

# Curriculum Vitae

## Flavia Bernini



**Biologa Nutrizionista**  
**PhD – Università degli Studi di Milano**  
Ordine Nazionale dei Biologi  
sez. A - N° 056872  
P. IVA. N° 06065210962  
[www.flaviabernini.it](http://www.flaviabernini.it)

### Informazioni personali

Nome / Cognome	Flavia Bernini
Telefono	(+39) 338 6074987
e-mail	<a href="mailto:flavia.bernini@tiscali.it">flavia.bernini@tiscali.it</a>
Instagram	flaviabernininutrizionista
Sito	<a href="http://www.flaviabernini.it">www.flaviabernini.it</a>

### Esperienze professionali

<b>Data</b>	<b>Dal 2008 a oggi</b>
Posizione ricoperta	Biologa Nutrizionista
Principali mansioni	Biologa Nutrizionista con il compito di valutare i bisogni nutritivi ed energetici dell'uomo in condizioni fisiologiche e patologiche accertate e di elaborare diete personalizzate per il raggiungimento e mantenimento del

peso ottimale.

Sede di lavoro	- Studio privato: “ <b>Studio di Nutrizione</b> ” - Corso Venezia, 8 – 20121 Milano - “ <b>Sunmedical Center</b> ” - Viale Europa 51/53, Cologno Monzese, Milano <a href="http://www.sunmedicalcenter.it">www.sunmedicalcenter.it</a>
Business e settore	Nutrizione & Benessere
<b>Data</b>	<b>Dal 2001 al 2008</b>
Posizione ricoperta	Dottorato di Ricerca – PhD Università degli Studi di Milano
Principali mansioni	Ricerca scientifica universitaria in ambito di malattie virali
Sede di lavoro	Dipartimento di Scienze Cliniche “Ospedale L. Sacco - Università degli Studi di Milano – Sezione di Malattie Infettive – Prof. Massimo Galli
Business e settore	Ricerca Universitaria

## Competenze in ambito nutrizionale:

Elaborazione di piani alimentari altamente personalizzati in funzione del proprio fabbisogno energetico e degli obiettivi che si desiderano raggiungere in termini di:

- [Perdita di peso e mantenimento del peso ideale](#)
- [Miglioramento della performance sportiva](#) con perdita di massa grassa e aumento della massa muscolare
- Dieta equilibrata, con o senza perdita di peso in soggetti con specifiche [patologiche](#) (ad es. ipercolesterolemia, celiachia, diabete, gastrite... )
- Definizione di una corretta educazione alimentare dei [soggetti malnutriti o con disturbi legati alla nutrizione](#): una sana alimentazione è sinonimo di benessere e minore incidenza di patologie tumorali e cardiovascolari
- Dieta equilibrata, con o senza perdita di peso in donne in [gravidanza, allattamento o menopausa](#)

## Percorso di studio e corsi

<b>Data</b>	<b>2001</b>
Titolo conseguito	<b>Laurea in Scienze Biologiche (110 con lode)</b> , orientamento biomolecolare - Università degli Studi di Milano
<b>Data</b>	<b>2003</b>

Titolo conseguito	<b>Esame di Stato</b> per l'abilitazione all'esercizio della professione di "Biologo" – Università degli Studi di Milano
<b>Data</b>	<b>2004</b>
Titolo conseguito	<b>PhD</b> - Dottorato di Ricerca in " <i>Fisiopatologia, clinica e diagnostica delle infezioni nell'ospite immunocompromesso e della sindrome da immunodeficienza acquisita</i> " conseguito presso: Istituto di Malattie Infettive" dell'Ospedale L. Sacco - Università degli Studi di Milano

<b>Docenze e incarichi</b>	<p><b>Docente</b> nel corso universitario di perfezionamento in <i>Bioinformatica</i> organizzato dal 2006 al 2009 dall'Università degli Studi di Milano e dall'Istituto Superiore di Sanità</p> <p><b>Docente</b> dell'Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica (AINUC): "<i>Profilo androide e ginoide: strategie nutrizionali mirate per un dimagrimento localizzato</i>" – Roma 2014</p> <p><b>Docente</b> presso Policlinico Paolo Giaccone - Palermo: "<i>Ormoni e alimentazione: un aiuto dalla dieta</i>" – 10-11 Febbraio 2017</p> <p><b>Docente</b> presso Università Popolare dell'Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica (UPAINUC): "<i>Dimagrimento ed equilibrio ormonale: strategie nutrizionali per un dimagrimento sano e mirato</i>" – Roma, Dicembre 2017</p>
----------------------------	--

<b>Principali Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corso Universitario di Perfezionamento in "Nutrizione e Benessere" – Anno Accademico 2008-2009 – Università degli Studi di Milano</li> <li>- Corso per il conseguimento del ruolo di "Professionista qualificato per la gestione del paziente intollerante al lattosio</li> <li>- Nutrizione ed esercizio fisico, dall'healthy aging allo sportivo – Milano 2021</li> <li>- Master in PNL: Programmazione Neurolinguistica" HRD di Roberto Re - 2020</li> <li>- Corso teorico e pratico: "La Nutrizione in ambulatorio" - Firenze, 2006</li> <li>- Corso di nutrizione in "Diagnostica e Terapia Nutrizionale" - Milano, 2007.</li> <li>- Corso di nutrizione: "La dietetica applicata nella pratica ambulatoriale" – Milano, 2007.</li> </ul>
-------------------------	---

- “Il ruolo del nutrizionista nel calcio” – Ordine Nazionale dei Biologi
- “Vitamina D e malattie cardiovascolari: mito o realtà” – Ordine Nazionale dei Biologi
- Congresso internazionale: “Reazioni avverse agli alimenti” - Patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri
- “La Terapia Bionutrizionale (TBN) per i sistemi di depurazione organica (fegato, rene) e apparato gastro-enterico”
- “Nutrizione ed Estetica” - Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica

## Press & Media

- **Lettera Donna.it** - “Il lato goloso dello yogurt” - Novembre 2013 – Consulenza scientifica.

**LETTERA DONNA**

- **Mediaset:** trasmissione televisiva con Emanuela Folliero - “Sai Cosa Mangi?”



- Intervista su Radio 24 alla trasmissione “Si può Fare” di Laura Bettini – “Abitudini e Diggiuno Intermittente” – 2021

- Pubblicazione sulle “Pillole di Benessere” della rivista “Dirigente” di Manager Italia – Giugno 2021

- Consulente scientifico per “La Gazzetta dello Sport” con pubblicazioni mensili su “Gazzetta Active”

**La Gazzetta dello Sport**

Tutto il rosa  della vita

## Pubblicazioni scientifiche internazionali

- Zehender G, Ebranati E, Bernini F, Lo Presti A, Rezza G, Delogu, M, Galli M, Ciccozzi M [Phylogeography and epidemiological history of West Nile virus genotype 1a in Europe and the Mediterranean basin](#). Infect Genet Evol. 2011 Apr;11(3):646-53.
- Bernini F, Ebranati E, De Maddalena C, Shkjezi R, Milazzo L, Lo Presti A, Ciccozzi M, Galli M, Zehender G

## Within-Host Dynamics of the Hepatitis C Virus

### Quasispecies Population in HIV-1/HCV Coinfected Patients. PLoS One. 2011 Jan 31;6(1):e16551.

- Zehender G, Bernini F, Delogu M, Cusi MG, Rezza G, Galli M, Ciccozzi M [Bayesian skyline plot inference of the Toscana virus epidemic: a decline in the effective number of infections over the last 30 years](#). Infect Genet Evol. 2009 Jul;9(4):562-6.

- Zehender G, Ebranati E, Bernini F, De Maddalena C, Giambelli C, Collins J, Valverde A, Montin Z, Galli M. [Phylogeny of human T cell lymphotropic virus type 1 in Peru: a high degree of evolutionary relatedness with South African isolates](#). AIDS Research and Human Retroviruses, 2007 Sep;23(9):1146-9.

- De Maddalena C, Giambelli C, Tanzi E, Colzani D, Schiavini M, Milazzo L, Bernini F, Ebranati E, Cargnel A, Bruno R, Galli M, Zehender G. [High level of genetic heterogeneity in S and P genes of genotype D hepatitis B virus](#). Virology, 2007 Aug 15;365(1):113-24.

- Zehender G, De Maddalena C, Bernini F, Ebranati E, Monti G, Pioltelli P, Galli M [Compartmentalization of hepatitis C virus quasispecies in blood mononuclear cells of patients with mixed cryoglobulinemic syndrome](#). J Virol. 2005 Jul;79(14):9145-56.

- Galli M, Bernini F, Zehender G. [Alexander the Great and West Nile virus encephalitis](#). Emerg Infect Dis. 2004 Jul;10(7):1330-2; author reply 1332-3

- Zehender G, Colasante C, De Maddalena C, Bernini F, Savasi V, Persico T, Merli S, Ridolfo A, Santambrogio S, Moroni M, Galli M. [High prevalence of human T-lymphotropic virus type 1 \(HTLV-1\) in immigrant male-to-female transsexual sex workers with HIV-1 infection](#). J Med Virol. 2004 Oct;74(2):207-15.

- Bernini F, Ebranati E, De Maddalena C, Milazzo L, Galli M, Zehender G. [Studio dell'evoluzione e della dinamica delle quasispecie del virus dell'epatite C \(HCV\), in soggetti HIV-1/HCV coinfecti](#). (poster e abstract presentati al XVIII Convegno Nazionale AIDS e Sindromi Correlate - Anlaids)

- Zehender G, Ebranati E, De Maddalena C, Valverde A, Caballero P, Bernini F, Galli M. [Prevalenza ed epidemiologia molecolare di HTLV in transessuali HIV-1 positivi di recente immigrazione e di soggetti HIV positivi residenti in Perù](#). (abstract presentato al XVIII Convegno Nazionale AIDS e Sindromi Correlate - Anlaids)

- Zehender G, Ebranati E, De Maddalena C, Collins J, Giambelli C, Bernini F, Montin Z, Galli M. [Prevalenza ed](#)

epidemiologia molecolare di HBV in soggetti HIV-1 positivi e in coppie mamma/bambino viventi in Perù (abstract presentato al XIX Convegno Nazionale AIDS e Sindromi Correlate - Anlaids)  
- Ebranati E, Zehender G, De Maddalena C, Caballero P, Bernini F, Montin Z, Galli M. [Alta prevalenza di infezione da infezione da HTLV-1 in soggetti HIV-1 positivi viventi in Perù.](#) (abstract presentato al XX Convegno Nazionale AIDS e Sindromi Correlate – Anlaids)

**Altro:**

- **Socia Aspria Harbour Club di Milano**



- **Socia Lions Club Milano Via della Spiga & Presidente del Comitato Lions Eventi Speciali Lions** da 2013 ad oggi: organizzazione di eventi a scopo benefico in collaborazione con testimonial, sponsor e media.



In fede,  
**Dott.ssa Flavia Bernini**

[Autorizzo al trattamento dei miei dati in base alla legge 196/2003](#)