



CARLOTTA GORI

*Nutrizionista,
specialista in Scienze dell'Alimentazione*

Come Nutrizionista il mio compito è quello di insegnare a mangiare educando ad uno stile di vita corretto. Dieta quindi intesa non come sacrificio, rinuncia, privazione, ma come metodo, stile di vita a cui tutti i membri della famiglia dovrebbero provare ad aderire, piccoli e grandi. Dobbiamo imparare a mangiare correttamente, a cucinare, ad abbinare giustamente i cibi durante la loro preparazione, imparare a fare la spesa e soprattutto imparare a non perdere il gusto di sedersi a tavola.

Per questo cerco di seguire il paziente non solo prescrivendogli la dieta, ma anche:

- dandogli ricette semplici e di facile preparazione
- insegnandogli come cucinare sfruttando al massimo i sapori senza perdere il valore nutritivo di ciò che mangia
- insegnandoli a fare la spesa (Progetto *Fai la spesa con me**) per organizzare al meglio la dispensa e il frigorifero, consentendo di avere in casa sempre le cose giuste senza inutili sprechi di cibo e denaro .

Infine mi piace seguire il paziente anche sul piano emotivo perchè so come Alimentazione e Umore siano strettamente connessi e là dove vedo che la mia professione non basta mi avvalgo di professionisti di cui ho piena fiducia e con la cui collaborazione posso raggiungere quello che è il mio obiettivo principale: la soddisfazione e il miglioramento della qualità di vita del paziente.

* *Fai la spesa con Me*, un progetto nuovo nato in collaborazione con Conad :accompagno il paziente a fare la spesa rispondendo ad ogni suo quesito o dubbio circa l'acquisto dei vari prodotti, insegnando come leggere gli ingredienti e la tabella nutrizionale allo scopo di renderlo consapevole di ciò che compra oppure offrendo delle idee su spuntini e pasti idonei in base alle proprie esigenze.



PERCORSO ACCADEMICO

- 12 Dicembre 2003** **Università degli Studi di Siena - "Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione"**
Tesi di specializzazione : l'apparato gastrointestinale e le difese naturali
Voto conseguito: 70 e lode
- Collaborazione dipartimento di Dietologia dell'Ospedale Policlinico di Siena per trattamento e cura dell'obesità e di patologie dismetaboliche (diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia...)
- Analisi bromatologica degli alimenti...
- 18 Marzo 1998** **Università degli Studi di Bologna – "Facoltà di Farmacia"**
Percorso didattico in Farmacologia
Voto conseguito: 108/110 - 26 esami sostenuti con media di 29
Tesi in Farmacologia e Farmacognosia: "Gastrolesività dei FANS: nuove prospettive per il futuro"

Seminari e congressi

- 13 dicembre 2003** Relazione presso congresso **"I disturbi del comportamento alimentare ed i disturbi di personalità"** – Firenze
- 26 ottobre 2003** Seminario **"La qualità relazionale"** - Montecatini Terme
- 11 ottobre 2003** Seminario **"Utilizzo dei sistemi informatici"** - Prato
- 9 ottobre 2002** Corso di formazione avanzata **"Alimentazione e Salute"** - Firenze
- 7 Giugno 2001** Seminario **"L'alimentazione per la salute e la prevenzione di malattia"** - Firenze
- 10 Settembre 1999** **Borsa di studio "Plasmon"** - Corso in scienza dell'alimentazione – Sabaudia
- 17 giugno 1996** Corso **"D.L 155/97 e sistema di autocontrollo aziendale: il metodo H.A.C.C.P."** - Firenze
- 5 luglio 1993** **Esame di stato: Diploma di "Liceo Scientifico"**
Voto finale: 56/60
Collegio Cicognini - Prato



ESPERIENZE LAVORATIVE

Gennaio 2004 - oggi **Studio Dott.ssa Carlotta Gori - Prato**

- Valutazione composizione corporea (massa magra, massa grassa e grasso viscerale) importante componente di un programma integrato che cura nutrizione e esercizio fisico
- Alimentazione nello sport: podismo, ciclismo, nuoto...
- Educazione alimentare per famiglie e bambini: correzione stile di vita (alimentazione corretta e attività fisica idonea), metodologia di cucina e cottura degli alimenti per tutta la famiglia
- Educazione alimentare in soggetti normopeso, sovrappeso e sottopeso: piramide alimentare, importanza del rapporto bilanciato tra nutrienti per un corretto funzionamento del metabolismo
- Consigli nutrizionali e cosmetici nella pannicolopatia-edemato-fibrosclerotica
- Consulenza alimentare per patologie dismetaboliche: diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia...
- Ricerca e consiglio di prodotti alimentari qualitativamente e nutrizionalmente validi con prescrizione di questi nella dieta
- Organizzazione di giornate nelle farmacie e parafarmacie per consulenza nutrizionale

Febbraio 2004 - oggi

Studi Medici Nexus - Prato

- Collaborazione con Psichiatra per disturbi del comportamento alimentare
- Organizzazione corso "Cibo e Emozioni": individuazione delle abitudini alimentari del paziente e consapevolezza dello stretto legame allo stato d'animo

Aprile 2004 - oggi

Centro motorio - Firenze

Elaborazione di diete personalizzate per sportivi (sciatori, ciclisti, podisti) e soggetti da riabilitare

Gennaio 2005 - oggi

Golf Club "Le Pavoniere" - Prato

Elaborazione di diete personalizzate per golfisti professionisti

Luglio 1998 - Luglio 2003

Farmacia Mazzinghi - Prato

Esercizio professione presso farmacia di proprietà

Maggio 2007 - 2013

Brevetto per integratore alimentare liquido di antiossidanti (StopTime),

2 commercializzato presso Conad Superstore, farmacie e palestre, successivamente venduto ad azienda di Lugano

Gennaio 2017 - oggi

Progetto "CON TE A FARE LA SPESA" in collaborazione con Conad :come evitare errori nell'acquisto dei vari prodotti con lettura e comprensione dell'etichetta e della tabella Nutrizionale. - Prato

CONOSCENZE RILEVANTI

Lingue: italiano, inglese (buona conoscenza sia orale che scritta)
Computer: MS Word, Excel e PowerPoint