

	
Curriculum vitae Europass	
Informații personale	
Nume / Prenume	Gavrilaș Laura Ioana, Phd
E-mail(uri)	laura.gavrilas@yahoo.com ,
Naționalitate(-tăți)	română
Sex	Feminin
Experiența profesională	
Perioada	Octombrie 2024 – prezent
Funcția sau postul ocupat	Șef lucrări în Departamentul 2, Facultatea de Asistență medicală și Științe ale sănătății Șef de disciplina – Disciplina Nutriție și Cosmetică medicală, Departamentul 2, FAMSS (din Octombrie 2025)
Activități și responsabilități principale	Titular de curs la discipline din cadrul programului de studiu de: • licență Nutriție și dietetică: Nutriția omului sănătos, Nutriție comunitară, Principii de administrare a serviciilor de nutriție, Nutriție sportivă, Evaluare și consiliere nutrițională, Promovarea sănătății și educație nutrițională, Nutriție vegetariană, Dietoterapie și particularități de îngrijire în diverse patologii, Nutriția mamei, Nutriția copilului sănătos și bolnav • Masterat Nutriția și calitatea vieții: Consiliere nutrițională și comunicarea cu pacientul, Modularea dietetică a microbiotei intestinale • Coordonator al Stagiului Profesional pentru studenții de anul III și coordonator al Stagiului de practică de specialitate de vară (anul I, II, III) Desfășurarea de activități de cercetare științifică. Activități organizatorice și administrative pentru asigurarea funcționării optime a programului de studiu de Nutriție și dietetică
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ superior
Perioada	Octombrie 2019 – Septembrie 2024

Funcția sau postul ocupat	Sef de lucrări la Disciplina Bromatologie, Igienă, Nutriție, Facultatea de Farmacie
Activități și responsabilități principale	Titular de curs și de lucrări practice la disciplina Nutriția omului sănătos și nutriție comunitară, Modularea dietetică a microbiotei intestinale, Principii de administrare a serviciilor de nutriție, Nutriție sportivă, Evaluare și consiliere nutrițională titular de lucrări practice la disciplinele Tehnologie și Chimie Culinară, Aditivi Alimentari) Tutore de practică. Desfășurarea de activități de cercetare științifică. Activități organizatorice și administrative pentru asigurarea funcționării optime a programului de studiu de Nutriție și dietetică. Membru în comisi de licență și disertație.
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ superior
Perioada	Februarie 2015 – Septembrie 2019
Funcția sau postul ocupat	Asistent universitar la Disciplina Bromatologie, Igienă, Nutriție, Facultatea de Farmacie
Activități și responsabilități principale	Îndrumarea studenților de la Facultatea de Farmacie - Specializările Farmacie și Nutriție și Dietetică, în activitățile de laborator din cadrul disciplinei (Tehnologie și Chimie Culinară, Aditivi Alimentari, Nutriția omului sănătos și nutriție comunitară). Tutore de practică. Desfășurarea de activități de cercetare științifică..
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ superior
Perioada	Iulie 2014 – Aprilie 2022
Funcția sau postul ocupat	Nutriționist la Restaurantul studențesc al Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca
Activități și responsabilități principale	Elaborarea meniului. Calculul energetic și nutrițional al meniului. Responsabil al sistemului de siguranță alimentară.
Numele și adresa angajatorului	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Str. Victor Babeș, Nr. 8, 400012, Cluj-Napoca, România
Tipul activității sau sectorul de activitate	Dietetică administrativă
Perioada	Martie 2014 – Prezent
Funcția sau postul ocupat	Nutriționist - dietetician
Activități și responsabilități principale	Colaborări cu centre medicale pentru evaluare status nutrițional la persoane sănătoase și cu patologii metabolice. Elaborarea recomandărilor nutriționale personalizate Consiliere nutrițională de specialitate Workshop-uri, seminarii de nutriție și dietetică
Numele și adresa angajatorului	SC Nutristar Food SRL

Tipul activității sau sectorul de activitate	Nutriție
Perioada	Decembrie 2012- Martie 2015
Funcția sau postul ocupat	Nutriționist - Dietetician
Activități și responsabilități principale	Evaluare status nutrițional la persoane sănătoase și cu patologii metabolice. Elaborarea recomandărilor nutriționale personalizate Consiliere nutrițională de specialitate
Numele și adresa angajatorului	SC Quality Medical Clinic SRL
Tipul activității sau sectorul de activitate	Medical
Perioada	Octombrie 2022 - Prezent
Funcția sau postul ocupat	Presedinte Asociatia Dieteticienilor din Romania
Activități și responsabilități principale	Coordonarea activităților organizației și gestionarea echipei executive; Administrarea proiectelor și supervizarea proceselor operaționale și administrative; Elaborarea și implementarea strategiilor de dezvoltare organizațională; Reprezentarea asociației în relația cu instituții, parteneri și organizații profesionale; Managementul resurselor și coordonarea inițiativelor educaționale și profesionale.
Tipul activității sau sectorul de activitate	ONG
Educație și formare	
Perioada	Octombrie 2014 - Decembrie 2018
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de DOCTOR ÎN ȘTIINȚE BIOMEDICALE , calificativ FOARTE BINE
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Influența factorilor nutriționali și ai stilului de viață în cancerul colorectal.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca conducător științific: Prof. Dr. Corina Ionescu
Perioada	Octombrie 2012 – Iulie 2014
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Masterat în Nutriția și Calitatea Vieții
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Facultatea de Farmacie
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Licență - LICENȚIAT ÎN NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ									
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Facultatea de Farmacie, Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj-Napoca									
Perioada	septembrie 2009 – septembrie 2012									
Calificarea / diploma obținută	DIPLOMĂ DE BACALAUREAT,									
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Liceul Teoretic „Avram Iancu” Cluj- Napoca Cluj-Napoca									
Perioada	Septembrie 2005-Iunie 2009									
Aptitudini și competențe personale										
Limba(i) maternă(e)	română									
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)										
Autoevaluare	Înțelegere				Vorbire				Scriere	
<i>Nivel european (*)</i>	Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
Germană	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar	A2	Utilizator elementar
Engleză	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat	C1	Utilizator experimentat
Spaniolă	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent
	<i>(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine</i>									
Competențe și abilități sociale	Abilități excelente de comunicare, capabilă să promovez un dialog deschis și constructiv în orice context Sociabilă și empatică: Abordez fiecare interacțiune cu o atitudine deschisă și empatică, creând un mediu de lucru plăcut și încurajând încrederea și cooperarea între membrii echipei. Experiență în coordonarea echipelor diverse Abilități de leadership Crearea și menținerea unui climat de lucru pozitiv Abilități de networking Motivarea și dezvoltarea echipelor Abilități de adaptabilitate									
Competențe și aptitudini de management, organizatorice și administrative	Director de grant național UEFISCDI PN-III-P1-1.1-PD-2019-0468 „Explorarea potențialului terapeutic al curcuminei pe linii celulare de cancer colorectal rezistente la irinotecan”									

	Președinte al Asociației Dieteticienilor din România (2022 - prezent); Membru în comitetul de organizare - Organizarea cu succes 3 conferințe naționale cu peste 200 de participanți (Conferința științifică The Dietitian) fiecare și peste 20 de workshopuri și ateliere destinate formării continue a specialiștilor din domeniul nutriției și dieteticii și a publicului larg Aceasta a implicat managementul logistic, coordonarea echipelor de organizare și colaborarea cu parteneri naționali și internaționali în calitate de Președinte al Comitetului Organizatoric.
	Calitatea de membru în Consiliul Național al Colegiului Dieteticienilor din România și Membru în Consiliul Teritorial al Dieteticienilor din județul Cluj: cu o experiență de peste 15 ani în recunoașterea și reglementarea profesiei de dietetician ca profesie conexă actului medical, am contribuit activ la dezvoltarea cadrului legislativ și profesional, precum și la promovarea standardelor în domeniu.
	Membru în comitetul de organizare al 4 ediții ale conferinței „ Nutriția – Medicina Viitorului ”: Eveniment organizat sub egida UMF, în cadrul căruia am coordonat aspecte logistice, financiare și de promovare, având rolul de a asigura buna desfășurare și impactul acestei conferințe pe plan național.
	Implicare în activități administrative la nivelul disciplinei Bromatologie, Igienă, Nutriție care au contribuit la buna desfășurare a programului de licență Nutriție și Dietetică
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Competențe și aptitudini de utilizare a instrumentelor Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) dovedit prin certificatul european ECDL (European Computer Driving Licence)

Informații suplimentare privind activitatea de cercetare științifică	Contribuție relevantă în domeniul cercetării științifice evidențiată prin publicarea de articole științifice in extenso și cărți de specialitate (29 articole științifice ISI, 2 articole BDI, Indice Hirsch 12) Listă selectivă: 1. Oleg Frumuzachi, Laura Gavrilas, Dan Vodnar, S Rohn, Andrei Mocan Systemic health effects of oleuropein and hydroxytyrosol supplementation: A systematic review of randomized controlled trials. <i>Antioxidants</i> 13 (9), 1040, 2024 2. Buhaș, Mihaela.; Candrea, Rares.; Gavrilas, L.I.; Miere, D.; Tătaru, A.; Boca, A.; Căținean, A. Transforming Psoriasis Care: Probiotics and Prebiotics as Novel Therapeutic Approaches. <i>Int. J. Mol. Sci.</i> 2023, 24, 11225. 3. Laura Ioana Gavrilas, Daniel Cruceriu, Andrei Mocan, Felicia Loghin, Doina Miere, Ovidiu Balacescu. Plant-derived bioactive compounds in colorectal cancer: Insights from combined regimens with conventional chemotherapy to overcome drug-resistance. <i>Biomedicines</i> 10 (8), 1948, 2022. 4. Buhas, , M.C.; Gavrilas, , L.I.; Candrea, R.; Căținean, A.; Mocan, A.; Miere, D.; Tataru, A. Gut Microbiota in Psoriasis. <i>Nutrients</i> 2022, 14, 2970. 5. Oana Baldasici, Valentina Pileczki, Daniel Cruceriu, Laura Ioana Gavrilas, Oana Tudoran, Loredana Balacescu, Laurian Vlase, Ovidiu Balacescu. Breast cancer-delivered exosomal miRNA as liquid biopsy biomarkers for metastasis prediction: a focus on translational research with clinical applicability. <i>Int. J. Mol. Sci.</i> 23 (16), 9371. 2022 6. Andrei Havasi, Daniel Sur, Simona Sorana Cainap, Cristian-Virgil Lungulescu, Laura-Ioana Gavrilas, Calin Cainap, Catalin Vlad, Ovidiu Balacescu. Current and New Challenges in the Management of Pancreatic Neuroendocrine Tumors: The Role of miRNA-Based Approaches as New Reliable Biomarkers. <i>Int. J. Mol. Sci.</i> 2022, 23, 1109. https://doi.org/10.3390/ijms23031109 7. Anamaria Cozma-Petrut, Ioana Badiu-Tisa, Oana Stanciu, Lorena Filip, Roxana Banc, Laura Gavrilas, Daniela Ciobârca, Simona Codruta Heghes, Cristian Olimpiu Popa Doina Miere. Breastfeeding Practices and Determinant Factors of Exclusive Breastfeeding among Mothers of Children Aged 0–23 Months in Northwestern Romania. <i>Nutrients</i> 2021, 13, 3998. https://doi.org/10.3390/nu13113998 8. Anamaria Cozma-Petrut, Ioana Badiu-Tisa, Oana Stanciu, Lorena Filip, Roxana Banc, Laura Gavrilas, Daniela Ciobârca, Simona Codruta Heghes, Doina Miere. Determinants of Early Initiation of Breastfeeding among Mothers of Children Aged Less Than 24 Months in Northwestern Romania. <i>Nutrients</i> 2019, 11, 2988; doi:10.3390/nu11122988. 9. Laura Ioana Gavrilas, Daniel Cruceriu, Corina Ionescu, Doina Miere, Ovidiu Balacescu .Pro-apoptotic genes as new targets for single and combinatorial treatments with resveratrol and curcumin in colorectal cancer. <i>Food & function</i>, 2019, 10 :3717-3726, ISI, IF-3.241 10. Gavrilas Laura Ioana, Ionescu Corina, Ovidiu Bălăcescu, Cornelia Revnic, Daniela Ciobârca, Lorena Filip, Anamaria Boboia, Doina Miere. Foods and food groups associated with colorectal cancer: a case-control study. <i>Farmacia</i> 2018;66(5):846-852. ISI Factor de Impact 1.507 DOI: 10.31925/farmacia.2018.5.15 11. Simona Codruta Heghes, Laura Ioana Gavrilas, Ioana Ecaterina Pralea, Lorena Filip, Anamaria Cozma-Petrut, Cristina Adela Iuga, Ramona Suharoschi, Doina Miere. Evaluation of energy and nutrient intake from food of lactating mothers in a romanian sample. <i>Farmacia</i> 2018;6(22): 243-247. ISI Journal, Impact Factor 1.507 12. Gavrilas Laura, Ionescu Corina, Tudoran Oana, Lisencu Calin, Balacescu Ovidiu, Miere Doina. The Role of Bioactive Dietary Components in Modulating miRNA Expression in Colorectal Cancer. <i>Nutrients</i> 2016;8(10):590. ISI Journal, Impact factor 3.759 CĂRȚI, CAPITOLE DE CARTE, GHIDURI, MATERIALE DIDACTICE – naționale și internaționale Manuale, îndrumătoare și ghiduri de practică 1. Cozma-Petruț A, Filip L, Miere D, Banc R, Stanciu O, Gavrilas L. Igienă – Noțiuni practice pentru studenții de la Specializarea Nutriție și Dietetică. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint, 2016. Manual destinat formării practice a studenților programului de licență Nutriție și Dietetică. 2. Miere D, Filip L, Banc R, Stanciu O, Cozma-Petruț A, Gavrilas L, Ciobârca D. Îndrumar practic de chimia alimentelor pentru studenții programului de studii Nutriție și Dietetică. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint, 2020. 3. Miere D, Filip L, Banc R, Cozma-Petruț A, Mirza O, Gavrilas L, Ciobârca D. Bromatologie, igienă, nutriție: teorie și elemente aplicative. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2021.
---	--

	4. Miere D (coord.), Banc R, Candrea R, Ciobărcă D, Cozma-Petruț A, Crișan D, Gavrilaș L, Filip L, Mîrza O, Pașca D. Ghid de practică în nutriție și dietetică. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2024. ISBN 978-606-075-297-4. 5. Gavrilaș L (coord.), Crișan D (coord.), Ciobărcă D (coord.), Candrea R, Harmath I, Mureșan T (colaborator). Nutriția copiilor pe înțelesul părinților. Cluj-Napoca, 2024. ISBN 978-973-0-41025-9. (Primul ghid de nutriție a copiilor scris de dieteticieni autorizați din România) Capitole în cărți de specialitate (edituri naționale): 1. Miere D, Filip L, Banc R, Cozma-Petruț A, Stanciu O, Gavrilaș L, Ciobărcă D, Deacu L. Capitol: Impactul nutriției asupra microbiotei intestinale și modularea terapeutică a acesteia, în: Oniga O (coord.). Medicamentele secolului XXI și terapii moderne. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2019. 2. Stanciu O, Gavrilaș L, Banc R, Cozma-Petruț A, Ciobărcă D, Filip L, Miere D. Capitol: Nutriția în cancer: de la aspecte teoretice la elemente de consiliere a pacientului oncologic, în: Oniga O (coord.). Progrese în terapia, cercetarea și managementul cancerului. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2020. 3. Filip L, Mogoșan C, Voștinăru O, Cozma-Petruț A, Banc R, Stanciu O, Gavrilaș L, Ciobărcă D, Miere D. Capitol: Interacțiuni aliment-medicament și medicament-medicament în terapia cardiovasculară a pacienților oncologici, în: Vlad C, Rădulescu D, Drăgan S, Burz C (coord.). Manual de Cardio-Oncologie. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2020. 4. Cozma-Petruț A, Filip L, Banc R, Mîrza O, Gavrilaș L, Ciobărcă D, Miere D. Capitol: Modificarea tiparului de dietă ca strategie terapeutică adjuvantă în acnee și psoriazis, în: Oniga O (coord.). Terapia unor afecțiuni cutanate din perspective farmaceutice și medicale. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu", 2022. Capitole în cărți de specialitate (edituri internaționale de prestigiu): 1. Colobatiu L, Gavrilaș L, Mocan A. Capitol: Natural compounds as chemosensitizers: A lesson from plants, în: pH-Interfering Agents as Chemosensitizers in Cancer Therapy. Cancer Sensitizing Agents for Chemotherapy, Chapter 10, Pages 147-165. Elsevier, 2021. 2. Forray A-I, Gavrilaș L, Crăciun A-E, Borzan C-M. Capitol: The Global Burden of Disease: A Focus on Type II Diabetes, în: Handbook of Public Health Nutrition. International, National, and Regional Perspectives. Springer, 2025 (Living reference work).
--	--