

CATERINA RUSSOLO

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Formazione anno 2021
- "Endometriosi, PCOS e la dieta ciclica per la donna" (FAD SIFA)
 - "Metabolismo: blocco e sblocco" (FAD SIFA)
 - "Allenamento, alimentazione e integrazione per la donna" (FAD SIFA)
 - Master Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie: "Clinical Exercise"
- Formazione anno 2019
- "Congresso Spazio Nutrizione - Congresso Nazionale della Scuola di Nutrizione Sportiva SANIS (ECM25)
 - "L'alimentazione mediterranea e la Nutraceutica" FAD (ECM 25)
 - "La diagnostica molecolare in allergologia" FAD (ECM 25)
- Formazione anno 2018
- "Dalla composizione corporea agli aspetti nutrizionali in condizioni fisiopatologiche". Formazione a distanza Akesiosi Grup". (ECM 50)
 - "Disbiosi intestinale, atopobiosi ed infiammazione sistemica". (ECM 5).
- Formazione anno 2017
- SIFA (scuola italiana fitness e alimentazione) Prima Convention di Pilates e Ginnastica Posturale
 - Quarto congresso provinciale del Comitato Scientifico AIC Trentino (ECM 5)
 - Seminari Almatu: Alimentazione, performance sportiva e wellaging: "Valutazione fisiologica e sport". (EMC 8)
 - VII Congresso Nazionale Sinut: "Nutraceutica per la prevenzione a 360°C". (ECM 4.9)
 - Seminari Almatu: Alimentazione, performance sportiva e wellaging: "calcio, rugby, football americano, ultimate freesby, tennis, table tennis, sqash, beach tennis, basket, volley, beach volley". (ECM 8)
 - Seminari Almatu: Alimentazione, performance sportiva e wellaging: "nuoto, pallanuoto, triathlon, sport di montagna (sci di velocità e fondo, arrampicata e alpinismo)". (ECM 8)
 - 9° Aqua Challenge FIN Fitness Convetion
- Formazione anno 2016
- Congresso New Micro: "I percorsi diagnostici: dall'esame colturale all'esame microbiologico". (7 ECM)
 - Alimentazione consapevole e sana Nutrizione (FAD 50 ECM)
 - Congresso Nazionale Sinut. "Focus sull'impiego clinico dei Nutraceutici"(ECM 3.5)

- Alimentazione e Salute: "prevenzione dei disturbi alimentari dalla gravidanza ai primi tre mesi di vita".
 - "La cartella clinica: aspetti medico legali" (FAD ECM 10)
- Formazione anno 2015
- **Esame di stato e iscrizione all'Ordine dei Biologi AA_073894**
 - Corso di formazione Csen - Gold Fit: "Corso Pilates"
 - 4° Congresso New Micro. "L'uomo, l'ambiente e le infezioni".
 - Congresso: Beckman Academy Hematology
 - "Microbiota: salute, terme e alimentazione". (5 ECM)
 - "Antibiotici: principali classi farmacologiche di uso ospedaliero e uso appropriato" (FAD 5 ECM)
 - Corso di formazione Zumba Basic 1
 - "L'integrazione dei setting di cura nel trattamento dell'obesità nell'adulto". (5 ECM)
- Formazione anno 2014
- Corso di Formazione ELAV Ricerca e alta formazione per le scienze motorie: corso di fitness base
 - Corso di Formazione ELAV Ricerca e alta formazione per le scienze motorie: composizione corporea e metabolismo; Allenamento per dimagrimento 2.0 "Slimming"
- Genn 2014 – Ott. 2015
- Master di secondo Livello "Alimentazione ed Educazione alla Salute",**
 Università degli Studi di Bologna
 Qualifica conseguita: Biologo Nutrizionista
 Tesi finale: "L'organizzazione ospedaliera del ricovero di riabilitazione nutrizionale".
 votazione: 30/30
- Ott. 2011 – Dic. 2013
- Laurea Magistrale in Biologia della Salute,**
 Università degli Studi di Bologna
 Qualifica conseguita: Biologo
 Tesi finale: "Studio in vitro sull'effetto di diverse varietà di lampone, con e senza antocianine, sulla composizione e sul metabolismo del microbiota intestinale umano".
 votazione: 110/110 e lode
- Ott. 2008 – Dic. 2011
- Laurea Triennale in Scienze Biologiche,**
 Università degli Studi di Bologna
 Tesi finale: "Qualità e processo dei campioni in un laboratorio di analisi chimico cliniche: fase pre - analitica, analitica e post - analitica"
 votazione: 104/110
- Sett. 2002 – Giug. 2007
- Liceo Scientifico Galileo Galilei,**
 Trento
 votazione: 70/100

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Feb. 2016 - oggi
- Biologa Nutrizionista** – Presso Caterina Russolo Biologa Nutrizionista, Via Vannetti n°37 38122
 Consulenze nutrizionali e creazione di diete personalizzate in condizioni fisiopatologiche

- Ott. 2013 - oggi **A.s.d. New Life**, via Don Rizzi n°6 38122 TN.
Collaboratore in qualità di istruttrice di fitness
- Sett. 2014 – Apr. 2017 **Laboratorio Analisi Adige**, via Gazzoletti 15 Trento
Mansione di Biologa nel settore Biochimica e, in seguito nel settore Micorbiologia.
Responsabile assicurazione qualità
Analisi ematologiche con lettura strisci periferici, biochimiche, immunologiche e microbiologiche. Accettazione e verifica dell'idoneità dei campioni biologici, rispetto alle richieste, esecuzione dei trattamenti preanalitici. Esecuzione delle sedute analitiche mediante strumenti a disposizione, controllo e verifica del funzionamento delle apparecchiature utilizzate. Affiancamento durante gli accreditamenti.
- Genn. 2015 – Sett.2015 **Solatrix Spa, casa di cura polispecialistica**, via Bellini 11 38068 Rovereto. Tirocinio formativo ai fini della stesura della tesi per completare il Master di secondo livello "Alimentazione ed Educazione alla Salute". Partecipazione alle lezioni di educazione e riabilitazione nutrizionale tenute rispettivamente da Nutrizionisti e Psicologi. Presa visione di analisi, dati antropometrici dei singoli pazienti e diete degli stessi. Partecipazione a visite individuali con la nutrizionista.
- Ott. 2012 – Nov. 2013 **Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige**
Centro di Ricerca e Innovazione, dipartimento "Qualità alimentare e Nutrizione"
gruppo di ricerca Nutrizione e Nutrigenomica
Tirocinio eseguito durante la laurea magistrale. Lavoro di ricerca in ambito microbiologico. Valutazione in vitro di cambiamenti a carico del microbiota intestinale ad opera di diversi alimenti. Le tecniche utilizzate sono state: digestione in vitro, Batch colture, estrazione del DNA batterico da campioni fecali, FISH, qPCR, PCR, ARISA, analisi metabolomiche tramite gascromatografie.
- Febb. 2011 – Apr. 2011 **Ospedale Santa Chiara, Largo Medaglie d'Oro 38122 Trento**
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Tirocinio riguardante le buone pratiche di laboratorio, le diverse fasi di lavoro all'interno di un laboratorio di analisi chimico cliniche; fase pre-analitica, analitica e post-analitica/refertazione, calibrazione e controlli di qualità interni ed esterni.