



# Dott.ssa Valeria Galfano

Medico chirurgo specialista in scienze dell'alimentazione

Si occupa di alimentazione e integrazione sportiva. Svolge attività come medico specialista in scienza dell'alimentazione e personal trainer, affiancando consulenze nutrizionali personalizzate a programmi di allenamento e benessere fisico.

## Formazione

### Master in Lifestyle medicine e medicina funzionale

AFFWA - Accademia Funzionale del  
Fitness, Wellness, Antiaging

2017 - 2020

### Specializzazione in Scienze dell'alimentazione

Università degli studi di Roma La Sapienza

2007 - 2015

### Laurea in Medicina e Chirurgia

Università di Roma Tor Vergata

## Esperienza professionale

2020 - Presente

### Medico specialista in Scienze dell'alimentazione

Libero professionista

2019 - Presente

### Docente OPES - CONI

Opes - Body Building e Pesistica

2019

### Medico Nutrizionista

Centro Poliambulatoriale MedEa

2019

### Docente Master SISDCA

Società Italiana per lo Studio dei Disturbi  
Alimentari

2017 - Presente

### Docente SIFA

Scuola Italiana fitness e alimentazione



# Dott.ssa Valeria Galfano

Medico chirurgo specialista in scienze dell'alimentazione

## **Pubblicazioni**

**Dieta e allenamento in menopausa.  
Come raggiungere e mantenere il  
benessere dopo i 40 anni.** [LSWR], 2026

**Guida al controllo glicemico. Il  
trattamento non farmacologico  
dell'insulino-resistenza nella  
prevenzione del diabete.** [Edra], 2022

**Dieta e allenamento al femminile.  
Come raggiungere e mantenere il  
benessere della donna.** [LSWR], 2024

**When “Healthy” Is Taken Too Far:  
Orthorexia Nervosa—Current State,  
Controversies and Future Directions.** In  
“Hidden and Lesser-known Disordered  
Eating Behaviors in Medical and  
Psychiatric Conditions”, 2022

**Carico di glicogeno e  
supercompensazione nel bodybuilding:  
aspetti endocrino-metabolici.**  
L'Endocrinologo, 2019

**Ormoni e plasticità delle fibre del  
muscolo scheletrico. Ruolo nella  
patogenesi della sarcopenia.**  
L'Endocrinologo, 2018