

Manuela Rigo

CURRICULUM VITAE

DATI ANAGRAFICI

- **Luogo e data di nascita**
Udine (UD), il 19 giugno 1982
- **Residenza**
Vimercate (MB), via Pergolesi, 10
- **Recapito telefonico**
cell. 351 5584648
- **e-mail**
info@manuelarigo.it

ISTRUZIONE

- 2013 - 2016

Università degli Studi di Milano, Laurea magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana
Voto di laurea: 110/110 cum laude.

Tesi dal titolo "Studio online di ricerca partecipata per donne con carcinoma mammario" realizzata presso il Campus Cascina Rosa dell'Istituto dei Tumori (Milano).

- 2005 - 2008

Università degli Studi di Milano, Laurea magistrale in Scienze Alimentari.
Voto di laurea: 108/110.

Tesi dal titolo "Cinetiche di percolazione e qualità della schiuma del caffè espresso" realizzata in collaborazione con l'azienda Tuttoespresso (Saronno, Milano).

- 2001 - 2005

Università degli Studi di Udine, Laurea triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari.
Voto di laurea: 110/110 cum laude.

Tesi dal titolo "Cinetiche di ossidazione del β -carotene in sistemi lipidici".

- 1996 - 2001

Liceo Scientifico *G. Marinelli*, Udine (UD), diploma di maturità scientifica.

ESPERIENZE PROFESSIONALI IN AMBITO NUTRIZIONALE

Abilitata all'esercizio della professione di biologo (Università degli Studi di Parma) e iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi, sezione A (AA_077629).

Svolge la libera professione presso i suoi studi di Monza, Bergamo e Milano; collabora con il centro ginecologico "intorno a Lei" di Bernareggio (MB).

- Da Settembre 2016 a oggi

Collabora con Active Ageing Academy, Creattività e WellFood per attività di formazione nell'ambito della nutrizione e del wellness aziendale lavorando per Allianz, Pirelli, ATM Milano, Intesa Sanpaolo, Schneire Electric, Carrefour, ENEL, Discovery Media e molte realtà.

Produzione di contenuti

Autrice dell'ebook "Animal Based Diet: la guida italiana" (2023)

Relatrice all'evento ECM "Convention Issa Europe – Fitness è Efficienza Fisica e Prevenzione" (2023)

Correlatrice di tesi triennale presso UniUpo dal titolo "Applicazione di protocolli chetogenici nel trattamento della sindrome metabolica" (2022)

Correlatrice di tesi triennale presso UniUpo dal titolo "L'approccio nutrizionale nel trattamento del lipedema" (2021)

Corsi di formazione nell'ambito oncologico

Corso ECM "Il ruolo della terapia enzimatica nel paziente oncologico" (2022)

Corso ECM "L'importanza della medicina complementare nel tumore al seno" (2021)

Webinar per l'Ordine dei Biologi "Il cancro a Digiuno" tenuto dal Prof Valter Longo" (2021)

Corso FAD "Immunonutrizione in oncologia" (2021)

Relatrice al congresso ECM "Ricerca clinica e patient engagement: dalla teoria alla pratica in uro-oncologia" (2020)

Corso ECM "Oncologia Integrata: approcci multidisciplinari per coadiuvare le terapie antitumorali" (2020)

Corso ECM "Oncologia Integrata" (2020)

Corso ECM "Il Linfoma di Hodgkin" (2020)

Relatrice al congresso ECM "Ricerca clinica e patient engagement: dalla teoria alla pratica in uro-oncologia" (2019)

Corso residenziale ECM "Oncologia Integrata" (2019)

Corso FAD "Nutrizione e integrazione nel paziente oncologico" (2019)

Corso FAD "Alimentazione e Chemioterapia: prima, durante e dopo" (2019)

Corsi di formazione nell'ambito "fertilità, alimentazione per la donna"

Corso FAD "Fertilità e tiroide" (2023)

Corso FAD "Nutrizione Clinica nel Lipedema" (2021)

Corso FAD "An introduction to lipedema: the disease the call fat" (2020)

Corso FAD "Nutrizione e integrazione dopo il parto e in allattamento" a cura di Erbe Nobili (2019)

Corso ECM "Il sovrappeso e le sue complicanze nella donna" (2018)

Corso ECM "Update in PMA: aspetti normativi, clinici e gestionali in fertilità" a cura di Sanitanova Srl (2017)

Corso ECM "Fertilità a 360° - Spunti e nuove riflessioni sulla PMA" a cura di Sanitanova Srl (2017)

Corso ECM "Infertilità in Medicina Sistemica" a cura del gruppo di studio AIMES di Milano (2017)

Corsi FAD di Aggiornamento e Formazione in Alimentazione e Nutrizione Umana organizzati da SNS (Scuola di Nutrizione Salernitana):

- Blocco metabolico nella donna (2021)
- Dimagrimento veloce (2021)
- bambini e genitori: come favorire una corretta educazione alimentare
- Autosvezzamento: come supportare l'autoregolazione (2018)
- Alimentazione e donna: la centralità dell'intestino (2017)
- Svezzamento e prima infanzia (2017)
- Gravidanza e allattamento (2017)
- L'impatto della nutrizione nella PMA (2017)

Corsi nell'ambito "gastroenterologia e problematiche intestinali"

- Corso ECM "Nutraceutica e Intestino: un approccio integrativo completo", ARTOI (2021)
- Corso ECM "Ecosistema intestinale e funzioni di barriera", Scuola Microbioma Toscana (2020)
- Corso FAD "SIBO: aggiornamenti" a cura del Dott. Shantih Coro (2020)
- Corso FAD "Pandas, Pans, Tourette e Autismo" a cura del Dott. Shantih Coro (2020)
- Corso ECM "Il nuovo paradigma della nutrizione funzionale in gastroenterologia" (2019)
- Corso ECM "Corso avanzato di abilitazione all'uso del protocollo ReStart (asse intestino-cervello)" presso Unipsas (2019)
- Corso FAD "Protocol Zero e Asse Intestino Cervello" a cura del Dott. Shantih Coro (2018)
- Corso FAD "SIBO: diagnosi e cura" a cura del Dott. Shantih Coro (2018)
- Corso ECM "Diagnosi, aspetti clinici e monitoraggio della malattia celiaca: dalla sierologia classica ai test d'avanguardia" (2018).
- Corso ECM "Abilitazione all'uso del protocollo ReStart (asse intestino-cervello)" con acquisizione della qualifica di "Professionista ReStart di Primo Livello" presso Unipsas (2017).
- Corsi FAD di Aggiornamento e Formazione in Alimentazione e Nutrizione Umana organizzati da SNS (Scuola di Nutrizione Salernitana): "Alimentazione e donna: la centralità dell'intestino" (2017)

Corsi di formazione nell'ambito del dimagrimento e ottimizzazione dello stato di salute

- Corso ECM "Terapia sistemica tramite enzimi negli stati infiammatori" (2022)
- Corso ECM "Aging e apparato osteoarticolare" (2021)
- Corso ECM "Terapia sistemica tramite enzimi negli stati infiammatori" (2021)
- Corso ECM "Risoluzione dell'infiammazione" (2021)
- Corso ECM "Spazio Nutrizione" (2020)
- Corso ECM "Aging e apparato osteoarticolare" (2020)
- Corso ECM "Avanzamenti in nutrizione clinica. Diagnosi e terapia delle alterazioni del metabolismo proteico" (2020)
- Corso FAD "La dieta chetogenica" a cura della Dr.ssa Cazzavillan (2020)
- Corso ECM "La dieta chetogenica: definizione e applicazioni cliniche nel paziente con eccesso di peso" (2020)
- Corso ECM "Il ruolo delle glicotossine nelle patologie metaboliche e cronico degenerative" (2020)
- Corso ECM "VLCKD nel paziente diabetico" (2019)
- Corso Residenziale di 16 ore "Micoterapia: la nuova frontiera delle prevenzione" a cura della Dr.ssa Cazzavillan (2019)
- Corso FAD con la SNS scuola di nutrizione "Estratti vegetali e metabolismo: applicazioni pratiche in ambito nutrizionale" (2019)
- Corso ECM "Nutrizione e integrazione nella medicina antiaging" (2018)
- Corso residenziale "Ossidazione, infiammazione e disbiosi: i trigger point della malattia" (2018)
- Corso residenziale di aggiornamento medico scientifico "Epigenetica ambiente e salute, Nutrizione e nutraceutica. La Riprogrammazione cellulare e il nuovo paradigma per la prevenzione: l'uomo ha l'età dei suoi mitocondri" (2018)
- Workshop "Salute, sport, invecchiamento: strategie nutrizionali e integrazione" (2018)
- Corsi FAD di Aggiornamento e Formazione in Alimentazione e Nutrizione Umana organizzati da SNS (Scuola di Nutrizione Salernitana):
- Diabete (2018)
 - Gestione del Blocco Metabolico: modalità di intervento e applicazioni nutrizionali (2017)
 - Routine ematochimica e analisi biochimica per la gestione della malnutrizione (2017)
 - L'alimentazione nelle patologie neurodegenerative (2017)

Workshop SIO (Società Italiana Obesità), edizione 2017.

Corsi di formazione nell'ambito della Medicina di Segnale:

- Corso ECM "Basi cliniche di medicina di segnale" (edizioni 2018 e 2019)
- Congresso annuale punti GIFT e medici di segnale (edizioni 2018 e 2019)
- Integrazione minerale: razionale e protocolli d'integrazione in casi specifici (2018)
- Formazione completa "Dieta GIFT": corso base, food tutor, sport tutor, medicina di segnale, food sensitivities, psicologia (2017)
- "Medicina di segnale in geriatria: prostata, ipotiroidismo, menopausa, polifarmaci" (2017)
- "Medicina di segnale in ginecologia ed endocrinologia" (2017)
- Congresso annuale punti GIFT e medici di segnale (edizione 2017)

ESPERIENZE FORMATIVE IN ALTRO AMBITO

- Marzo 2011 – Aprile 2011

Frequenzamento presso la Scuola Agraria di Monza del corso di "Operatore in Terapia Orticolturale" (160 ore), pratica riabilitativa del disagio fisico, psichico, sociale e delle disabilità.

- Febbraio 2011

Master seminariale in "Europrogettazione 2007/2013 - Europroject Manager" (36 ore), organizzato dal Centro Studi Europei Eurogiovani, Onlus.

ESPERIENZE FORMATIVE INTERNAZIONALI

- Settembre 2007

Partecipazione alla Bright students' conference presso il Karolinska Institutet di Stoccolma (Svezia) sul tema "The Ageing European". Selezionata come rappresentante della Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Milano. Presentazione di un essay sul tema della decrescita economica.

- Agosto 1999 – Giugno 2000

Programma di scambio culturale "EF High School Year". Frequenzamento dell'anno scolastico presso la Jeff West High di Meriden (Kansas, USA) e conseguimento del diploma di maturità statunitense.

LINGUE STRANIERE

Inglese scritto e parlato: ottimo.

Spagnolo scritto e parlato: buono.

CONOSCENZE INFORMATICHE

Buona conoscenza degli applicativi del pacchetto Office.

Ottima capacità di utilizzo di Internet.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196/2003

