



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **Elena Alquati**  
Indirizzo **Via Val di Ledro, 11 – MILANO**  
Telefono **3403078088**  
Fax  
E-mail **info@elenaalquati.org**

Nazionalità **Italiana**  
Data di nascita **29.11.1963**  
Codice fiscale **LQT LNE 63S 69F 205 T**

## ESPERIENZA LAVORATIVA

### 2005-2015

Fondo l'associazione l'Ordine dell'Universo di cui sono tutt'ora il presidente dove 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: dai corsi base ai corsi avanzati per pazienti oncologici.

Presso Cascina Rosa Dip. Di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori Milano – organizzazione e preparazione di:

- cene di educazione alimentare;
- laboratori di educazione alimentare per bambini;
- corsi di cucina per genitori;
- corsi di cucina a tema (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 reclutate nei progetti: Diana 3, COS, STUDIA, DIANA 5, TEVERE;

Presso Cascina Rosa Dipartimento di Medicina Preventiva Istituto Nazionale Tumori per:

- Docenza progetto MIUR con laboratori di cucina con ragazzi delle classi superiori milanesi;
- Organizzazione cene di educazione alimentare per il territorio;
- eventi aperti alla cittadinanza (PATROCINATI DAL COMUNE ZONA 3);
- corsi di cucina e di educazione alimentare;
- laboratori di cucina con bambini delle scuole materne;
- organizzazione di cene preparate con i bambini (consumate con i genitori).

### 2007-2015

Organizzazione, sviluppo e docenza di:

- corsi di cucina e conferenze per la prevenzione in collaborazione con il COMUNE DI MILANO zona 2 (Dr. Antonio Canino);
- docenza di cucina per conto dell'associazione medici Antroposofi Milano;



## Scheda Curriculum Vitae

- Intervento e laboratorio sul tema: “Disturbo generalizzato dello sviluppo” (autismo) il collaborazione con Dr. Franco Berrino – già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori e Dssa Rita Montoli – Psicologa e psicoterapeuta già responsabile scientifica progetto Primi Passi Fondazione UmanaMente Istituto San Vincenzo Milano;
- docenza e tutoraggio per conto di AUSL Imola con accreditamento Ecm in collaborazione con il Dr. Franco Berrino già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori:
  - a) Percorso di cura: la cucina naturale. L'alimentazione del nuovo millennio tra innovazione gusto e benessere del corpo – edizione 1;
  - b) Percorso di cura: la cucina naturale. L'alimentazione del nuovo millennio tra innovazione gusto e benessere del corpo – edizione 2;
  - c) Percorso di cura: alimentazione, sindrome metabolica e diabete 2 – Edizione 1;
  - d) Percorso di cura: alimentazione, sindrome metabolica e diabete 2 – Edizione 2;
  - e) Intolleranze alimentari;
  - f) Il medico in cucina: la cucina al servizio della salute.
- percorso di alimentazione e cucina per il malato oncologico presso Cascina Rosa – Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori – in collaborazione dr. F. Berrino già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- relatore e docente con tema la prevenzione primaria per conto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano;
- relatore e docente per il tema: la settimana oncologica per conto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano;
- Educazione Alimentare per conto d.ssa Elena Lamberti – medico oncologo IRCS BESTA Milano;
- Corso di cucina per la prevenzione con i detenuti del Carcere di Bollate;
- Docenza corso di cucina per il malato oncologico presso ONCOLOGIA MEDICA ospedale Saronno in collaborazione del Dr. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- docenza corso di cucina residenziale per il malato oncologico in collaborazione Dr. Franco Berrino – già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- Docenza per corso di cucina e di educazione alimentare dal tema “prevenzione delle malattie croniche in cucina” per conto dell’ ORDINE dei MEDICI PESCARA – Dr. Nicola Salvatorelli – in collaborazione con il Dott. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- Docenza e formazione cuochi CENTRO TERMALE Rapolano Terme;
- Organizzazione, docente e relatore per laboratorio di educazione alimentare e di cucina con bambini scuola materna ed elementare per conto del COMUNE DI SALTARA (PU) in collaborazione Dott. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- Docenza per educazione alimentare con corso di cucina teorico/pratico presso L’ASSOCIAZIONE DIETISTI di LUGANO;
- Relatore per intervento dal tema:” Lo Zuccherò no!” presso la Camera dei Deputati Roma in collaborazione con il Dott. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- Docenza corso professionale per medici oncologi associazione oncologica Bassano del Grappa in collaborazione con il Dott. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori;
- Docenza e formazione percorso di cucina per la prevenzione presso Associazione Altramarea Fano;
- Docenza e formazione percorso di cucina per la prevenzione presso Associazione oncologica Voglia di Vivere Padova;
- Partecipazione come operatore di Medicina Tradizionale Cinese progetto Tuina Pazienti SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica) presso reparto Nemo Ospedale Niguarda Dr. Paolo Banfi (ora Primario presso Don Gnocchi Milano).
-



### **2010 – 2013**

sono stata consulente di Milano Ristorazione – società partecipata del Comune di Milano per la fornitura di pasti nella ristorazione per mense;

### **2013-2015**

Docenza e relatore per progetto “Alimentazione nelle scuole “ FANO (PU) per corso di cucina per il bambini dedicato ai genitori e al personale mensa, con laboratorio ai bambini della scuola elementare di Fano in collaborazione con il Dott. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori - organizzato dall’Associazione ALTRAMAREA ONLUS FANO.

### **2016**

Organizzazione, sviluppo e docenza per conto della Lega italiana per la lotta contro i tumori:

- Educazione alimentare con laboratorio presso scuole medie e superiori di Milano;
- corsi di cucina per la prevenzione;

Avvio del progetto su scala nazionale: COORDINAMENTO CAMBIAMO LA MENSA – realizzato con la condivisione del Dr. Franco Berrino - già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale Tumori per la sensibilizzare sull’importanza di un cambiamento delle mense scolastiche, ospedaliere e aziendali, con supporto scientifico e pratico a genitori, istituzioni, operatori;

Relatore presso il congresso organizzato dal POLICLINICO SAN MARCO DI ZINGONIA – tema: Alimentazione in oncologia – l’altra faccia della medaglia;

Docenza e relatore percorso di cucina ed educazione alimentare tema: “Alimentazione nel malato oncologico” in collaborazione con la D.ssa Maria Piera Mano – medico Oncologo ginecologo Dipartimento Scienze chirurgiche Università di Tornino, CPO-AO – Città della Salute e della Scienza Torino;

Autore di due libri editi da Giunti: Nutrire il corpo e la mente; Nutrire la bellezza;

Docenza presso Università di Siena dipartimento farmacologia fitoterapia “Alimentazione Integrata” in collaborazione Dr. Leonardo Paoluzzi – medico chirurgo e agopuntore esperto di fitoterapia;

Relatore tema “Alimentazione e mense scolastiche” organizzato dall’ On. Gagnarli - M5S – Arezzo;

### **2017**

Organizzazione, docenza e sviluppo per conto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori:

- Progetto SCEGLI CON GUSTO FATTI UNA MELA – programma di insegnamento scolastico alberghiero;
- Progetto SPORT CHE PREGIO – programma di insegnamento per promuovere la pratica sportiva in età adolescenziale per promuovere stili di vita attivi e preventivi alimentazione compresa.

Docenza e relatore percorso di cucina ed educazione alimentare tema: “Alimentazione nel malato oncologico” in collaborazione con la D.ssa Maria Piera Mano – medico Oncologo ginecologo Dipartimento Scienze chirurgiche Università di Tornino, CPO-AO – Città della Salute e della Scienza Torino;

Docenza e educazione alimentare progetto MasterHealtyChef tema “Alimentazione in Oncologia” Organizzato dal Dr. A. Maestri primario oncologia ospedale Imola;

Relatore tema corretta alimentazione progetto “cura Comunicazione e Residenzialità nel trattamento delle psicopatologie in adolescenza” organizzato da CESVIP Lombardia;

Docenza e ricercatore pazienti Day Hospital progetto EDUC.A.RE presso Istituto Golgi Redaelli di Vimodrone Dr. Angonino Frustaglia – Responsabile del progetto e Direttore di dipartimento; Co-ricercatore con Formazione cuochi per cambio menù ospedaliero;



Docenza corso di alimentazione tema “Alimentazione per il paziente oncologico” in collaborazione con il Dr. Luca Imperatore medico oncologo – organizzato dall’ associazione Altramarea Fano (PU);

Docenza percorso formativo di educazione alimentare corpo docente organizzato dal Comune S. G. Lupatoto (VR) – D.ssa Debora Lerin – assessore istruzione e pari opportunità.

### **Interventi progetto “Coordinamento Cambiamo la Mensa”:**

- “Alimentazione, scuola e salute” intervento conferenza a Soresina (CR) con Dr. Angelucci (Pediatra);
- “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.

### **2018**

Iscrizione Albo docenti AUSL Imola;

Laboratorio ed educazione alimentare scuole elementari – progetto “Piacere Terra” – organizzato dal Comune di S. Giovanni Lupatoto assessore Debora Lerin istruzione e pari opportunità;

Docenza e laboratorio di cucina per scuola elementare di Vittorio Veneto (TV) organizzato da Lega Italiana per la lotta contro i tumori Treviso;

Docenza e percorso formativo tema “La cucina per la prevenzione” organizzata dall’associazione L’Ordine dell’Universo comune di San Giovanni Lupatoto con Dssa Erminia Caldiron Medico agopuntore, in collaborazione con Chef Francesco Stefania, esperto di cucina per la prevenzione;

Candidatura per elezioni nazionali al senato M5S 4/3/2018;

fondo il blog [www.elenaalquati.org](http://www.elenaalquati.org) per poter diffondere la cultura alimentare;

Organizzazione, docenza e sviluppo presso Afiordigusto Lugano:

- Corso e percorso formativo tema “Alimentazione per il paziente oncologico” in collaborazione con lo chef Francesco Stefania;
- Laboratorio per bambini;

Relatore Convegno ASST Mantova – tema “Chef in ospedale”;

Relatore con laboratorio alla cittadinanza di educazione alimentare Cernusco S/N – Progetto E.DU.CA.RE in collaborazione con il Dr. Antonino Frustaglia direttore di dipartimento presso L’Istituto Golgi Redaelli di Vimodrone.

**Regione Lombardia:** Consulente consigliere regionale Raffaele Erba commissione istruzione e consulta per il diritto al cibo Regione Lombardia:

- rilettura delle linee guida ministeriali (scolastica, ospedaliera, ospedaliera malato oncologico), piano nazionale della prevenzione, piano regionale per la prevenzione;
- Avvio studio proposta progetto “piano azione” consulta per il diritto al cibo;
- Avvio progetto territorio comasco “educazione alimentare”;
- rapporto informativo “commissione camera Sugar tax”;
- rapporto informativo mozione senato “etichette”;
- intervento scritto giornata mondiale diabete;
- rapporto informativo Spreco alimentare (rete, iniziative popolari, iniziative istituzionali);
- proposta integrazione linee guida;
- stesura progetto legge “Ospedali virtuosi” – Dieta mediterranea mense ospedaliera;
- revisione e stesura progetto di ricerca Educare – alimentazione sana ospedale Geriatrico Dr. Frustaglia;



## Scheda Curriculum Vitae

Docenza **progetto Ben-Essere** – percorsi per un invecchiamento attivo – incontri aperti alla cittadinanza anziana di Bussero e Cernusco promosso dall'Istituto geriatrico Golgi Redaelli di Vimodrone In collaborazione con il Dr. Antonino Frustaglia medico geriatra specializzato in cardiologia;

Docenza e formazione percorsi di educazione alimentare e corsi di cucina tema "Alimentazione per patologie" in collaborazione della D.ssa Maria Piera Mano - Ricercatore e docente universitario Università di Torino, Città della Salute e della Scienza di Torino;

Intervento progetto "Coordinamento cambiamo la mensa" educazione alimentare Istituto Comprensivo Alighieri-Kennedy Torino (n. 6 classi II media). Progetto teorico e pratico (laboratorio di cucina con gli allievi) in collaborazione in collaborazione con "La Cucina della Salute" di Cristina Cuscunà;

Docenza scuola alberghiera "Amerigo Vespucci" – Progetto PON "Scegli con gusto" - Fondo Strutturali Europei per la scuola competenze e ambienti per l'apprendimento – in collaborazione con Lega Italiana per la Lotta contro i tumori Milano – Tema del percorso – "Cucina per la prevenzione";

Confronto diagnostico tra Medicina Occidentale e Medicina Tradizionale Cinese - Progetto residenziale Viù Torino – Laboratorio di Energia Mentale – D.ssa Maria Piera Mano - Ricercatore e docente universitario Università di Torino, Città della Salute e della Scienza di Torino. Tema: "Longevità, stili di vita in rapporto alla restrizione calorica".

### 2020

Ri-Eletta presidente dell'associazione di promozione sociale L'Ordine dell'Universo per il diritto al cibo adeguato;

Docenza per conto di Unipop Torino dal tema: "Stili di vita per la salute dell'uomo e del pianeta";

Docente ed educatore corsi on line "Prevenzione a Tavola" srl.

### 2021

Coordinatore scientifico e contenuti editoriali e responsabile settore ricerca traditional food presso Prevenzione a Tavola srl (fino a marzo 2022);

Co - ricercatore progetto/studio "restrizione Calorica" – Laboratorio di Energia Mentale in collaborazione con la D.ssa Maria Piera Mano – medico Oncologo ginecologo Dipartimento Scienze chirurgiche Università di Torino, CPO-AO – Città della Salute e della Scienza Torino;

Componente del tavolo di co - progettazione 'Food Trails' Comune di Bergamo;

Docenza per formazione cuochi progetto Biodistretto Emilia Romagna territorio in Valbidente;

Membro e Coordinatore del settore "Alimentazione e Benessere integrale" della Pontificia Accademia Mariana – Dipartimento Benessere Integrale.

### 2022

Docente Alimentazione per la prevenzione Istituto Alberghiero Ciro Pollini per conto Lilt Milano progetto "Sport che Pregio" (febbraio/marzo 2022);

- Organizzatore e progetto percorso "Sinergia Nutrizionale" – formazione professionale primo livello in collaborazione con associazione Regimen Sanitatis e Pontificia Accademia Mariana – Dipartimento Benessere Integrale (gennaio – aprile);



## Scheda Curriculum Vitae

- Incarico di Coordinatore Progetto Food Trails Comune di Bergamo. Il progetto prevede formazione professionale cuochi - formazione professionale maestre - laboratori di educazione alimentare per i bambini - coordinamento eventi di coinvolgimento genitori sul territorio - studio e prove di nuove ricette per i menù nelle scuole primarie del territorio;

Docente “stili di vita per la salute dell’uomo e del pianeta” – intervento su Energia del Cibo - Unipop Torino;

Progettazione, stesura e docenza corso-on line “Virus e alimentazione” con rapporto studi correlazione tra impatto del Covid e cibo per conto di Prevenzione a Tavola srl;

Formazione cuochi azienda di ristorazione scolastica Sercar spa Bergamo.

### 2023

Collaborazione nella stesura del libro “Tutto il bello del cibo” edito da Sperling & Kupfer pubblicato poi con il titolo “Vivere a lungo e felici con Prevenzione a Tavola”;

Relatore convegno “Stili di vita per la prevenzione e cura del cancro” – Torino – 12 Maggio 2023

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 1983  
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *ISTITUTO ZANONI MILANO*  
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio *Interprete commerciale in lingua tedesca*  
• Qualifica conseguita *interprete*  
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) *regionale*
- 2004  
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *LA SANA GOLA*  
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio *Guida nella terapia alimentare*  
• Qualifica conseguita *Consulente alimentare*  
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- 2006  
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO*  
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio  
• Qualifica conseguita *shiatsuka*  
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) *DBN*
- 2009  
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *ASSOCIAZIONE MEDI CINA*



## Scheda Curriculum Vitae

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

Medicina cinese

Operatore di Medicina tradizionale Cinese – Attestato ottenuto in collaborazione con l'Università di Nanjing – Cina – Riconosciuto dall'OMS – con successivi approfondimenti e specializzazioni nella dietetica Cinese, diagnosi, dietoterapia cinese e l'uso delle erbe cinesi in cucina con piatti medicati.

### ASSOCIAZIONE PRODIGIA

Corso di analisi dei polsi  
Stress e origini in MTC  
Dietetica in MTC

### CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

*Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.*

### ASSOCIAZIONE WU WEY

Lo shen - la psiche in MTC

Ho passato gli ultimi 20 anni a studiare e verificare il cibo sotto il suo aspetto energetico e non nutrizionale, attraverso la millenaria sapienza della medicina tradizionale cinese e, comparandola con gli studi fatti sull'alimentazione macrobiotica. I nove anni passati collaborando con il Prof. Berrino mi hanno permesso di acquisire una discreta conoscenza che mi ha permesso la comprensione per un confronto tra scienza e medicina orientale e quindi la possibilità di poter comunicare sia con medici che con persone comuni.

Ho acquisito, nel tempo, la conoscenza degli effetti del cibo sull'organismo e di conseguenza come aiutarlo in caso di patologie, sia come sostegno alle terapie mediche, sia come medicina per determinati disturbi.

L'esperienza matura è stata soprattutto pratica e non solo teorica, con lo speciale compito di insegnare come trasformare le ricerche scientifiche in piatti gustosi anche se curativi.

### DOCENZE:

2017-Iscritta albo "Docenza Ausl – Imola"

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

LILT Treviso

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

Docenza corpo docente scuole comune S. Giovanni Lupatoto

Università Siena – Facoltà di farmacologia – alimentazione e correlazione in MTC

Unipop Torino



## Scheda Curriculum Vitae

**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  
Rivista DBN Magazine  
Blog Prevenzione a Tavola  
Blog Elena Alquati food consultant  
Blog Mondo Mini Mani (shiatsu per bambini)  
Collaborazione nella stesura del libro Vivere a lungo e felici con Prevenzione a Tavola Sperling & Kupfer

### Poster e Comunicazioni

### Prestazioni volontarie

PRIMA LINGUA  
ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI  
ORGANIZZATIVE  
TECNICHE

Capacità organizzative e relazionali nei corsi di cucina, dove è fondamentale coordinare persone, volontari e tempi preparazione dei piatti. Buona capacità di esposizione dei concetti scientifici ed energetici del cibo, comprensibili sia dalla persona profana che dal professionista e da medici.

Capacità di interagire con bambini, ragazzi e adolescenti durante gli incontri di laboratorio nelle scuole con un linguaggio comprensibile a seconda delle diverse età, unitamente alla capacità di comunicazione per concetti scientifici ed energetici legati al cibo.

Capacità progettuali anche con programmi complessi.

### **Competenze**

### **Conoscenze**

### **Atteggiamenti**

### **Capacità**

### **Job description e relative responsabilità dirette**

CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE  
*Musica, scrittura, disegno ecc.*

Disegno e pittura su tela





## Scheda Curriculum Vitae

PATENTE O PATENTI      A

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

**ALLEGATI**

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art.76 DPR 28/12/2000 n.445, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dal D. lgs. 196/03.

Data

FIRMA