

INFORMAZIONI PERSONALI

| | |
|-------------|--------------------------|
| Nome | Elena Alquati |
| Telefono | 3403078088 |
| Fax | |
| E-mail | alqua63@gmail.com |
| Nazionalità | Italiana |

ESPERIENZA LAVORATIVA

2005-2015 fondo l'associazione l'Ordine dell'Universo di cui sono tutt'ora il presidente. a tutt'oggi si organizzano corsi di cucina per un'alimentazione legata alla prevenzione, seguendo le direttive del WCRF (fondo mondiale per la ricerca sul cancro) e dall'ottobre 2014 direttive che sono entrate nel Codice Europeo. Si parte dai corsi base di primo livello ai corsi avanzati per patologie.

Si organizzano inoltre: cene di educazione alimentare con esperti, laboratori per bambini, corsi di cucina per genitori, corsi di cucina monotematici (pane, dolci, alimenti fermentati, laboratori, pasta fresca, ecc.).

2006-2013 convenzione con Istituto Nazionale Tumori - Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva . per organizzazione cucina e insegnamento donne dei progetti: Diana 3, COS, STUDIA, DIANA 5, TEVERE. Ho inoltre fatto docenza al progetto MIUR organizzando laboratori di cucina con ragazzi delle superiori presso Cascina Rosa Dipartimento di Medicina Preventiva Istituto Nazionale Tumori.

In questi anni abbiamo organizzato cene di educazione alimentare, eventi aperti alla cittadinanza (PATROCINATI DAL COMUNE ZONA 3), corsi di cucina per la cittadinanza, laboratori di cucina con bambini delle scuole materne, cene preparate con i bambini (consumate con i genitori).

2007-2015

- in questi anni ho organizzato corsi di cucina e conferenze per la prevenzione in collaborazione con il COMUNE DI MILANO
- docente di cucina per conto dell'associazione medici Antroposofi
- intervento sul tema: "Disturbo generalizzato dello sviluppo" (autismo) con Dr. Franco Berrino in collaborazione Dssa Montoli
- docenza presso l'ASL di Imola - corso di cucina accreditati ecm "alimentazione in oncologia" - "alimentazione diabete e ipoglicemia" - "alimentazione e invecchiamento" in collaborazione Dr. F. Berrino
- docenza corso di cucina per il malato oncologico presso Dipartimenti di Medicina Preventiva Istituto Nazionale Tumori - in collaborazione dr. F. Berrino
- relatrice e docente Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano con tema la prevenzione primaria.
- docenza Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano per settimana oncologica
- Docenza educazione Alimentare organizzata IRCS BESTA dssa Lamberti
- Docenza CARCERE DI BOLLATE - corso di cucina per la prevenzione con i detenuti.
- ONCOLOGIA MEDICA ospedale Saronno - corso di cucina per il malato oncologico con Dr.

Berrino.

- Docenza corso di cucina residenziale per il malato oncologico in collaborazione Dr. Franco Berrino –
- Docenza ORDINE MEDICI PESCARA - corso di cucina e conferenza con. Prof Berrino “prevenzione delle malattie croniche in cucina”
- CENTRO TERMALE Rapolano Terme - docenza per i cuochi dell'albergo.
- COMUNE DI SALTARA – laboratorio di cucina con bambini scuola materna ed elementare – In collaborazione Dr. F. Berrino
- Intervento corso di cucina teorico/pratico ASSOCIAZIONE DIETISTI LUGANO
- Intervento camera dei deputati Roma tema LO ZUCCHERO NO! Con Dr. F. Berrino
- Docenza corso professionale per medici e personale ospedaliero “il medico in cucina” Con Dr. F. Berrino
ASL Imola con ECM
- Docenza corso professionale per medici oncologi associazione oncologica Bassano del Grappa Con Dr. F. Berrino con ECM
- Docenza corso per la prevenzione Associazione Altramarea Fano
- Docenza corso per la prevenzione associazione oncologica Voglia di Vivere Padova.

- **2010 – 2013** consulente Milano Ristorazione
-
- **2013-2015** Docenza corso professionale per medici e personale ospedaliero/sanitario “IL MEDICO IN CUCINA” – in collaborazione Dr. Franco Berrino. Nel 2015 il corso è stato riconosciuto e patrocinato dall'ASL di Imola.
-
- **2013-2015** progetto alimentazione nelle scuole FANO. Docenza corso di cucina per il bambino ai genitori e personale mensa, e laboratori per bambini della scuola elementare Fano in collaborazione Dr. F. Berrino organizzato associazione ALTRAMAREA ONLUS FANO
-
- **2016**
- LILT MILANO - Educazione alimentare con laboratorio scuole medie e superiori.
- LILT MILANO – corsi di cucina per la prevenzione
- COORDINAMENTO CAMBIAMO LA MENSA – progetto realizzato con la condivisione del Dr. Franco Berrino, di sensibilizzazione per il cambiamento delle mense scolastiche, ospedaliere e aziendali, dando supporto scientifico e supporto pratico a genitori, istituzioni, operatori– il progetto è su scala nazionale.
- **MEDICI IN CUCINA** – progetto che nasce con l'ambizione di riportare, nel mondo medico, la conoscenza e l'importanza che da sempre è stata riconosciuta al cibo. Radici perse che abbiamo il dovere di riportare alla luce nella giusta prospettiva, quella dell'insieme.
- **RITROVIAMO UN SENSO** – progetto di sensibilizzazione al cambiamento dello stile di vita attraverso percorsi di consapevolezza tra la scelta del cibo, rispetto del pianeta, rispetto di se.
- **POLICLINICO SAN MARCO DI ZINGONIA** – Relatrice Congresso Alimentazione in oncologia
- **CORSO DI CUCINA PER IL MALATO ONCOLOGICO** – Docenza a Milano L'Ordine dell'Universo
- **CORSO DI CUCINA PER IL MALATO ONCOLOGICO** – Docenza a Torino in collaborazione con Dssa Maria Piera Manu
- **SCRITTRICE DI DUE LIBRI EDITI DA GIUNTI EDITORI: Nutrire la bellezza, Nutrire il corpo e la mente** – Autrice Elena Alquati – Presidente dell'associazione
- Docenza Università di Siena dipartimento farmacologia fitoterapia “Alimentazione Integrata” in collaborazione Dr. Leonardo Paoluzzi.
- Docenza/tutor Ospedale Imola con ECM dal tema “stili di vita”
- Convegno in Parlamento M5S tema “lo Zuccherò”
- Intervento su alimentazione e mense scolastiche On. Gagnarli M5S

- Convegno a Milano Regione Lombardia presentazione progetto Coordinamento Cambiamo la Mensa
- **2017**
- DOCENZA Progetto Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori :
SCEGLI CON GUSTO FATTI UNA MELA – programma scolastico alberghiero
SPORT CHE PREGIO – promozione alla pratica sportiva in età adolescenziale per promuovere stili di vita attivi e preventivi.
- Docenza alimentazione per patologia – Torino – in collaborazione con oncologa Dssa Maria Piera Manu
- Docenza Ausl IMOLA – alimentazione in Oncologia con MasterHealtyChef – Dr. A. Maestri primario oncologia ospedale Imola.
- CESVIP Lombardia – intervento corretta alimentazione progetto 160311 “cura Comunicazione e Residenzialità nel trattamento delle psicopatologie in adolescenza”
- EDUC.A.RE educazione alimentare Istituto Redaelli Vimodrone – Dr. Frustaglia - docente ricercatore pazienti Day Hospital
- Docenza corso alimentazione paziente oncologico associazione Altramarea Fano – Dr. Luca Imperatore oncologo Fano
- Comune S. G. Lupatoto – inizio percorso formativo corpo docente scuole del territorio – assessore istruzione e pari opportunità Debora Lerin.

PROGETTO COORDINAMENTO CAMBIAMO LA MENSA

- “Alimentazione, scuola e salute” intervento conferenza a Soresina (CR) con Dr. Angelucci (Pediatria)
- “Una buona alimentazione a tutela della salute” - intervento conferenza a Sotto il Monte (BG) -
- “Una buona mensa a tutela della salute” - intervento conferenza a Monteu Po -
- EDUC.A.RE educazione alimentare Istituto Redaelli Vimodrone – Dr. Frustaglia – Formazione cuochi per cambio menù ospedaliero –
- **2018**
- Docente Iscritta Albo ASL Imola
- Laboratorio ed educazione alimentare scuole elementari S. Giovanni Lupatoto – progetto piacere terra – assessore Debora Lerin istruzione e pari opportunità.

Alcune DOCENZE:

L'ORDINE DELL'UNIVERSO – ASSOCIAZIONE MACROBIOTICA ITALIANA
 ISTITUTO NAZIONALE TUMORI – MILANO –
 DIPARTIMENTO DI MEDICINA PREVENTIVA E PREDITTIVA -
 IRCS BESTA – Milano
 Oncologia Medica Ospedale Saronno
 -ASL di Imola
 -LILT Milano
 -SALUTE DONNA onlus
 - Ordine dei Medici Pescara
 - Comune di Saltara (Fano)
 - Associazione Dietisti Lugano

- Istituto geriatrico Redaelli Vimodrone
- docenza al corpo docente scuola Materna SS Trinità Milano
- Alberghiero: Besta Verona
- Alberghiero: Pollini Mortara
- Alberghiero: Vespucci Milano

Pubblicazioni

Cucinare con I bambini – rivista di Epidemiologia e Prevenzione – Istituto Nazionale Tumori

NUTRIRE IL CORPO E LA MENTE – libro edito da Giunti

NUTRIRE LA BELLEZZA – libro edito da Giunti

DBN MAGAZINE – più di una decina di articoli scritti sull'alimentazione Macrobiotica e Dietetica Cinese