

DOTT.SSA PENNA MARGHERITA

Laureata in Ingegneria Chimica presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza". Successivamente, ha conseguito la Laurea in Scienze Biologiche e in Scienze della Nutrizione Umana, entrambe con la votazione di 110 e Lode, presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata". Presso la stessa Università ha ottenuto l'abilitazione all'esercizio della professione di Biologo, con successiva iscrizione all'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo (n. AA_100089).

Ha approfondito la sua formazione post-universitaria attraverso corsi di perfezionamento con particolare focus sul trattamento educativo e riabilitativo dell'Obesità e dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DN-A), frequentando anche la Scuola della Società Italiana dell'Obesità (SIO Lazio). Ha successivamente consolidato il protocollo Mindful Based Eating Awareness Training (training di alimentazione consapevole basato sulla mindfulness) e si è formata in Nutrizione Pediatrica.

Negli ultimi anni ha ricoperto anche il ruolo di Docente di Scienze degli Alimenti e Scienze e Cultura dell'Alimentazione, oltre a quello di Commissario per gli Esami di Stato nella materia Scienze e Cultura dell'Alimentazione.

È attivamente coinvolta nella sensibilizzazione e divulgazione sul tema dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione e sull'Educazione Alimentare, attraverso la scrittura e revisione di articoli in ambito nutrizionale, nonché la conduzione di webinar, incontri nelle scuole e presso diverse associazioni del territorio.

Svolge la professione di Biologa Nutrizionista in ambito libero professionale presso vari poliambulatori privati di Roma e online, con l'obiettivo di rieducare le persone a una sana alimentazione (sia in presenza che in assenza di patologie diagnosticate) e ristabilire un sereno rapporto con il cibo e con il corpo. Offre percorsi nutrizionali personalizzati per ogni fase della vita, dallo svezzamento all'età adulta, mettendo sempre l'empatia e l'ascolto attivo in primo piano.

Arearie di intervento

- Dietoterapia per disturbi e patologie gastrointestinali, sovrappeso, obesità, dislipidemie, insulino-resistenza, oncologia, PCOS, allergie, intolleranze, celiachia;
- Riabilitazione nutrizionale per i Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione;
- Alimentazione in gravidanza e allattamento;
- Alimentazione pediatrica;
- Alimentazione vegana e vegetariana;
- Alimentazione per sportivi.