

## CURRICULUM VITAE

Nome **Elena Casiraghi**

Residenza 

Nazionalità 

Luogo di nascita 

Data di nascita 

Indirizzo e-mail 

Sito 

Telefono cellulare 

## Istruzione e formazione

- Ottobre 2017 – marzo 2018      **Corso di Laurea Magistrale in Scienza della Nutrizione Umana**  
Università Telematica San Raffaele – al momento sospeso
- 2011 - 2012      **Master Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport – primo anno**  
Sa.N.I.S. – Pavia  
Nutritional Expert  
Certificazione ISSN (International Society of Sport Nutrition)
- 2007 - 2010      **Dottorato di Ricerca in Attività Fisica e Sport con specialità in dietologia sportiva**  
Università degli Studi di Milano  
Vincita del concorso di dottorato di ricerca con borsa di studio dell'Università degli Studi di Milano con conseguente inizio dell'attività di ricerca presso il Centro Diagnostico Italiano e l'Ospedale San Raffaele di Milano.
- 2005 – 2007      **Laurea Magistrale in Scienze dello Sport**  
Università degli Studi di Milano  
Tesi: *“Analisi optoelettronica della tecnica di voga al remoergometro”*  
Voto: **110 cum laudem / 110**
- 2002 – 2005      **Laurea triennale in Scienze Motorie e Sport**  
Università degli Studi di Milano  
Tesi: *“Analisi tridimensionale della remata al remoergometro”*  
Voto: **100/ 110**
- Luglio 2002      **Diploma Socio-Psico-Pedagogico**  
Istituto Magistrale G. Agnesi, Milano  
Voto: **82/ 100**

## Diplomi e brevetti

- 2010 (-2019) **Master Zone Consultant e aggiornamenti annuali al 2019**  
Rilasciato da Zone Academy – Enervit S.p.A
- 2009 **Zone Consultant**  
Rilasciato da Zone Academy – Enervit S.p.A.
- 2008 **Allenatore di canottaggio 1° Livello**  
Rilasciato dalla Federazione Italiana Canottaggio con votazione 30/30
- 2000 **Assistente Bagnante per acque interne**  
Rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto (sezione di Milano)

## Corsi frequentati

- Ottobre 2009 **Corso aggiornamento allenatori canottaggio**  
Federazione Italiana Canottaggio, Terni
- 21-22 febbraio 2009 **Rieducazione delle patologie della spalla – modulo A**  
Edi-Ermes, Milano
- 12 maggio 2007 **“Primo soccorso in ambiente sportivo”**  
Sport e soccorso, Milano

## Esperienze Lavorative

Da marzo 2018 - a oggi	<b>Università degli Studi di Pavia</b> Docente a contratto Teoria e Metodologia dell'Allenamento e Valutazione Funzionale dell'Atleta
Da gennaio 2015 a oggi	

Novembre 2016	<b>FIDAL – Corso formazione tecnici IV livello</b> Circa contenuti di nutrizione e integrazione dello sport nell'atletica leggera
Aprile 2016 –	<b>Adidas Runbase - Milano</b>
	Speech di nutrizione e integrazione Contenuti nutrition per community Adidas Runbase – Milano
Marzo 2016 – Marzo 2019	<b>Running Gazzetta : <a href="http://running.gazzetta.it/">http://running.gazzetta.it/</a></b>
Gennaio 2016 – a oggi	Portale web di contenuti relative al mondo della corsa. Contenuti nutrition a mia cura  <b>Docente CONI- Scuola dello Sport - sede Roma</b> Durante l'anno ho effettuato diversi momenti di formazione sulla nutrizione e integrazione nello sport associata alle metodologie sportive a tecnici, allenatori, operatori nel mondo dello sport.
Gennaio 2016 – a oggi	<b>Deejay Training Center</b>  Trasmissione radiofonica in onda ogni domenica dalle 12:00 alle 13:00 su Radio Deejay condotta da Linus.
Gennaio 2016- a oggi	<b>La Gazzetta dello Sport - CorriAmo</b>
	Collana di libri dedicata alla corsa composta da 20 volumi in uscita settimanale in edicola con La Gazzetta dello Sport a cura di Manlio Gasparotto e Fausto Narducci. Contenuti nutrizionali a mia cura.
2014 dicembre	<b>Docente Scuola dello Sport C.O.N.I. - Lombardia</b>
2014 gennaio - aprile	<b>BMW Bank Italia</b> Articolo mensile su igiene nutrizionale in qualità di nutrition expert per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona
2014 gennaio - aprile <b>Nutritional Expert</b> Progetto Adidas #cityrunners	<b>Adidas #cityrunners</b> Speech in qualità di nutrizione expert per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona

2013 aprile-maggio	<b>General Eletrics Company</b> Speech ai dipendenti per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona
2010 – ad oggi	<b>Enervit S.p.A.</b>
	Responsabile Enervit Nutrition Center (per le metodologie dell'allenamento)– for Sport and Wellness Anno 2018-2020
	Membro comitato scientifico Equipe Enervit
	Tipologia collaborazione: contratto a tempo indeterminato
	Contratto Nazionale Chimici-Farmaceutici
	Inquadramento Livello B1
	All'interno dell'Azienda fornisco, inoltre:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supporto all'Area R&amp;D per lo sviluppo di nuovi prodotti per lo sport ed il benessere attraverso lo studio ed il costante aggiornamento delle ricerche in ambito tecnico-scientifico ;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supporto all'Area MKTG in occasione di eventi al pubblico (fiere ed eventi sportivi), supporto scientifico a Products Managers e stesura testi (cartacei e web);</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supporto all'Area BUI e IBU attraverso momenti di formazione per gli forza vendita ed il pubblico;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- supporto all'Area Media Relations attraverso la stesura di testi scientifici e pubbliredazionali;</li> <li>- supporto scientifico ad atleti testimonial.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Science and research per Equipe Enervit</b> – centro di ricerca scientifica per Enervit</li> </ul>
2009 - 2010	<b>Beurer</b>
	Specialista per formazione e informazione del prodotto e supporto scientifico per forza vendita e buyer.
2009 – ad oggi	<b>Università degli Studi di Milano</b>
	Assistente universitaria
	Svolte numerose lezioni in ambito della nutrizione e delle metodologie dell'allenamento presso la Facoltà di Scienze Motorie.
2008 - 2010	<b>Canottieri Milano A.S.D.</b>

	Istruttore di canottaggio
	Istruttore di nuoto
Sett. 2007 – Febr. 2009	<b>Centro Diagnostico Italiano e Ospedale San Raffaele di Milano</b>
	Svolta attività di: Ricercatore area clinica Personal trainer per recupero post-chirurgico Personal trainer per pazienti sovrappeso, obesi, diabetici di tipo 2, con sindrome metabolica Tecnico di laboratorio per la misurazione e valutazione del consumo metabolico attraverso calorimetria indiretta
Maggio 2006 – Luglio 2008	<b>Canottieri Milano A.S.D.</b>
	Preparatore atletico della squadra agonistica di nuoto Personal trainer per fitness Personal trainer post infortunio per sportivi
Nov. 2004 – Sett. 2008	<b>Canottieri Milano A.S.D.</b>
	Assistente bagnante Istruttore di nuoto per bambini, adulti e persone diversamente abili
Sett. 2000 – Giugno 2004	<b>Canottieri Milano A.S.D.</b>
	Preparatore atletico della squadra agonistica di tennis

## **Pubblicazioni in ricerca scientifica e redazionali**

Ottobre 2020	<b>L'Alimentazione non è competizione</b> . Ed. Cairo
Ottobre 2019	<b>Strategie nutrizionali per il calcio</b> Libro, collana "Gli Indispensabili", Ed. Sport Italia
Maggio 2019	<b>Relationship between distance run per week, omega-3 index, and arachidonic acid (AA)/Eicosapentaenoic acid (EPA) ratio: an observational retrospective study in non élite runners.</b>  Davinelli S., Corbi G., Righetti S., Casiraghi E., Chiappero F., Martegani S., Pina R., De Vivo I., Simopoulos A., Scapagnini G.  Front. Physiol., 2019 Apr 26;10:487.

2009 – ad oggi	<b>Scienza &amp; Sport - Editoriale Sport Italia</b>
Luglio 2015 – ad oggi	<b>Free</b> Rivista divulgativa per gluten free
Aprile 2017	<b>Positive Nutrition</b> Libro, autore Barry Sears, ed. Sperling & Kupfer Coautrice per capitolo allenamento e nutrizione
Gennaio 2016 – ad oggi	<b>Nuovo Calcio – Editoriale Sport Italia</b> pubblicazione articoli scientifico divulgativi circa contenuti nutrizionali
Marzo 2015 – ad oggi	<b>Triathlete – Editoriale Sport Italia</b> pubblicazione articoli scientifico divulgativi circa contenuti nutrizionali
Aprile 2014	<b>Dimagrire di corsa</b> Autore Daniel Fontana, Coautore Elena Casiraghi Edizione Mondadori
Gennaio 2014	<b>Antiossidanti e attività sportiva</b> E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia Train low, race high
Ottobre 2013	E. Casiraghi, E. Arcelli, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Giugno 2013	La modulazione dell'energia nella maratona
	E. Casiraghi, Scienza e Sport
Aprile 2013	La dieta antinfiammatoria
	E. Casiraghi, E. Arcelli, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Gennaio 2013	Il recupero della fatica: aspetti nutrizionali
	E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Novembre 2012	Omega – 3 e strategia alimentare antinfiammatoria
	E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Aprile 2012	Perder peso senza perdere massa magra
	E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia

Aprile 2010	Nutrizione e attività fisica contro l'invecchiamento
	Negro M., Casiraghi E., Marzatico F., Elav Journal, n. 9, p.36-42, 2010
Aprile 2010	L'alimentazione prima dell'attività fisica
	Casiraghi E., Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Aprile 2010	L'integrazione di proteine con finalità di ottimizzazione del recupero funzionale
	Casiraghi E., Arcelli E., Convegno Isokinetic
Novembre 2009	La corsa dei 100 km: energetica e aspetti alimentari
	Arcelli E., Casiraghi E., Boccolini G., La Torre A., AtleticaStudi, n. 3, p. 17-24, 2009
Novembre 2009	Il recupero del glicogeno muscolare
	Casiraghi E., Arcelli E., Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Ottobre 2009	Gli omega-3: domande e risposte
	Casiraghi E., Arcelli E., Nuova Atletica
Settembre 2009	Alimentazione e recupero: domande e risposte su come alimentarsi per favorire un rapido recupero dopo uno sforzo
	Casiraghi E., Arcelli E. Nuova Atletica, inviato e accettato settembre 2009
Agosto 2009	La forza delle proteine
	Casiraghi E., Armenise M., Arcelli E., Nuova Atletica (Ricerca in Scienze dello Sport), n. 217/218, p. 47-51, agosto 2009
Giugno 2009	L'assunzione di proteine negli atleti: reali necessità quotidiane e timing
	Casiraghi E., Armenise M., Arcelli E., XXV Congresso Nazionale, Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport dell'Università "G. D'Annunzio", Attività Fisico Sportiva: riflessioni agli inizi del terzo millennio. Chieti, 19-21 giugno 2009

Giugno 2009	L'alimentazione nella corsa dei 100 chilometri
	Arcelli E., La Torre A., Casiraghi E., XXV Congresso Nazionale, Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport dell'Università "G. D'Annunzio", Attività Fisico Sportiva: riflessioni agli inizi del terzo millennio. Chieti, 19-21 giugno 2009
Maggio 2009	L'assunzione di proteine nell'atleta
	Casiraghi E. jr, Arcelli E., Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia, pp 90-93, maggio 2009
Giugno 2008	<b>Single Physician: vantaggi nella cura del diabete di tipo 2 e nella sindrome metabolica</b>
	Brainstorming Centro Diagnostico Italiano, Giugno 2008
Marzo 2007	<b>3D study of body movements during ergometer rowing</b>
	Casiraghi E. jr., Galante D., Shirai Y.F., Mapelli A., Bianchi A., Sforza C., 2007 - L.A.F.A.L., D.M.U., Università di Milano
Gennaio 2007	<b>Analisi longitudinale della sincronia di movimento nel kata a squadre nell'esecuzione di gojyushiho-sho e unsu</b>
	Shirai Y.F., Turci M., Galante D., Casiraghi E. jr, Grassi G.P., Sport & Medicina, fascicolo n. 1, Gennaio-Febbraio 2007
Marzo 2006	<b>Remare senz'acqua</b>
	Casiraghi E. jr., Lovecchio N., Sforza C., Shirai Y.F., Sport & Medicina, fascicolo n. 2, Marzo-Aprile 2006
Marzo 2006	<b>Trunk movements during ergometer rowing. A three dimensional non invasive study</b>
	D. Galante, N. Lovecchio, E. Casiraghi jr., M. Andreoletti, C. Sforza., Proc. 11th Annual Congress ECSS, Lausanne (CH), 2006, p. 96
Ottobre 2005	<b>A three dimensional study of trunk and lower limb motion during ergometer rowing</b>
	N. Lovecchio, E. Casiraghi jr., C. Pirola, Y.F. Shirai, C. Sforza, V.F. Ferrario, Proc. 9th Int. Scientific Conference of IASK, Rimini, 2005, p. 176

<b>Esperienze e risultati sportivi</b>	
Ottobre 2015	Challenge Forte Village/Sardinia – 14esima PRO atlete Triathlon distanza ironman 70.3
Stagione 2014 - 2015	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Regionale Lombarda triathlon sprint e olimpico
Stagione 2013 - 2014 Triathlon	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Italiana triathlon sprint a cronometro
Stagione 2011- 2012 Triathlon	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Italiana di categoria triathlon olimpico
Stagione 2009 – 2010 Canottaggio	Presso la Società C.U.S. Pavia Vice Campionessa italiana in 2 senza pesi leggeri femminile
Stagione 2008 – 2009 Canottaggio	Presso la Società Sisport Fiat Torino Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Campionessa Italiana nel Campionato Italiano Assoluti Gran fondo in 8 con senior femminile Tre titoli di Campionessa Italiana Universitaria Vice Campionessa Italiana Assoluta nel 4 di coppia pesi leggeri Selezione per Coppa del Mondo di Lucerna
Stagione 2006 – 2008 Canottaggio	Presso la Canottieri Milano A.S.D. Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Tre titoli di Campionessa Italiana Universitaria Finalista al prestigioso trofeo internazionale “Paolo d’Aloja” nella specialità del doppio pesi leggeri
Stagione 2005 – 2006 Canottaggio	Presso la Società Sportiva Canottieri Lario Como Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Campionessa Europea Universitaria
Stagione 2004 – 2005 Canottaggio	Presso la Canottieri Milano A.S.D. Partecipazione a gare regionali, nazionali Finalista ai Campionati Italiani Assoluti

Dal 1997 al 2004		Presso la Canottieri Milano A.S.D.
Pallanuoto		Partecipazione al Campionato Italiano femminile di Serie A2
Dal 1991 al 1997		Presso la Canottieri Milano A.S.D.
Nuoto		Nuoto a livello agonistico

## Lingue

Italiano	Madre lingua
Inglese	Comprensione scritta buona, orale sufficiente, dialogo essenziale, scritto buono; in studio
Portoghese	Comprensione scritta e orale ottima, dialogo ottimo, scritto buono
Francese	Comprensione scritta e orale ottima, dialogo buono, scritto ottimo
Spagnolo	Comprensione scritta e orale buona, dialogo buono, scritto buono

*Dichiaro che le informazioni riportate in questo CV sono esatte e veritiere.*

*Autorizzo il trattamento dei dati personali, ivi compresi quelli sensibili, ai sensi e per effetto del D.Lgs 196/2003.*