



ILEANA GERVASI

Ho conseguito la laurea in Dietistica nel 2014 presso l'Università degli Studi di Brescia, per poi completare due master: il primo in Alimentazione e Dietetica Vegetariana presso l'Università Politecnica delle Marche e il secondo in Diagnosi e Trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare presso Performat Salute Pisa.

Negli anni mi sono specializzata nell'alimentazione pediatrica, approfondendo con corsi italiani e internazionali, ma soprattutto con studio costante e curiosità personale.

Oggi il mio lavoro è guidare famiglie, bambini e ragazzi – anche in presenza di patologie, neurodivergenze, difficoltà sensoriali o ritardi dello sviluppo – verso un rapporto sereno e fiducioso con il cibo. Il mio approccio è sempre non prescrittivo, centrato sull'alimentazione responsiva, per allontanare diete restrittive, sensi di colpa e paure alimentari.

Credo che nutrire non significhi solo “dare cibo” o “far mangiare”, ma accompagnare nella scoperta, nell'ascolto dei segnali del corpo e nel piacere di condividere la tavola. Per questo mi ispiro al Principio di Divisione delle Responsabilità di Ellyn Satter, che unisce il ruolo di guida dell'adulto al bisogno di autonomia del bambino, trovando un equilibrio tra regole chiare e fiducia.

Mi occupo di alimentazione dall'inizio dello svezzamento (anche in caso di scelta vegetariana/vegana o percorsi complessi come nel reflusso), di selettività alimentare e neofobia, di prevenzione e trattamento dei disturbi alimentari a tutte le età.

Affianco le famiglie nella gestione di sottopeso, sovrappeso e obesità, sempre con l'obiettivo di favorire una relazione sana e duratura con il cibo.

Sono autrice di libri, ebook e risorse educative, e co-fondatrice della prima Scuola di Nutrizione Pediatrica in Italia (SNIP) dedicata ai professionisti della nutrizione.

Attraverso il progetto “Mamma insegnami a mangiare” condivido ogni giorno strumenti pratici e riflessioni per crescere bambini curiosi, competenti e liberi a tavola.

“Crescere bambini competenti a tavola significa accompagnarli con fiducia, non controllarli con regole rigide.” - Laura Thomas