

## STEFANIA RUGGERI, CURRICULUM VITAE

Nutrizionista del CREA-Alimenti e Nutrizione e professore incaricato nel corso di Laurea in Scienze della Nutrizione Umana alla Facoltà di Medicina dell'Università di Roma Tor Vergata, coordina il gruppo di ricerca "Nutrizione e stili di vita in età fertile, in gravidanza e nell'età evolutiva per la prevenzione di patologie congenite, del sovrappeso e dell'obesità".

Inizia la sua carriera da ricercatore nel 1990 all'Istituto Nazionale della Nutrizione occupandosi della qualità nutrizionale degli alimenti e dello studio delle molecole bioattive. Vincitrice di borse di studio nazionali e internazionali, dottore di ricerca in Biotecnologie degli Alimenti, negli anni successivi ha focalizzato la sua attività di ricerca sugli effetti dell'alimentazione e degli stili di vita sulla salute umana, in particolare sugli effetti delle vitamine del gruppo B, degli alimenti di origine vegetale e della Dieta Mediterranea, in gruppi diversi di popolazione (giovani adulti, donne, donne in gravidanza, adolescenti) per la riduzione delle patologie congenite, della prematurità del sovrappeso e dell'obesità.

E' componente di comitati scientifici nazionali e internazionali per la salute materno-fetale, per la riduzione del rischio delle malformazioni congenite e della prematurità. Ha partecipato alla stesura di documenti di consenso nazionali e internazionali come i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento per la popolazione Italiana LARN, 2014, le raccomandazioni della rete Europea EUROCAT. Attualmente coordina il gruppo di esperti nazionali per la revisione della Linea Guida "Consigli speciali", che si occupa delle raccomandazioni nutrizionali e degli stili di vita specifici per le diverse fasi della vita: epoca preconcezionale, gravidanza, allattamento, età pediatrica, adolescenza, menopausa, terza età, nell'ambito delle Nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, del CREA-NUT- Ministero delle Politiche Agricole, Ambientali e Forestali. Crede nell'importanza di una comunicazione efficace per migliorare la salute della popolazione, ha conseguito un Master in Comunicazione della Scienza e giornalismo scientifico e vanta un'expertise internazionale in *Science Communication*. Scrive per numerosi periodici nazionali e internazionali, è invitata a convegni di carattere divulgativo, incontri con la popolazione e a numerose trasmissioni televisive.

E' autrice di numerose pubblicazioni scientifiche e ha pubblicato quattro libri per importanti case editrici italiane.

Ama cucinare le sue due figlie Vittoria e Bianca, è appassionata di letteratura americana, poesia e modernariato. Pratica il pilates e la corsa.

E-mail : [stefania.ruggeri@crea.gov.it](mailto:stefania.ruggeri@crea.gov.it)

---

### Posizione attuale - Incarichi accademici

Professore incaricato di "Scienze e Tecnologie Alimentari", nel corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina. Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" (AGRI15), 5CFU.

Professore incaricato di "Comunicazione in Nutrizione" nel corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina. Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" (MED 49), 2CFU.

Ricercatore- Nutrizionista, Responsabile del gruppo di ricerca: "Nutrizione e stili di vita in età fertile, in gravidanza e nell'età evolutiva per la prevenzione di patologie congenite, del sovrappeso e dell'obesità" (MED 49) presso il Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l'analisi dell'Economia Agraria (CREA- Alimenti e Nutrizione) ente pubblico di ricerca, Via Ardeatina, 546, Roma.

---

### Titoli di studio e formazione

Master di I livello in Comunicazione della Scienza e Giornalismo Scientifico: "Le Scienze della vita nel giornalismo nei rapporti politico-istituzionali" Università "Sapienza", Roma. Premio migliore tesi (A.A. 2008-2009)

Dottorato di Ricerca in Biotecnologie degli Alimenti (XIX ciclo) DISTAAM. Università degli Studi del Molise (A.A 2005- 2006).

Laurea *cum laude* in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" (20 novembre 1990).

*Training Course*: "Research Media and Making your point", at AlphaGalileo Foundation Ltd. Londra (UK) (ottobre 2010).

*Training Course: "Getting the message out: Press Officer skill".* presso AlphaGalileo Foundation Ltd. Londra (UK) (ottobre 2010).

*Training Course: "Engaging the audience with science",* Corso MAITRE (*media Actions for International Training of Researchers*) project programme funded by the European Commission, presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) Roma (aprile 2012).

*Course: "Applied Nutrition and Dietetics"* at the Nutrition, Diet and Health Department of the Institute of Food Research, Norwich, UK (1997).

---

### **Società Scientifiche e Albi professionali**

Socia della Società di Nutrizione Umana (SINU).

Socia della Società Italiana dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA).

Iscritta all'Ordine professionale dei Biologi.

---

### **Esperienze professionali**

1990 al 1998, vincitrice di borse di studio nazionali e internazionali e di incarichi di studio per svolgere attività di ricerca presso l'Istituto Nazionale della Nutrizione, poi l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) Via Ardeatina, 546, Roma (ente pubblico di ricerca).

1° novembre 1998 al 30 dicembre 2007 è stato ricercatore a contratto a tempo determinato presso l'INRAN.

Gennaio 2008: assunta come ricercatore a tempo indeterminato presso l'INRAN.

Maggio 2008. Grant dalla *Horphag Research International* per lo sviluppo di nuovi alimenti probiotici.

Gennaio 2010. Collaboratore dell' Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity (ICBD), Centro Internazionale Difetti Congeniti e Prematurità (ONLUS) [www.icbd.org](http://www.icbd.org), centro di coordinamento dell'International Clearing House for Birth Defects Surveillance and Research (WHO).

Gennaio 2012- Maggio 2012 Consulenza scientifica per l'organizzazione della campagna di comunicazione: "*Mese della Prevenzione dei difetti congeniti e della Prematurità*", ([www.primadellagravidanza.it](http://www.primadellagravidanza.it)) per l'International Centre on Birth Defects and Prematurity" (ICBD).

2013 ad oggi. Ricercatore CREA- Alimenti e Nutrizione (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) (soppressione INRAN, in base al DL 6/07/2012, n 95 art 12).

Consulente scientifico per la costruzione/revisione dei contenuti sui temi dell'alimentazione della serie televisiva "Unti e Bisunti" in onda sul canale DMax- Discovery Channel (3 stagioni: 2013-2014 e 2015).

Consulenza scientifica per l'organizzazione della campagna di comunicazione: "*Mese della Prevenzione dei difetti congeniti e della Prematurità*", ([www.primadellagravidanza.it](http://www.primadellagravidanza.it)) per l'International Centre on Birth Defects and Prematurity" (ICBD) (gennaio 2012- maggio 2012).

Consulenza in ambito nutrizionale e comunicazione scientifica per Procter & Gamble, sulle tematiche riguardanti l'uso corretto degli integratori alimentari a base di vitamine e minerali (gennaio 2014 – settembre 2014).

Consulente in ambito scientifico-nutrizionale e in comunicazione scientifica per la società di comunicazione MSL Italia, per conto di Procter & Gamble, sulle tematiche riguardanti l'uso corretto degli integratori alimentari a base di vitamine, minerali e di erbe officinali (gennaio 2016 - agosto 2016) e per una corretta comunicazione dei prodotti.

2013 Vincitore concorso per incarico docenza del corso "Scienze e Tecnologie Alimentari", (AGRI 15) 5CFU Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina. Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" (docenza in corso).

2013 Vincitore concorso per incarico docenza del corso "Comunicazione in Nutrizione" (MED 49) 2CFU, Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina. Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" (docenza in corso).

---

## Borse di studio e premi

**1992-1993:** Vincitrice di una borsa di studio dell' "International Institute of Tropical Agriculture", Nigeria.

**1993-1994:** Vincitrice di una borsa di studio dell' "International Institute of Tropical Agriculture", Nigeria.

**1995-1997:** Vincitrice di una borsa di studio del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) nell'ambito del progetto R.A.I.S.A.

**1997:** Vincitrice borsa di studio della Comunità Europea " Short-term scientific mission within Cost Action 917 "Food Composition and Food Data". Institute of Food Research, Norwich (UK).

**1998:** Vincitrice borsa di studio dell'Istituto per la Valorizzazione dei Salumi Italiani.

**2009:** Premio Tesi nel Master: " Le scienze della vita nel giornalismo nei rapporti politico-istituzionali" Università "Sapienza", Roma. Titolo tesi: "Comunicare il mangiare: aspetti ed effetti delle campagne di comunicazione istituzionali per il miglioramento delle abitudini alimentari e degli stili di vita".

---

## Principali linee di ricerca e programmi nazionali di salute pubblica

Coordina un gruppo di ricerca, composto da un dietetista e due tecnici specializzati volto allo studio della "Nutrizione e stili di vita in età fertile, in gravidanza e nell'età evolutiva per la prevenzione di patologie congenite, del sovrappeso e dell'obesità" con particolare riguardo ad alcune vitamine del gruppo B e sugli effetti dell'alimentazione mediterranea e a base prevalentemente vegetale sulla salute della donna e della coppia in epoca riproduttiva per ridurre il rischio degli esiti avversi della riproduzione: nascite premature, bambini affetti da malformazioni congenite, e del sovrappeso e obesità in età pediatrica. Ha condotto studi sulle abitudini alimentari e stili di vita di gruppi di adolescenti italiani e donne. Negli ultimi anni sta portando avanti studi sugli effetti preventivi della Dieta Mediterranea sulle patologie cronic-degenerative e specializzandosi nella salute della donna nelle diverse fasi della vita e nell'età adolescenziale.

Da più di dieci anni partecipa alla progettazione di campagne di salute pubblica per promuovere corretti stili di vita e sane abitudini alimentari nelle donne e nelle coppie, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, il Ministero della Salute e organizzazioni internazionali come l'International Centre on Birth Defects and Prematurity( ICBD).

Nell'ambito di alcuni progetti in collaborazione con il Ministero della Salute ha curato l'impostazione di campagne di promozione della salute in epoca precezionale e in gravidanza, sull'importanza della Dieta Mediterranea e corretti stili partecipando alle stesura dei testi, grafica e della comunicazione di due siti web: [www.pensiamociprima.net](http://www.pensiamociprima.net); [www.primadellagravidanza.it](http://www.primadellagravidanza.it); [www.cnmr.it](http://www.cnmr.it), ancora attivi e di altri materiali divulgativi.

Collabora su base volontaria al progetto "Martina: parliamo ai giovani dei tumori" [www.progettomartina.it](http://www.progettomartina.it) per il miglioramento delle abitudini alimentari e stili di vita degli adolescenti italiani.

---

## Progetti: Responsabilità scientifica progetti Nazionali finanziati (ultimi 5 anni)

Nella sua carriera di ricercatore ha partecipato ed è stata responsabile scientifico di numerosi progetti scientifici nazionali e internazionali finanziati da soggetti pubblici e privati tesi allo studio del valore e significato nutrizionale degli alimenti di origine vegetale, della Dieta Mediterranea e mirati alla prevenzione primaria di malattie congenite, prematurità, obesità e sovrappeso.

I principali progetti degli ultimi 5 anni.

Progetto Ministero Politiche Agricole, Alimentari e Forestali : "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" Revisione 2015. Coordinatore della Linea Guida "Consigli Speciali per persone speciali" (dall'epoca preconcezionale, all'alimentazione della terza età) (*in corso*).

Progetto Ministero Politiche Agricole, Alimentari e Forestali QUALIFU-IDF. Responsabile WP4: "Biomarcatori di stato vitaminico funzionale e idrosolubile". Progetto Finanziato dal MIPAAF (2016-2013).

Progetto Ministero Politiche Agricole, Alimentari e Forestali "La freschezza dei prodotti ortofruttili" (FRESCO) Responsabile scientifico WP 4.2 "Studio del contenuto in folati". Progetto Finanziato dal MIPAAF (2016-2014)

Progetto CCM Ministero della Salute, "OKkio alla ristorazione" (2012-2014).

Progetto CCM-Ministero della salute "Implementazione di strategie utili a favorire l'assunzione di acido folico nelle donne in età fertile e nella popolazione generale" (2009-2011).

Collabora su base volontaria al progetto "Martina: parliamo ai giovani dei tumori" [www.progettomartina.it](http://www.progettomartina.it) per il miglioramento delle abitudini alimentari e stili di vita degli adolescenti italiani

---

### **Commissioni scientifiche e gruppi di lavoro**

Coordinatore del gruppo di esperti per la revisione e scrittura della nuova Linea guida "Consigli Speciali per persone Speciali" nell'ambito della nuova edizione delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana", Rev. 2015.

Componente del gruppo di esperti per la revisione e scrittura delle vitamine idrosolubili nell'ambito della nuova edizione dei LARN "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione Italiana" SINU, Edizione 2014.

Componente del PREPREG NETWORK - an International Research Network within Preconception Health and Care (dal 2012).

Componente del "Italian Scientific Board *"Randomized clinical trial to evaluate the efficacy of high dose of folic acid to prevent the occurrence of congenital malformation"*(bando AIFA <http://www.folictrial.org> )

Componente della Rete Europea EUROCAT. "A European network of population-based registries for the epidemiologic surveillance of congenital anomalies" ([www.eurocat-network.eu](http://www.eurocat-network.eu))

Componente del comitato scientifico: "Associazione per la Dieta Mediterranea: alimentazione e stile di vita".

Componente del comitato di esperti "Improving Health, Well-being e Longevity" della piattaforma italiana "Food for Life".

---

### **Incarichi istituzionali**

Componente del Comitato di Indirizzo del Corso di Laurea: "Scienze degli Alimenti e Nutrizione Umana" dell'Università di Foggia.

Componente del Comitato di Indirizzo del Dottorato di Ricerca in "Qualità degli Alimenti e Nutrizione Umana" Università di Foggia.

Componente Comitato scientifico Network Italiano Promozione Acido Folico per la Prevenzione Primaria dei Difetti Congeniti" dell'ISS (e nel comitato organizzatore dei convegni dal 2005 ad oggi).

Delegato Scientifico nazionale nominata dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca nell'ambito dei rapporti Italia- Cina, a rappresentare l'Italia del Mese della Scienza e Tecnologia cinese per le Olimpiadi del 2008. In tale ambito, ha presentato una lecture dal titolo: "Food safety and food quality: general wide problem", settembre 2005.

Delegato dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, nell'ambito dei rapporti Italia -Cina, per il SINO-Italian Workshop: "New tools to improve the Quality and Safety of Agricultural Products" tenutosi a Pechino il 22-23 novembre 2006. In tale ambito ha presentato la relazione dal titolo "Strategies to improve the quality and healthiness of food production" e ha curato per l'INRAN i rapporti con alcuni istituti di ricerca cinesi.

---

### **Attività didattica (ultimi 5 anni)**

Ongoing-2013: Docente del corso: "Scienze e Tecnologie Alimentari" (AGRI 15) 5CFU, nella Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", 5CFU.

Ongoing -2013: Docente del corso: "Comunicazione in Nutrizione" (MED49), nella Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", 2CFU.

Ongoing-2014: Docente nel Master di II livello di "Nutrizione Personalizzata tra basi molecolari e genetiche" lezioni: "Dieta in epoca preconcezionale e in gravidanza: meccanismi epigenetici e prevenzione primaria" (MED49). Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

*Ongoing*: Docente nel Master di I livello di “Nutrizione e Cosmesi”, lezioni di “Comunicazione e Nutrizione” (MED49) Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”.

2013. Ciclo di Seminari: “ *Comunicazione in Nutrizione*” il corso del dottorato di Ricerca in “Qualità degli Alimenti e Nutrizione Umana”, Università degli Studi di Foggia.

2010. Corso di “*Alta Formazione in Management & Ristorazione del Benessere*”. Scuola di Formazione Continua dell’Università Campus Biomedico di Roma, aprile 2010.

1998- 2013 Relatore di tesi di Laurea in Scienze Biologiche, Scienze e Tecnologie degli Alimenti e Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana.

dal 2010 ad oggi: E' docente e relatore nell’ambito di numerosi corsi di aggiornamento ECM e scrittura di FAD per Laureati in Biologia, Medicina, Dietisti e Tecnici della Prevenzione.

---

### Invited lectures

Relatore invitato a numerosi congressi nazionali, internazionali in istituti di Ricerca e Università Nazionali e Internazionali a tenere seminari sull’importanza dell’acido folico e folati nella prevenzione primaria, sulla salute della donna in epoca preconcezionale e sull’importanza Dieta Mediterranea nella prevenzione delle patologie a carattere cronico –degenerativo.

Rilevanti negli ultimi 10 anni:

“Proper Diet and health topics” in “International Forum on Sustainable Food and Beverages” HungKuang University, Taiwan, November 2014.

“Strategies to improve the quality and healthiness of food production” in SINO-Italian Workshop: “New tools to improve the Quality and Safety of Agricultural Products”, Beijing, November 2006.

“Food safety and food quality: a general wide problem”, in Symposium on Systems for the Safe Production of Agro-Foods for the 2008 Olympic Games in Beijing”, Beijing, September, 2005

---

### Documenti di consenso di Salute Pubblica Nazionale

Coautore del documento di salute pubblica: “Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione Italiana, LARN” SINU, edizione 2014.

Coordinatore del gruppo di esperti per la revisione e scrittura della nuova Linea guida “Consigli Speciali” nell’ambito della nuova edizione delle “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana”, Rev 2016 ( *in corso di pubblicazione* )

---

### Pubblicazioni scientifiche

Nel corso della sua carriera di ricercatrice ha pubblicato un totale di **80 lavori scientifici** su riviste internazionali e internazionali con e senza *Impact Factor*.

Tra quelle di maggiore rilevanza negli ultimi 10 anni:

Stefania Ruggeri, Giuseppe Ugolini, Eleonora Agricola. Evaluation of nutritional adequacy of menus in Italian worksite canteen and proposal of the *F-menu* initiative: the first menus designed for women’s health during childbearing age , submitted to *Appetite*.

Taruscio D., Arriola L., Baldi F., Bermejo-Sánchez E., Bianchi F., Calzolari E., Carbone P., Curran R., Garne E., Gatt M., Latos-Bieleńska A, Mantovani A., Martínez-Frías M.L., Neville A., Reißmann A., Ruggeri S., Helen Dolk. “European Recommendations for Primary prevention of Congenital Anomalies: A Joined Effort of EUROCAT and EUROPLAN Projects to Facilitate Inclusion of this Topic in The National Rare Disease Plans”. *Public Health Genomics*, 2014, 17: 115-123.

Luca Marchetto, Alessandra Compagni, Francesca Filippini, Erika Rigotti, Eleonora Agricola, Stefania Ruggeri, Alberto Eugenio Tozzi, Renata Bortolus, Pierpaolo Mastroiacovo. “Sostenere la salute riproduttiva per ridurre i difetti congeniti e la prematurità: un appuntamento importante. Supporting reproductive health to reduce birth defects and prematurity: an important date”, *Medico e Bambino*, 2014, 33: 299-303.

Zappacosta B., Mastroiacovo P., Persichilli S., Pounis G., Ruggeri S., Minucci A., Carnovale E., Andria G., Ricci R., Scala I., Genovese O., Turrini A., Mistura L., Giardina B. Iacoviello L. Homocysteine lowering by folate-rich diet or pharmacological supplementations in subjects with moderate hyperhomocysteinemia, *Nutrients*, 2013, 5 1531—1543.

Stefania Ruggeri (2004). "Folate from food...Four is enough choosing right". *Nutrition Bulletin*, 29 (4): 356-358.

M.F. Panunzio, R. Caporizzi, A. Antoniciello, E.P. Cela, P. D'Ambrosio, L.R. Ferguson, S. Ruggeri, G. Ugolini, F. Carella, D. Lagravinese. "Training the teachers for improving primary schoolchildren's fruit and vegetables intake: a randomized controller trial". *Ann Ig* 2011 vol. 23 (6): 519-25.

S. Ruggeri, R. Straniero, S. Pacifico, A. Aguzzi and F. Virgili. French Marine Bark Extract -Pycnogenol® - as a Possible Enrichment Ingredient for Yogurt *J Dairy Sci.* 2010, 91:4484-4491.

---

### Lavori presentati a congressi nazionali e internazionali

Nel corso della sua carriera di ricercatrice ha presentato numerosi lavori a convegni nazionali e internazionali **un totale di 140 partecipazioni** con abstract o con atti congressuali.

Negli ultimi 2 anni

Stefania Ruggeri "Okkio alla ristorazione e la salute della donna: il concept degli F menù " in Congresso OKkio alla ristorazione "Progetto Interregionale in rete per la Sorveglianza, il Monitoraggio e la Promozione della Salute nella Ristorazione Collettiva", 23 febbraio 2015 Bologna -Regione Emilia Romagna (*presentazione orale*).

Stefania Ruggeri. Nutrizione e salute: evidenze scientifiche, *best practices* e, in Italia, le politiche sociali? (*presentazione orale* Partecipazione a Convegno "Integrazione Sicurezza Alimentare e Nutrizionale. Il ruolo dei Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione", Foggia 19- 20 marzo 2015.

Stefania Ruggeri. "Le raccomandazioni, i consumi in tempo di crisi, e in Italia, le politiche sociali?" Expo Milano 2015 evento Save the Children "Crescita sana e Nutrizione dei bambini al tempo della crisi", *Conference Centre* presso EXPO Milano 9 giugno 2015.

Stefania Ruggeri. "Comunicare la dieta mediterranea per ridurre il sovrappeso e l'obesità". Convegno Nazionale Dieta Mediterranea e Obesità 25 e 26 settembre 2015. Palazzo Vinciprova, Pioppi (*presentazione orale*).

Stefania Ruggeri. "Nutrizione di genere: un nuovo approccio preventivo, personalizzato per la salute delle donne e gli F- Menù. I menù al femminile mediterranei e sostenibili". 2° Festival della Dieta Mediterranea, Alberona (FG) 11-12-13 settembre 2015 (*presentazione orale*).

Stefania Ruggeri "Corretta alimentazione: opportunità per iniziare una gravidanza e per la salute embrio-fetal" SANIT, 18 novembre Palazzo dei Congressi Roma (*presentazione orale*).

XXXVI Congresso Nazionale 2015 della Società Italiana di Nutrizione Umana - 2-4 dicembre 2015 Firenze . P. Buonocore, A. Aguzzi, S. Ruggeri: L'importanza degli alimenti in funzione della prevenzione: studio sul contenuto e sulle forme dei folati nella rucola (*poster presentation*).

Stefania Ruggeri. "La comunicazione in nutrizione". In: "Integrazione Sicurezza Alimentare e Nutrizionale. Il Ruolo dei Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione". Foggia 17-18 marzo 2014 (*presentazione orale*)

Stefania Ruggeri. "Salute della donna in età fertile: l'F menù nel progetto OKkio alla ristorazione".

Convegno "Okkio alla ristorazione" Progetto Interregionale in Rete per la Sorveglianza, il Monitoraggio e la Promozione della Salute nella Ristorazione Collettiva". Sala Conferenze Ordine provinciale di Roma dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri, Roma 26 maggio 2014 (*presentazione orale*).

Stefania Ruggeri. "Mediterranea, vegetariana, vegana: quale dieta per la salute? Evidenze scientifiche, false credenze e abitudini alimentari". In Convegno A.S.I.A. Associazione Scientifica Italiana Alimentazione. Cologne (BS),7 giugno 2014 (*lettura su invito*).

Stefania Ruggeri. "Could folic acid supplementation bringing the gap of the results of fortification? State of the art in Europe and future perspectives". In IXth ICORD Meeting International Conference on Rare Disease and Orphan Drug" 7-9 October, EDE (Netherlands) (*oral presentation*).

Stefania Ruggeri. "The Mediterranean Diet as a model of sustainable diet". In : International Forum on Sustainable Food Management and Nutrition" HuangKuang University, 11- 14 November 2014, Taiwan (*lettura su invito*).

Renata Bortolus, Simonetta Friso, Stefania Ruggeri, Pierpaolo Mastroiacovo. "Good Tools for promoting healthy nutrition and lifestyle among adult for disease prevention in elderly women and men". Progetto Mattone internazionale. in "EIP-AHA Workshop on Nutrition". 17 October 2014 Roma (*poster presentation*).

Stefania Ruggeri. "La Dieta Mediterranea per la salute della donna: tra nuove evidenze scientifiche e tradizioni". 2° Festival della Dieta Mediterranea. Ricerca scientifica e best practices. Alberona (FG) 22-24 August 2014. (*presentazione orale*).

---

**Attività di tutoraggio Tesi di Laurea (ultimi dieci anni)**

<b>Studente</b>	<b>Titolo tesi</b>	<b>Corso</b>	<b>Tutor – Relatore</b>	<b>Anno Accademico</b>
Costantino Zangrilli	Effetto della IV gamma e della conserve azione domestica sui contenuti in micronutrienti e capacità antiossidante nella rucola ( <i>Eruca sativa</i> ). Uno studio pilota.	Laura Magistrale "Scienze della Nutrizione Umana", Università di Roma Tor Vergata	Stefania Ruggeri	2014-2015
Elisabetta Camajani	Dagli alimenti <i>Gluten-free</i> agli alimenti <i>Gluten-friendly</i> : come le tecnologie cercano di rispondere all'emergenza celiachia	Laura Magistrale "Scienze della Nutrizione Umana", Università di Roma Tor Vergata	Stefania Ruggeri	2014-2015
Giacomo Leone	Alimenti fermentati: le caratteristiche chimico-nutrizionali e i potenziali effetti protettivi sulla salute	Laura Magistrale "Scienze della Nutrizione Umana", Università di Roma Tor Vergata	Stefania Ruggeri	2014-2015
Rossella Caporizzi	Effetti dei trattamenti termici e della conservazione domestica sulla qualità nutrizionale di mele cv Golden per lo sviluppo dell'Indice Multifattoriale Impronta Digitale	Laurea Magistrale "Scienze della Nutrizione Umana", Università di Foggia	Stefania Ruggeri	2014-2015
Irene Filippetti	Valutazione di un metodo immunoenzimatico per la determinazione del contenuto in folati in alimenti naturalmente ricchi e in alimenti fortificati	Laurea in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche, Università Sapienza, Roma	Stefania Ruggeri	2002-2003.

---

### **Divulgazione scientifica e scrittura**

Appassionata di scrittura e di comunicazione scientifica, all'attività di ricerca affianca da molti anni quella di divulgazione con la collaborazione con alcune testate nazionali di giornalismo scientifico e di economia per un totale di circa 70 articoli e partecipazione a trasmissioni televisive come Open Space (Italia1), Selfie (Canale 5), Uno Mattina (RAI1), Mi Manda Rai (RAI 3), Tagatà (La7), Quinta Colonna (Rete 4).

Riviste e siti web con cui collabora attualmente:

Epicentro: il portale dell'epidemiologia Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto superiore di sanità <http://www.epicentro.iss.it/>

Rivista "Ricerca & Pratica", Istituto Mario Negri, Milano.

Periodico "OK Salute" gruppo RCS: consulente e collaboratore scientifico.

### **Libri pubblicati:**

"La Nuova Dieta Mediterranea" di Stefania Ruggeri, Gabriele Rubini, Seconda Edizione 2015, Gribaudo-Feltrinelli.

"La Nuova Dieta Mediterranea" di Stefania Ruggeri, Gabriele Rubini, con la prefazione del prof emerito Jeremiah Stamler. 2014, Gribaudo-Feltrinelli.

"La Cucina Wellness" di Chiara Manzi e Stefania Ruggeri. 2012 Edizioni Plan.

"La Scienza degli Alimenti" consulente scientifico per il testo 2013 Edizioni ALMA- Plan.

---

### **Alcune note personali**

Amo cucinare per le mie due figlie Vittoria (20 anni) e Bianca (15 anni). Sono appassionata di letteratura americana, poesia e modernariato. Cerco di leggere tutti i libri pubblicati nell'ambito della nutrizione. Pratico il pilates e la corsa, che riallineano i miei chackra.

10/10/2016

In fede  
Stefania Ruggeri