

Elisa Focardi

Figline valdarno, firenze 

3313589621 

055959217

elisafocardi.diet@gmail.com 

Elisa Focardi 

Sono una dietista-nutrizionista, esperta in nutrizione sportiva, al momento in attività libero professionale presso vari ambulatori e studi medici. Ho intenzione di continuare ad approfondire la mia formazione in modo continuativo nel tempo, attraverso corsi di specializzazione e master, con l'obiettivo di acquisire competenze sempre maggiori nell'ambito clinico di questo lavoro.

Istruzione

FEBBRAIO 2020 IN CORSO

Master disturbi dell'alimentazione e della nutrizione/ università degli studi di Firenze

Il corso si propone di approfondire e fornire adeguate competenze in ambito psicologico, psichiatrico, nutrizionale e internistico rispetto ai disturbi della nutrizione e dell'alimentazione nelle varie fasce di età. Il corso si avvale di competenze multidisciplinari con l'obiettivo di fornire una preparazione esaustiva ed integrata relativamente alla complessità dei meccanismi psicopatologici e internistici associati ai disturbi dell'alimentazione, con particolare riferimento agli interventi di riabilitazione nutrizionale e psicoterapia

2018-2019

Esperta in nutrizione sportiva / SANIS- scuola di nutrizione e integrazione nello sport, FIRENZE

Scopo del corso: indirizzare soggetti di tutte le età a una corretta alimentazione correlata allo svolgimento dell'attività fisica praticata; indirizzare atleti d'élite a una corretta alimentazione durante le fasi di allenamento e durante le fasi che precedono e seguono la prestazione

30 NOVEMBRE 2018- 1° DICEMBRE 2018

Master Breve | Terapia cognitivo comportamentale per gli adolescenti (CBT-EA) Università degli Studi di VERONA

Il corso, durato due giorni, presso la sede AIDAP di Verona, ha descritto le principali strategie e procedure della CBT-EA, applicato agli adolescenti con disturbi del comportamento alimentare, illustrate con numerosi scenari clinici. L'obiettivo del corso è stato quello di acquisire conoscenze su:

- come adattare la CBT-E per gli adolescenti
- come ingaggiare attivamente gli adolescenti nella CBT-EA
- le principali strategie e procedure della CBT-EA

NOVEMBRE 2018

Laurea in dietistica / Università degli studi di Firenze Scuola di Scienze della Salute Umana Corso di laurea in dietistica L/SNT3 - Laurea in Professioni sanitarie tecniche

Tesi "Percorso dietetico riabilitativo nutrizionale applicato presso la SODc dell'AOUC Firenze in pazienti con diagnosi di Anoressia Nervosa" | Materia: Alimentazione in disturbi del comportamento alimentare | Votazione finale 110/110 Lode

2014-2015

Diploma Liceo classico/ Istituto Marsilio Ficino, figline v.no (FI)

votazione finale di 92/100

Esperienza

GIUGNO 2018 IN CORSO

Dietista / CMT, bagno a ripoli, Fi

Attività di dietista libero professionista

GIUGNO 2018 IN CORSO

Dietista / Istituto Santa Caterina, figline e incisa valdarno, FI

Attività di dietista libero professionista

NOVEMBRE 2018 IN CORSO

Dietista / studi medici della misericordia, pontassieve, FI

Attività di dietista libero professionista

FEBBRAIO 2018-AGOSTO 2018

Tirocinante Dietista / Azienda ospedaliera Universitaria Careggi, FI

Durata: 200 ore

Principali attività e responsabilità: attività del dietista: valutazione dello stato nutrizionale in adulti affetti da varie patologie ed esigenze diverse, diagnosi nutrizionale, intervento nutrizionale, rivalutazione e monitoraggio. **Competenze e obiettivi raggiunti:** Ho imparato ad arruolare pazienti giovani affette da DCA, ed elaborare loro un piano riabilitativo nutrizionale che potessero seguire realisticamente, cercando di scardinare le loro credenze errate in fatto di alimentazione. Ho appreso il metodo da seguire durante i vari controlli per implementare i piani alimentari, e le strategie di counseling volte ad acquisire la fiducia da parte del paziente. Ho imparato a mostrarmi empatica, a non giudicare, ma ad essere accogliente e a praticare l'ascolto attivo durante le visite di controllo e monitoraggio, dove le pazienti parlavano delle difficoltà che potevano aver riscontrato a seguire il piano alimentare, considerando la presenza di un disturbo alimentare. Ho acquisito la capacità di decidere quali integratori fossero più idonei per il pz in base alle complicanze e ai sintomi che la patologia neoplastica gli dava, e a dare loro indicazioni per aumentare gli apporti dietetici e migliorare la sintomatologia a seguito di radioterapia o chemioterapia.

MARZO 2018-APRILE 2018

Tirocinante Dietista / Meyer , FI

Principali attività e responsabilità: attività propria del dietista di valutazione dello stato nutrizionale dei pazienti, diagnosi nutrizionale, intervento nutrizionale e monitoraggio e rivalutazione dello stato ai controlli successivi

Competenze e obiettivi raggiunti: Durante il tirocinio ho avuto modo di operare con bambini affetti da DCA e ho compreso quanto importante sia anche il ruolo dei genitori nello sviluppo patologico di questi disturbi. Ho elaborato diete e dato indicazioni a bambini obesi, a bambini che avevano avuto da poco una diagnosi di celiachia. Ho imparato a gestire la NA nei bambini affetti da patologie rare e con impossibilità ad alimentarsi da soli. Ho imparato a gestire e intervenire in presenza di malattie metaboliche (PKU), malattie renali, fibrosi cistica. Ritengo che questa sia stata una delle esperienze di tirocinio più significative svolte durante il periodo universitario.

SETTEMBRE 2017-GENNAIO 2018

Tirocinante Dietista / Ospedale san Donato, Arezzo

Principali attività e responsabilità: Attività svolta presso l'ambulatorio di nutrizione clinica, dove ho elaborato e pianificato diete rivolte sia a pazienti diabetici, in sovrappeso, sia a pazienti con problemi

più gravi di sottopeso, causa chemioterapia o difficoltà nella deglutizione. Ho effettuato bioimpedenziometrie per la valutazione della composizione corporea, rilevato le misure antropometriche e effettuato Hand grip test.

Competenze e obiettivi raggiunti: ho imparato a individuare i supplementi nutrizionali e gli integratori più adatti a ciascun paziente a seconda della patologia, ad utilizzare la BIA, l'hand grip test e il software METADIETA. Ho sviluppato ottime capacità empatiche grazie al contatto con i pazienti le cui condizioni erano più critiche.

MARZO 2017-GIUGNO 2017

Tirocinante Dietista / CAMST, sesto fiorentino (FI)

Principali attività e responsabilità: Elaborazione e pianificazione di diete per le scuole primarie e secondarie, elaborazione di diete speciali per bambini e persone con particolari esigenze. Elaborazione e pianificazione delle diete per i vari reparti dell'ospedale di careggi, elaborazione di diete speciali per persone con problemi nella deglutizione o con patologie particolari. Controllo della e della gestione preparazione delle varie diete. Controllo della materia prima utilizzata

Competenze e obiettivi raggiunti: ho imparato a realizzare menù per scuole primarie e secondarie con porzioni adeguate e alimenti scelti seguendo la stagionalità e la tradizione locale. Ho imparato a realizzare un menù ospedaliero, che varia in base alle patologie e ai vari reparti cui è destinato. Ho imparato a realizzare consistenze diverse nella preparazione dei piatti (omogeneizzato, tritato, frullato). Ho gestito gli ordini nella cucina, ho controllato la qualità delle materie utilizzate, i vari processi di preparazione, gli alimenti per diete speciali e che tutto avvenisse nel rispetto delle norme igieniche e di preparazione previste dal capitolato di appalto.

SETTEMBRE 2016 - GENNAIO 2017

Tirocinante Dietista / Ospedale Santa Maria Annunciata, Bagno a Ripoli (FI)

Principali attività e responsabilità: Attività proprie del dietista: valutazione dello stato nutrizionale, diagnosi, intervento nutrizionale Elaborazione, implementazione e programmazione di piani alimentari personalizzati.

Competenze e obiettivi raggiunti: Ho effettuato la valutazione dello stato nutrizionale attraverso la rilevazione delle misure antropometriche (peso, altezza, BMI, circonferenza vita, pliche) e degli esami ematici. Ho imparato a gestire l'alimentazione tramite elaborazione di piani personalizzati, indicazioni e consigli dietetico comportamentali in patologie quali diabete, sindrome metabolica, obesità, dislipidemie, diabete mellito gestazionale.

Corsi e convegni

19 OTTOBRE 2019

Convegno: Il microbiota umano, i principali fattori che ne influenzano l'equilibrio / Pisa

Il Corso ha fornito aggiornamenti sul microbiota umano, l'influenza del cibo sulla sua composizione e quanto influisce la sua salubrità sul nostro stato di salute.

OTTOBRE 2018- DICEMBRE 2018

Corso di alta formazione in nutrigenomica, nutrigenetica, epigenetica / Bologna

Il Corso ha fornito aggiornamenti necessari ad aumentare le conoscenze e le competenze in materia di nutrigenetica e nutrigenomica, il versante verso il quale la medicina si sta applicando.

22 MARZO 2018

1° open day sulla prevenzione,

Partecipato come studente

18 SETTEMBRE 2017

Corso di formazione BLS-D

Il Corso ha fornito una lezione teorica e pratica finalizzata all'autorizzazione dell'utilizzo del defibrillatore semiautomatico.

12 MAGGIO 2017

29° congresso nazionale ANDID, Bologna

“Evidenze, pratica e responsabilità professionale: hot topics in nutrizione”

Partecipazione alla sessione riservata agli studenti in dietistica

16 DICEMBRE 2016

Convegno regionale sisa- sezione toscana, centro didattico morgagni

“Il rischio cardiovascolare globale: dislipidemia e rischio”

Competenze

- Competenze proprie del dietista, acquisite durante le molteplici ore di tirocinio e formazione svolte durante i tre anni del corso di laurea in Dietistica (valutazione antropometrica, anamnesi alimentare, formulazione diagnosi nutrizionale, intervento nutrizionale, elaborazione piano alimentare personalizzato, rivalutazioni e monitoraggio dei risultati)
- Applicazione del Nutrition Care Process (valutazione antropometrica,
- Utilizzo degli strumenti per effettuare antropometria (statimetro, bilancia a bascula, centimetro)
- Utilizzo del plicometro e della BIA
- Conoscenza e utilizzo del software METADIETA
- Utilizzo e conoscenza del pacchetto Office (word, excel, power point...)
- Navigazione in internet

Conoscenze linguistiche

Inglese PET, University of Cambridge, 2013 , Livello europeo B1

Spagnolo DELE, instituto cervantes, 2014 , Livello europeo B1

Attività

Sono appassionata di cucina, ho iniziato a coltivare questa passione dedicandomi, soprattutto alla preparazione dei dolci dall'età di 14 anni. Ad oggi mi piace sperimentare, creare nuove ricette fondendo la mia passione con quelle che sono le mie conoscenze da dietista, per riuscire a proporre piatti gustosi, ma anche salutare e adatti ad esigenze specifiche.

Ho frequentato corsi di ballo per 14 anni (10 di danza classica e 4 di latino americano), adesso frequento la sala in palestra, tuttavia continuo a coltivare la passione per il ballo durante il tempo libero.

- ✓ Acconsento, ai sensi e per gli effetti degli artt. 13 e 23 del D. L.gs. n. 196/2003, con la sottoscrizione del presente modulo, al trattamento dei dati personali secondo le modalità e nei limiti di cui all'informativa allegata.

Letto, confermato e sottoscritto

_____ li, _____