

Elisabetta Bernardi

Informazioni personali

Email: ebnutrizione@gmail.com

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

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

Profilo personale

Elisabetta Bernardi è una biologa nutrizionista che ha dedicato la sua carriera ad aiutare le persone a riscoprire il piacere di mangiare in modo equilibrato, coniugando scienza e benessere. Dopo la laurea in Scienze Biologiche e la specializzazione in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università "La Sapienza" di Roma, ha unito la ricerca scientifica alla comunicazione e alla pratica clinica, con l'obiettivo di diffondere una cultura alimentare basata sulle evidenze e sulla personalizzazione.

I primi anni di lavoro nella ricerca e nella nutrizione sportiva — che l'hanno portata a seguire atleti olimpici e la squadra velica *Mascalzone Latino* durante l'America's Cup — le hanno insegnato che il cibo è molto più che nutrimento: è identità, cultura, energia ed emozione.

Da oltre vent'anni è anche volto e voce della divulgazione scientifica in RAI, dove promuove un rapporto più consapevole, sereno e informato con l'alimentazione.

Dal 2017 la Dott.ssa Bernardi svolge attività clinica e elabora piani nutrizionali personalizzati per pazienti adulti, sportivi e persone con patologie metaboliche o cardiovascolari.

Il suo approccio parte dall'ascolto: ogni percorso è costruito sulla storia, le esigenze e gli obiettivi individuali, integrando competenza scientifica e attenzione empatica. L'obiettivo è guidare ciascun paziente verso un cambiamento superando l'idea di "dieta" come restrizione e restituendo al cibo il suo ruolo di alleato nel benessere quotidiano. Propone percorsi nutrizionali centrati sulla salute intestinale, sull'equilibrio metabolico e sul modello mediterraneo.

Esperienza professionale

- **Membro del Comitato Scientifico – Metis (Società Scientifica dei Medici di Medicina Generale) (2023 – oggi)**
 - Partecipazione a progetti di ricerca, formazione e sensibilizzazione rivolti alla medicina generale.
 - Supporto scientifico alle iniziative istituzionali e divulgative di Metis.
- **Autrice e conduttrice programmi scientifici – RAI (dal 1994 – oggi)**
 - Collaborazioni con Superquark (Piero Angela) e Noos (Alberto Angela).
 - Autrice della rubrica 'La scienza in cucina'.
 - Autrice del programma web Superquark+ e di Inclusione Digitale.
 - Produzione di contenuti scientifici, rapporti con i media, diffusione di conoscenze sanitarie e nutrizionali.
- **Docente universitaria – Bari, Bologna, Camerino, Parma (2008 – oggi)**

- Insegnamenti: Nutrizione sostenibile, comunicazione scientifica, antropometria, tecniche di valutazione corporea.
- Formatrice su comunicazione scientifica e divulgazione rivolta a futuri medici e professionisti sanitari.
- **Nutrizionista – UPMC Salvator Mundi International Hospital, Roma (2017 – oggi)**
 - Attività clinica con elaborazione di piani nutrizionali personalizzati.
- **Ricercatrice e nutrizionista sportiva – Università 'La Sapienza' di Roma (2001 – 2014)**
 - Ricerca presso la Scuola di Medicina dello Sport.
 - Consulenza nutrizionale per atleti olimpici e paralimpici.
 - Docente di 'Nutrizione e performance' presso Master FIPIC (Federazione Italiana Pallacanestro in Carrozzina).

Istruzione e formazione

- Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione – Università di Roma 'La Sapienza' (2000)
- Laurea in Scienze Biologiche – Università di Roma 'La Sapienza' (1990)

Pubblicazioni selezionate

- Mangiare secondo la scienza. La salute nel piatto – Edizioni Dedalo, 2024
- Bernardi E., Visioli F. Conviviality and Mediterranean Diet, Nutrition Research, 2024
- Transizione proteica, Fondazione Istituto Danone, 2023
- Hrelia S., Bernardi E., et al. Moderate Wine Consumption and Health, Nutrients, 2022
- Toti E., Bernardi E., et al. Dietary Intakes of Wheelchair Basketball Athletes, EMIDDT, 2021
- The Mediterranean Diet – History, tradition and nutritional aspects, Franco Angeli, 2020
- Bernardi E., et al. Diet in neurogenic bowel management, WJG, 2020
- La sostenibilità delle carni e dei salumi in Italia, Franco Angeli, 2018
- Bernardi E., et al. Energy balance of America's Cup sailors, J Sports Sci, 2007
- Food and Nutrition for Sportsmen and Sportswomen with Disabilities – CONI-FISD-IRCCS-SINU, 2002

[*\(Elenco completo disponibile su ORCID\)*](#)

Competenze personali

- Lingue
 - Italiano (madrelingua), Inglese (C1), Francese (A2), Tedesco (A1)
- Competenze digitali
 - Pacchetto Microsoft Office, Google Suite, Social media management (Facebook, Instagram, YouTube), Skype
- Competenze trasversali

- Ricerca scientifica e nutrizionale; Comunicazione istituzionale e media relations; Public speaking; Formazione medica continua; Coordinamento di team multidisciplinari; Problem solving