

Elisabetta Bernardi

Nazionalità: Italiana

<https://www.linkedin.com/in/elisabettabernardi/>

<https://orcid.org/0000-0002-7550-7485>

www.instagram.com/elisabettabernardi_nutrition

Skype: EBNUTRIZIONE

Elisabetta Bernardi è una nutrizionista, biologa e divulgatrice scientifica italiana, nota per il suo contributo significativo nel campo della nutrizione e della salute pubblica. È conosciuta per il suo impegno nella promozione di abitudini alimentari sane e per l'offerta di consigli dietetici basati su evidenze scientifiche. Bernardi è autrice di diversi libri sulla nutrizione e appare frequentemente nei media per discutere di argomenti legati alla dieta, alla salute e al benessere. Inoltre, è docente e ha collaborato con varie organizzazioni e istituzioni per migliorare la comprensione pubblica della scienza della nutrizione.

Bernardi è particolarmente riconosciuta per il suo lavoro sulla dieta mediterranea, considerata uno dei modelli alimentari più sani al mondo. Promuove pratiche alimentari equilibrate e sottolinea l'importanza della qualità del cibo, piuttosto che concentrarsi solo sul conteggio delle calorie, per raggiungere e mantenere una buona salute.

Il suo ruolo di divulgatrice scientifica include anche lo sfatare miti e false credenze riguardo al cibo e alle diete, rendendola una figura di riferimento affidabile per consigli nutrizionali accurati e pratici in Italia e non solo.

Specializzazione in Scienze

dell'Alimentazione -

Università di Roma "La Sapienza" Piazzale Aldo Moro 1, Roma, Italia
01/10/1995 - 14/06/2000

Tesi: Alimenti geneticamente modificati (tecniche ed effetti sull'ambiente e sulla salute pubblica)
70/70

Laurea in Scienze Biologiche

Università di Roma "La Sapienza" Piazzale Aldo Moro 1, Roma, Italia
30/09/1984 - 12/07/1990

Tesi sperimentale: L'inquinamento ambientale e i suoi effetti sugli ambienti naturali e sulla fauna selvatica
106/110

LINGUE

Lingua madre: ITALIANO
COMPRESIONE-PARLATO-SCRITTURA
INGLESE C1 C1
FRANCESE A2 A1
TEDESCO A1 A1

- **Dal 31/08/1994 - Roma, Italia**

AUTORE E CONDUTTORE DI PROGRAMMI SCIENTIFICI E NUTRIZIONALI - RAI - RADIOTELEVISIONE ITALIANA

Fin dalla prima edizione, ha collaborato con il programma televisivo scientifico "Superquark" (RAIUNO), presentato da Piero Angela e "Noos" di Alberto Angela. Autrice di numerosi servizi scientifici e didattici su alimentazione e salute. Autrice e conduttrice della rubrica "La scienza in cucina", che affronta i temi più importanti dell'alimentazione, sfatando i più comuni miti nutrizionali e offrendo consigli di vita sana basati sui risultati della ricerca e sulle ultime pubblicazioni scientifiche.

- **Dal 31/03/2009 - Roma, Italia**

AUTORE E CONDUTTORE DI PROGRAMMI SCIENTIFICI E NUTRIZIONALI - RAI - RADIOTELEVISIONE ITALIANA

È autrice del programma web scientifico "Superquark+" (RAIPlay), condotto da Piero Angela, e di Inclusion digitale (Prepararsi al Futuro, interviste snack - domande snack) (RaiPlay), programma del servizio pubblico dedicato alla diffusione della cultura digitale e dell'innovazione. Nel 2022 ha partecipato come autrice all'ultimo progetto di Piero Angela, un programma per studenti dedicato all'alfabetizzazione scientifica (ambiente, energia e tecnologie).

- **Dal 31/03/2008 Università di Bari, Italia**

Docente di 'Principi di antropometria' e 'Tecniche di valutazione della composizione corporea' nel corso di 'Biologia della nutrizione' dell'Università di Bari.

- **Dal 01/09/2020 - Università di Bologna Alma Mater, Italia**

Docente di Nutrizione sostenibile e Spreco alimentare metabolico nel corso di Scienze della gestione sanitaria e Medicina legale Economia e sviluppo agroalimentare.

- **Dal 01/09/2020 - Università di Camerino, Italia**

DOCENTE sulla comunicazione scientifica "Dal laboratorio ai media: come colmare il gap comunicativo" nel corso "Aspetti molecolari della nutrizione: dalla nutrigenomica alla nutrizione funzionale".

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft: Word, Excel, Office, PowerPoint. Social media. Google Drive. Skype. Facebook. Google Docs.

- **Dal 01/09/2023 - Università di Parma, Italia**

DOCENTE di comunicazione scientifica "Il buono, il brutto, il cattivo: come comunicare la nutrizione in televisione" nel corso "Master universitario in Comunicazione scientifica dell'Ateneo di Parma".

- **Dal 01/09/2017**

NUTRIZIONISTA - SALVATOR MUNDI INTERNATIONAL HOSPITAL - UPMC (UNIVERSITY OF PITTSBURGH MEDICAL CENTRE) Valutazione dei fabbisogni nutrizionali, energetici, antropometrici e di massa grassa e formulazione di diete individuali per pazienti ricoverati e non.

- **2001 - 2014 - Roma, Italia**

NUTRIZIONISTA - RICERCATORE - UNIVERSITÀ "LA SAPIENZA" DI ROMA

Ha svolto 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 delle prestazioni sportive attraverso metodi di allenamento e alimentazione specifici. Nel 2002-2003 è stata la nutrizionista del team velico "Mascalzone Latino" (America's Cup 2003 - Nuova Zelanda) e ha svolto ricerche finalizzate alla valutazione e al miglioramento dell'alimentazione degli atleti, anche attraverso una serie di lezioni sulla nutrizione nello sport. È stata coinvolta in un progetto di ricerca sulle prestazioni degli atleti disabili. In particolare, ha valutato e calibrato la dieta per la disabilità, l'allenamento, il recupero e la competizione per gli atleti che hanno partecipato ai Giochi Olimpici di Londra 2012 e Pechino 2008. Ha insegnato "Nutrizione e performance" al Master di secondo livello per allenatori organizzato dalla Federazione Italiana Pallacanestro in Carrozzina per le tre edizioni.

PUBLICATIONS <https://orcid.org/0000-0002-7550-7485>

- **Elisabetta Bernardi**, Francesco Visioli, Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet., *Nutrition Research*, 2024, ISSN 0271-5317, <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.007>.
- **Elisabetta Bernardi**, Assunta Filareto, Andrea Ghiselli, Maurizio Muscaritoli, Michele Sculati. Transizione proteica. Varietà nelle scelte alimentari per la salute dell'uomo e del pianeta. 2023. Fondazione Istituto Danone, Via Farini 41, Milano.
- Hrelia S, Di Renzo L, Bavaresco L, **Bernardi E**, Malaguti M, Giacosa A. Moderate Wine Consumption and Health: A Narrative Review. *Nutrients*. 2022 Dec 30;15(1):175. doi: 10.3390/nu15010175. PMID: 36615832; PMCID: PMC9824172.
- Toti E, Cavedon V, Raguzzini A, Fedullo AL, Milanese C, **Bernardi E**, Bellito S, Bernardi M, Sciarra T, Peluso I. Dietary Intakes and Food Habits of Wheelchair Basketball Athletes compared to Gym Attendees and Individuals who do not Practice Sport Activity. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2021 Feb 8. doi:10.2174/1871530321666210208213046. Epub ahead of print. PMID: 33563163.
- Elisa Ascione, **Elisabetta Bernardi**, Silvana Chiesa, Giuseppe Pulina 2020 THE MEDITERRANEAN DIET - History, tradition and nutritional aspects of the Mediterranean diet. Franco Angeli Editore
- Bernardi M, Fedullo AL, **Bernardi E**, Munzi D, Peluso I, Myers J, Lista FR, Sciarra T. Diet in neurogenic bowel management: A viewpoint on spinal cord injury. *World J Gastroenterol*. 2020 May 28;26(20):2479-2497. doi:10.3748/wjg.v26.i20.2479.
- **Elisabetta Bernardi** et al. Food, Nutrition and Health. In: *Nutrition and Health 2019* Ed. EdiSES University ISBN: 978-88-331-9051-8
- **Elisabetta Bernardi** et al. Food and Society. In: *Nutrition and Health 2019* Ed. EdiSES University ISBN: 978-88-331-9051-8
- **Elisabetta Bernardi**, Ettore Capri, Giuseppe Pulina. 2018. La sostenibilità delle carni e dei salumi in Italia. Ed. Franco Angeli.
- **Elisabetta Bernardi**. 2016. Foods of animal origin as part of a balanced diet. In *Food of animal origin and health*. Marcello Mele, Giuseppe Pulina Ed. Franco Angeli.
- Bernardi, Marco; Radicioni, Antonio; Fattorini, Luigi; **Bernardi**, Elisabetta; Ballesio, Michela; Faiola, Fabio; Squeo, Maria Rosaria; Egidi, Federico; Lenzi, Andrea. Growth Hormone Response to High Intensity Upper Body Exercise: 2477. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 40(5):S469, May 2008.
- **Bernardi E**, Delussu SA, Quattrini FM, Rodio A, Bernardi M. Energy balance and dietary habits of America's Cup sailors. *J Sports Sci*. 2007 Aug;25(10):1153-60.
- **Bernardi E**. et al 2005. Nutrition in the motor disabled athlete. *Medicina dello Sport, journal of the Federazione Medico Sportiva Italiana*.
- **Bernardi E**. et al 2005. Nutritional needs in the disabled adult (18-60 years) after trauma: the situation in the paraplegic In: *Nutrition and disability*. Ed. ERI- RAI
- **Bernardi E**. Bernardi M. 2004. Energetic and nutritional supplies of the swimmers. *Movement*: 2004; 3:18-24.
- **Bernardi E**. et al. 2003. Energy balance and eating habits of America's Cup sailors. *Movement*: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. Book: Food and nutrition for sportsmen and sportswomen with disabilities. CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) - FISD (Federazione Italiana Sport Disabili) - IRCCS (Fondazione Santa Lucia) - SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Pp: 125