

NATALIA REALINI, Ph.D.

INFORMAZIONI PERSONALI

Cittadinanza: Italiana

Email: natalia.realini@gmail.com

PEC: natalia.realini@biologo.onb.it

CHI SONO

Biologa Nutrizionista con solido background in ricerca farmacologica internazionale (Ph.D., IIT Genova, UC Irvine). Specializzata in Lifestyle Medicine e approcci non prescrittivi (Intuitive Eating), coniugo il rigore scientifico con una gestione empatica e personalizzata del comportamento alimentare.

EDUCAZIONE

- **2015** – Iscrizione all'albo nazionale dei biologi (n. di iscrizione AA_073883)
- **2010-2012** – **Master di secondo livello** in Nutrizione e Dietetica, Università Politecnica delle Marche, con votazione 110/110 e lode.
- **2006-2009** – **Dottorato di ricerca** in Farmacologia, Tossicologia e Chemioterapia mediche, Università di Milano.
- **2003-2006** – **Laurea specialistica** in Biologia applicata alla ricerca biomedica, Università degli studi dell'Insubria, con votazione 110/110 e lode.
- **2000-2003** – **Laurea triennale** in Scienze biologiche, Università degli studi dell'Insubria, con votazione 110/110 e lode.

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **2017-presente:** Attività di libera professionista in qualità di biologa nutrizionista
- **2012-2019:** Attività di ricerca in qualità di senior postdoc presso il dipartimento di Drug Discovery and Development, Istituto Italiano di Tecnologia, Genova.
- **2009-2011:** Attività di ricerca in qualità di junior postdoc presso il dipartimento di Farmacologia dell'Università di Irvine, California, USA.
- **2006-2009:** Dottorato di ricerca presso l'Università degli studi di Milano

AFFILIAZIONI PROFESSIONALI

2026 – Membro della Società Italiana di Lifestyle Medicine (SILME)

CORSI DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

1. Lifestyle Medicine, Coaching e Approcci Comportamentali

- **Lifestyle and wellness coaching**, Harvard Medical School Executive Education (2026)
- **Intuitive Eating Approach® - Level 1** – Il modello per la ristrutturazione delle abitudini alimentari, Intuitive Eating Academy (2023)
- **Pratiche di alimentazione gentile**: guidare il paziente con un approccio non prescrittivo, Università di Pavia (2023)
- **Mindful Eating**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2021)
- **SOS fame nervosa** e perché non dovresti chiamarla così, SNUT (2025)
- **Ansia, stress e ruolo delle emozioni** nell'alimentazione e nella compliance alle diete, Scuola di Nutrizione Salernitana (2019)
- **Alimentazione consapevole** e sana nutrizione, Business Center Srl (2016)

2. Nutrizione Clinica e Fisiopatologia

- **Nutrizione e fibromialgia**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2023)
- **Lipedema e Linfedema**: dall'inquadramento clinico al trattamento multidisciplinare, Scuola di Nutrizione Salernitana (2024)
- **Candida, cistite e vulvodinia**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2024)
- **L'alimentazione nelle patologie neurodegenerative**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2020)
- **Nutrizione 2.0: approccio pratico alle patologie**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2020)
- **La comprensione del paziente**: dalla composizione corporea agli aspetti nutrizionali in condizioni fisio-patologiche, Akesios group (2018)

3. Salute della Donna, Pediatria e Cicli della Vita

- **La nutrizione nella donna**, ACSIAN onlus (2017)
- **Gravidanza e allattamento**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2017)
- **Svezzamento e prima infanzia**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2017)
- **Alimentazione pediatrica (1-10 anni)**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2019)

4. Metabolismo, Microbiota e Diagnostica Strumentale

- **Microbiologia Dei Microbioti**, FOR.MED. S.R.L. (2024)
- **Intolleranze alimentari e breath test**, ENPAB (2020)
- **La composizione corporea**: tra storia e innovazione nella metodica BIVA, Scuola di Nutrizione Salernitana (2020)
- **Come superare lo stallo del peso, metodo LEA**, Project Invictus (2025)
- **Future Health**, Filippo Ongaro, Lugano (2023)

5. Educazione Alimentare e Sicurezza

- **Educare il paziente al Meal Prep**, Scuola di Nutrizione Salernitana (2021)
- **Un Nutrizionista in cucina**: tra concetti e consigli, Scuola di Nutrizione Salernitana (2019)
- **Igiene e Sicurezza nel Settore Agroalimentare**, Business Center Srl (2017)

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Realini+N>

CARATTERISTICHE PERSONALI

Estroversa, diplomatica, solare, efficiente, sensibile e motivata.

Comunicazione: concisa nello scrivere, efficace nella comunicazione orale, a proprio agio sia in lavori in autonomia che in team. Collaborativa, empatica e flessibile.

Organizzazione: altamente organizzata, precisa e puntuale.

LINGUA

Italiano: madrelingua --- Inglese: ottima conoscenza scritto e parlato

WEBSITES

www.nutrizioneericerca.com

Instagram: <https://www.instagram.com/nutrizioneericerca/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/pub/natalia-realini/14/444/554>