

INFORMAZIONI PERSONALI

Francesca Valentini

Sesso Femmina | Nazionalità Italiana

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Novembre 2021

Esame di stato di abilitazione all'esercizio della professione di farmacista

Presso Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Piazzale Aldo Moro 5, 00185
Roma, Italia
Votazione 70/70

Ottobre 2016 – Ottobre 2021

Laurea Magistrale a ciclo unico in Farmacia

Presso Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Piazzale Aldo Moro 5, 00185
Roma, Italia
Votazione 110 e lode/110
Tesi di laurea sperimentale in "Scienza dell'alimentazione": "Rapporto neutrofili/linfociti in pazienti celiaci a dieta priva di glutine (GFD)"

Febbraio 2021 – Luglio 2021

Tirocinio curriculare "Variazione del rapporto neutrofili/linfociti come marker predittivo per la sindrome metabolica indotta da dieta priva di glutine (GFD) in pazienti celiaci"

Presso il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA – Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, Via Ardeatina 546, 00178, Roma, Italia
Obiettivi formativi: acquisizione metodo raccolta dati ed elaborazione degli stessi per la variazione del rapporto neutrofili/linfociti come marker predittivo nella sindrome metabolica indotta da dieta priva di glutine (GFD) in pazienti celiaci

Novembre 2020 – Giugno 2021

Tirocinio curriculare "Valutazione nutrizionale e impatto ambientale della dieta in individui a rischio di osteoporosi"

Presso il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA – Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, Via Ardeatina 546, 00178, Roma, Italia
Obiettivi formativi: valutazione, a partire dai diari di consumi alimentari e degli introiti di macro e micro nutrienti, dell'impatto ambientale della dieta di individui a rischio di osteoporosi (celiachia o disabilità locomotoria)
A causa della pandemia da Covid-19 non è stato possibile reclutare un numero di soggetti con disabilità locomotoria tale da formare un gruppo omogeneo, utile ai fini della stesura della tesi.

Ottobre 2020 – Aprile 2021

Tirocinio professionale

Presso Farmacia Silvestro II, Circonvallazione Cornelia 285, 00167, Roma, Italia
Giudizio del titolare/direttore della farmacia: ottimo
Esito del tutor universitario: positivo

Settembre 2011 – Luglio 2016

Diploma di superamento dell'esame di stato conclusivo del corso di studi di Liceo Classico

Presso Liceo Ginnasio Statale Dante Alighieri, Via Ennio Quirino Visconti 13, 00193, Roma, Italia
Votazione: 80/100

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	C1	B2	B2	B2
Certificato EF SET					

Competenze comunicative ▪ buone competenze comunicative acquisite durante il tirocinio professionale e durante l'attività di hostess per il "Gruppo Althea Eventi e Comunicazione".

Competenze professionali ▪ Nell'ambito del tirocinio curriculare svolto presso il CREA-Alimenti e Nutrizione ha collaborato ai progetti di ricerca IDEAS (Impatto ambientale della DiEta di Atleti e soggetti Sovrappeso/obesi) e CISAFAL (Celiachia, Impairment locomotorio ed indici ematologici di infiammazione e di attivazione piastrinica: ruolo della Sedentarietà, dell'Attività Fisica e delle abitudini ALimentari) nello svolgimento dei quali ha acquisito competenza e padronanza nelle seguenti attività:

- Rilevamento dei consumi alimentari (diario alimentare) ed elaborazione degli stessi in (a) macro e micro nutrienti attraverso l'utilizzo delle Tabelle di Composizione degli Alimenti; (b) calcolo dell'impatto ambientale della dieta (consumo di acqua, suolo e produzione di gas climalteranti) attraverso il database della Barilla Center for Food and Nutrition; (c) calcolo dei fenoli totali della dieta attraverso il database Phenol-Explorer (database sul contenuto di polifenoli negli alimenti) e database USDA al fine di indagare riguardo le possibili interazioni tra alimenti ricchi di antiossidanti e farmaci.
- Misure di composizione corporea (antropometria) per la misura del grasso corporeo: peso, statura, pliche cutanee e circonferenza vita e fianchi.
- Somministrazione di questionari standardizzati e calcolo dei relativi punteggi:
 IPAQ: International Physical Activity Questionnaire
 MDS 14 e MEDScore: Mediterranean Score
 ORTO-15: Orthorexia nervosa
 FNS: Food Neophobia Scale
 SSI: Starvation Symptom Inventory
 AQUA: Allergy Questionnaire for Athletes
 NDB Score: Neurogenic bowel dysfunction
 NMQ: Nordic Musculoskeletal Questionnaire
 AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test

Altre competenze Buona padronanza degli strumenti di elaborazione testi, foglio elettronico e software di presentazione (pacchetto MS Office).

Patente di guida B

Roma, 31/03/2022

#####