

SOFIA RUSSO

Dottoressa in Biologia e socia volontaria della Onlus Nutrizionisti Senza Frontiere, ho approfondito la mia formazione attraverso un Master in nutrizione umana presso la Unitelma Sapienza. Ho svolto tirocini formativi in laboratori di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità e dell'Università degli Studi Roma Tre. Per Melarossa mi occupo di scrivere approfondimenti sugli alimenti.

Laureata in Scienze biologiche con Specializzazione in Biologia per la ricerca molecolare, cellulare e fisiopatologica. Il fine dei miei studi e delle ricerche condotte durante diversi tirocini formativi e progetti di tesi è sempre stato lo stesso: capire cosa spinge una cellula "sana" a diventare tumorale e se sia possibile bloccare o invertire tale processo.

Laureata in Scienze biologiche con Specializzazione in Biologia per la ricerca molecolare, cellulare e fisiopatologica. Il fine dei miei studi e delle ricerche condotte durante diversi tirocini formativi e progetti di tesi è sempre stato lo stesso: capire cosa spinge una cellula "sana" a diventare tumorale e se sia possibile bloccare o revertire tale processo.

Dopo le esperienze dirette in laboratori di ricerca, capisco che ciò che mi manca dal punto di vista della mia realizzazione professionale sia il rapporto diretto con la persona fisica, il paziente.

Per questo motivo il suo interesse, e quindi la sua formazione, virano verso un nuovo scopo: la prevenzione. È convinta che questa sia possibile solo attraverso una vita sana e attiva.

Conseguo, perciò, un Master di Secondo Livello in Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata con la tesi dal titolo "Obesità sarcopenica e cancro al seno: dieta ed esercizio fisico per il miglioramento della qualità di vita nelle sopravvissute".

Nel project work ho analizzato diverse strategie alimentari e di training specifico per prevenire metastasi e recidive, con un approfondimento iniziale su quali possano essere i comportamenti auspicabili da tenere al fine di diminuire il rischio di incidenza di tale patologia.

Nutrizionista, personal trainer e atleta, grazie all'unione delle competenze tecniche nutrizionali con le altre esperienze, posso ideare soluzioni personalizzate che permettano il raggiungimento del benessere fisico attraverso un approccio che impatti a 360° lo stile di vita di ogni persona.

Per Melarossa, mi occupo principalmente di approfondimenti sulle proprietà dei singoli alimenti analizzando il loro effetti nutraceutici.

Nei miei articoli si ritroveranno spesso anche nozioni semplici ma importantissime da applicare durante la preparazione delle pietanze, di modo che gli alimenti mantengano in pieno le loro proprietà benefiche ed intatti i loro composti fitochimici.

2017 - Laurea Magistrale in Biologia per la ricerca molecolare cellulare - Università Roma 3

Master in Scienza dell'Alimentazione umana e Dietetica Applicata- Unitelma Sapienza