



# Maria Rizzo **Biologa Nutrizionista**

21 Maggio 1990  
Via G.C. Bonomo, 25  
56017 S.G.T. , PI

3396526237  
maria.rizzo.biologa.nutrizionista@gmail.com  
maria.rizzo4@biologo.onb.it

## INFORMAZIONI PERSONALI

La duplice formazione nei settori farmaceutico e nutrizionale mi ha fornito una solida base di conoscenze interdisciplinari. Mi occupo di vari aspetti dell'alimentazione, inclusi piani per migliorare condizioni metaboliche (diabete, dislipidemie e ipertensione), per patologie specifiche (Sindrome dell'ovaio policistico, celiachia, endometriosi, patologie oncologiche), e programmi per le donne in tutte le fasi della vita. Inoltre, aiuto le famiglie a organizzare i pasti e offro supporto per disturbi del comportamento alimentare.

Sono iscritta all'Ordine dei Biologi dal 2019 e partecipo annualmente a corsi di aggiornamento per perfezionare le mie competenze e strategie di intervento.

## ABILITÀ E COMPETENZE

- Determinata, precisa e flessibile
- Elevate doti di comunicazione
- Capace di lavorare in team

## CORSI DI AGGIORNAMENTO E VOLONTARIATO

- La gestione delle malattie infiammatorie croniche intestinali (2025)
- Nutrizione e prevenzione dei disordini da carenza iodica (2025)
- Diabete e patologie cardiovascolari (2021)
- Stili di vita e approccio nutrizionale per sindrome ovaio policistico e endometriosi (2021)
- La nutrizione oncologica - sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate (2020)
- La pratica clinica dei DCA e obesità durante l'emergenza del coronavirus (2020)
- Corso formativo per effettuare tamponi per la diagnosi di COVID-19 negli adulti e nei bambini (2020) SSN

**Membro della associazione culturale MaleMaleGroup (2008 - in corso)**

**Ente no profit, San Basile CS**

Lo spirito di aggregazione è il fulcro dell'associazione, capace di coinvolgere bambini e anziani.

Organizzazione eventi culturali del comune di San Basile (CS).

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

### Biologa Nutrizionista

Libera professione  
(2020 - in corso )

Piani personalizzati per adulti

Percorsi di consapevolezza alimentari per famiglie e bambini

Percorsi alimentari di coppia

Piani di ristorazione collettiva in RSA.

Percorsi in équipe per disturbi del comportamento alimentare.

Eventi promossi nelle farmacie del territorio sulla corretta alimentazione : "la salute vien mangiando" e " Capricci a tavola".

### Docente

Scuole di I e II grado (Lucca  
(2020 - in corso)

- scienze degli alimenti
- scienze naturali, chimica e biologia
- matematica e scienze

## ESPERIENZE FORMATIVE

**Abilitazione insegnanti Scienze degli Alimenti (Nov 2025)**

**Abilitazione alla professione di Biologo (Dic 2019)**

Regolarmente iscritta all'albo dei biologi della Toscana e dell'Umbria ToU\_A3422 e all'ENPAB

**LM61 Scienze della Nutrizione umana**

Università di Pisa ( Mar 2019)

Tesi: "Ortoressia nervosa: analisi e rilevazione delle abitudini alimentari su un campione di popolazione"

Studio presentato tramite poster "A Large-Scale Study of orthorectic behaviours " al XII congresso nazionale della SISDCA 2019, risultato tra gli studi più meritevoli della conferenza.

**Laurea triennale in Informazione scientifica sul farmaco**

Università di Pisa (Ott 2016)

Tesi in "FPR2/ALXR come nuovo target terapeutico per il trattamento dell'infiammazione."