

INFORMAZIONI PERSONALI

Theodora Maria Panni



 Via Val d'Intelvi, 4
 20152 Milano
 +39 391 723 7730
 bionutrizionista.panni@gmail.com

Data di nascita: 18/08/1990

Nazionalità: Italiana

TITOLO DI STUDIO

Biologa Nutrizionista

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

- | | |
|-------------------------------|--|
| Febbraio 2017 - Oggi | Libero Professionista presso studi privati e centri polispecialistici |
| Dicembre 2019 – Febbraio 2020 | Progetto Diabete presso scuola secondaria ICS Cassina De' Pecchi in collaborazione con Lions Club Cassina De' Pecchi Naviglio Martesana
Lezioni di sana alimentazione per la prevenzione del diabete nelle classi seconde
Cassina De' Pecchi 16/12/2019 e 03-19-20/02/2020 |
| Novembre 2019 | Università 2000 - educazione e formazione permanente
Lezioni di sana alimentazione
Cassina De' Pecchi 13-27/11 e 11/12/2019 |
| Febbraio 2019 | Progetto Diabete presso scuola secondaria ICS Cassina De' Pecchi in collaborazione con Lions Club Cassina De' Pecchi Naviglio Martesana
Lezioni di sana alimentazione per la prevenzione del diabete nelle classi seconde
Cassina De' Pecchi 06-11- 14-20-21/02/2019 |
| Dicembre 2018 | Università 2000 - educazione e formazione permanente
Lezioni di sana alimentazione
Cassina De' Pecchi 05-12-19/12/2018 |
| Luglio 2018 | Corso AIF
Lezione di base dell'alimentazione
Gorgonzola 07/07/2018 |
| Marzo 2018 | Corso Associazione Puericultrici Italiane
Lezione sull'influenza dell'alimentazione sul sonno dei bambini
Milano 24/03/2018
Evento BRAINWEEK
Porta il cervello a tavola! Alimentazione e patologie neurodegenerative
Seriate, Milano, Cassina De' Pecchi 13-16-17/03/2018 |
| Dicembre 2017 | Università 2000 - educazione e formazione permanente
Lezioni di sana alimentazione
Cassina De' Pecchi 06-13-20/12/2017 |
| Novembre 2017 | Progetto Diabete presso scuola secondaria ICS Cassina De' Pecchi in collaborazione con Lions Club Cassina De' Pecchi Naviglio Martesana
Lezioni di sana alimentazione per la prevenzione del diabete nelle classi seconde
Cassina De' Pecchi 06-16-30/11/2017 |

Settembre 2015 - Luglio 2016

Stage presso la struttura di Cascina Rosa, all'interno del progetto DIANA 5

Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva della Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
Via Venezian, 1 - 20133 Milano

- Visite antropometriche: misurazione del peso, della circonferenza vita, dell'altezza e della composizione corporea (massa magra e massa grassa); quest'ultima attraverso l'utilizzo della bilancia impedenziometrica TANITA BC 418®.
- Consulenza nutrizionale in relazione alle indicazioni fornite dallo studio DIANA 5.
- Analisi dei diari giornalieri sull'alimentazione e lo stile di vita.
- Partecipazione agli incontri comunitari (reclutamento, pasti e conferenze), programmati all'interno dello studio DIANA 5.
- Analisi delle cartelle cliniche.
- Inserimento dati clinici ed antropometrici nel database dello studio.
- Utilizzo del pacchetto office

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2021 Il lipedema oggi

Corso di aggiornamento

Mindful Eating

Corso di aggiornamento SNS

Ketolearning Il modulo: Geriatria, Dermato-estetica, Ginecologia e Sport

Corso di aggiornamento associazione Eupraxia

2020 Nutrizione 2.0: approccio pratico alle patologie

Corso di aggiornamento SNS

La dieta chetogenica: definizione e applicazioni cliniche nel paziente con eccesso di peso

Corso di aggiornamento

Aggiornamenti in tema di infezioni da Coronavirus Sars-COV-2

Corso di aggiornamento

Ketolearning I modulo: Inquadramento e gestione, dimagrimento e gastroenterologia

Corso di aggiornamento associazione Eupraxia

L'importanza delle vaccinazioni di richiamo per la salute pubblica

Corso di aggiornamento

2019 Il pianeta intestino ed i suoi satelliti: microbiota ed apparato respiratorio

Corso di aggiornamento

Il microbiota: driver della comunicazione materno-fetale

Corso di aggiornamento

Oncologia integrata

Corso di aggiornamento

VLCKD nel paziente diabetico

Corso di aggiornamento

2018 Celiachia e altri disordini correlati

Corso di aggiornamento presso Fondazione IRCCS Cà Granda

Auxologico focus on: tiroide. Situazioni critiche e controversie

Corso di aggiornamento presso Auxologico San Luca

Il sovrappeso e le sue complicanze nella donna

Corso di aggiornamento

Auxologico focus on: interrelazioni tra sindrome metabolica e fragilità scheletrica

Corso di aggiornamento presso Auxologico San Luca

Proteggere dall'influenza con la vaccinazione: un percorso teorico pratico

Corso di aggiornamento

Diagnosi, aspetti clinici e monitoraggio della malattia celiaca

Corso di aggiornamento

- 2017** **Intestino sistemico AIMES**
Innovazioni scientifiche e applicazioni cliniche
Corso online di Probiotici e prebiotici
Corso di aggiornamento
Impatto della nutrizione nella PMA
Seminario di aggiornamento SNS
Infertilità in Medicina Sistemica
Gruppo di studio Aimes Milano
2° Meeting Annuale per i Professionisti della Composizione Corporea
Body Composition Conference
Corso online di Leaky Gut e Malattie Autoimmuni
Corso di aggiornamento
Corso di perfezionamento in Nutrizione e Longevità
Organizzato da Dipartimento di Medicina Interna e Specialità Mediche (DIMI) e Genoa Aging and Longevity Center (G.A.L.C.), Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova
Spazio Nutrizione
Salute e Donna
Salute alimentare e corretto stile di vita per un “successful aging”
Il ruolo della nutrizione nella fertilità di coppia
NUTRIMI
XI forum di Nutrizione Pratica
Medicina di segnale e micronutrizione ad alto impatto
Metagenics Academy
Il “Dimagrimento” Sistemico AIMES
Promuovere il benessere per dimagrire: le strategie dietetiche e fitonutraceutiche della medicina sistemica
1° Congresso Nazionale AIMES
Il Pensiero Sistemico in Medicina
Corso di formazione Jatreia
Analisi della composizione corporea con bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale
VII Congresso Nazionale della Società Italiana per Milano Pediatria 2017
Nutrizione, Genetica, Ambiente per l'Educazione alla Salute
Workshop teorico-pratico Cervello Metabolico OUKSIDE
Nutrizione funzionale per ottimizzare il metabolismo

Gennaio 2017 **Abilitazione Professionale**

Università degli Studi di Parma
Via Università, 12 – 43121 Parma

Marzo 2014 - Luglio 2016 **Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana (votazione: 110/110 con lode)**

Tesi di Laurea: Importanza del monitoraggio dei livelli dell'ormone IGF-I nella prevenzione delle recidive del carcinoma mammario

Università degli Studi di Milano
Via Festa del Perdono, 7 – 20122 Milano

Ottobre 2010 - Febbraio 2014 **Laurea Triennale in Scienze Biologiche (votazione: 94/110)**

Tesi di Laurea: Phagocytosis as key mechanism of innate immunity in invertebrate: increase of speed in secondary phagocytic response and the possible presence of memory in C. vomitoria larvae inoculated with S. cerevisiae

Università degli Studi di Milano
Via Festa del Perdono, 7 – 20122 Milano

COMPETENZE

Lingua madre Italiano

Altre lingue Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1	B1	B1	B1	B1

Competenze comunicative Ottime capacità di ascolto, comunicative e discorsive acquisite durante le consulenze rivolte alle partecipanti al progetto DIANA 5 e gli incontri comunitari del progetto DIANA 5 e sviluppate durante gli anni di esperienza lavorativa.

Competenze organizzative e gestionali Capacità di sapersi organizzare in maniera autonoma e svolgere le mansioni in modo preciso. Capacità di lavorare in autonomia e in gruppo

- Competenze professionali**
- Anamnesi personale e familiare
 - Analisi delle abitudini alimentari
 - Analisi della composizione corporea eseguita con BIA 101 (AKERN)
 - Analisi antropometrica
 - Elaborazione di piani alimentari personalizzati per persone di tutte le fasce di età, in salute o affette da patologie, che seguono regimi alimentari ad esclusione (allergici, intolleranti, vegetariani o vegani) o che praticano attività sportiva amatoriale
 - Consulenza nutrizionale
 - Educazione alimentare
 - Capacità di utilizzo bilancia impedenziometrica e software (TANITA)
 - Capacità di utilizzo software nutrizionali (METADIETA)

- Altre competenze**
- Attestato di frequenza al corso base di primo soccorso con superamento dell'esame finale (CROCE BIANCA MILANO sez. VIALBA, 2010)
 - Ottima padronanza del pacchetto Office e utilizzo di piattaforme di ricerca scientifica (PubMed)