

## MARCO NERI :CURRICULUM VITAE

### Formazione e titoli specifici

- Abilitazione come biologo nutrizionista UniPD
- Laurea Magistrale scienze della nutrizione umana Uniroma 5
- Laurea in scienze motorie Uniroma 5
- Laurea in scienze alimentari industriali univ Herisau (CH)
- Diploma ec Dietista con pratica clinica ospedaliera Ist Tricolore (RE) e casa di cura Maltesta Novello (FC)
- Master universitario in alimentazione e Dietetica Unitelma La Sapienza
- Diploma del corso di perfezionamento universitario AMS “Teorie e Tecniche delle attività Motorie e Sportive, finalizzate alla prevenzione e recupero funzionale” UniRoma5
- Certificazione di Sport Nutrizionist della ISSN (International Sport Scienze Nutrition) –
- Certificazione Corso biennale SANIS (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport)
- Diploma Istituto Tecnico Geometri ITG Belluzzi (RN)

**Alla data attuale in base alle pubblicazioni scientifiche riportate in calce si registra un 6 di H-Index**

### Altre certificazioni

- Diplomi sportivi CONI/FIPCF , FIF/ASI/CONI , FIACF/IFBB di  
-Istruttore di Fitness e Body Building ,  
-Personal Trainer  
-Preparatore Atletico  
-Educatore Alimentare
- Attestato corso di formazione su “Miglioramento delle abilità comunicative” e di “sviluppo risorse umane”
- Attestato Expert of Food science and nutritions (ICO WORD)

### Ruoli direttivi e coordinativi ricoperti

- Direttore tecnico palestra **Body House Cesenatico** 1986 -1998
- Direttore tecnico **centro sportivo la Torre Ravenna** 1997-2004
- Vice presidente **Federazione Italiana Fitness** dal 2011 ad oggi
- Membro del **Consiglio Nazionale ASI/CONI** quadriennio 2021/2024

### Principali docenze

- **Professore a contratto master universitario in Nutraceutica ed educazione alimentare** presso università degli Studi di San Marino 2018 e 2019
- **Docente corso di SPORT NUTRACEUTICAL CONSULTANT in collaborazione con la CNM Italia (College Naturopathic Medicine) legato al College Inglese e riconosciuto in Italia**

- **Docente Corso di Nutrizione SANiS** (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport) con rilascio ECM rivolto a medici, nutrizionisti, biologi, farmacisti, scienze motorie
- Relatore **all'ISEF di Padova** nel corso di tecnica e didattica del fitness; direttore del corso Prof Antonio Paoli (1995-1996-1997)
- Relatore **all'ISEF di Urbino** per le materie di alimentazione e allenamento cardiofitness durante il 4° anno sperimentale 1995 e durante Master di specializzazione di tecnico del fitness (direttore prof Ario Federici) 2005 e 2006
- Relatore a **scienze motorie di Urbino** per convegno di aggiornamento su temi di alimentazione e allenamento (2009 – 2011)
- **Relatore "visiting professor" presso l'università AWF (Akademia Wichovania Fizycznego) di Danzica (Poland) nel programma "Tempus Course" patrocinato dalla Unione Europea diretto dal prof Jerzy Popinigis**

### **Cariche tecniche e istituzionali e riconoscimenti**

- **Membro del comitato tecnico nazionale FIPCF/CONI (2004/2006) con la presidenza del prof Umili Andrea**
- Membro del **comitato scientifico Federazione Italiana Fitness**
- Segretario e **membro comitato scientifico della AIFEM** (Associazione Italiana Fitness e Medicina)
- Membro **Comitato Scientifico AFEN** (Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione)
- Responsabile tecnico e membro della commissione scientifica e antidoping **della AINBB** (Associazione Italiana Natural Body Building) dal 2002 al 2009
- Presidente della associazione nazionale delle palestre **FEDERPALESTRE (99-2000)**
- Socio fondatore della European Fitness Association (**EFA**)
- **Presidente del consiglio di istituto scolastico** del polo comprensivo Alfredo Panzini di Bellaria Igea Marina per 7 anni (2010 - 2017)
- **Riconoscimento al merito nel settore sport e salute** all'interno del Premio Panzini assegnato dal comune di Bellaria Igea Marina
- **Riconoscimento per il settore editoria** da parte assessorato allo sport comune di Bellaria Igea Marina
- Riconoscimento per la collaborazione con il comune di Bellaria Igea Marina per la nomina a **"European town of sport 2011"** da parte di ACES – Associazione Capitali Europee dello Sport

### **Consulenze Biomeccaniche e con centri ricerche di progettazione**

- Collaboratore Centro ricerche biomeccaniche **TECHNOGYM** (Gambettola Forlì) dal 1984 al 1990
- Consulente centro ricerche biomeccaniche **PANATTA SPORT** (attrezzi sportivi Apiro - Macerata) dal 1992 al 1996
- Responsabile 99 - 2001 del centro ricerche e sviluppo **AXON** (Savignano - Forlì) attrezzature per lo sport (Gruppo Technogym)
- Consulente tecnico **CAMMAX/FASSI Sport** (attrezzature per lo sport) dal 2006 - 2009

### **Consulenze nel settore Nutrizione e Integrazione**

- Consulente per il gruppo **Weider** settore integratori (1988-1989)
- Consulente scientifico **LPA** (integratori per lo sport Treviso) 1990-1996

- Consulente tecnico scientifico **GENSAN** (Pisa) per il settore alimentazione e integratori alimentari (dal 1997 al 2008)
- Consulente scientifico **del centro ricerche ABIOTEN PHARMA (gruppo farmaceutico Pisa) 2001-2005**
- Consulente scientifico **NET INTEGRATORI** e Laboratori **MOLDES** (Milano). Attualmente in essere

### Altre tipologie di collaborazioni

- Membro dell'equipe tecnico-medica per la valutazione e preparazione della **DUCATI Corse Superbike, Supersport e MotoGP DS Davide Tardozzi** (dal 1999 al 2008)
- Consulenza per test piloti e allenamento per la **Yamaha SBK e Super sport Italia** con DS Brivio e Meregalli (dal 2004 al 2006)
- Consulente per la **MARCHESI INFORMATICA Infracit System** (Milano) nella realizzazione di programmi software relativi alla dietetica, allenamento come FIT COMP, MEDI COMP, TRAIN COMP (1995-2005).
- Consulente dei siti **Internet abc-fitness.com**
- Responsabile tecnico del back-stage **Mister Olympia** 1989 di Rimini
- Collaboratore con la **Progetti International** per la realizzazione della 1ª fiera italiana del fitness (Rimini 1989-93)

### Libri e dispense pubblicate

- Alimentazione e ciclismo (tradotto in 3 lingue) Elika Editrice
- Alimentazione fitness e salute (**premiato nel 2001 con medaglia d'argento del CONI per la sezione tecnica**) di cui nel 2010 è uscita un riedizione aggiornata Elika Editrice
- Principi di metodologia del Fitness, Elika Editrice (**premiato nel 2011 con medaglia d'argento del CONI per la sezione tecnica**)
- Integrazione naturale e Fitoterapia (Elika Editrice)
- Dalla forza al body building Ciccarelli editore
- Guida ai supplementi alimentari Elika editrice (Elika Editrice)
- Cellulite: come combatterla con il fitness (Elika editrice)
  
- Manuale del Personal Trainer
- Dispensa per l'istruttore di Body building
- Manuali d'uso attrezzi cardiofitness Technogym, Panatta Sport, Fassi
- Videocassetta "tecniche di riabilitazione in palestra" e "la biomeccanica degli esercizi"

### Principali corsi tenuti come relatore e insegnante

- **Docente per i corsi di formazione professionale** di tecnici per le materie di **alimentazione, supplementazione, allenamento e biomeccanica**

Fra le varie federazioni si distinguono:

- Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica) (FIPCF- CONI)
- Federazione Italiana Fitness (FIF)
- Federazione Italiana Educatori Fisici Sportivi (FIEFS)
- Associazione Italiana Natural Body Builder (AINBB)
- Società Italiana Fitness e Scienze Motorie (SIFSM)
- Unione Nazionale Aerobica e Fitness (UNAF)
- Federazione Italiana Amatori Cultura Fisica (FIACF)

- National Association Body Builder Amateur (NABBA)
- Federazione Italiana Aerobica (FIA)
- International Dance Association (IDA)
- Associazione Italiana Maestri di Mountain Bike (AMI)

Sempre nell'ambito dell'aggiornamento professionale sono tenuti per le varie federazioni Workshop monotematici sui seguenti titoli:

- Alimentazione - Supplementazione - Principi di - biomeccanica sugli attrezzi – Ipertrafia - Cardiofitness e allenamenti a circuito
  - Teoria metodica dell'allenamento applicata alle schede
- Docente al corso “**professionista del Fitness**” presso e con patrocinio Università di Perugia, Facoltà di scienza Motorie (2007 -2008 – 2009 - 2010)
  - Relatore al convegno internazionale FORUM di Verona sul tema del fitness e marketing (2007-2008-2009)
  - Relatore sul tema Integratori nella pratica sportiva indetto **dall'Università di Pisa facoltà di farmacia** (Pisa 2000)
  - Relatore allo stage di aggiornamento sul tema Alimentazione e Sport indetta **dall'ASSPO di Lugano (CH)** (Lugano 1999)
  - Docente di alimentazione e allenamento per **il corso con fondo sociale europeo per fitness manager** indetto dalla regione Toscana provincia di Arezzo (2002)
  - Relatore di Educazione alimentare presso **L'istituto Tecnico statale Leonardo da Vinci** di Rimini (2003 – 2004) e **Liceo Scientifico Serpieri Rimini** (2018) **Liceo Classico G Cesare Rimini** (2021)
  - Relatore per progetto di educazione alimentare e sport “**Mettiamoci IN MOTO**” presso **ISTITUTO COMPRENSIVO A. PANZINI** Bellaria Igea Marina (2012/13/14/15/16)
  - Docente per la materia di alimentazione e integrazione della **regione Emilia Romagna e l'ente di formazione Efeso per il corso sanatoria per regolarizzare la figura dei direttori sportivi** (2003)
  - Docente per la materia di alimentazione al corso della **regione Emilia Romagna ISCOM ER** per la qualifica professionale di **Maestro di Danza**
  - Docente ai corsi di aggiornamento professionale per l'assegnazione di **punteggi ministeriali ECM con organizzazioni di Farmacisti** quali:
    - Unico – Utifarm - Ordine farmacisti Modena – Ordine dei farmacisti Pesaro
  - **Fra il 1990 e il 2020 ha partecipato ad oltre 70 convegni tenendo argomenti su temi inerenti il fitness, la salute, alimentazione, biomeccanica, allenamento**

#### Riviste in cui si è presta e si è prestata collaborazione

- Ha collaborato e collabora con molteplici **testate del settore fitness** con articoli sul tema dell'alimentazione, degli integratori, degli allenamenti specializzati (Attualmente sono più di 120 gli articoli pubblicati).

**Muscle e Fitness, Cultura Fisica, Sportman, Performance, Vita Sport, La Palestra, Fitness Magazine**

## Studi pubblicati

- All'attivo 29 lavori presentati o pubblicati in convegni o riviste scientifiche nazionali e internazionali riguardanti ricerche sugli effetti di allenamenti e/o alimentazione su sportivi e sedentari

## **Articoli su riviste peer review indicizzate WOS/Scopus**

- 1) Moro T, Tinsley G, Bianco A, Marcolin G, Pacelli QF, Battaglia G, Palma A, Gentil P, **Neri M**, Paoli A. *Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males.* J Transl Med. 2016 Oct 13;14(1):290 IF 3,694
- 2) Paoli A, Cenci L, Pompei P, Sahin N, Bianco A, **Neri M**, Caprio M, Moro T. *Effects of Two Months of Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet on Body Composition, Muscle Strength, Muscle Area, and Blood Parameters in Competitive Natural Body Builders.* Nutrients. 2021 Jan 26;13(2):374. doi: 10.3390/nu13020374.
- 3) Paoli A, Pacelli QF, Cancellara P, Toniolo L, Moro T, Canato M, Miotti D, **Neri M**, Morra A, Quadrelli M, Reggiani C. *Protein Supplementation Does Not Further Increase Latissimus Dorsi Muscle Fiber Hypertrophy after Eight Weeks of Resistance Training in Novice Subjects, but Partially Counteracts the Fast-to-Slow Muscle Fiber Transition.* Nutrients. 2016 Jun 1;8(6) IF 3,759
- 4) Paoli A, Pacelli QF, **Neri M**, Toniolo L, Cancellara P, Canato M, Moro T, Quadrelli M, Morra A, Faggian D, Plebani M, Bianco A, Reggiani C. *Protein Supplementation Increases Postexercise Plasma Myostatin Concentration After 8 Weeks of Resistance Training in Young Physically Active Subjects.* J Med Food. 2015 Jan;18(1):137-4 IF 1.69
- 5) Paoli A, Pacelli QF, Moro T, Marcolin G, **Neri M**, Battaglia G, Sergi G, Bolzetta F, Bianco A. *Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men.* Lipids Health Dis. 2013 Sep 3;12(1):131 IF 2,02
- 6) Paoli A, Moro T, Marcolin G, **Neri M**, Bianco A, Palma A, Grimaldi K. *High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals.* J Transl Med. 2012 Nov 24;10(1):237 IF 3,47 IF 3,694
- 7) Paoli A, Canato M, Toniolo L, Bargossi AM, **Neri M**, Mediatì M, Alesso D, Sanna G, Grimaldi KA, Fazzari AL, Bianco A. *La dieta chetogenica: un'opportunità terapeutica ignorata?/The ketogenic diet: an under-appreciated therapeutic option?* Clin Ter 2011; 162 (5):e137-146 IF 0,257
- 8) Paoli A, Marcolin G, Zonin F, **Neri M**, Sivieri A and Pacelli QF. *Exercising Fasting or exercising Feeding to enhance fat loss?*

Influence of food intake on Respiratory Ratio and EPOC after a single bout of endurance training. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 21:48-53, 2011. IF 2,230

- 9) Paoli A, Pacelli F, Bargossi AM, Marcolin G, Guzzinati S, **Neri M**, Bianco A, Palma A Effects of three distinct protocols of fitness training on body composition, strength and blood lactate *J Sports Med Phys Fitness* 2010 Mar;50(1):43-51. IF 0,923
- 10) Bertuccioli A, Bressan A, **Neri M**, Vergoni D. Composizione prebiotica specifica per la terapia batterica di precisione in pazienti con sindrome dell'intestino irritabile. Gennaio 2022 *Nutrafoods* DOI: 10.17470/NF-022-0042
- 11) Bertuccioli A, Bressan A, **Neri M**, Vergoni D. TRATTAMENTO DELL'INSONNIA NEGLI INDIVIDUI IN DIETETERAPIA: APPROCCIO NUTRACEUTICO VS APPROCCIO FARMACOLOGICO, UNA VALUTAZIONE RETROSPETTIVA Gennaio 2022 *Nutrafoods* DOI: 10.17470/NF-022-0041
- 12) Bertuccioli A , Bressan A, Biagi A, **Neri M** Utilizzo di una miscela altamente standardizzata di estratti di Vitis vinifera, Ginkgo biloba e Melilotus officinalis nel trattamento della cellulite: un approccio biofarmaceutico . Febbraio 2021 *Nutrafoods* DOI: 10.17470/NF-021-0029
- 13) Bertuccioli A, **Neri M**, Buccarini A. Lo stato dei fluidi corporei è influenzato da diverse soluzioni elettrolitiche durante il ciclismo di resistenza? Lo stato dei fluidi corporei è influenzato da diverse soluzioni elettrolitiche durante il ciclismo di resistenza? Novembre 2020 *Nutrafoods* 2020( 2):214-219 DOI: 10.17470/NF-020-0028
- 14) Bertuccioli A, Balducci D, **Neri M**, Bressan A. COVID-19, interleuchina-6, recettore degli androgeni e organo adiposo: quali sono i possibili bersagli di questa associazione? Agosto 2020 *Nutrafoods* DOI: 10.17470/NF-020-0024

### **Articoli su riviste peer review non indicizzate WOS/Scopus**

- 1) Paoli A, Bianco A, **Neri M**, Palma A. *What is fitness: definition, history and health benefits. a review.* (rivista facoltà di scienze motorie Palermo 3° 2008)
- 2) Paoli A, Bianco A, **Neri M**, Pacelli F, Marcolin G, Palma A. *Split exercise training: comparison between endurance-resistance protocol, endurance-resistance-endurance protocol e resistance-endurance protocol.* (rivista facoltà di scienze motorie Palermo volume 2, fasc 3 sez 2 - 2009)

## Abstracts congressuali

- 1) Paoli A, **Neri M**, Bargossi AM, Velussi C, Reggiani C. *Aspetti metabolici, fisiologici e metodologici dell'ipertrofia muscolare nel recupero funzionale*. Eur Med Phys,40 (Suppl 1 to No. 3); 915-9, 2004
- 2) Paoli A, Fantin GP, Velussi C, **Neri M**, Gamberini M, Conte M, Zonin F and Bargossi AM. *Blood lactate values after voluntary and electro-stimulated contraction at same measured force*. Book of Abstracts of XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 Settembre 2002
- 3) Bargossi AM, Fiorella PL, **Neri M**, Paoli A, Pagano Dritto E, Piancastelli L, Posabella G, Antonsiewicz J, Olek R, Popinigis J. *On the importance of the preanalytical phase in clinical pathology applied to sport medicine*. Book of Abstracts of XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 Settembre 2002
- 4) Bargossi AM, Bianchi GP, Fiorella PL, Posabella G, **Neri M**, Paoli A, Popinigis J, Jastrzebski Z. *Between training and over training: an approach to study fatigue by chemical and haematological laboratory tools. When coaches and physicians must cooperate*. Book of Abstracts of XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 Settembre 2002
- 5) Paoli A, **Neri M**. *Exercise and muscular development: from molecular basis to training*" BAM - Basic and Applied Myology, 9 (6): 321-322, 1999.
- 6) Paoli A, Velussi C, **Neri M**, Fantin GP. *Allenamento per il dimagrimento: vi è differenza nell'eseguire prima l'attività con i pesi o quella cardiofitness? Una ricerca originale*. Atti della Convention Nazionale Welcome Fitness, Numana, 29-30 Aprile e 1 Maggio 1999.
- 7) Paoli A, Calì S, Dugnani S, **Neri M**, Velussi C, Fantin GP and Mauro F. *Variation of maximal strenght: natural body builder versus body builder using steroids*. Book of Abstract 2<sup>nd</sup> meeting of ECSS (European College of Sport Science) - Copenhagen (Denmark), 20-23 Agosto, 1997.
- 8) Paoli A, **Neri M**, Velussi C, Fantin GP, Martino R, Bargossi AM. *Influenza della somministrazione di aminoacidi glucogenetici sulla performance sportiva*. Atti della "Conferenza dello sport Alpe-Adria" - Zagreb (Croatia), 26-29 settembre 1996.
- 9) Paoli A, Velussi C, **Neri M**, Fantin GP. *Effect of creatine supplementation on mechanical power in jumping in volleyball and basketball players*. Atti de ICPAFR (International Council for Physical

Activity and Fitness Research) Symposium '96, Treviso, 11-14 settembre 1996.

- 10) Dussini N, Martino R, **Neri M**, Paoli A, Velussi C. *Multifactorial analysis of circuit-training induced regional fat reduction* Eur J Physiol, 424:R159-R188, 1994.
- 11) Paoli A, Bettini V, Bottecchia GD, Liani M, Martino R, **Neri M**, Velussi C. *Restoration of normal Hematological parameters in anaemic female athletes* Eur J Physiol, supplement n° 1 to Volume 427: 1-2, 1994.
- 12) Paoli A, Velussi C, **Neri M**, Lombardi S, Liani M, Martino R, Bettini V. *The effect of weight training on maximal aerobic power* in atti della Riunione Congiunta SIF-SINU - Ischia (NA), 25-28 Settembre 1994
- 13) Paoli A, Bettini V, Bottecchia GD, Liani M, Martino R, **Neri M**, Velussi C. *Multifactorial Anaemia in aerobic female athletes*. Atti della Riunione primaverile della SIF(Società Italiana di Fisiologia) - Firenze, 29-31 Marzo 1994.

In fede  
Marco Neri