



#### INFORMAZIONI PERSONALI

Nome  
Indirizzo  
Professione  
Cellulare  
E-mail  
Nazionalità  
Data di nascita

**Mariaros Russo**

Residenza: via Canova n.78, 89022 - Cittanova (RC)  
Domicilio: via Vincenzo Vela 30/7, 00148 - Roma (RM)  
**Biologo - Nutrizionista**

+39 331 9824804

[mariarosarusso87@gmail.com](mailto:mariarosarusso87@gmail.com)

Italiana

04/02/1987

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Principali mansioni e responsabilità
- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Principali mansioni e responsabilità
- Date (da – a)
- Date (da –a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal **03/03/2014** al **02/03/2015**

Sezione UILDM di Cittanova, servizio civile nazionale  
Via Dante,1 - 89022 Cittanova (RC)

Assistenza e supporto di persone con disabilità psicomotoria volta a favorire una migliore autonomia ed integrazione sociale, attraverso attività ludiche ed educative; partecipazione attiva alle iniziative socioculturali del territorio calabrese.

Dal **07/03/2013** al **10/08/2013**

Naturhouse Palmi

Corso Garibaldi, 46/48 - 89015 Palmi (RC)

Produzione complementi dietetici ed integratori alimentari

Consulente Naturhouse: educazione alimentare associata alla vendita di integratori alimentari disciplinati dal D.Lgs. 169/2004, Dir. CE 46/2002 e di prodotti dietici disciplinati dal D. Lgs. 111/1992, Dir. CE 389/2002.

Dal **01/03/2013** al **31/05/2013**

Progetto di educazione alimentare presso le scuole elementari e medie della provincia di Reggio Calabria (RC).

Dal **10/12/2012** al **25/01/2013**

Laboratorio analisi cliniche F. Cavaliere & C. S.r.l.

Via D. Cavaliere, 16 – 89022 Cittanova (RC) telefono e fax: 0966 661712

Laboratorio di analisi cliniche

Tirocinio post-laurea.

Acquisizione delle seguenti pratiche e delle seguenti tecniche:

Preparazione di una soluzione, diluizioni, determinazione del pH, calcolo del titolo vitale di una coltura batterica, striscio di sangue, esame delle urine e del sedimento, spettrofotometro, semina batterica, Galleria API.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal **01/11/2011** al **31/03/2012**

USL 10 di Firenze

Piazza S. Maria Nuova, 1 - 50122 Firenze (FI) telefono: 0552758851; fax: 0552758364;

Laboratorio di sanità pubblica dell'area vasta toscana centro ASF

Via San Salvi, 12 - 50135 Firenze (FI)

Tirocinio laboratorio microbiologico

Acquisizione delle procedure analitiche utilizzate nel controllo ufficiale delle acque minerali destinate al consumo umano ed acque di piscine, alberghi, istituti scolastici.

Acquisizione del metodo microbiologico: rapporto ISTISAN 07/5 nella ricerca di C. Perfringens, Coliformi a 37°C, Stafilococchi patogeni, Salmonella, Enterococchi, E. Coli, Pseudomonas aeruginosa; DM 13.01.1993 Coliformi totali e fecali.

Uso del metodo Colilert per identificare Coliformi ed E. Coli.

Utilizzo del BBL Crystal GP ID per l'identificazione dei batteri anaerobi, utilizzo del BBL Crystal ANR ID per l'identificazione dei batteri Gram-positivi aerobi.

Acquisizione del metodo L.G. GU 103 05.05.2000 per determinare la Legionella.

Conoscenza ed uso del "Legionella latex test" per l'identificazione delle specie predominanti di Legionella pneumophila sierogruppo 1, dei sierogruppi da 2 a 14.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal **15/03/2011** al **22/04/2011**

USL 10 di Firenze

Piazza S. Maria Nuova, 1 - 50122 Firenze (FI) telefono: 0552758851; fax: 0552758364;

Laboratorio di sanità pubblica dell'area vasta toscana centro ASF

Via San Salvi, 12 - 50135 Firenze (FI)

Tirocinio laboratorio chimico

Acquisizione dei principi fondamentali e delle tecniche utilizzate nel controllo ufficiale dei prodotti alimentari; sviluppo di metodi analitici dei composti polari presenti negli oli e grassi di frittura e delle micotossine in matrici alimentari di tipo vegetale.

Utilizzo del pH-metro.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal **01/03/2012** al **30/09/2012**

AOU Careggi

Largo Brambilla, 3 – 50134 Firenze (FI)

Ambulatorio di ecografia internistica e vascolare dell'azienda ospedaliera universitaria di Careggi, Firenze.

Tirocinio tesi sperimentale

Valutazione nutrizionale pazienti con NAFLD post-IMA; indagine qualitativa e quantitativa sulla correlazione tra un corretto stile di vita (dieta mediterranea ed attività fisica) e regressione dello score della NAFLD.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal **10/01/2010** al **31/03/2010**

Ospedale S. Barbara

Via Luigi Sturzo, 1 - 87054 Rogliano (CS)

Ambulatorio di medicina interna

Tirocinante nutrizionista nel reparto di medicina interna

Valutazione dello stato nutrizionale e prescrizione di diete personalizzate per pazienti ricoverati nel reparto di medicina interna; realizzazione di uno schema pratico per gestire le informazioni cliniche e nutrizionali dei singoli pazienti.

#### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Dal **2010** al **2012**

**Università degli Studi di Firenze**

**Facoltà di Medicina e Chirurgia**

Viale Morgagni, 85 - 50134 Firenze (FI)

Tel.: 055 4598011 Fax: 055 4598947

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

#### CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

#### CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

#### CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Discipline biomediche e microbiologiche, chimiche, fisiologiche, patologiche, farmacologiche, merceologiche e gestione del sistema agroalimentare.

#### Laurea magistrale (2 anni) con voto 110/110 e lode

Laurea in SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA

Classe: LM-61 - Scienze della nutrizione umana

Titolo della tesi: *Ruolo di un corretto stile di vita (uso dieta mediterranea) nella prevenzione secondaria di malattie cardiovascolari L'esperienza in un gruppo di pazienti post-IMA non diabetici e con NAFLD.*

Dal 2006 al 2010

Università della Calabria

Facoltà di Farmacia

Via P. Bucci, 87036- Arcavacata di Rende, Cosenza (CS)

Discipline farmaceutiche e tecnologiche, chimiche e biochimiche, patologiche, biologiche e morfologiche, microbiologiche.

#### Laurea di primo livello (3 anni) con voto 104/110

Laurea in SCIENZE DELLA NUTRIZIONE

Classe: 24 - Scienze e tecnologie farmaceutiche

Titolo della tesi: *mitocondri e malattie mitocondriali*

Dal 2001 al 2005

Liceo Classico Sperimentale "V. Gerace"

Piazza San Rocco, 1 89022 – Cittanova (RC) Tel.: 0966-653107 Fax: 0966-654022

Latino, greco, italiano, biologia, economia, informatica, matematica.

#### Maturità classica con voto 95/100

Maturità classica sperimentale

ITALIANA

INGLESE

buono

buono

buono

FRANCESE

eccellente

eccellente

buono

Capacità di relazionarmi con il pubblico ascoltando le diverse esigenze.

Ottime capacità di relazione e collaborazione con i colleghi ed i superiori, acquisite durante le esperienze formative.

Sono in grado di comunicare in modo chiaro e preciso rispondendo a precise richieste del pubblico.

Ho acquisito capacità di lavorare in gruppo, collaborando alla realizzazione di progetti svolti durante la mia carriera universitaria.

Sono in grado di organizzare autonomamente il mio lavoro, assumendo compiti di responsabilità e rispettando scadenze ed orari prefissati.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<p>Ottima conoscenza di Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint), delle applicazioni grafiche (Adobe Acrobat Pro, Photoshop) e dei principali browser.</p> <p>Ottima capacità di redigere correttamente e presentare relazioni scritte e orali anche di natura scientifica.</p>
za CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE	<p>Sono molto brava ad effettuare disegni, collage, pittura su tela, modellare il das.</p>
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE	<p>Partecipazione al <b>seminario "Insieme c'è salute"</b> seminario dimostrativo sulle tecniche di primo soccorso. Cittanova, 22/03/2014.</p> <p>Partecipazione al <b>convegno: "Alimenti e salute dai monasteri alla nuova agricoltura passato e presente nella sostenibilità ambientale"</b> svolto presso la Certosa di Firenze, il 26/11/2010.</p> <p>Partecipazione al <b>seminario "Gli eteri difenilici polibromurati (PBDE): ritardanti di fiamma ubiquitari e persistenti"</b> presso l'Università di Firenze, il 24/03/2011.</p> <p>Partecipazione al <b>corso "La ricerca bibliografica in medicina: Pubmed e i servizi on line della Biblioteca Biomedica"</b>. Università di Firenze, il 15/12/2010.</p> <p>Partecipazione al <b>corso: "La ricerca bibliografica in medicina: Pubmed ed Embase"</b> svolto presso l'Università di Firenze, il 08/04/2011.</p> <p>Partecipazione alla <b>"Prima giornata nazionale del colesterolo"</b> Firenze, il 16/06/2012.</p> <p>Partecipazione al <b>convegno: "XV congresso nazionale SIMA"</b> presso l'Università di Cosenza, il 24-25/10/2008.</p> <p>Esperienza lavorativa da <b>giugno a settembre 2010</b> come cameriera.</p> <p>Collaboratrice A.C.R. Cittanova (RC) dal <b>2004</b> fino al <b>2010</b>.</p> <p>Catechista presso la parrocchia di S. Girolamo Cittanova (RC) dal <b>1998</b> al <b>2000</b>.</p>
PATENTE O PATENTI	<p>Sono in possesso della patente di guida (patente B).</p> <p>Abilitata alla professione di Biologo sez. A nel <b>FEBBRAIO 2013</b></p>
ULTERIORI INFORMAZIONI	<p>Sono disposta a spostarmi in tutta Italia ed all'Estero.</p> <p>Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi della legge 675/96 e successive integrazioni ex art. 13 D.lgs. 196/2003 – codice in materia di protezione dei dati personali.</p> <p>Dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà (artt. 46 e 47 D.P.R. n. 445/2000).</p>

Dr.ssa Mariarosa Russo