

Curriculum vitae

Dr.ssa ELISABETTA BERNARDI

Nutrizionista, Biologa con Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione.

Ha un'esperienza ventennale nella comunicazione scientifica, nonché nella ricerca scientifica applicata alla nutrizione per lo sport.

Dal 2004 si occupa della valutazione dei bisogni nutrizionali ed energetici, delle misurazioni antropometriche e di percentuale di massa grassa e della formulazione di diete personalizzate.

E' impegnata in progetti di Educazione Alimentare e si occupa della formulazione e sviluppo di integratori alimentari e del miglioramento nutrizionale degli alimenti.

Dal 1994 collabora alla trasmissione televisiva di divulgazione scientifica "Superquark" (Rai Uno), condotta da Piero Angela e scrive testi scientifico-divulgativi su alimentazione e salute. In particolare è autore e conduttore della rubrica "La scienza in Cucina" e autore della rubrica "Saperne di più". Nella rubrica della "Scienza in cucina" vengono trattati i temi più attuali dell'alimentazione e, facendo riferimento ai risultati delle ricerche e delle pubblicazioni scientifiche più recenti, si sfatano i miti legati alla nutrizione e si danno indicazioni su un corretto stile di vita.

Dal 2002 svolge attività di ricerca presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università di Roma "La Sapienza".

Ha partecipato a numerosi studi sul miglioramento della performance sportiva in relazione a specifiche metodologie di allenamento e nutrizione.

Nel 2002-2003 è stata la nutrizionista del team velico "Mascalzone Latino", (America's Cup 2003 – Nuova Zelanda) e ha svolto attività di ricerca finalizzata alla valutazione e ottimizzazione della dieta, comprensiva di un ciclo di lezioni sull'alimentazione per lo sport.

Dal 2004 è impegnata in un progetto di ricerca, tutt'ora in corso, sulla prestazione sportiva degli atleti diversamente abili. In particolare ha valutato e calibrato la dieta a seconda della disabilità e della disciplina sportiva nell'allenamento, il recupero e le gare negli atleti che hanno partecipato ai Giochi Olimpici di Londra 2012 e Pechino 2008.

Dal 2008 è docente di "Principi di antropometria e Tecniche di valutazione della composizione corporea" nel Corso di perfezionamento in "Biologia della Nutrizione" all'Università degli Studi di Bari e di "Nutrizione e Prestazione" al corso di secondo livello per allenatori organizzato dalla Federazione Italiana Pallacanestro in Carrozzina.

E' coinvolta in numerosi progetti di Educazione Alimentare, l'ultimo dei quali promosso dalla De Agostini S.p.A, che ha l'obiettivo di educare e incoraggiare i bambini attraverso il gioco a fare corrette scelte alimentari per contribuire ad alleviare la prevalenza dell'obesità infantile.

Dal 2008 è membro dell'EFSA (European Food Safety Authority), del SIO (Società Italiana Obesità) e del comitato scientifico di Assalzo.

Pubblicazioni scientifiche

Bernardi E. *et al.* *Energy balance and dietary habits in America's Cup sailors.* Journal of Sport Science: J Sports Sci. 2007 Aug; 25(10):1153-60.

Bernardi E. *et al* 2005. *Perimplantiti, manifestazioni della malattia parodontale sugli impianti osteointegrati. Diagnosi e terapia.* Doctor OS 2005 Giu; 16(6):653-657.

Bernardi E. *et al* 2005. *Isolamento e caratterizzazione di stafilococchi isolati da pazienti affetti da malattia parodontale e da soggetti sani.* Agorà Odontoiatrica. N1-2005 supplemento.

Bernardi E. *et al* 2005. *L'alimentazione nell'atleta disabile motorio.* Medicina dello Sport, rivista della Federazione Medico Sportiva Italiana.

Bernardi E. *et al* 2005. *Necessità nutrizionale nel disabile adulto (18-60 anni) dopo un trauma: la situazione nel paraplegico* In: *Alimentazione e disabilità.* Ed. ERI- RAI

Bernardi E. Bernardi M. 2004. *Energetic and nutritional supplies of the swimmers.* Movimento: 2004; 3: 18-24.

Bernardi E. *et al.* 2003. *Bilancio energetico e abitudini alimentari di velisti in Coppa America.* Movimento: 2003; 19: 16-21

Bernardi E. *et al.* 2003. *Nutritional requirements for an America's Cup Crew.* In: *Human Performance in sailing conference proceedings.* Pp: 38-41

Bernardi E. *et al.* 2002. *Libro: Alimentazione e nutrizione dello sportivo con disabilità.* CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) - FISD (Federazione Italiana Sport Disabili) - IRCCS (Fondazione Santa Lucia) - SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Pp: 125

Pubblicazioni divulgative

Carlo Cannella e Elisabetta Bernardi 2007 *Libro: Salumi Italiani – La tradizione al servizio dell'alimentazione moderna –* Centro Stampa Università, Università degli Studi di Roma La Sapienza e Istituto Valorizzazione Salumi Italiani Pp: 137

Carlo Cannella, Elisabetta Bernardi *et al.* 2006 *Guida: i 5 colori del Benessere – campagna di incentivazione del consumo di frutta e ortaggi -* Ministero Politiche Agricole e Forestali e UNAPROA

Bernardi E. *et al* 2006. *Collaborazione con Confcooperative, Fedagri e Ministero Politiche Agricole e Forestali per la realizzazione del software didattico "Mangia e Impara", per diffondere attraverso il gioco le regole di una sana alimentazione.*

Bernardi E. *et al.* 2005. *Come e cosa mangiare quando si fa sport.* In: *Crescere sportivamente – Guida per i genitori alla scelta dello sport.* Coni – Findus.