

DOTT.SSA ARIANNA CURINA

Biologa Nutrizionista

CHI SONO

Mi sono laureata con lode in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università di Pisa, dopo aver conseguito la Laurea Triennale in Scienze dei Prodotti Erboristici e della Salute presso lo stesso Ateneo. Ho successivamente ottenuto l'abilitazione alla professione di Biologo (Sezione A) e sono iscritta all'Ordine dei Biologi della Toscana e dell'Umbria (n. ToU_A4643).

Durante il percorso formativo ho maturato esperienza in ambito clinico attraverso il tirocinio svolto presso il Reparto di Oncologia dell'Ospedale Santa Chiara di Pisa. In questo contesto ho approfondito il ruolo dell'alimentazione nel supporto a condizioni patologiche e nell'ottimizzazione dello stato nutrizionale, comprendendo quanto la strategia alimentare possa incidere sulla qualità di vita della persona.

La mia formazione scientifica rappresenta la base di un approccio rigoroso e metodico, orientato alla personalizzazione dell'intervento nutrizionale e all'educazione alimentare consapevole.

Ritengo che l'alimentazione non debba essere solo prescrittiva, ma educativa: un percorso nutrizionale efficace deve essere costruito sulla base delle esigenze specifiche della persona, del suo stile di vita e dei suoi obiettivi, nel rispetto dell'equilibrio metabolico e psicologico.

DI COSA MI OCCUPO

AREE DI INTERVENTO NUTRIZIONALE

Valutazione nutrizionale

- Anamnesi alimentare e clinica
- Valutazione antropometrica
- Analisi della composizione corporea mediante bioimpedenziometria multifrequenza segmentale (BIA)
- Stima del fabbisogno energetico e distribuzione dei macronutrienti
- Monitoraggio e rimodulazione periodica del piano nutrizionale

Gestione del peso e composizione corporea

- Sovrappeso e obesità
- Dimagrimento controllato
- Ricomposizione corporea
- Preservazione e incremento della massa magra

Supporto metabolico

- Dislipidemie (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia)
- Alterazioni della glicemia (insulino-resistenza, prediabete)
- Sindrome metabolica
- Supporto nutrizionale in caso di ipertensione

Benessere gastrointestinale

- Sindrome dell'intestino irritabile
- Gonfiore e disbiosi
- Educazione alimentare in caso di disturbi gastrointestinali funzionali

Nutrizione al femminile

- Supporto nutrizionale nelle variazioni ormonali fisiologiche
- Sindrome premestruale
- Supporto nutrizionale nella menopausa
- Supporto in caso di PCOS
- Gestione del peso in presenza di assetto ormonale alterato

Nutrizione e attività fisica

- Nutrizione per sportivi amatoriali
- Ottimizzazione dell'alimentazione in relazione all'allenamento
- Strategie nutrizionali per performance e recupero

Prevenzione e stile di vita

- Prevenzione primaria attraverso l'alimentazione
- Riorganizzazione delle abitudini nutrizionali
- Educazione alla gestione autonoma del piano alimentare

PRIMA VISITA

La prima visita non è una semplice "dieta", ma un momento fondamentale di analisi e conoscenza: raccolgo la storia clinica, le abitudini alimentari, lo stile di vita e gli obiettivi della persona.

Attraverso la valutazione dello stato nutrizionale e l'analisi della composizione corporea con bioimpedenziometria (BIA), costruiamo un piano alimentare realmente personalizzato, calibrato sulle esigenze individuali.

Il mio approccio si basa su solide basi scientifiche e su un principio fondamentale: il cambiamento deve essere sostenibile nel tempo.

Non percorsi restrittivi, ma educazione alimentare, consapevolezza e strategie adattate alla vita reale.

Ogni piano è unico, perché ogni persona è diversa.

VISITA DI CONTROLLO

La visita di controllo è una parte fondamentale del percorso nutrizionale. Non è una semplice pesata, ma un momento di confronto, analisi e aggiornamento.

Durante il controllo rivaluto la composizione corporea attraverso la bioimpedenziometria (BIA), così da osservare non solo il peso, ma anche eventuali variazioni di massa magra, massa grassa e stato di idratazione.

Analizziamo insieme i progressi, le difficoltà incontrate e la risposta individuale al piano alimentare. Ogni organismo reagisce in modo diverso, ed è per questo che il percorso deve essere adattato nel tempo.

Se necessario, il piano viene modificato e calibrato in base ai risultati ottenuti e ai nuovi obiettivi.

Il cambiamento non è mai un percorso lineare: il monitoraggio permette di mantenere la direzione corretta e di rendere il percorso efficace, equilibrato e sostenibile.

Il controllo è quindi uno strumento di continuità, consapevolezza e supporto.

IN COSA CREDO

Crede in un'alimentazione fondata su basi scientifiche solide, ma adattata alla vita reale delle persone.

Crede che un percorso nutrizionale non debba essere restrittivo, ma sostenibile, costruito sulla consapevolezza e sulla gradualità del cambiamento.

Crede nella personalizzazione: ogni organismo ha caratteristiche, esigenze e tempi diversi, e il piano alimentare deve rispettarli.

Crede che il numero sulla bilancia non sia l'unico parametro da considerare: la composizione corporea, l'equilibrio metabolico e il benessere generale sono gli indicatori più rilevanti.

Crede nella prevenzione come strumento fondamentale per tutelare la salute nel tempo.

E crede che l'obiettivo non sia "seguire una dieta", ma imparare a gestire l'alimentazione in modo autonomo e consapevole.



✉ ariannacurina@icloud.com

📅 3 Ago, 1996

🌐 Italiana

📁 nutrizionista_curinaarianna