

## CURRICULUM VITAE



Nome **Elena Casiraghi**

Residenza

Nazionalità

Luogo di nascita

Data di nascita

Indirizzo e-mail

Sito/blog

Facebook

Twitter

Telefono cellulare

## Istruzione e formazione

- Ottobre 2017 – marzo 2018 **Corso di Laurea Magistrale in Scienza della Nutrizione Umana**  
Università Telematica San Raffaele – non completato
- 2011 - 2012 **Master Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport – primo anno**  
Sa.N.I.S. – Pavia  
Nutritional Expert  
Certificazione ISSN (International Society of Sport Nutrition)
- 2007 - 2010 **Dottorato di Ricerca in Attività Fisica e Sport**  
Università degli Studi di Milano  
Vincita del concorso di dottorato di ricerca con borsa di studio in “Attività fisica e Sport” dell’Università degli Studi di Milano con conseguente inizio dell’attività di ricerca presso il Centro Diagnostico Italiano e l’Ospedale San Raffaele di Milano.
- 2005 – 2007 **Laurea Magistrale in Scienze dello Sport**  
Università degli Studi di Milano  
Tesi: *“Analisi optoelettronica della tecnica di voga al remoergometro”*  
Voto: **110 cum laudem / 110**
- 2002 – 2005 **Laurea triennale in Scienze Motorie e Sport**  
Università degli Studi di Milano  
Tesi: *“Analisi tridimensionale della remata al remoergometro”*  
Voto: **100/ 110**
- Luglio 2002 **Diploma Socio-Psico-Pedagogico**  
Istituto Magistrale G. Agnesi, Milano  
Voto: **82/ 100**

## Diplomi e brevetti

- 2010 (-2019) **Master Zone Consultant e aggiornamenti annuali al 2019**  
Rilasciato da Zone Academy – Enervit S.p.A
- 2009 **Zone Consultant**  
Rilasciato da Zone Academy – Enervit S.p.A.
- 2008 **Allenatore di canottaggio 1° Livello**  
Rilasciato dalla Federazione Italiana Canottaggio con votazione 30/30
- 2000 **Assistente Bagnante per acque interne**  
Rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto (sezione di Milano)

## Corsi frequentati

- Ottobre 2009 **Corso aggiornamento allenatori canottaggio**  
Federazione Italiana Canottaggio, Terni

21-22 febbraio 2009

**Rieducazione delle patologie della spalla – modulo A**  
Edi-Ermes, Milano

12 maggio 2007

**“Primo soccorso in ambiente sportivo”**  
Sport e soccorso, Milano

## **Esperienze Lavorative**

Da marzo 2018 - a oggi

**Università degli Studi di Pavia**  
Docente a contratto  
Teoria e Metodologia dell'Allenamento e Valutazione Funzionale dell'Atleta

Da gennaio 2015 a oggi

Da marzo 2017 – a oggi

**FIDAL – Consulente nutrizionale**

Novembre 2016

**FIDAL – Corso formazione tecnici IV livello**  
Circa contenuti di nutrizione e integrazione dello sport nell'atletica leggera

Aprile 2016 – a oggi

**Adidas Runbase - Milano**

Specialista in nutrizione e integrazione dello Sport.  
Speech di nutrizione e integrazione  
Contenuti nutrition per community Adidas Runbase – Milano

Marzo 2016 – a oggi

**Running Gazzetta : <http://running.gazzetta.it/>**

Portale web di contenuti relative al mondo della corsa.  
Contenuti nutrition a mia cura

Gennaio 2016 – a oggi

**Docente CONI-Lombardia**

Durante l'anno ho effettuato diversi momenti di formazione sulla nutrizione e integrazione nello sport

Gennaio 2016 – a oggi

**Deejay Training Center**

Trasmissione radiofonica in onda ogni domenica dalle 12:00 alle 13:00 su Radio Deejay condotta da Linus DJ con Stefano Baldini e Davide Cassani.

Gennaio 2016- a oggi

**La Gazzetta dello Sport - CorriAmo**

Collana di libri dedicata alla corsa composta da 20 volumi in uscita settimanale in edicola con La Gazzetta dello Sport a cura di Manlio Gasparotto e Fausto Narducci.  
Contenuti nutrizionali a mia cura.

2014 dicembre	<b>Docente Scuola dello Sport C.O.N.I. - Lombardia</b>
2014 gennaio - aprile	<b>BMW Bank Italia</b> Nutrition Expert per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona
2014 gennaio - aprile	<b>Adidas #cityrunners</b> Nutrition Expert per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona
2013 aprile-maggio	<b>General Eletrics Company</b> Nutrition Expert per l'attività sportiva ed il benessere aziendale e della persona
2010 – a oggi	<b>Sport Nutrition Expert</b> A supporto di numerosi atleti in campo nazionale ed internazionale. Tra quelli di maggior rilievo, attualmente:  Alessandro De Gasperi – triathlon ironman PRO Andrea Lalli – cross e maratona, nazionale italiana Angelica Olmo – triathlon olimpico, nazionale italiana Claudia Gelsomino – maratona, élite veterana Daniel Fontana – triathlon ironman PRO Deborah Toniolo – maratona, nazionale italiana Elisa Di Francisca – scherma, nazionale italiana Elisabetta Sancassani – canottaggio, nazionale italiana Federico Tontodonati – marcia, nazionale italiana Friedrick Van Lierde – triathlon ironman PRO Hervé Barmasse - alpinista Ilaria Zane – triathlon, nazionale italiana Ivan Risti – triathlon, nazionale italiana Josè Casiraghi – canottaggio, nazionale italiana Lara Gut – sci alpino, nazionale svizzera Mateja Simic – triathlon, nazionale slovena Michela Guzzetti – nuoto, nazionale italiana Valeria Straneo – maratoneta italiana  Olimpic women team italian'rowing – Rio 2016  Fedez (Federico Leonardo Lucia) – Artista/Musicista
2010 – ad oggi	<b>Enervit S.p.A.</b> Responsabile Enervit Nutrition Center – for Sport and Wellness Membro comitato scientifico Equipe Enervit  Tipologia collaborazione: contratto a tempo indeterminato Contratto Nazionale Chimici-Farmaceutici Inquadramento Livello B1

All'interno dell'Azienda fornisco, inoltre:

- supporto all'Area R&D per lo sviluppo di nuovi prodotti per lo sport ed il benessere attraverso lo studio ed il costante aggiornamento delle ricerche in ambito tecnico-scientifico ;
- supporto all'Area MKTG in occasione di eventi al pubblico (fiere ed eventi sportivi), supporto scientifico a Products Managers e stesura testi (cartacei e web);
- supporto all'Area BUI e IBU attraverso momenti di formazione per gli forza vendita ed il pubblico;
- supporto all'Area Media Relations attraverso la stesura di testi scientifici e pubbliredazionali;
- supporto scientifico ad atleti testimonial.
- **Science and research per Equipe Enervit** – centro di ricerca scientifica per Enervit

2009 - 2010

**Beurer**

Specialista per formazione e informazione del prodotto e supporto scientifico per forza vendita e buyer.

2009 – ad oggi

**Università degli Studi di Milano**

Assistente universitaria

Svolte numerose lezioni in ambito della nutrizione e delle metodologie dell'allenamento presso la Facoltà di Scienze Motorie.

2008 - 2010

**Canottieri Milano A.S.D.**

Istruttore di canottaggio

Istruttore di nuoto

Sett. 2007 – Febr. 2009

**Centro Diagnostico Italiano e Ospedale San Raffaele di Milano**

Svolta attività di:

Ricercatore area clinica

Personal trainer per recupero post-chirurgico

Personal trainer per pazienti sovrappeso, obesi, diabetici di tipo 2, con sindrome metabolica

Tecnico di laboratorio per la misurazione e valutazione del consumo metabolico attraverso calorimetria indiretta

Maggio 2006 – Luglio 2008

**Canottieri Milano A.S.D.**

Preparatore atletico della squadra agonistica di nuoto

Personal trainer per fitness

Personal trainer post infortunio per sportivi

Nov. 2004 – Sett. 2008

**Canottieri Milano A.S.D.**

Assistente bagnante

Istruttore di nuoto per bambini, adulti e persone diversamente abili

Sett. 2000 – Giugno 2004

**Canottieri Milano A.S.D.**

Preparatore atletico della squadra agonistica di tennis

## **Pubblicazioni in ricerca scientifica e redazionali**

Ottobre 2019	<b>Strategie nutrizionali per il calcio</b> Libro, collana "Gli Indispensabili", Ed. Sport Italia
2009 – ad oggi	<b>Scienza &amp; Sport - Editoriale Sport Italia</b>
Luglio 2015 – ad oggi	<b>Free</b> Rivista divulgativa per gluten free
Gennaio 2016 – ad oggi	<b>Nuovo Calcio – Editoriale Sport Italia</b> pubblicazione articoli scientifico divulgativi circa contenuti nutrizionali
Marzo 2015 – ad oggi	<b>Triathlete – Editoriale Sport Italia</b> pubblicazione articoli scientifico divulgativi circa contenuti nutrizionali
Aprile 2014	<b>Dimagrire di corsa</b> Autore Daniel Fontana, Coautore Elena Casiraghi Edizione Mondadori
Gennaio 2014	Antiossidanti e attività sportiva E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia Train low, race high
Ottobre 2013	E. Casiraghi, E. Arcelli, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Giugno 2013	La modulazione dell'energia nella maratona E. Casiraghi, Scienza e Sport
Aprile 2013	La dieta antinfiammatoria E. Casiraghi, E. Arcelli, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Gennaio 2013	Il recupero della fatica: aspetti nutrizionali E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Novembre 2012	Omega – 3 e strategia alimentare antinfiammatoria E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Aprile 2012	Perder peso senza perdere massa magra E. Casiraghi, Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Aprile 2010	Nutrizione e attività fisica contro l'invecchiamento Negro M., Casiraghi E., Marzatico F., Elav Journal, n. 9, p.36-42, 2010
Aprile 2010	L'alimentazione prima dell'attività fisica Casiraghi E., Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia
Aprile 2010	L'integrazione di proteine con finalità di ottimizzazione del recupero funzionale Casiraghi E., Arcelli E., Convegno Isokinetic
Novembre 2009	La corsa dei 100 km: energetica e aspetti alimentari

- Arcelli E., Casiraghi E., Boccolini G., La Torre A., *AtleticaStudi*, n. 3, p. 17-24, 2009
- Novembre 2009 Il recupero del glicogeno muscolare  
Casiraghi E., Arcelli E., *Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia*
- Ottobre 2009 Gli omega-3: domande e risposte  
Casiraghi E., Arcelli E., *Nuova Atletica*
- Settembre 2009 Alimentazione e recupero: domande e risposte su come alimentarsi per favorire un rapido recupero dopo uno sforzo  
Casiraghi E., Arcelli E. *Nuova Atletica*, inviato e accettato settembre 2009
- Agosto 2009 La forza delle proteine  
Casiraghi E., Armenise M., Arcelli E., *Nuova Atletica (Ricerca in Scienze dello Sport)*, n. 217/218, p. 47-51, agosto 2009
- Giugno 2009 L'assunzione di proteine negli atleti: reali necessità quotidiane e timing  
Casiraghi E., Armenise M., Arcelli E., XXV Congresso Nazionale, Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport dell'Università "G. D'Annunzio", *Attività Fisico Sportiva: riflessioni agli inizi del terzo millennio*. Chieti, 19-21 giugno 2009
- Giugno 2009 L'alimentazione nella corsa dei 100 chilometri  
Arcelli E., La Torre A., Casiraghi E., XXV Congresso Nazionale, Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport dell'Università "G. D'Annunzio", *Attività Fisico Sportiva: riflessioni agli inizi del terzo millennio*. Chieti, 19-21 giugno 2009
- Maggio 2009 L'assunzione di proteine nell'atleta  
Casiraghi E. jr., Arcelli E., *Scienza e Sport – Editoriale Sport Italia*, pp 90-93, maggio 2009
- Giugno 2008 **Single Physician: vantaggi nella cura del diabete di tipo 2 e nella sindrome metabolica**  
Brainstorming Centro Diagnostico Italiano, Giugno 2008
- Marzo 2007 **3D study of body movements during ergometer rowing**  
Casiraghi E. jr., Galante D., Shirai Y.F., Mapelli A., Bianchi A., Sforza C., 2007 - L.A.F.A.L., D.M.U., Università di Milano
- Gennaio 2007 **Analisi longitudinale della sincronia di movimento nel kata a squadre nell'esecuzione di gojyushiho-sho e unshu**  
Shirai Y.F., Turci M., Galante D., Casiraghi E. jr., Grassi G.P., *Sport & Medicina*, fascicolo n. 1, Gennaio-Febbraio 2007
- Marzo 2006 **Remare senz'acqua**  
Casiraghi E. jr., Lovecchio N., Sforza C., Shirai Y.F., *Sport & Medicina*, fascicolo n. 2, Marzo-Aprile 2006
- Marzo 2006 **Trunk movements during ergometer rowing. A three dimensional non invasive study**  
D. Galante, N. Lovecchio, E. Casiraghi jr., M. Andreoletti, C. Sforza., *Proc.*

11th Annual Congress ECSS, Lausanne (CH), 2006, p. 96

Ottobre 2005

**A three dimensional study of trunk and lower limb motion during ergometer rowing**

N. Lovecchio, E. Casiraghi jr., C. Pirola, Y.F. Shirai, C. Sforza, V.F. Ferrario, Proc. 9th Int. Scientific Conference of IASK, Rimini, 2005, p. 176

## Esperienze e risultati sportivi

Ottobre 2015	Challenge Forte Village/Sardinia – 14esima PRO atleta Triathlon distanza ironman 70.3
Stagione 2014 - 2015	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Regionale Lombarda triathlon sprint e olimpico
Stagione 2013 - 2014 Triathlon	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Italiana triathlon sprint a cronometro
Stagione 2011- 2012 Triathlon	Presso la Società Sportiva D.D.S. – Settimo Milanese Campionessa Italiana di categoria triathlon olimpico
Stagione 2009 – 2010 Canottaggio	Presso la Società C.U.S. Pavia Vice Campionessa italiana in 2 senza pesi leggeri femminile
Stagione 2008 – 2009 Canottaggio	Presso la Società Sisport Fiat Torino Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Campionessa Italiana nel Campionato Italiano Assoluti Gran fondo in 8 con senior femminile Tre titoli di Campionessa Italiana Universitaria Vice Campionessa Italiana Assoluta nel 4 di coppia pesi leggeri Selezione per Coppa del Mondo di Lucerna
Stagione 2006 – 2008 Canottaggio	Presso la Canottieri Milano A.S.D. Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Tre titoli di Campionessa Italiana Universitaria Finalista al prestigioso trofeo internazionale “Paolo d’Aloja” nella specialità del doppio pesi leggeri
Stagione 2005 – 2006 Canottaggio	Presso la Società Sportiva Canottieri Lario Como Partecipazione a gare regionali, nazionali ed internazionali Campionessa Europea Universitaria
Stagione 2004 – 2005 Canottaggio	Presso la Canottieri Milano A.S.D. Partecipazione a gare regionali, nazionali Finalista ai Campionati Italiani Assoluti
Dal 1997 al 2004 Pallanuoto	Presso la Canottieri Milano A.S.D. Partecipazione al Campionato Italiano femminile di Serie A2
Dal 1991 al 1997	Presso la Canottieri Milano A.S.D.

Nuoto Nuoto a livello agonistico

## **Lingue**

Italiano	Madre lingua
Inglese	Comprensione scritta buona, orale sufficiente, dialogo essenziale, scritto buono; in studio
Portoghese	Comprensione scritta e orale ottima, dialogo ottimo, scritto ottimo
Francese	Comprensione scritta e orale ottima, dialogo ottimo, scritto ottimo
Spagnolo	Comprensione scritta e orale buona, dialogo buono, scritto buono

*Dichiaro che le informazioni riportate in questo CV sono esatte e veritiere.*

*Autorizzo il trattamento dei dati personali, ivi compresi quelli sensibili, ai sensi e per effetto del D.Lgs 196/2003.*