



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Elena Consolaro**
Indirizzo(i) AMBULATORIO VIA RONCHETTI 119, CAVARIA CON PREMEZZO
Telefono(i) Cellulare: 3203143408
segreteria 03311820774
E-mail Elena.consolaro@crs.lombardia.it / consolaro.elena@gmail.com
Cittadinanza italiana
Data di nascita 27/10/77
Sesso femminile
Codice Fiscale CNSLNE77R67B300Z

Occupazione desiderata/Settore professionale

Medico di medicina generale e nutrizionista

Esperienza professionale

Date	Da ottobre 2013 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Medico di Medicina Generale
Principali attività e responsabilità	Consulenze mediche di medicina generale
Nome e indirizzo del datore di lavoro	ATS INSUBRIA ASST VALLE OLONA: distretto Gallarate ambito comuni Cavaria-Oggiona-Jerago, ambulatorio in via Ronchetti 119, Cavaria con Premezzo; attualmente con ruolo di referente per la forma associativa avanzata (gruppo di medici di medicina generale)
Tipo di attività o settore	Visite ambulatoriali e domiciliari
Date	Da aprile 2021 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Medico di Medicina Generale
Principali attività e responsabilità	Tutor per tirocinio abilitante laurea medicina e chirurgia Università degli Studi dell'Insubria
Nome e indirizzo del datore di lavoro	ATS INSUBRIA: distretto Gallarate ambito comuni Cavaria-Oggiona-Jerago, ambulatorio presso medicina di gruppo via Ronchetti 119, Cavaria con Premezzo; Università degli Studi dell'Insubria
Tipo di attività o settore	Affiancamento e formazione degli studenti universitari
Date	Da febbraio 2022 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Medico di Medicina Generale
Principali attività e responsabilità	Tutor per tirocinio per Scuola di Formazione di Medicina Generale
Nome e indirizzo del datore di lavoro	POLIS LOMBARDIA- Corso triennale di Formazione per la Medicina Generale Regione Lombardia
Tipo di attività o settore	Affiancamento e formazione dei medici corsisti, sia nell'attività ambulatoriale che come docente nelle lezioni teoriche presso polo Asst Valle Olona e Asst Sette Laghi- ATS INSUBRIA
Date	Da ottobre 2004 a marzo 2005 marzo 2011 all'ottobre 2011
Lavoro o posizione ricoperti	Medico di Continuità Assistenziale

Principali attività e responsabilità	Consulenze mediche di medicina generale
Nome e indirizzo del datore di lavoro	ATS INSUBRIA sede Varese (2004-2005) e Gazzada (VA) (2011)
Tipo di attività o settore	Visite ambulatoriali e domiciliari
Date	Dal dicembre 2009 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Medico nutrizionista, libero professionista
Principali attività e responsabilità	Consulenze nutrizionali
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Presso studi medicina generale (GST Studio Medicina generale Varese 1, via Puccini 15 Varese fino al marzo 2013; via Mazzini 36 Cavaria (VA) fino a luglio 2017, via Bonacalza 144, Oggiona con S.,Stefano fino al dicembre 2020, da dicembre 2020 presso medicina di gruppo via Ronchetti, 119 Cavaria con Premezzo
Tipo di attività o settore	Consulenze nutrizionali con visita e preparazione programma nutrizionale personalizzato a pazienti con specifiche patologie (dismetabolismo, obesità, malattie sistema immunitario, magrezza patologica, tumori)
Date	Dal Marzo 2025 a Novembre 2025
Lavoro o posizione ricoperti	Docente
Principali attività e responsabilità	Dieta e salute: percorso di formazione per medici su nutrizione, fitoterapia e microbiota di cucina
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Collaborazione con Pharmaextracta
Tipo di attività o settore	Corso teorico pratico su disturbi metabolici, gastrointestinali e del sistema immunitario con laboratorio di cucina in collaborazione con Maddalena Macchi, chef di cucina naturale esperta di fermentazioni
Date	Dall'aprile 2011 al dicembre 2016
Lavoro o posizione ricoperti	Medico nutrizionista collaborazione con lo studio DIANA 5
Principali attività e responsabilità	Consulenza e attività di ricerca
Nome e indirizzo del datore di lavoro	LILT sezione varesina, Busto Arsizio piazzale Plebiscito
Tipo di attività o settore	Studio ricerca su alimentazione, stile di vita e prevenzione secondaria tumore alla mammella
Date	Dal febbraio 2011 al dicembre 2016
Lavoro o posizione ricoperti	Collaborazione libera professione
Principali attività e responsabilità	Lezioni e conferenze su alimentazione e salute
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Associazione Laboratorio Cucina Naturale
Tipo di attività o settore	Educazione e promozione della salute (incontri e conferenze al pubblico)
Date	Dal febbraio 2014 al dicembre 2016
Lavoro o posizione ricoperti	Collaborazione libera professione
Principali attività e responsabilità	Lezioni e conferenze su alimentazione e salute
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Associazione Vivere Sano Quotidianamente
Tipo di attività o settore	Educazione e promozione della salute (incontri e conferenze al pubblico)
Date	Dal gennaio 2013 al 2024
Lavoro o posizione ricoperti	Collaborazione volontaria
Principali attività e responsabilità	Lezioni e conferenze su alimentazione e salute
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Associazione Cibo è salute
Tipo di attività o settore	Educazione e promozione della salute (incontri e conferenze al pubblico)
Date	Marzo 2004- novembre 2006
Lavoro o posizione ricoperti	Medico medicina generale (sostituzioni dei medici titolari)
Principali attività e responsabilità	Consulenze di medicina generale

Nome e indirizzo del datore di lavoro	Diversi medici di medicina generale nel comune di Varese
Tipo di attività o settore	Visite ambulatoriali e domiciliari
Istruzione e formazione	
Date	12/03/03
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Medicina e Chirurgia
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Tesi finale in Malattie Infettive: "Terapia antiretrovirale: con cosa iniziare? Valutazione immunologica di sei regimi di TARV a confronto in uno studio multicentrico randomizzato"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi dell'Insubria (VA)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	110/110 con lode
Date	22/07/96
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma di maturità scientifica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Liceo scientifico statale, Gallarate (VA)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	54/60
Date	Novembre 2009- novembre 2010
Titolo della qualifica rilasciata	Master di II livello "Nutrizione Clinica e Dietetica"
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Formazione teorica e pratica sulla nutrizione in tutte le condizioni di salute e nelle età della vita e nelle diverse condizioni patologiche. Formazione teorico pratica sulla nutrizione artificiale. Formazione specifica su nutrizione e sport. Capacità di formulare prescrizioni dietetiche personalizzate.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Siena; tirocinio formativo presso A.O:San Carlo Borromeo (MI) Reparto Dietologia e poi Istituto dei Tumori di Milano Servizio Medicina Preventiva nel progetto DIANA 5 (dieta e androgeni). Tesi finale "Educazione nutrizionale nel paziente diabetico".
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Prima nella graduatoria finale meritoria del master
Date	Luglio 2011- luglio 2012
Titolo della qualifica rilasciata	Master I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Formazione specifica sulla dieta vegetariana in tutte le età e le condizioni fisiologiche e patologiche della vita. Formazione specifica sugli alimenti usati nell'alimentazione vegetariana
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università Politecnica delle Marche, FUNIBER Fondazione Universitaria Iberoamericana
Date	Gennaio 2007- luglio 2010
Titolo della qualifica rilasciata	Formazione specifica in medicina generale
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Scuola di formazione per la medicina generale con frequenza in reparti ospedalieri e nei vari servizi della medicina del territorio con lo scopo di formare alla professione di medico di medicina generale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	IREF Regione Lombardia, frequenza presso il polo didattico di Busto Arsizio (VA)
Date	Maggio 2004-settembre 2004
Titolo della qualifica rilasciata	Corso di Perfezionamento in Nutrizione e Benessere
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Elaborazione di una tesi finale con argomento Alimentazione e Prevenzione ("Le dieta mediterranea nella prevenzione delle malattie croniche")

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Milano
Date	Marzo 2019-gennaio 2020
Titolo della qualifica rilasciata	Master in ipertensione e protezione cardiovascolare
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Elevate competenze gestionali del paziente iperteso e con rischio cardiometabolico
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Società Italiana Ipertensione Arteriosa (SIIA) sezione regionale Lombardia presso Centro Auxologico Ospedale San Luca Milano
Date	Gennaio 2020 al dicembre 2024
Evento	Accademia di Alta Formazione per la Medicina Generale
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Ruolo di tutor coordinante gruppo di discenti medici di medicina generale. Elevate competenze gestionali del paziente in medicina generale con approfondimenti su paziente diabetico, cardiopatico, iperteso, nefropatico ed internistico in generale. e
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Società Italiana Ipertensione Arteriosa (SIIA) sezione regionale Lombardia, con il patrocinio delle Società Italiana Nefrologia, Cardiologia, Diabetologia
Date	Maggio 2011
Evento	Corso base metodo Kousmine
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Introduzione ai pilastri del metodo Kousmine: alimentazione, igiene intestinale, acidosi tissutale.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Associazione Cibo è Salute
Date	Settembre 2011 a Novembre 2011
Evento	Corso base medici metodo Kousmine
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	I pilastri del metodo kousmine: alimentazione, igiene intestinale, equilibrio del pH tissutale, integrazioni terapeutiche, lipidomica,
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	AMIK – Associazione medica italiana Kousmine
Date	Ottobre 2016 a Maggio 2017
Evento	Percorso formativo annuale in medicina generale - omotossicologia
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Introduzione all'omotossicologia, applicazione delle terapie omotossicologiche nella maggior parte delle patologie trattate in medicina generale: allergie, infezioni ricorrenti, malattie autoimmuni, patologie gastrointestinali, patologie osteoarticolari
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	AMIOT – Associazione medica italiana di omotossicologia
Date	Settembre 2024 ad Aprile 2025

Evento	Microbiologia e fisiopatologia dei microbioti
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Introduzione alla fisiologia e anatomia del microbiota, applicazione della conoscenza del microbiota nelle patologie metaboliche, cardiovascolari, del sistema immunitario, nefrologiche, patologie oncologiche, genitourinarie
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Dott. Francesco Di Piero – Formazione in medicina (FORMED)
Date	Ottobre 2024 ad oggi
Evento	Percorso di formazione in medicina molecolare - lipidomica
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Conoscenza del metabolismo dei grassi e del loro ruolo nella prevenzione e cura delle patologie e a sostegno dello stato di salute, interpretazione clinica dell'esame di lipidomica sulla membrana cellulare del globulo rosso con successiva impostazione piano nutrizionale e di integrazione a supporto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Prof.ssa Carla Ferreri – The Longevity Biolab
Date	Aprile 2025 a Luglio 2025
Evento	Introduction to Functional Medicine Intermittent fasting: therapeutic mechanism and clinical application Mast cell activation syndrome Therapeutic food plans
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Introduzione alla medicina funzionale, ruolo del digiuno intermittente e possibile utilizzo clinico, sindrome da iperattivazione mastocitaria inquadramento e gestione del paziente. Dietoterapia in medicina funzionale: saper scegliere, impostare e personalizzare il piano nutrizionale più adeguato a supporto della salute del paziente nell'ottica della medicina funzionale, con approfondimento riguardo cibi terapeutici e modalità di organizzazione di menù adeguati. Dieta di eliminazione, dieta per la salute del mitocondrio, dieta detossificante, dieta low fodmap, dieta cardiometabolica, dieta anti candida.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	The Institute for Functional Medicine – e-learning www.ifm.org
Date	Maggio 2003- marzo 2004
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Internato elettivo presso reparto medicina interna
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università studi dell'Insubria azienda ospedaliera Ospedale di Circolo Varese
Date	Ottobre 2004-settembre 2005
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Tirocinio volontario presso il reparto di geriatria
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Azienda Ospedaliera Ospedale di Circolo Varese
Date	Da ottobre 2010 a dicembre 2011

Principali tematiche/competenze professionali acquisite
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione

Medico volontario presso il Servizio di Medicina Preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano collaborando allo studio DIANA 5 (resp. Dr. Berrino Franco)

Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Publicazioni

The day-night variability of blood pressure is associated with the autonomic and baroreflex-mediated modulation of the sinoatrial node. American Journal of Hypertension, 2004; 17 no.5 (1), 39

Metabolic syndrome and breast cancer prognosis.

Breast Cancer Res Treat. 2014 Aug;147(1):159-65. doi: 10.1007/s10549-014-3076-6.

Adherence to WCRF/AICR cancer prevention recommendations and metabolic syndrome in breast cancer patients. Int J cancer, 2016 Jan 1; 138(1):237-44

A Simple, Home-therapy Algorithm to Prevent Hospitalization for COVID-19 Patients: A Retrospective Observational Matched-Cohort Study, E clinical medicine, 06/2021,
[https://authors.elsevier.com/sd/article/S2589-5370\(21\)00221-2](https://authors.elsevier.com/sd/article/S2589-5370(21)00221-2)

A Home-treatment Algorithm based on anti-inflammatory drugs to prevent hospitalisation of patient with early Covid19: a matched-cohort study (COVER2), Front Med 22 April 2022

Diet and Breast Cancer recurrence: the DIANA-5 randomized trial.

Journal Clinical Cancer Research, September 25, 2023

Capacità e competenze personali

Madrelingua(e)

Italiano

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese

Tedesco

Francese

Comprensione		Parlato		Scritto	
Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale		
buono	buono	buona	buona	discreto	
discreto	discreto	discreta	discreta	sufficiente	
discreto	sufficiente	sufficiente	sufficiente	sufficiente	

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali

Attitudine al lavoro in team, capacità di ascolto e interazione coi pazienti

Capacità e competenze organizzative

Capacità di ideare, organizzare, monitorare e valutare percorsi terapeutici individualizzati su base farmacologica e nutrizionale

Capacità e competenze informatiche

Conoscenza degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office. Buona capacità di navigare in Internet.

Altre capacità e competenze

Appassionata di cucina; socia fondatrice e Presidente per due mandati dell'Associazione GAS OFFICINA VARESE, che promuove attraverso l'attività di un gruppo di acquisto solidale lo sviluppo sostenibile e il consumo critico

Patente

Patente B, automunita

"Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art.76 del DPR 445/200, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e gli atti falsi sono puniti ai sensi del Codice Penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza il trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla legge 196/2003.";

28/11/2025