

Dr.ssa Sonia Congia

Biologo Nutrizionista



COMPETENZE in campo nutrizionistico:

- ▲ valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'essere umano
- ▲ programmi alimentari in caso di patologie (accertate dal medico specialista)
- ▲ programmi alimentari per persone di 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

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

Blog: www.comemangiaresano.it

Studio professionale: Via Cantore 46/1 16149 Genova

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)
- 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)
- Convegno “V conferenza Nazionale: alimentazione come prevenzione: qualità, ambiente e nutrizione” nel 2014 (ONB-Roma)
- “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)
- Convegno “ Nutrizione e donna” nel 2015 (EXPO- Milano)
- Convegno “ Nutrizione umana: evoluzione, comportamento, genomica” nel 2015 (Pianeta Nutrizione e Integrazione – Milano)
- Convegno “Disbiosi, lo stato dell'arte della nuova medicina probiotica. Utilizzo del microbiota per patologie emergenti” 2016 (Alfa FCM, Genova)
- Convegno“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)
- “Congresso Nazionale SINU” Dicembre 2016 (SINU- Bologna)
- 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)
- Congresso Internazionale ONB: “Nuove frontiere della Biologia” Marzo 2018 (ONB-Roma)
- 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).
- Congresso internazionale: “Vaccinare in sicurezza” Gennaio 2019 ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI – ROMA)

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”

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:

- ho collaborato con giornali locali (IlVltrese 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:

- Membro della Commissione aggiudicatrice della gara d'appalto del servizio di refezione scolastica per la scuola dell'infanzia e primaria del Comune di Mezzanogo. Nominata con determinazione n.9 del 15/09/16

Novembre 2016

- 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. Nominata con determinazione DGC n. 126 del 26.10.2016

Aprile 2017

- Fondatrice e autrice del blog www.comemangiaresano.it

COLLABORAZIONI, PROGETTI E PARTECIPAZIONE AD EVENTI A TEMA NUTRIZIONE

- 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
- SANA- Salone Internazionale del Biologico e del Naturale Settembre 2016 (ONB-Bologna)

- Videocorso Alimenti e sistema immunitario per MTB passione. Divulgazione dei principi di una corretta alimentazione per un pubblico sportivo. Gennaio 2017

PUBBLICAZIONI

Blog: www.comemangiaresano.it

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/DietaGenovaSoniaCongia>

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

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

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

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

Alessandra Pesce, Marco Nardini, Sylvia Dewilde, Luciana Capece 1, 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 Fassio¹, 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.

“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.

“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.

Genova, 27 Gennaio 2019

