

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome	<b>DEBORA CANTARUTTI</b>
Indirizzo	<b>VIA MAC MAHON 7 - MILANO</b>
Telefono	<b>+39 334 3678115</b>
Fax	
E-mail	<b>debora.cantarutti@gmail.com</b>
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	6 MAGGIO 1976

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Da 2021 a 2022  
**Attività di divulgazione scientifica.  
Attività di redazione di articoli (nutrizione molecolare, nutraceutica).  
Attività di formazione per Nutrizionisti e Dietisti. Ruolo di supervisione nel Comitato Tecnico Scientifico Adòc per formazione Nutrizionisti e Dietisti  
Nomina come membro del Consiglio Direttivo del GSA (Giornalisti Specializzati Associati)**
- Da 2017 a 2021  
**Attività di consulenza per migliorare l'offerta dei menù in ambito ospedaliero  
Supervisione e sviluppo progetto ME.NU. del gruppo Copernico  
-sviluppo ricette funzionali  
-valorizzazione apporto nutrizionale dei menù proposti alla clientela  
Attività e sviluppo progetto Food Caffetteria Fernanda (Pinacoteca Brera)  
Con questo progetto la Pinacoteca di Brera è il primo museo al mondo con orto biologico dedicato**
- Da 2001 a 2018  
**Attività di consulenza, docenza e coordinamento di tutta la rete di informatori per Nutrigea azienda specializzata nella ricerca e nell'utilizzo delle microalghe per il trattamento di patologie neurodegenerative e infiammatorie.  
Attività di Consulenza Specialist per la Medicina di Genere per Siffra Farmaceutici.**

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- da 2021-ora Attualmente iscritta alla Scuola Superiore di Medicina Sistemica
- Anno 2021 Corso FAD in Micoterapia
- Anno 2021 Corso FAD in Fitogemmoterapia
- Anno 2021 Corso FAD sul Microbiota intestinale: Sistema Gastroenterico come network sistemico
- Anno 2021 Diploma Internazionale di Naturopatia ad indirizzo Fitodietetico
- Anno 2020 Diploma in Coaching Nutrizionale
- Anno 2015 Master in Nutrizione Clinica Molecolare, Università degli Studi di Bologna
- Anno 2010 Corso di specializzazione in Nutrizione Clinica Avanzata, Dipartimento di Scienze Cliniche dell'Università di Trieste
- Anno 2010 Corso in Fitoterapia
- Anno 2009 Laurea in Farmacia ad indirizzo fisiologico nutrizionale, Università degli Studi di Bologna

## CORSI AGGIORNAMENTO COMPLETATI ANNI 2020-2023

- OTTIMIZZARE LE FUNZIONI COGNITIVE: DAL NEUROCOVID ALL'AGING
- IPERTENSIONE ARTERIOSA: SUPPORTO INTEGRATIVO
- I MIASMI IN CHIAVE NATUROPATICA: LA LUE
- INTERDISCIPLINARIETA' TRA LE COSTITUZIONI NATUROPATICHE E LE LOGGE IN MTC: IL SOGGETTO ACQUA
- IL MICROBIOTA INTESTINALE NEI PERCORSI DI DIMAGRIMENTO
- STEATOSI EPATICA: INVERTIRE LA PROGRESSIONE
- LA SIBO: DALLA FISIOPATOLOGIA ALLE PROBLEMATICHE CORRELATE
- LONG COVID: RECUPERO PSICOFISICO CON FITOTERAPIA E MICOTERAPIA
- ALIMENTAZIONE E COSTITUZIONI CINESI: LA VISIONE DELLA BIOTERAPIA NUTRIZIONALE
- DISMETABOLISMI E MALATTIE NON COMUNICABILI: RUOLO DI CORDYCEPS E REISHI NEL RECUPERO METABOLICO
- DOLORE NEUROPATICO: COME RICONOSCERLO DALLA PATOGENESI AL RAZIONALE PER UN INTERVENTO INTEGRATIVO
- RESET ORMONALE E APPROCCIO FUNZIONALE DAL CICLO ALLA MENOPAUSA  
INSONNIA: DALLA DIAGNOSI ALLA PRATICA CLINICA
- MICROBIOTA E PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE INVERNALI

## ATTIVITA' DI FORMAZIONE PER OPERATORI AREA SANITARIA E DIVULGATIVA

### ATTIVITA' FORMATIVA AREA SANITARIA

#### **Anno 2023 ALTAMURA**

Corso ECM per Operatori Sanitari presso Associazione Pia Comunità Cecilia Ventricella Onlus  
La Nutrizione per il Benessere dei Residenti

**Anno 2022 ROMA**

XXI Congresso Nazionale Ipovisione

Errori e soluzioni nutrizionali nella progressione delle degenerazioni neuroretiniche

**Anno 2022 MILANO**

Corso ECM

Aging, Sarcopenia, Nutrizione Molecolare e attività motoria

**2008 ROMA-UNIVERSITA' TOR VERGATA**

Corso di Nutraceutica per Erboristi, Nutrizionisti e Medici

**2007 MILANO**

International congress of preventive medicine and healthy aging

New approaches to hmw hyaluronic acid per mouth

**ANNI 2001-2011****UDINE**

A scuola di benessere. Impariamo a stare bene e a conoscere i benefici di alcuni rimedi naturali come supporti alla vita quotidiana della persona anziana.

**MILANO**

Alimentazione primordiale e nutraceutica nelle varie fasce d'età

**FIRENZE**

Alimentazione come prevenzione dall'infanzia all'adolescenza. Contrastare obesità e malnutrizione

Gravidanza e allattamento. Fisiologia della gravidanza verso il parto e l'allattamento naturale

Infertilità e infezioni sessualmente trasmesse. Nuove frontiere

Menopausa, osteopenia e attività fisica. Come superare la cosiddetta età critica

**PALERMO**

Perossidazione lipidica, Omocisteina e Folati. Integrazione con Coenzima Q10 e Omega 3 algale nelle patologie neurodegenerative.

**BARI**

Fitoestrogeni e benessere della donna in età menopausale.

**VICENZA**

Disturbi dell'umore, lo stress e la mancanza di energia: la nuova integrazione.

**LECCE**

Infiammazione silenziosa e stress ossidativo. La sindrome fibromialgica. Psoriasi e problematiche dermatologiche.

**ATTIVITA' DIVULGATIVA****2023 ROTARY CLUB MILANO PORTA VENEZIA**

La Ciboterapia: il potere del cibo per il ripristino del benessere psicofisico.

**2023 ISTITUTO ALBERGHIERO CARLO PORTA**

Conferenza AAA Ambiente, Amore, Alimentazione

Cosa è utile sapere per tutelare la fertilità sin dalla più giovane età.

**2018 ROMA**

Docenza 3° Master Mondiale di Pasticceria Gluten Free

**2015 EXPO MILANO**

-Riscoprire il valore dei cereali integrali e dei semi antichi in chiave molecolare  
-Le ricette del Moica Alimentazione Anti-aging e Nutrizione Molecolare  
-Alimentazione Naturale Anti-aging e la Macrobiotica

**MILANO - FOOD WEEK**

Scelte nutrizionali strategiche per chi mangia fuori casa

**MILANO**

Istituto Alberghiero Amerigo Vespucci  
La salute nel piatto. Gli ingredienti di una vita sana

**MILANO**

L'alimentazione anti-aging nel quotidiano. Nutrigenomica e nutraceutica a tavola.

Startup dell'alimentazione del futuro: supercibi anti-aging

**MILANO**

Alimentazione e obesità: il cuore e il controllo metabolico del peso

**MILANO**

Inside out: gli straordinari effetti della nutrizione sulla bellezza.

**MILANO:**

Costruire i menù in chiave antiaging: le nuove frontiere della nutrigenomica. Quali cibi, come prepararli, come associarli.

**MILANO:**

Cibi da riscoprire: la famiglia delle Crucifere

MADRELINGUA  
ALTRA LINGUA

ITALIANA  
INGLESE

- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| • Capacità di lettura           | [eccellente] |
| • Capacità di scrittura         | [buono]      |
| • Capacità di espressione orale | [buono]      |

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Data  
Milano, 31 maggio 2023

Firma  
DEBORA CANTARUTTI

