

DOTT.SSA GAGLIANO MARIANNA

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

COMPETENZE

Biologa nutrizionista esperta in medicina funzionale e nutrizione sportiva che continua a formarsi per offrire un servizio sempre all'avanguardia.

Farmacista con 15 anni di esperienza al banco, esperta in fitoterapia, nutraceutica e medicina naturale.



- Anamnesi del paziente co lettura di esami ematochimici ed esami specialistici
- Analisi antropometrica
- Analisi biopedenziometrica con strumento e software proprio
- Elaborazione di terapie alimentari personalizzate per:
 - Pazienti pediatrici e adulti
 - Pazienti anziani
 - Pazienti sottopeso
 - Pazienti sovrappeso e obesi
 - Sportivi
 - Pazienti affetti da insulino resistenza e diabete
 - Problemi renali e cardiaci
 - Patologie dell'apparato gastrointestinale
 - Allergie e intolleranze alimentari
 - Gravidanza e allattamento
 - PCOS, endometriosi e menopausa
 - Fertilità sia maschile che femminile
 - Disturbi del sonno e d'ansia
- Padronanza di particolari schemi dietetici come digiuno intermittente e chetosi.
- Consulenza sui farmaci e le loro interazioni con gli alimenti
- Consulenza fitoterapica e nutraceutica
- Approccio con la medicina naturale
- Integrazione nutraceutica mirata e funzionale



mariannagaglianonutrizionista@gmail.com



+39 3534518619

ESPERIENZA

Farmacista | 2008-2023

**Tirocinio curriculare | giugno 2018 | Dott.ssa
Ambrogio Silvia**

**Corso teorico pratico di Nutrizione clinica
| marzo 2022 | Dott. Uliano Roberto**

**Corso teorico pratico di Nutrizione sportiva
| maggio 2023 | Dott. Uliano Roberto**

ISTRUZIONE

**Corso di laurea a ciclo unico magistrale in
Farmacia | Settembre 2008 | Università degli
studi di Parma**

**Laurea Magistrale in Scienze della nutrizione
umana | Novembre 2019 | 110/110 e lode
Università San Raffaele di Roma**

**Corso di nutrizione di base, clinica e sportiva
| gennaio 2022 | Società italiana di Fitness e
Alimentazione**

**Corso di alta formazione in microbiota e
Infiammazione nelle malattie infiammatorie
Croniche | 2021-2022 |**

**Corso professionalizzante di alta formazione
Scuola di Nutrizione Salernitana | maggio 2023**

**Corso di Chetogenica Clinica (Pentadiet)
2023-2024**

**Corso di Alta Formazione Universitario di
Cronomorfodieta -Dieta COM Practitioner-
(Consorzio Universitario Humanitas)
2024 (In corso)**

SU DI ME...

Ho scelto di approfondire la tematica della nutrizione perché, dopo anni di consulenza al banco come farmacista, sentivo che quello era il pezzo mancante del puzzle. Per questo mi sono impegnata duramente per conseguire la mia seconda laurea e coronare il mio sogno.

Sono appassionata di fitness, pratico da sempre sport, un elemento che non mi faccio mai mancare.

Ho lavorato per un periodo in Uk al Royal Hospital for integrated medicine dove ho approfondito la medicina integrata e mi sono avvicinata alla nutrizione funzionale, una componente della Medicina Funzionale che mette in evidenza il modo in cui il cibo sia un fattore determinante dello Stato di salute

Amo avvicinarmi in maniera olistica al dimagrimento e alla malattia andando a cercarne le origini.

Da qui la passione per la nutrizione funzionale che non prende in esame il singolo "organo" malato, ma va a ricercarne le cause.

Amo la cucina e la convivialità che il pasto rappresenta: per me cucinare in modo sano e gustoso è una forma di affetto e di amore verso gli altri.

L'alimentazione che ricerco e propongo è rispettosa dell'ambiente e sostenibile: cerco di far scegliere alimenti che seguono la stagionalità e hanno basso impatto ambientale.

Per me seguire un regime dietetico significa promuovere prima di tutto uno stile di vita, un modo di pensare e di vivere in salute, imparando anche ad ascoltare il proprio corpo.

Sto approfondendo la meditazione e la mindfulness, tecniche a mio avviso salvavita attualmente, che permettono di coltivare un'oasi di pace da nutrire dentro di noi, riparata dalla frenesia della quotidianità.

Essere un professionista della nutrizione, quindi, significa per me accompagnare il paziente verso una maggiore consapevolezza, una capacità di custodire il bene più prezioso: la salute fisica e il benessere dell'animo.

STRUMENTI

**Impedenziometro portatile monofrequenza
'human in touch' dell'azienda DS medica.**

