

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Qualifica professionale
Indirizzo
Telefono
E-mail
E-mail Pec
Nazionalità
Data di nascita



DE BENEDICTIS FRANCESCA

Biologa iscritta all'Albo Professionale Sez.A - n. d'ordine AA_077225

Via Tuscia 29, 00191, Roma, Italia

3272281288

francesca.debenedictis86@gmail.com

francesca.debenedictis@biologo.onb.it

Italiana

02/02/1986

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

Febbraio 2019

Master Universitario di II livello presso "LA SAPIENZA – Università di Roma" - Tesi dal titolo "Interventi basati sulla Mindfulness come prevenzione primaria e secondaria in pazienti affetti da Sindrome Metabolica.

Attestato di Master Universitario di II livello in "Mindfulness: Pratica, Clinica e Neuroscienze". de La Sapienza. Attestati di Istruttore Mindfulness dell'AIM (associazione Italiana Mindfulness), dell'Associazione Abruzzo Mindfulness e del CMC International Association e Center for Mindfulness at UC of San Diego **con votazione 110 e lode/110**

Luglio 2015

"IAF-Istituto di Alta Formazione" - via Giorgio Baglivi 6, Roma

Responsabile Scientifico/Didattico del Master: **Prof. Eugenio DEL TOMA**, Primario Emerito Dietologia e Diabetologia. Professore associato di Nutrizione Clinica dell'Università Campus Biomedico di Roma. Presidente onorario dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) ed esperto di Nutrizione di Comitati Scientifici e di Commissioni ministeriali.

Master intensivo di Aggiornamento Professionale in Dietologia e Nutrizione - XVI edizione (con il Patrocinio dell'Ordine Nazionale dei Biologi Prot. N. 21522/14 del 26/06/2014)

Attestato di "MASTER IN DIETOLOGIA E NUTRIZIONE" rilasciato per l'IAF, dopo superamento dell'esame finale, dal Responsabile del Master, Prof. Eugenio del Toma, dal Direttore, Dott. Luigi Mastronardi e dalla Legale Rappresentante, Dott.ssa Rosaria De Luca.

Marzo 2014

Laurea Magistrale in Biologia Applicata alla Ricerca Biomedica presso "LA SAPIENZA - Università di Roma"

Tesi sperimentale dal titolo "Caratterizzazione molecolare dei diversi genotipi di *rhinovirus* presenti nelle affezioni respiratorie pediatriche"

Dr.ssa in Biologia Applicata alla Ricerca Biomedica con votazione 110 e lode/110

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

• Qualifica conseguita

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

• Qualifica conseguita

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Giugno 2011

Laurea Triennale in Scienze Biologiche presso "LA SAPIENZA - Università di Roma"

Tesi sperimentale dal titolo "Geni bersaglio della via di trasduzione del segnale dell'ormone citochinina nel meristema radicale di *Arabidopsis thaliana*"

Dr.ssa in Scienze Biologiche con votazione 110 e lode/110

Settembre 2007

Scuola triennale teorico-pratica in Naturopatia presso l'IAF-Istituto di Alta Formazione-Roma"

Tesi finali dal titolo "Oligoelementi e Fiori di Bach", "Le proprietà dell'Aloe", "Rimedi naturali utilizzati nei disturbi dell'apparato osteo-articolare"

Diploma di Naturopata con votazione 30 e lode/30

Luglio 2004

Liceo Classico presso l'Istituto Collegio Nazareno in Roma

Diploma di Maturità Classica con votazione 100/100

In **Continuo Aggiornamento** in ambito di Nutrizione, Fitoterapia, Terapie Integrate, Fitness e Salute tramite partecipazione a Corsi Formativi con rilascio di Attestati di Partecipazione e crediti Ecm:

- "Zone Consultant Course – The Inflammation Research Foundation e Zone Academy"
- "Enerzona Course with the honor of Zone Consultant by Barry Sears"
- "Convegno internazionale di oncologia integrata"
- "Nutrigenetica- Alimentazione in Oncologia"
- "La manipolazione nutrizionale in oncologia "
- "Alimentazione in Oncologia "
- "Nutrigenetica e Medicina Personalizzata"
- "Ketolearning, corso Avanzato – Applicazione della dieta Chetogenica in Ambito Medico"
- "Ketolearning II modulo, corso avanzato"
- "Ketolearning, nuovo corso, I modulo: biochimica della chetogenesi, fisiopatologia della sindrome metabolica, chetogenesi e infiammazione, chetogenesi e metabolism renale, dieta chetogneaica nel trattamento dell'obesità, dieta chetogenica nello sportive, dieta chetogenica in neurologia"
- "Update su adiposità, composizione corporea e dieta"
- "Gli integratori fondamentali per contrastare le carenze nutrizionali"
- "Dalla salute alla salute estetica"
- "Metabolismo: blocco e sblocco"
- "Allergie e Intolleranze alimentari – dal sospetto clinico alla conferma diagnostica. Ruolo dei probiotici e dei nutraceutici"
- "Probiotici e Prebiotici – Come fortificare l'equilibrio della flora batterica intestinale"
- "La prevenzione del soffocamento da alimenti nei bambini: I programmi di intervento" presso il Ministero della Salute
- "Allenamento, alimentazione ed integrazione per la donna"
- "Tiroide – Alimentazione funzionale"
- "Approcci terapeutici in Gravidanza e allattamento"
- "Gravidanza e Allattamento"
- "Svezzamento e prima infanzia"

- "Strutturare Diete in pratica"
- "Convegno Nazionale di Mindfulness"
- "Integrazione in ambito sportivo"
- "Alimentazione ed integrazione nel ciclismo"
- "L'alimentazione nel calciatore"
- "Fondamenti di oligoterapia nutrizionale"
- "Sindromi ansiose e gastroesofagiti"
- "L'approccio integrato nella PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia)"
- "Correlazione disbiosi intestinale e predisposizione all'insorgenza di malattie autoimmuni"
- "Gestione nutrizionale e integrata del paziente affetto da sindrome dell'intestino permeabile"
- "Convegno Meditazione e neuroscienze"
- "Integrazione fitoterapica per il trattamento dei biofilm batterici nelle cistiti recidivanti"

Partecipazione a Seminari e Corsi in ambito di Terapie Integrate, Nutrizione, Fitoterapia, Mindfulness e Pratica sia di gruppo che personale.

ULTERIORI ESPERIENZE FORMATIVE

<ul style="list-style-type: none"> • Date(da-a) • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>2016</p> <p>Esame di Stato di abilitazione all'esercizio della professione di BIOLOGO sostenuto nella seconda sessione dell'anno 2016</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date(da-a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>24 Ottobre 2015</p> <p>Akern SRL- Jatrea</p> <p>Corso di Formazione - Analisi della Composizione Corporea con Bioimpedenziometria Convenzionale e Vettoriale</p> <p>Attestato di partecipazione al Corso di Formazione rilasciato dal Dott. Fabiano Merzari, Product Specialist della Akern SRL.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date(da-a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>19 Ottobre 2015</p> <p>Dott. Luigi Merluzzo per Storz Medical-Hosand</p> <p>Corso di Formazione per l'utilizzo dello strumento Body Metrix BX2000 (Adipometro), ecografo che permette un'analisi accurata della conformazione del fisico (massa magra, massa grassa e muscolo), misurando scientificamente lo spessore e la qualità dei tessuti attraverso la tecnologia degli ultrasuoni.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da - a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Giugno 2015</p> <p>ACCADEMIA FUNZIONALE del Fitness-Wellness-Antiaging (AFFWA) Presidente: Dott. Massimo Spattini; Vice-Presidente: Dott. Filippo Ongaro.</p> <p>Workshop DietaCOM (CronOrMorfodieta) e il Dimagrimento localizzato basato sulla Morfologia e la Cronobiologia ormonale</p> <p>Certificazione "DietaCOM ADVISOR (consulente)" rilasciata per l'AFFWA, dopo superamento dell'esame, dal Responsabile Scientifico Dott. Massimo Spattini ed iscrizione all'albo.</p> <p>Tesserino ASC - Attività Sportive Confederate (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, dalla CONFCOMMERCIO, dalla FIS-Federazione nazionale imprenditori impianti sportivi, dal Ministero dell'Interno e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali)</p> <p>Tesserino ASC di affiliazione all'AFFWA</p>

- Date (da – a) 28 Novembre 2014
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Associazione Italiana Consulenti Igiene Alimentare (AiciA)
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Avviamento Professionale per Consulenti Tecnici HACCP**
- Attestato di partecipazione al percorso formativo qualificante per l'avviamento professionale di consulente tecnico HACCP rilasciato dal Dr. Raffaele Pascarella, Presidente dell'AiciA;
Inserimento nel Registro Nazionale Consulenti Igiene Alimentare con rilascio del badge identificativo personale
- Date (da – a) 07 Dicembre 2013
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Pubblica Assistenza Riano Soccorso (P.A.R.S.) ONLUS – ANPAS (www.anpaslazio.org)
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Corso su Nozioni di Primo Soccorso** (N.P.S.-Nozioni Primo Soccorso 1, Organizzazione del soccorso, Sistema regionale urgenza/emergenza, Aspetti medico-legali, D.P.I.-Dispositivi protezione individuale, N.P.S.2, Shock-ferite-infarto-crisiconvulsive-traumi-ustioni-attacco asmatico-intossicazioni-allergie, BLS-Rianimazione Cardiopolmonare di base, NPS pediatrico, Disostruzione vie aeree bambino, BLS pediatrico)
- Addestramento pratico** (BLS adulto su manichini, BLS a due, Manovre disostruzione vie aeree adulto, BLS pediatrico, Manovre disostruzione vie aeree bambino, PLS-posizione laterale di sicurezza, Posizione antishock, Manovra rapida estricazione-rautek)
- Attestato di partecipazione rilasciato da Elsa Fulgenzi (Componente Commissione Formazione di Anpas Lazio) e dal Presidente della P.A.R.S ONLUS Osvaldo Galiena
- Date (da – a) Marzo – Aprile 2003
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Facoltà di Economia della Università di Roma “Tor Vergata”
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Partecipazione ai seminari riguardanti l'area della Finanza dal titolo: “Presentazione e lettura di un bilancio reale: il caso di una società quotata” tenuti dal Prof. Alessandro Gaetano
- Attestato di partecipazione rilasciato dal Prof. Alessandro Gaetano per la Facoltà di Economia in data 12 maggio 2003

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Date (da – a) Febbraio 2017 – Oggi
 - Tipo di impiego
- Libera Professione** come Biologa Nutrizionista, privatamente e in collaborazione con studi medici e fisioterapici. Collaborazioni con Società di Ristorazione per **piani nutrizionali e relazioni tecniche**. Biologa **consulente per la Enervit S.p.A.** per dieta zona antinfiammatoria e alimentazione sportiva. **Istruttrice Mindfulness** e protocollo MBSR.
- Organizzatrice di Eventi e Convegni** in ambito medico scientifico e di **progetti** per associazioni attive nel sociale con incarichi di **progettazione, promozione, allestimento, gestione evento e coordinamento team**.
- Anamnesi alimentare, valutazioni antropometriche, plicometria, valutazione composizione corporea tramite impedenziometria BIA Akern e adipometria con Adipometro Hosand;
 - Consulenza nutrizionale, consigli alimentari e di integrazione naturale personalizzati rivolti a soggetti sani in sovrappeso, sottopeso, età evolutiva, menopausa, terza età, soggetti sportivi
 - Consulenza nutrizionale, consigli alimentari e di integrazione naturale personalizzati rivolti a soggetti con patologie accertate: obesità, diabete, dislipidemie, disturbi digestivi, osteoporosi, disturbi del comportamento alimentare (in collaborazione con Psicologi Professionisti)
 - Educazione alimentare rivolta a scuole e a comunità, attraverso seminari, caminetti e conferenze

	Collaborazione con la Ventesia S.r.l. per il blog MiTuRiMi, in collaborazione con altre figure professionali: ideazione e stesura di articoli su Alimentazione, Nutraceutica e Integratori Naturali per pubblicazione online.
• Date (da – a)	Gennaio 2003 – Oggi
• Tipo di impiego	Aiuto nella stesura e battitura di tesi di vario livello e di articoli di ricerca. Ripetizioni private di materie scientifiche e umanistiche per studenti di scuola media inferiore, superiore ed universitari. Baby-sitting
• Date (da – a)	Novembre 2014
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	GENOMA Group – Molecular Genetics Laboratories – sede di Roma, via Castel Giubileo 11
• Tipo di azienda o settore	Laboratorio internazionale di diagnostica citogenetica e molecolare fra i più avanzati in Europa sia sotto il profilo dell'applicazione clinica che della ricerca. Direzione Sanitaria: Dr. Francesco Fiorentino, Direttore Tecnico e Dr.ssa Marina Baldi, Biologa genetista, Responsabile della sezione di Genetica forense.
• Tipo di impiego	Stage presso il Laboratorio di Genetica Molecolare e forense per la Diagnosi pre e post-natale di malattie genetiche. Aree applicative: Analisi di polimorfismi genetici e valutazione del loro ruolo in medicina preventiva, valutazione di varianti genetiche che influenzano l'assunzione dei nutrienti da parte dell'organismo (Nutrigenetica), valutazione di fattori di rischio genetici predisponenti alle patologie cardiovascolari (genetica cardiovascolare), screening genetici multipli per la diagnosi di malattie genetiche eterogenee e l'analisi delle tracce mediante la nuova tecnologia del "Next Generation Sequencing".
• Date (da – a)	Dicembre 2012 – Aprile 2014
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Prof. Bianca Colonna, Dipartimento di Biologia e Biotecnologie Charles Darwin
• Tipo di azienda o settore	Laboratorio di Virologia Molecolare del Prof. Guido Antonelli, Dipartimento di Medicina Molecolare
• Tipo di impiego	Diagnosi e ricerca molecolare sui virus respiratori presenti nei campioni biologici di soggetti afferenti presso il Policlinico Umberto I e l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma e tutoraggio di nuovi tesisti presso il Laboratorio
• Date (da – a)	Novembre 2010 – Luglio 2011
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Dr.ssa Sabrina Sabatini e Prof. Paolo Costantino, Dipartimento di Biologia e Biotecnologie Charles Darwin
• Tipo di azienda o settore	Laboratorio di Biologia Molecolare dello sviluppo delle piante, Dipartimento di Biologia e Biotecnologie Charles Darwin
• Tipo di impiego	Estrazione e lavorazione di materiale genetico dai tessuti e ricerca di tipo genetico-molecolare sui fattori coinvolti nel mantenimento delle cellule staminali vegetali
• Date (da – a)	Gennaio 2005 – Ottobre 2006
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Dr.ssa Giuseppina Moliterni, proprietaria dell'Erboristeria "L'Erbamedica" e Dr. Adriana Ambesi, <i>Presidente Provinciale e Vicepresidente Nazionale dell' "Un'erbe Confesercenti"</i>
• Tipo di azienda o settore	Erboristeria
• Tipo di impiego	Tirocinio e stage formativo in fitoterapia, floriterapia, oligoterapia; pratica nell'utilizzo di macchinari per intolleranze alimentari

**CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI**

MADRELINGUA
ALTRE LINGUA

Italiano
Inglese

Ottima conoscenza della lingua scritta e parlata, ottima capacità di interazione e produzione orale e scritta, certificata da:

- Trinity College International Examinations Board

Maggio 2003: Grade 10 Spoken English for Speakers of Other Languages

Maggio 2002: Grade 9 Spoken English for Speakers of Other Languages with Distinction

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE**

Tecniche acquisite durante le esperienze di laboratorio

Tecniche di biologia molecolare: Estrazione di DNA e RNA da tessuto, da pellet cellulari e liquidi biologici. Purificazione e Quantificazione. Separazione di acidi nucleici su gel d'agarosio, PCR (Polymerase Chain Reaction), RT-PCR (Retro Transcriptase-Polymerase Chain Reaction), Real-time RT-PCR. Screening genetici multipli per l'analisi di reperti forensi e la diagnosi di malattie genetiche eterogenee mediante la nuova tecnologia del "Next Generation Sequencing".

Tecniche di biologia cellulare: Tecniche di base, tra cui congelamento, scongelamento, tecniche di campionamento, individuazione e valutazione del rischio biologico, preparazione di terreni, semina ed espansione di linee cellulari, conta cellulare al microscopio.

Attrezzature: Utilizzo di centrifughe, spettrofotometro, fluorimetro, colorimetri, termociclature, apparecchiature per elettroforesi convenzionale, microscopio ottico e a fluorescenza. Apparecchiature Real Time PCR e Macchine automatizzate per PCR. Utilizzo e pulizia di cappe ed attrezzature per biologia cellulare. Uso di internet, dei comuni programmi di Microsoft Office, di database di laboratori biochimico-clinici e di software per l'analisi e la comparazione di sequenze nucleotidiche. Capacità e competenze tecniche inerenti alle problematiche della sicurezza sul posto del lavoro.

CONOSCENZE INFORMATICHE

Corso biennale di Informatica Helis con superamento del Test finale, certificato dall'Attestato di Merito rilasciato da HELIS INFORMATICA

Sistemi operativi: ottima conoscenza di Microsoft Windows e di Mac OS

Pacchetto Microsoft Office: ottima conoscenza di Word, Excel e Power Point

Utilizzo di programmi e software di analisi dati e di interesse biologico, quali: BioEdit, NCBI BLAST, Clustal W, Rna Folding Form. Utilizzo di software statistici. Utilizzo di software specifici per l'elaborazione di piani alimentari e di software per l'analisi dei dati derivanti dalle metodiche di bioimmediometria e di adipometria.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI**

Relatrice presso Eventi e Convegni a tema sanitario, medico e sociale.

Ottima capacità di comunicazione ottenuta tramite la presentazione dei lavori di ricerca svolti presso l'Università e durante le esperienze di formazione e relazione in conferenze, convegni ed eventi.

Ottime capacità collaborative acquisite nell'ambito di gruppi di lavoro e di associazioni attive nel sociale. Capacità di lavorare in gruppo maturata in molteplici situazioni in cui è indispensabile la collaborazione tra figure diverse e con modalità orarie varie. Capacità di elaborare e discutere in team i propri risultati. Gestione e supporto del paziente.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

Luglio 2011- ad oggi

Curatrice ed organizzatrice di Conferenze, Seminari, Corsi e Convegni con tematiche professionali, sociali e medico-sanitarie con il Patrocinio del Comune di Roma, Università La Sapienza di Roma, Università Cattolica di Roma, Ordine dei Medici ed Odontoiatri di Roma e Provincia.

2010- ad oggi

Capacità di coordinamento di team acquisite in organizzazioni attive nel sociale e nel volontariato

Esperienze associative:

2016- ad oggi

Socia Fondatrice del Rotary Club Roma Ponte Milvio, Distretto 2080 (Roma-Lazio-Sardegna) del **Rotary International**.

Ruoli di Responsabilità: Vice Presidente di Club per gli a.s. 2016-2017 e 2017-2018, Prefetto per l'a.s. 2018-2019 e Responsabile del Progetto pluriennale "Nutrizione e Sicurezza alimentare nelle Scuole", per cui ha ricevuto riconoscimenti.

Coordinatrice di campagne di sensibilizzazione e promozione della salute e relatrice nelle stesse in qualità di Biologa.

2006- 2016

Socia del Rotaract Club Roma Marco Aurelio, Distretto 2080 (Roma-Lazio-Sardegna), club di servizio dell'associazione Rotary International per giovani professionisti dai 18 ai 30 anni di età.

Ruoli di responsabilità: Responsabile Commissione Azione Pubblico Interesse, a.s. 2011-2012

Responsabile Commissione Azione Internazionale, a.s. 2012-2013

Responsabile Commissione Azione Professionale, a.s. 2013-2015

Vice Presidente di Club, a.s. 2011-2014

Presidente di Club, a.s. 2014-2015

Delegato Zona Roma per il Distretto Rotaract 2080, a.s. 2015-2016, ruolo per cui ha ricevuto la "Spilla D'Oro"

Responsabile dell'organizzazione di attività di interesse pubblico, sociale e medico come conferenze con personalità di spicco nel mondo della medicina, della prevenzione, della ricerca, della genetica forense e biologia molecolare e campagne e progetti di sensibilizzazione in diversi ambiti.

2011-2012

Socia fondatrice della **Compagnia teatrale "Artisti da sé"**. Organizzatrice degli spettacoli, attrice, ballerina e cantante per lo Spettacolo teatrale benefico "High School Musical on stage", spettacolo riconosciuto dalla Disney, grazie al quale sono stati raccolti circa diecimila euro a favore della Fondazione Marista per la Solidarietà Internazionale.

Attività sportive:

1991- ad oggi

Ginnastica artistica; Danza classica, moderna, jazz, contemporanea, funky, hip-hop; Nuoto; Equitazione; Pallavolo; Tennis; Corsa.

PATENTE O PATENTI

Automunita, Patente di Guida B conseguita il 06/10/2004

**ISCRIZIONE ORDINE NAZIONALE
DEI BIOLOGI**

Iscritta all'albo professionale (Sezione A) dal 23/02/2017
Numero di iscrizione: AA_077225

ISCRIZIONE E.N.P.A.B.

Iscritta all'Ente Nazionale di Previdenza ed assistenza a favore dei Biologi dal 23/02/2017