

CURRICULUM VITAE SARA RUSSO

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome e Cognome

SARA RUSSO

Data di nascita

08/01/1992

Telefono

Telefono cellulare

3284420154

Indirizzo posta elettronica e pec

sararusso.nutrizione@gmail.com

sararusso.nutrizione@pec.it

INCARICO ATTUALE

Biologa nutrizionista abilitata all'albo dei biologi sezione A n. PuB_A5687, con formazione specialistica in nutrizione umana e un focus avanzato sulla salute intestinale e sul microbiota.

Ha approfondito protocolli nutrizionali specifici, tra cui approccio low FODMAP, alimentazione nelle patologie autoimmuni e gestione delle intolleranze alimentari.

Integra conoscenze di nutrizione clinica, fitoterapia e stile di vita, adottando un approccio personalizzato orientato al benessere a lungo termine.

La sua formazione include un costante aggiornamento su disturbi gastrointestinali, sindrome dell'intestino irritabile e asse intestino-cervello.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (LM-61)

Università San Raffaele Roma – Luglio 2025

Laurea in Scienze Motorie (L-22)

Università San Raffaele Roma – Novembre 2022

Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo

II sessione 2025

Iscrizione all'Albo Professionale dei Biologi – Sezione A

BARI – n. PuB_A5687

FORMAZIONE SPECIALISTICA

- 33° Corso di Alimentazione e Nutrizione Umana – SNS
- Protocollo Autoimmune – SNS
- Low FODMAP Lab – SNS
- Allergia al Nichel – SNS
- Certificazione GAPS Practitioner (CGP) – GAPS Training LLC
- Corso “Professione Nutrizionista: migliorare le competenze relazionali” – NB Medi Center
- Certificazione Personal Trainer Specialist – ELAV

ESPERIENZA LAVORATIVA

Tirocinio in ambito nutrizionale

Ospedale “Saverio De Bellis”, Castellana Grotte - 2025

Supporto nella valutazione dello stato nutrizionale dei pazienti e osservazione dei percorsi clinici nel trattamento dell'obesità, all'interno di un contesto multidisciplinare.

Tirocinio in ambito motorio – Sala pesi

Nadir, Putignano - 2019

Supporto nell'assistenza agli utenti durante l'attività in sala pesi, con indicazioni su esercizio fisico e corretto approccio al movimento, promuovendo uno stile di vita attivo e consapevole.

ALTRO (PARTECIPAZIONE A CONVEGNI E SEMINARI)

Webinar – Dr. Gabriele Prinzi – Dalla bocca allo stomaco – fitoterapia funzionale

Seminario – Dott.ssa Giovanna Pitotti – Candida, cistite e vulvodinia

Webinar – Drr.ssa Francesca Manfra – SIBO e disturbi correlati: il ruolo dell'integrazione

Webinar – Drr.sse Del Buono & Di Nanni - Fitoterapia clinica nella menopausa: Approcci integrati per la gestione dei sintomi

Webinar – Drr.ssa Cinzia Panico – OMEGA-3 in gravidanza e allattamento

Webinar – Dott. Davide Terranova – La sindrome Metabolica 4.0 ed il rischio cardiovascolare

Seminario – Dr. Shantih Coro e Dott.ssa Natasha Campbell McBride – Guarigione e dieta gaps

Webinar – Dott.ssa Francesca Manfra – La millenaria tradizione della salute umana: tra stile di vita mediterraneo e fitoterapia

Webinar – Dott.ssa Delucchi – Cefalee e Emicrania, il sistema che va in tilt

Webinar – Dott.ssa Zora del Buono – Allergia e risposta infiammatoria: il ruolo della depurazione nella modulazione del terreno

Webinar – Dott.ssa Delucchi – Intestino pigro: come riattivarlo

Webinar – Dott.ssa Francesca Manfra - Sindrome dell'intestino irritabile: inquadramento clinico e protocolli terapeutici

Webinar – Dr. Marco Napoli – Diarrea post-infettiva e post-antibiotica

Webinar – Dr. Marco Napoli – IBS: Asse Intestino-Cervello e modulazione della flora

Webinar – Prof. Giuseppe di Fede – Alterazioni del cortisolo: interpretazione clinico-funzionale e approccio integrato

MADRELINGUA	ITALIANO
ALTRE LINGUE	INGLESE
CAPACITÀ DI LETTURA	Ottimo
CAPACITÀ DI SCRITTURA	Buono
CAPACITÀ DI ESPRESSIONE ORALE	Buono

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

- Conoscenza uso avanzato pacchetto Office
- Gestione di consulenze nutrizionali anche in modalità online (Zoom, Google Meet)
- Utilizzo di strumenti per la valutazione dello stato nutrizionale (bilancia, plicometro, metro antropometrico, BIA)
- Elaborazione di piani nutrizionali personalizzati
- Conoscenze di base nell'utilizzo di software gestionali per l'attività professionale