

# RICCARDO ALFIERI

22/04/1997, Torino

3205323414

r.alfieri@dietistanutrizionista.it



## ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

### Tirocinio in ambito professionale | 2019-2021

---

- Reparto di Nefrologia e Trapianto rene - Ospedale Molinette di Torino | giugno 2019 - ottobre 2019
- Reparti di Chirurgia Generale - Ospedale Molinette di Torino | novembre 2019 - dicembre 2019
- Ambulatorio Diabetologia - Ospedale San Giovanni Antica Sede (SGAS) | gennaio 2020 - febbraio 2020
- Tirocinio Ginecologia e Ostetricia - Ospedale Sant'Anna Torino | marzo 2020 - aprile 2020
- Progetto "PYXIS" di Educazione Alimentare rivolto i dipendenti dell'azienda SEA s.r.l. | aprile 2020 - settembre 2020
- Tirocinio Oncologia - Poliambulatorio Dietologia F.P.O. IRCC Candiolo | aprile 2020 - maggio 2020
- Ambulatorio Disfagia - Ospedale Mauriziano Torino | maggio 2020 - giugno 2020
- Tirocinio dietista - NOVA COOP Collegno | novembre 2020 - dicembre 2020
- Ambulatorio Obesità - Ospedale Molinette di Torino | dicembre 2020 - gennaio 2021
- Tirocinio dietista - SIAN ASL TO1 | marzo 2021
- Progetto di TESI DI LAUREA SPERIMENTALE tramite la frequenza TRISETTIMANALE dell'ambulatorio di Oncologia del reparto di Nutrizione Clinica dell'ospedale Molinette di Torino - marzo 2021 - agosto 2021
- Ambulatorio NED (Nutrizione Enterale Domiciliare) - Ospedale Molinette di Torino | marzo 2021 - aprile 2021
- Progetto di Educazione Alimentare rivolto agli studenti del Liceo Albert di Lanzo Torinese | aprile 2021 - maggio 2021
- Tirocinio dietista - SIAN ASL TO3 Rivoli | maggio 2021 - giugno 2021
- Reparto Psichiatria - Centro DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare) - agosto 2021

## Istruzione e formazione

---

**Laurea triennale, Dietistica, 2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

- Tesi di laurea sperimentale dal titolo: *"La sarcopenia in ambito oncologico: programma di dietoterapia ed attività fisica adattata"*

**Seminario d'aggiornamento, Ricomposizione Corporea, 2021**

Scuola Nutrizione Salernitana - ONLINE

**Seminario scuola di specialità, La sarcopenia: inquadramento e approccio nutrizionale,**

**2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Seminario scuola di specialità, Neoplasia mammella e colon: approccio nutrizionale, 2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Seminario scuola di specialità, La fibrosi cistica: approccio nutrizionale nel bambino e nell'adulto, 2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Seminario scuola di specialità, La NAFLD: inquadramento e approccio nutrizionale**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Seminario scuola di specialità, Insufficienza epatica: inquadramento e approccio nutrizionale, 2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Seminario scuola di specialità, Il paziente con infezione da COVID-SARS 2: inquadramento e approccio nutrizionale, 2021**

Università degli Studi di Torino - Torino

**Convegno, L'obesità: un puzzle complesso da costruire insieme, 2021**

Università degli Studi di Torino - ONLINE

**Maturità Scientifica, Scientifico, 2017**

Liceo Scientifico Statale Piero Gobetti - Torino

## **Profilo professionale**

---

Dietista di recente ingresso nel settore della nutrizione ma con forte determinazione alla crescita professionale. Può contare su una buona competenza specialistica in ambito sportivo, oncologico, della ristorazione collettiva, obesità, disturbi del comportamento alimentare, in virtù della quale può sostenere agevolmente le esigenze aziendali dimostrando capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati. Sa inserirsi rapidamente in nuove organizzazioni di lavoro grazie a buone doti comunicative, predisposizione al lavoro di squadra e attitudine positiva e propositiva.

Neolaureato in Dietistica con specializzazione in ambito sportivo, oncologico, ristorazione collettiva, obesità e disturbi del comportamento alimentare. Può contare su solide basi teoriche, attitudine analitica e al problem solving associate a buone competenze tecniche, tra cui: utilizzo di strumenti per la valutazione della composizione corporea come bioimpedenzometro e plicometro; calcolo dell'anamnesi alimentare; valutazione e stesura di menù per aziende di ristorazione collettiva; compilazione di schemi dietetici personalizzati, consolidate nel corso di stage e tirocini presso vari enti e ospedali. Sa adattarsi agevolmente a nuove situazioni lavorative grazie a flessibilità e forte senso di responsabilità.

## **Capacità e competenze**

---

- |  |  |
|--|--|
| • Compilazione schema dietetico personalizzato | • Competenze informatiche                    |
| • Anamnesi alimentare                          | • Comunicazione efficace                     |
| • Valutazione della composizione corporea      | • Orientamento al cliente                    |
| • Padronanza d'uso di Bioimpedenzometro        | • Capacità organizzative e di pianificazione |
| • Padronanza d'uso di Plicometro               | • Capacità di ascolto attivo                 |
| • Pensiero analitico e capacità di             | • Predisposizione al lavoro di squadra       |

## Competenze linguistiche

---

Italiano: LINGUA MADRE

Inglese:

B2

Francese:

A1



Intermedio superiore



Principiante

## PATENTE DI GUIDA

---

- Patente B
- Automunito

## PUBBLICAZIONI

---

[www.fitnessbook.it](http://www.fitnessbook.it)

- Alfieri R. - *Triade dell'atleta femminile*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 20 marzo 2020
- Alfieri R. - *Probiotici e prebiotici*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 12 aprile 2020
- Alfieri R. - *L'effetto dei carboidrati sul corpo e sulla salute*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 22 marzo 2020
- Alfieri R. - *L'effetto del cibo sul nostro cervello*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 1 aprile 2020
- Alfieri R. - *L'effetto degli zuccheri sul nostro cervello*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 8 aprile 2020
- Alfieri R. - *La tiroide: come agisce sul nostro metabolismo*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 19 aprile 2020
- Alfieri R. - *Le calorie: sai veramente cosa sono?*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 3 maggio 2020
- Alfieri R. - *L'obesità: ogni anno più in crescita*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 19 maggio 2020
- Alfieri R. - *Perché ci ubriachiamo?*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 8 giugno 2020
- Alfieri R. - *Entomofagia: l'importanza nutrizionale degli insetti*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 17 giugno 2020
- Alfieri R. - *Perché alcune spezie sono piccanti*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 26 giugno 2020
- Alfieri R. - *Il digiuno*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 13 luglio 2020
- Alfieri R. - *Digiuno intermittente: tra salute e sport*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 23 luglio 2020
- Alfieri R. - *Il bel paese: tra cibo e valori...nutrizionali*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 1 AGOSTO 2020*
- Alfieri R. - *Come influisce il cibo che mangiamo sul nostro intestino*, [fitnessbook.it](http://fitnessbook.it), 2 settembre 2020
- Alfieri R. - *L'acqua: il principio di tutto*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 3 OTTOBRE 2020*
- Alfieri R. - *Valore biologico delle proteine*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 4 NOVEMBRE 2020*
- Alfieri R. - *L'alcool: alleato o nemico? Gli effetti dell'alcool sul nostro corpo*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 5 DICEMBRE 2020*
- Alfieri R. - *Lipidi: che cosa sono? Gli acidi grassi saturi ed insaturi*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 6 GENNAIO 2021*
- Alfieri R. - *L'obesità*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 7 FEBBRAIO 2021*
- Alfieri R. - *La carne di cavallo: storia e valori nutrizionali*, *FITNESSBOOK MAGAZINE N° 9 APRILE 2021*

*Riccardo Alfieri*

22/11/2021 Torino