

Dott.ssa Cristiana Bianchi

Biologa Nutrizionista

infopsykheroma.it

Sono Cristiana Bianchi, Biologa Nutrizionista con una solida esperienza nel campo della nutrizione umana e del benessere. Attualmente collaboro con il Ministero dell'Interno, offrendo consulenze nutrizionali a personale della Polizia di Stato e dei Vigili del Fuoco, e opero in diversi studi e centri diagnostici tra Roma e il litorale romano.

La mia formazione accademica culmina con la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, dove ho approfondito il ruolo del microbiota nel paziente obeso adulto. Negli anni ho arricchito le mie competenze attraverso numerosi corsi di specializzazione, con particolare focus sulla dieta chetogenica e le sue applicazioni cliniche nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Sono specializzata nell'applicazione della dieta chetogenica in ambito medico, avendo completato percorsi formativi avanzati che mi hanno permesso di acquisire competenze specifiche in questo protocollo nutrizionale. La mia esperienza include anche il trattamento del lipedema, una condizione che richiede un approccio nutrizionale mirato e personalizzato.

Il mio metodo di lavoro si basa su una valutazione completa dello stato nutrizionale del paziente, utilizzando strumenti diagnostici avanzati come la bioimpedenziometria, l'adipometria, l'holter metabolico. Questo approccio integrato mi permette di elaborare piani alimentari altamente personalizzati, calibrati sulle specifiche esigenze metaboliche e genetiche di ogni individuo.

Ho approfondito lo studio del microbioma intestinale e della sua influenza sul metabolismo. La mia formazione comprende competenze specialistiche in nutrizione antinfiammatoria, nutrizione della donna over 40, e il delicato rapporto tra nutrizione e salute tiroidea.

Durante il mio percorso professionale ho maturato una significativa esperienza nel settore degli integratori alimentari e dei servizi dietologici attraverso la collaborazione con aziende del settore, che mi ha permesso di sviluppare una visione completa del panorama nutrizionale italiano. Ho inoltre collaborato con la rivista "Star Bene", condividendo conoscenze e consigli nutrizionali con un pubblico più ampio.

Il mio approccio professionale unisce rigore scientifico e attenzione alla persona, nella convinzione che ogni paziente meriti un percorso nutrizionale su misura, basato sulle più recenti evidenze

scientifiche e sulle tecnologie diagnostiche più avanzate. Credo fermamente nell'importanza di un'alimentazione consapevole come strumento di prevenzione e cura, e mi impegno quotidianamente per supportare i miei pazienti nel raggiungimento dei loro obiettivi di salute e benessere.