



**AL MAGNIFICO RETTORE
DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO**

COD. ID: 4812

Il sottoscritto chiede di essere ammesso a partecipare alla selezione pubblica, per titoli ed esami, per il conferimento di un assegno di ricerca presso il Dipartimento di **Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente**

Responsabile scientifico: CRISTIAN DEL BÒ

VALENTINA VINELLI

CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Cognome	VINELLI
Nome	VALENTINA
Data Di Nascita	24 FEBBRAIO 1992

OCCUPAZIONE ATTUALE

Incarico	Struttura
BIOLOGO NUTRIZIONISTA	LIBERA PROFESSIONE; L-Nutra Italia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Titolo	Corso di studi	Università	Anno conseguimento titolo
Laurea Triennale	Scienze Biologiche (L-13)	UNIVERSITÀ ALMA MATER STUDIORUM DI BOLOGNA	2015/2016
Laurea Magistrale	Alimentazione E Nutrizione Umana (LM-61)	UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO	2018/2019

ISCRIZIONE AD ORDINI PROFESSIONALI

Data iscrizione	Ordine	Città
SETTEMBRE 2019	Ordine Nazionale Dei Biologi - Sezione A, ID credenziale AA_083622	Roma

LINGUE STRANIERE CONOSCIUTE

lingue	livello di conoscenza
INGLESE	FLUENTE (certificazione linguistica IELTS 7.0)
SPAGNOLO	C1 (certificazione linguistica DELE)



PREMI, RICONOSCIMENTI E BORSE DI STUDIO

anno	Borsa di studio
2014 - 2015	Erasmus+ studio a.a. 2014-2015 per un periodo di studio di nove mesi presso l'Universidad de Jaén, Spagna

ATTIVITÀ DI FORMAZIONE O DI RICERCA

2015 - 2016 TIROCINIO INTERNO PER LA STESURA DELLA TESI TRIENNALE

Dipartimento di Farmacia e Biotecnologie dell'Università di Bologna, sotto la supervisione del Prof. Antonello Lorenzini.

Titolo dell'elaborato: "Studio Di Marcatori Di Danno Genotossico Con Tecniche Di Immunofluorescenza".

Obiettivo della ricerca: analizzare le tecniche di laboratorio utilizzate per una ricerca che parte dal presupposto che specie più longeve posseggano sistemi di rilevazione del danno al DNA più efficienti. Sono state utilizzate diverse linee cellulari di mammifero trattate con agenti genotossici e sono state messe a confronto tra loro.

Tecniche di laboratorio utilizzate:

- colture primarie per ottenere il campione su cui effettuare gli esperimenti: coltura primaria di topo;
- trattamento con agenti genotossici al fine di causare un danno al DNA;
- immunofluorescenza per analizzare le conseguenze dei trattamenti effettuati sulle cellule, rendendo visibili i foci della proteina 53BP1e dell'istone fosforilato;
- osservazione al microscopio a fluorescenza;
- analisi dei dati raccolti tramite il software ImageJ.

2017 - 2018 TIROCINIO PER LA TESI MAGISTRALE

Settore giovanile della squadra di calcio A.C. Milan - Università degli Studi di Milano sotto la supervisione della Prof.ssa Daniela Erba

Titolo della tesi: "Hydration On The Football Field: Urine Pre-Training Osmolality And Educational Interventions Among Young EliteFootball Players"

Obiettivo della ricerca: stimare la variabilità dei valori di osmolalità urinaria ottenuti in giorni consecutivi di due settimane successive in due mesi diversi e monitorare lo stato di idratazione di giovani atleti d'élite (metodo è stato scelto per la rapidità e la semplicità sia per il ricercatore che per l'atleta); sensibilizzare gli atleti circa l'importanza di corrette strategie di idratazione e sul potenziale rischio di ipoidratazione per la performance sportiva attraverso un programma educativo svolto principalmente sul campo da calcio durante la stagione calcistica 2017/2018.

Strumenti utilizzati per

- *la composizione corporea:*

bilancia elettronica per misurare il peso corporeo (Beurer GS 485, Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany) con un'accuratezza di 0.1 kg; statimetro per misurare l'altezza (SECA gmbh & co. Kg, Hammer Steindamm 9 - 25, 22089 Hamburg, Germany) con un'accuratezza di 0.5 cm; plicometro (GIMA 27320, GIMA Spa - Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italia) per la misurazione delle pliche comunemente valutate in ambito sportivo (tricipitale, bicipitale, sottoscapolare, pettorale, medio-ascellare, sovrailiaca, addominale e quadricipitale); metro anelastico con un'accuratezza di 0.1 cm per misurare le circonferenze corporee; diverse equazioni per stimare la composizione corporea in base a sesso, età e nazionalità.

- *l'osmolalità urinaria:*



rifrattometro portatile Osmocheck (Vitech Scientific Ltd, West Sussex, UK), strumento digitale a compensazione termica calibrato da 0 a 1500 mOsmol / kg di H₂O con un'accuratezza di ± 20 mOsmol/ kg di acqua.

• *l'analisi statistica:*

Microsoft Excel e IBM SPSS® (International Business Machines Corporation Statistical Package for the Social Sciences).

Parallelamente al lavoro di ricerca per la stesura della tesi, sono state valutate le abitudini alimentari dei giocatori attraverso diari alimentari; elaborati piani nutrizionali personalizzati al fine di massimizzare la performance sportiva; effettuati interventi educativi per una corretta alimentazione; stilati i menù per le partite fuori casa e per la mensa.

2018 – 2019 S.A.N.I.S Scuola Di Nutrizione E Integrazione Nello Sport

Argomenti principali: Fisiologia dell'esercizio fisico e metodologia dell'allenamento; Integratori e supplementi sportivi; Nutrizione applicata all'esercizio fisico e ai diversi sport; Nutrizione applicata allo sport per categorie speciali.

PUBBLICAZIONI

POSTER SCIENTIFICO: “Idratazione Sul Campo Da Calcio: Valutazione Dell'osmolalita' Urinaria Ed Interventi Educativi Prima Dell'allenamento Tra Giovani Calciatori D'elitè”;

Valentina Vinelli, Giulia Baroncini, Domenico Gualtieri, Emanuele Rossi, Daniela Erba

XIII Forum of practical nutrition, Nutrими - Milan 11/12 April 2019

National SINU Congress - Genova 27-29 November 2019

SPAZIO NUTRIZIONE - Digital Edition 25-26 September 2020

ALTRE INFORMAZIONI

Esperienze professionali:

GENNAIO 2020 - PRESENTE

• BIOLOGO NUTRIZIONISTA - Libero Professionista; dipendente dell'azienda L-Nutra Italy

DICEMBRE 2020

• Progetto Nutripiatto - NFI - NUTRITION FOUNDATION OF ITALY e Nestlé

OTTOBRE 2019 - PRESENTE

• ISTRUTTORE DEL CORSO DI NUTRIZIONE presso la Scuola Nazionale di Personal Trainer,

DICEMBRE 2018 - SETTEMBRE 2019

• TIROCINANTE di Nutrizione Clinica e Sportiva presso la clinica J-medical (Torino)

SETTEMBRE 2018 - LUGLIO 2019

• TIROCINANTE presso l'Area Nutrizione del Settore Giovanile dell'A.C. Milan

Competenze informatiche:

Ottima conoscenza degli strumenti di **Microsoft Office™** (Word™, Excel™ and PowerPoint™) e Google Apps.
Buona conoscenza di SPSS per analisi statistiche.

Membro del gruppo Giovani SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana:

• Progetto di educazione alimentare in collaborazione con la FIGC;

• Contributi scientifici per la newsletter: “Il cibo che fa bene all'umore”; “Alimenti Processati e Salute”

Le dichiarazioni rese nel presente curriculum sono da ritenersi rilasciate ai sensi degli artt. 46 e 47 del DPR n. 445/2000.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Il presente curriculum, non contiene dati sensibili e dati giudiziari di cui all'art. 4, comma 1, lettere d) ed e) del D.Lgs. 30.6.2003 n. 196.

Luogo e data: SAN GIOVANNI ROTONDO, 7 GENNAIO 2021

FIRMA Valentina Vuceli