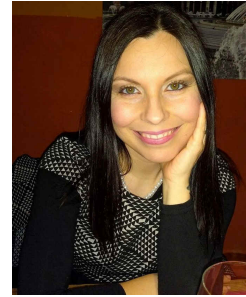


# Dr.ssa Sonia Congia

## Biologo Nutrizionista



### COMPETENZE nutrizionali e tecnico sportive:

- valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'essere umano
- programmi alimentari in caso di patologie (accertate dal medico specialista)
- programmi alimentari per tutte le età
- gestione delle problematiche legate al peso corporeo (sovrappeso e sottopeso)
- programmi di educazione alimentare per singoli e per gruppi di persone
- divulgazione dei principi di una sana alimentazione
- consulenza tecnica per privati ed enti pubblici
- valutazione della composizione corporea
- consulenza sportiva per il dimagrimento
- consulenza tecnica su programmi di allenamento
- consulenza alimentare in base all'attività fisica

### ALTRE COMPETENZE:

- ricercatrice indipendente
- social media management
- marketing, comunicazione e gestione
- coaching e mentoring

### ANAGRAFICA

Nata a Genova il 4 Marzo 1977

Residente in via Sant'Alberto 7a/1 16154 Genova

**Telefono 3474345231**

**E-mail: [sonia.congia@dietagenova.it](mailto:sonia.congia@dietagenova.it)**

**Blog: [www.comemangiaresano.it](http://www.comemangiaresano.it)**

Studio professionale: Via Cantore 46/1 16149 Genova

### TITOLI ACCADEMICI, PROFESSIONALI E QUALIFICHE TECNICHE

Dottore in Scienze Biologiche

Dottore di Ricerca in Tecnologie Umanoidi- Indirizzo Neuroscienze

Biologo – Nutrizionista (Iscrizione Albo Biologi Sezione A, N° AA\_061923)

Tecnico Sportivo - Allenatore di 1° e 2° livello (Qualifica SNaQ - Diploma Nazionale ASI-CONI)

Personal Trainer 1° e 2° livello (Qualifica SNaQ- Diploma Nazionale ASI-CONI)

Iscrizione all'Albo dei Tecnici Sportivi ASI

### FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

- Laurea in Scienze Biologiche nel 2005 (quinquennale vecchio ordinamento) - Università di Genova
- Corso di Educazione Alimentare nel 2008 (LILT-Genova)
- Esame di Stato per l'abilitazione alla professione di Biologo nel 2009 (Università di Genova)
- Iscrizione all'Albo Nazionale dei Biologi N. 061923 - Febbraio 2010
- Dottorato di Ricerca in Tecnologie Umanoidi-indirizzo Neurofisiologia 2008/2010 - Istituto Italiano di Tecnologia (IIT, Genova)
- Corso Diagnostica delle reazioni avverse agli alimenti con metodica Cytotest nel 2010 (Cytodiagnostic- RSM)
- Corso sulle Reazioni Avverse agli Alimenti nel 2010 (AINUC- Milano)
- Corso Nutrizione Pediatrica nel 2010 (AINUC- Roma)

- Corso FAD Le età della donna nel 2011 (Video Journal of Medicine-FAD)
- Corso Il Biologo Nutrizionista: una professione chiave nella prevenzione primaria nel 2011 (ACSIAN- Pisa)
- Corso Esercizio fisico e programmazione nel dimagrimento nel 2011 (ACSIAN- Pisa)
- Corso Interpretazioni delle analisi cliniche e consigli nutrizionali nel 2012(AINUC-Milano)
- Corso Seminario 3M- mantenimento massa magra nel 2012 (AINUC-Torino)
- Corso "Integratori alimentari, piante ed erbe officinali: aspetti normativi e loro corretto utilizzo" nel 2012 (ABNI-Roma)
- Corso Terapia cognitivo comportamentale della modificazione dello stile di vita nel 2013 (AIDAP-Milano)
- Corso "Counselling nutrizionale: tecniche di comunicazione per favorire il cambiamento dello stile di vita e dei comportamenti alimentari" nel 2013 (Nutrimedifor- Firenze)
- Corso "Aggiornamento dei Larn" nel 2013 (Asl - Milano)
- Corso "I criteri della qualità" nel 2013 (Enpab- Genova)
- Corso "La grave obesità: dal corpo alla mente" nel 2013 (Villa Igea Acqui Terme)
- Corso "Tecniche di counselling nutrizionale e di programmazione neurolinguistica: corso di approfondimento" nel 2014 (Nutrimedifor- Firenze)
- Corso "Qualità e sicurezza in microbiologia" nel 2014 (Unichim-CNR- Pisa)
- Corso"MOCA: materiali ed oggetti a contatto con gli alimenti e sicurezza alimentare" nel 2014 (ONB-Genova)
- "Summer School in nutrigenomics" nel 2014 (UNICAM- Camerino)
- Controllo igienico sanitario della filiera ittica:criticità ed opportunità" nel 2014 (ONB – Genova)
- Corso "Valutatori HACCP. Le Certificazioni sulla sicurezza alimentare" nel 2014 (ONB-Genova)
- Corso " Alimentazione e tumori" nel 2014 (ABNI- Milano)
- Seminario" PCOS: strategie nutrizionale" nel 2014 (SNS-FAD)
- Convegno "Microbiota, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari: quali relazioni?" nel 2014 (Alfa FCM- Genova)
- Seminario "Tiroide, alimentazione funzionale" nel 2015 (SNS – FAD)
- Seminario "Fertilità, ruolo chiave della nutrizione" nel 2015 (SNS – FAD)
- Seminario "L'approccio evolutivo alle malattie autoimmuni"nel 2015 (SNS – FAD)
- Corso "Consulente tecnico scientifico HACCP e della sicurezza alimentare nelle aziende agro – alimentari" nel 2015 (ONB – Genova)
- Corso "Alimentazione consapevole e sana nutrizione" 2016 (ONB – FAD)
- Corso "L'uso professionale dei Social network" Dicembre 2016 (ONB-Genova)
- Corso" Laboratorio di approfondimento della relazione col cliente. Come comunicare ed interagire in dietologia" Marzo 2017(ONB- Genova)
- Corso "Disbiosi intestinale, alcol e integrazione probiotica" Marzo 2017 (Bromatech-Genova)
- Corso di perfezionamento universitario "Alimentazione vegetariana e vegana" A.A. 2017-2018 (UNICUSANO- UPAINUC, FAD)
- Corso di perfezionamento "Correlazioni tra alimentazione e sessualità. Il modello clinico d'approccio complementare per i disturbi alimentari e le disfunzioni sessuali". Settembre-Dicembre 2017 (La Wellness European Association, Milano)
- Corso "Dimagrimento ed equilibrio ormonale: strategie nutrizionali per un dimagrimento sano e mirato" Dicembre 2017. (UPAINUC)
- Corso: "Fondamenti di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia: fisiopatologia, diagnosi e terapie in chiave Pnei" Gennaio 2018. (Società Italiana di Comunicazione Scientifica e Sanitaria)
- Corso: "Le classi metaboliche e la valutazione del metabolismo intermedio" Marzo 2018. (UPAINUC- FAD).
- Conferenza: "La vitamina D, vitamina dimenticata, studi clinici" Marzo 2018 (Herboplanet- Genova)
- Conferenza: "Il Metil Sulfonil Metano (MSM) Ciclo biologico e i suoi impieghi clinici" Marzo 2018 (Herboplanet- Genova)
- Corso: "GALT- Intestino il centro della vita" Maggio 2018 (BROMATECH-Genova)
- Workshop: "Mastermind" con Giorgio Nardone, Filippo Ongaro e Robert Dilts. Giugno 2018

(Lifestrategies- Milano)

- Conferenza: “Dieta ed integrazione del paziente neoplastico” Ottobre 2018 (ERBENOBILI – FAD).
- Corso: “Modulazione neuroendocrina, microbiota, e permeabilità della barriera gastroenterica” Novembre 2018 (BROMATECH-Genova)
- Conferenza: “La vitamina D, vitamina dimenticata: risultati clinici. Vitamina K2.” Novembre 2018 (HERBOPLANET – Alessandria).
- Conferenza: “Macerati e Tinture Spagyrico-Alchemiche: quali vantaggi? Differenziazione da Macerati e Tinture classiche.” Novembre 2018 (HERBOPLANET – Alessandria).
- Conferenza: “Le sindromi cefalalgiche: prevenzione e cura con Gemmoderivati e Tinture Spagyrico-Alchemiche.” Novembre 2018 (HERBOPLANET – Alessandria).
- Conferenza: “Medicina Mitocondriale: Focus ed Integrazione” Novembre 2018 (ERBENOBILI – FAD)
- Corso: “Microbiota e patologie autoimmuni” Dicembre 2018 (BROMATECH – Milano).
- Conferenza: “Cistite interstiziale e cistite batterica, gli approcci terapeutici, la dietoterapia e la supplementazione funzionale” Dicembre 2018 (ERBENOBILI – FAD).
- Corso: “Nutrizione del paziente oncologico” Gennaio 2019 (NUTRIMEDIFOR – Milano).
- Seminario “Alimentazione ed integrazione post parto” Febbraio 2019 (ERBENOBILI-FAD)
- Seminario “Integrazione nei disturbi gastroenterici in età pediatrica” Aprile 2019 (ERBENOBILI – FAD)
- Seminario “L’epatoprotezione: crocevia dei processi di detossificazione” Maggio 2019 (ERBENOBILI- FAD)
- Corso “Aggiornamenti di fitoterapia” Giugno 2019 (Video Journal of Medicine-FAD)
- Seminario “Oligoterapia nell’affaticamento surrenale” Novembre 2019 (ERBENOBILI - FAD)
- Corso “Invecchiamento in medicina integrata: aspetti fisiologici ed in ginecologia” 25 Gennaio 2020 (PHYTOITALIA – Genova)
- Seminario “Cyclic diet” Gennaio 2020 (METEDA -FAD)
- Corso “Il mitocondrio: il segreto della longevità” 16 Febbraio 2020 (UNICUSANO – AINUC – Milano)
- Seminario “Pney System e Covid – 19” 27 Marzo 2020 (DIAGNOSTICA SPIRE ACADEMY – FAD)
- Seminario “Cibo ed emozioni. Come gestire stress ed ansia con un’adeguata strategia nutrizionale” 3 Aprile 2020 (DIAGNOSTICA SPIRE ACADEMY– FAD)
- Seminario “Potenziali alterazione della composizione corporea nel periodo di isolamento domiciliare per Covid – 19” 7 Aprile 2020 (DIAGNOSTICA SPIRE ACADEMY – FAD)
- Seminario “Vitamina D ed il sistema immunitario” 9 Aprile 2020 (DIAGNOSTICA SPIRE ACADEMY – FAD)
- Seminario “Ipotiroidismo. Un approccio alternativo” 14 Aprile 2020 (DIAGNOSTICA SPIRE ACADEMY– FAD)
- Corso “Le interazioni tra farmaci, alimenti e botanicals. Aspetti generali, principali condizioni di rischio e possibili sinergie” 18 Aprile 2020 (AINUC - FAD)
- “Masterclass del Marketing Programmatico” Maggio – Settembre 2020 (Giacomofreddi.it – FAD)
- Corso “Personal Trainer 1° livello” Votazione 30/30 Settembre 2020 Diploma Nazionale Fitnessway (FITNSSWAY - FAD)
- Corso “Personal Trainer 2° livello” Votazione 27/30 Ottobre 2020 Diploma Nazionale Fitnessway (FITNSSWAY - FAD)

#### INCARICHI ISTITUZIONALI

- Commissario dell’Ordine Nazionale dei Biologi per la Provincia di Genova. Aprile 2016 – Giugno 2017.
- Componente del Comitato di Indirizzo del Corso di Studi di Biologia dell’Ateneo di Genova. Gennaio 2018 ad oggi.

## SOCIETA' SCIENTIFICHE E ASSOCIAZIONI PROFESSIONALI

- SINU- Società Italiana di Nutrizione Umana. Aprile 2016 ad oggi.
- GRUPPO BIOLOGI LIGURI Aprile 2016 - Giugno 2017.
- ALBO D'ORO dei Biologi Nutrizionisti- Ordine Nazionale dei Biologi. Febbraio 2017 ad oggi.

## DOCENZE

Maggio 2010, docente formatore:

per la sezione di “Nutrizione umana e dietetica” del “Corso di formazione professionale per collaboratrici domestiche” promosso dall'associazione ACLI-COLF (Genova)

Da Novembre 2011 ad Aprile 2012:

docente di alimentazione ed educazione alimentare (CUP- Genova)

Dicembre 2014 nell'ambito del Corso di Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare e Sanitaria" dell'Università degli Studi di Genova, corso di Fisiologia Umana:

lezione “Il ruolo del Biologo Nutrizionista nella gestione del sovrappeso e dell'obesità”

Giugno 2016 nell'ambito del convegno “Biologi: un occhio al mondo del lavoro”

Promosso dal CCS di Biologia dell'Università degli Studi di Genova, intervento: “Il Biologo Nutrizionista”

Gennaio 2017 nell'ambito del Corso di Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare e Sanitaria" dell'Università degli Studi di Genova, corso di Fisiologia Umana:

lezione “Il ruolo del Biologo Nutrizionista nella gestione del sovrappeso e dell'obesità”

Dicembre 2017 nell'ambito del Corso di Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare e Sanitaria" dell'Università degli Studi di Genova, corso di Fisiologia Umana:

lezione “Il ruolo del Biologo Nutrizionista nella gestione del sovrappeso e dell'obesità”

Luglio – Novembre 2018 docenza nell'ambito del Master Universitario di II livello in “Biologo nutrizionista esperto in approcci integrati per la salute umana” – I ed. a.a. 17/18 – finanziato POR FSE 2014-2020 codice: ARGE17-361/1/1

Gennaio 2019 nell'ambito del Corso di Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare e Sanitaria" dell'Università degli Studi di Genova, corso di Fisiologia Umana:

lezione “Il ruolo del Biologo Nutrizionista nella gestione del sovrappeso e dell'obesità”

Novembre 2019 nell'ambito del Corso ECM “Alimentazione e sessualità: il modello di approccio complementare” de LaWellness European Association:

lezione “M o F? Quando il sesso è diverso: la nutrizione di genere”

Dicembre 2019 nell'ambito del Corso di Laurea Magistrale in "Biologia Molecolare e Sanitaria" dell'Università degli Studi di Genova, corso di Fisiologia Umana: lezione “Il ruolo del Biologo Nutrizionista nella gestione del sovrappeso e dell'obesità e casi clinici”

## ESPERIENZE LAVORATIVE E CONSULENZE TECNICHE

Gennaio 2004 - Dicembre 2009, attività di ricerca scientifica presso:

- Centro di Biotecnologie Avanzate di Genova da gennaio 2004 a settembre 2006
- Università di Genova e Istituto Italiano di Tecnologia da Ottobre 2006 fino a Dicembre 2009

Dal 2007 al 2013:

esperto tecnico per l'affidamento in economia da parte della Finanziaria Ligure per lo Sviluppo Economico - F.I.L.S.E. S.p.A. di prestazioni inerenti ai controlli di I° Livello da effettuarsi nell'ambito del Programma Operativo Regionale - POR Liguria 2007-2013 e degli altri bandi gestiti su incarico di Regione Liguria o di altri Enti Pubblici

Da Giugno 2010 ad oggi:

Attività libero professionale di Biologo Nutrizionista presso studio privato Via Cantore 46/1 - 16149 - Genova.

Febbraio 2011:

consulente in materia di buone pratiche alimentari nell'ambito del progetto “Ti voglio tanto bere- Febbraio mese dell'idratazione” promosso da ABNI e Lipton/Unilever

Da Novembre 2011 ad Aprile 2012:

collaborazione con giornali locali (Il Voltrese e infoCUP) per la divulgazione dei principi di una sana alimentazione.

Da Giugno 2013 a Giugno 2015:

- consulente scientifico per la ditta IBERSAN-SANTIVERI in merito al progetto di alimentazione disintossicante “METODO 3M: mangia meglio mediterraneo.

Giugno- Dicembre 2014:

- membro effettivo della Commissione Esaminatrice di Stato per l'abilitazione all'esercizio della professione di Biologo e Biologo Junior. Esami di Stato sessione di Giugno 2014 e Novembre 2014. Ord. Min. 21/02/14

Settembre 2016

Consulenza – Comune di Avegno.

Novembre 2016:

Membro della Commissione aggiudicatrice della gara d'appalto per l'affidamento del servizio di refezione per gli alunni della scuola materna ed elementare del Comune di Mezzanego per gli anni scolastici 2016/2017, 2017/2018, 2018/2019. Nominata con determinazione n. 126 del 26.10.2016

Agosto 2017

Membro della Commissione aggiudicatrice della gara d'appalto per l'offerta tecnica ed economica del servizio refezione scolastica per la scuola dell'infanzia e primaria del Comune di Ne per gli anni scolastici 2017/2018, 2018/2019, 2019/2020.

Da Aprile 2017 ad oggi

Fondatrice e autrice del blog [www.comemangiaresano.it](http://www.comemangiaresano.it)

Novembre 2019

Membro della Commissione aggiudicatrice della gara d'appalto per l'affidamento del servizio di refezione per gli alunni della scuola materna ed elementare del Comune di Mezzanego per il periodo gennaio 2020 - dicembre 2024. Nominata con determinazione n. 301/2019

## COLLABORAZIONI E PROGETTI

- Emozioni e cibo. Corso base di Alimentazione e psicologia in collaborazione con la Dott.ssa Valentina Broglia Psicologa. Anno 2014
- Palestra Gymnasium- Genova. Supporto nutrizionale. Anno 2014
- Mangiare CorrettaMENTE. Corso avanzato di alimentazione e psicologia in collaborazione con la Dott.ssa Valentina Broglia Psicologa. Anno 2015
- Mangiare & Salute. La settimana della Dieta Mediterranea. Progetto di divulgazione dei principi della Dieta Mediterranea per la popolazione. Settembre 2016
- Videocorso Alimenti e sistema immunitario per MTB passione. Divulgazione dei principi di una corretta alimentazione per un pubblico sportivo. Gennaio 2017
- Corso multimediale teorico pratico di educazione alimentare “In forma dopo le feste” per Comemangiaresano.it. Divulgazione dei principi di una corretta alimentazione. Gennaio 2019
- Corso multimediale teorico pratico “Educazione Alimentare: le strategie pratiche per dimagrire in modo duraturo” per Comemangiaresano.it. Da Luglio 2019 a Maggio 2020
- Corso multimediale teorico pratico di Educazione alimentare “Educazione Alimentare Starter Kit” per Comemangiaresano.it. da Settembre 2019 a Maggio 2020
- Corso multimediale teorico pratico di Educazione Alimentare “EducAl Start” per Comemangiaresano.it da Luglio 2020 ad oggi.

## PARTECIPAZIONE A CONGRESSI

- Congresso “V conferenza Nazionale: alimentazione come prevenzione: qualità, ambiente e

nutrizione” nel 2014 (ONB-Roma)

- Congresso “Nutrizione e donna” nel 2015 (EXPO- Milano)
- Congresso “Nutrizione umana: evoluzione, comportamento, genomica” nel 2015 (Pianeta Nutrizione e Integrazione – Milano)
- Congresso “Disbiosi, lo stato dell'arte della nuova medicina probiotica. Utilizzo del microbiota per patologie emergenti” 2016 (Alfa FCM, Genova)
- Congresso “La nuova etichetta nutrizionale: leggere le etichette fa bene alla salute” 2016 (SINU- Genova)
- II Conferenza Nazionale Ordine dei Biologi “Nutrizione Benessere Alimenti e Nutraceutica” Settembre 2016 (ONB- Bologna)
- “XII Congresso Nazionale SINU” Dicembre 2016 (SINU- Bologna)
- SANA- Salone Internazionale del Biologico e del Naturale Settembre 2016 (ONB-Bologna)
- Congresso Internazionale ONB: “Nuove frontiere della Biologia” Marzo 2018 (ONB-Roma)
- Congresso internazionale: “Vaccinare in sicurezza” Gennaio 2019 ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI – Roma)
- “XL Congresso Nazionale SINU” Novembre 2019 (SINU -GENOVA) Comunicazione scritta (vedere sezione pubblicazioni)
- Congresso “Spazio Nutrizione” 25-26 Settembre 2020 (AKESIOS – DIGITAL EDITION) – Comunicazione scritta (vedere sezione pubblicazioni)

## PUBBLICAZIONI

**“Increased natural cytotoxicity receptor expression and relevant IL-10 production in NK cells from chronically infected viremic HCV patients”** De Maria A, Fogli M, Mazza S, Basso M, Picciotto A, Costa P, **Congia S**, Mingari MC, Moretta L.. Eur J Immunol. 2007 Feb;37(2):445-55.

**“Tyrosine phosphorylation of synapsin I by Src regulates synaptic-vesicle trafficking”** Messa M, **Congia S**, Defranchi E, Valtorta F, Fassio A, Onofri F, Benfenati F. J Cell Sci. 2010 Jul 1;123(Pt 13):2256-65.

**“Ligand Migration in the Apolar Tunnel of Cerebratulus lacteus Mini-Hemoglobin”**

Alessandra Pesce, Marco Nardini, Sylvia Dewilde, Luciana Capece I, Marcelo A. Martí : **Sonia Congia**, Mallory D. Salter, George C. Blouin, Darío A. Estrin , Paolo Ascenzi, Luc Moens, Martino Bolognesi, and John S. Olson. The Journal of Biological Chemistry vol. 286, N. 7, pp. 5347–5358, February 18, 2011.

**“SYN1 loss-of-function mutations in autism and partial epilepsy cause impaired synaptic function”**Anna Fassio<sup>1</sup>, Lysanne Patry, **Sonia Congia**, Franco Onofri, Amelie Piton, Julie Gauthier, Davide Pozzi, Mirko Messa, Enrico Defranchi, Manuela Fadda, Anna Corradi, Pietro Baldelli, Line Lapointe, Judith St-Onge, Caroline Meloche, Laurent Mottron, Flavia Valtorta, Dang Khoa Nguyen, Guy A. Rouleau, Fabio Benfenati and Patrick Cossette. Human Molecular Genetics, 2011 1–11.

**"Il consumo di acqua nella corretta alimentazione".** Il Voltrese.it - Giugno 2011

**"La piramide alimentare: un modello di sana alimentazione".** InfoCUP - Aprile 2012

**“La tavola delle culture”** - Biologi Italiani – Monografia sulla Dieta Mediterranea – Marzo 2017

**“Dieta dimagrante equilibrata per l'uomo: Ecco come impostarla”** – Mangioconsapevolmente.it – Giugno 2017

**Blog:** [www.comemangiaresano.it](http://www.comemangiaresano.it)

**Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/ComeMangiareSano.it/>

Poster **“Contaminanti Nella Catena Alimentare Ed Interferenza Endocrina: Stato Dell'arte E Possibili Soluzioni Dal Settore Biologico”** XL Congresso Nazionale SINU Novembre 2019 (SINU -GENOVA)

Poster “**Contaminanti nella catena alimentare, fertilita’ e programmazione fetale: stato dell’arte e strategie integrate di intervento**” Congresso Spazio Nutrizione 25-26 Settembre 2020 (Akesios – digital Edition)

Genova, 5 Ottobre 2020

A handwritten signature in black ink, reading "Lucia Cecchi". The signature is written in a cursive style with a prominent loop at the end of the last name.