

MARCO NERI :CURRICULUM VITAE

Neri Marco nato a Rimini il 19/05/61

neri@cervia.com

### **Formazione e titoli specifici**

- Laurea in scienze motorie
- Laurea magistrale in scienze della nutrizione umana
- Laurea in scienze alimentari industriali
- Diploma ec Dietista con pratica clinica ospedaliera
- Master universitario in alimentazione e Dietetica
- Diploma del corso di perfezionamento universitario AMS “Teorie e Tecniche delle attività Motorie e Sportive, finalizzate alla prevenzione e recupero funzionale
- Certificazione di Sport Nutrizionist della ISSN (International Sport Scienze Nutrition) –
- Certificazione Corso biennale SANIS (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport)
- Diploma ITG Belluzzi

**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/MSP/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

### **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 Wiclowania 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** (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)
- 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 1988 e il 2018 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 Magazione**

### **Studi pubblicati**

- All'attivo 24 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, 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
  - 3) 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
  - 4) 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
  - 5) 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
  - 6) 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
  - 7) 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
  - 8) 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
  - 9) Antonio Paoli ,Lorenzo Cenci ,PierLuigi Pompei ,Nese Sahin,Antonino Bianco, **Marco Neri** ,Massimiliano Caprio, Tatiana Moro . “Effetti di due mesi di dieta chetogenica a bassissimo contenuto di carboidrati su composizione corporea, forza muscolare, area muscolare e parametri del sangue nei body builder naturali competitivi” Nutrients 2021 , 13 (2), 374; <https://doi.org/10.3390/nu13020374>

### **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)

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.

Bellaria 03/03/2021

In fede  
Marco Neri