

# TINDARO BONGIOVANNI

**Indirizzo:** Salita G. Galilei 10,

**Mobile:**

**Email:** [tindaro.bongiovanni@gmail.com](mailto:tindaro.bongiovanni@gmail.com)

## TITOLI DI STUDIO

---

### **2020 -- 2022 International Olympic Committee Diploma in Sports Nutrition**

- Corsi frequentati: bilancio energetico e composizione corporea, fabbisogno proteico, nutrizione per gli allenamenti e le competizioni, bilancio idrico, vitamine, minerali, supplementi dietetici ed ergogenici, strategie nutrizionali sport-specifiche

### **2015 – 2017, Master di I Livello in Medicine Naturali, Università “Tor Vergata”, Roma.**

- Tesi di Master in Fisiognomica auricolare in calciatori professionisti
- Corsi frequentati: Omeopatia, Moxibustione, Agopuntura, Medicina Cinese, Biotipologia

### **2014 – 2016, Scuola di Nutrizione e Supplementazione nello Sport (S.a.N.I.S.), Roma.**

- Corsi frequentati: Fisiologia dell'esercizio fisico, Biochimica dell'esercizio fisico, Nutrizione applicata, Integratori, Nutrizione pre-durante e post allenamento, strategie nutrizionali per il miglioramento della composizione corporea

### **2014 – 2015, Corso di Perfezionamento in Fitoterapia, Università di Siena, Siena.**

- Tesi finale sull'uso della Rhodiola rosea nello sport: recenti progressi, limiti e prospettive future
- Corsi frequentati: storia, biologia e chimica delle piante medicinali, nutraceutici e farmaceutici vegetali, evidenze scientifiche e terapie convalidate dei fitoterapici

### **2007 – 2013, Laurea Magistrale in Scienza della Nutrizione, Università della Calabria.**

- Ricevuta con lode.
- Tesi finale su Valutazione della composizione corporea e status ormonale in calciatori professionisti
- Corsi frequentati: Biochimica, Fisiologia, Chimica degli Alimenti, Endocrinologia, Gastroenterologia, Medicina Interna, Medicina di laboratorio

## CERTIFICAZIONI INTERNAZIONALI

---

- 10/01/2019 **FIFA Diploma in Football Medicine**
- 30/10/2017 **Certified Sports Nutritionist** from the International Society of Sports Nutrition.
- 18/02/2018 **Accredited level 1 Anthropometrist** from International Society for the Advancement Kinanthropometry.

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

---

**Dicembre 2016– ad oggi, Head of Sports Nutritionist, Parma Calcio 1913, Parma.**

Principali responsabilità:

- Sviluppo di specifici programmi alimentari, qualità, quantità e timing nutrizionale
- Valutazione e monitoraggio della composizione corporea
- Valutazione e Monitoraggio dello stato d'idratazione
- Studio del continuum fatica-recupero
- Ricerca scientifica applicata al calcio

**Gennaio 2018 – Giugno 2018, Consultant Nutritionist Fortitudo Bologna 103, Bologna**

Principali responsabilità:

- Valutazione e monitoraggio dello stato d'idratazione e nutrizione
- Sviluppo di programmi alimentari per gli allenamenti e le gare ufficiali

**Luglio 2013 – Giugno 2017, Performance Nutritionist, U.S. Città di Palermo, Palermo.**

Principali responsabilità:

- Valutazione e monitoraggio dello stato d'idratazione e nutrizione
- Sviluppo di menù personalizzati
- Elaborazione di piani nutrizionali per il miglioramento della composizione corporea

**Settembre 2014 – Luglio 2015, Nutritional Sport Consultant Spezia Calcio srl, La Spezia.**

Principali responsabilità:

- Valutazione e monitoraggio dello stato di idratazione e nutrizione
- Elaborazione di menù per gli allenamenti e le gare ufficiali

## INSEGNAMENTO

---

**Marzo 2019 ad oggi - Professore a contratto Università degli studi di Milano.**

**Argomenti trattati:**

- Termoregolazione, bilancio dei fluidi e reidratazione in corso di esercizio fisico
- I supporti ergogenici, medici e dietetici
- Valutazione della composizione corporea
- Bilancio energetico e fisiologia dell'esercizio fisico

**Gennaio 2018 ad oggi - Docente Edi Ermes, Milano.**

**Argomenti trattati:**

- Metodi di valutazione della composizione corporea
- Fisiologia dei fluidi biologici e termoregolazione
- Monitoraggio del continuum fatica-recupero

## STAGE RILEVANTI

---

**2017, Institut für Sport- und Präventivmedizin Universität des Saarlandes, Germany.**

- 10 giorni di stage: ho imparato metodi di campionamento e prelievo ematici, screening e monitoraggio di giocatori di paddington, misurazioni del lattato a riposo e durante test atletici

**2012, Centre de Recherche en Nutrition Humaine, Paris, France.**

- 1 anno di stage: ho studiato l'indice glicemico, il carico glicemico e la risposta glicemica in relazione a diversi pasti in soggetti obesi. Ho imparato alcuni metodi per la valutazione del tessuto adiposo e della stiffness. Metodiche di immunoistochimica e PCR real-time sono stati importanti per lo studio di markers infiammatori.

## SOFT SKILLS

---

**Computing:** conoscenza di Microsoft Office, BodyGram Plus, Bodyscan, WinFood Meter, SenseWear, Hosand.

**Team-Working:** ho lavorato a diversi progetti multidisciplinari che mi hanno aiutato a sviluppare skills-team-working. Lavorare con colleghi aventi diversi backgrounds mi ha permesso di ampliare la visione della nutrizione, esercizio fisico e ben-essere.

**Lingue.** ISE II Trinity, DELF.

## LINEE DI RICERCA

---

La mia ricerca, pubblicata su riviste internazionali, si è focalizzata sulla fisiologia, biochimica dell'esercizio fisico e sulla relazione tra composizione corporea e performance nel calciatore.

Nel dettaglio, ho condotto studi sul metabolismo, endocrinologia e nutrizione applicata al calcio utilizzando tecnologie multi-omiche (metabolomica, microbiomica).

Recentemente, abbiamo focalizzato l'attenzione sulla relazione tra composizione corporea regionale e performance fisica in giovani calciatori e utilizzato features antropometriche e l'intelligenza artificiale per la costruzione di modelli predittivi di performance.

L'utilizzo di tecniche non invasive (e.g. sportomica) ci ha permesso e ci permetterà di analizzare piccoli metaboliti in diversi fluidi biologici, studiare la fisiologia dell'esercizio fisico e il metabolismo esercizio-associato e il danno muscolare esercizio-associato, quindi indentificare e applicare strategie nutrizionali personalizzate per accelerare il recupero e migliorare lo stato di salute del calciatore di elite.

## PUBBLICAZIONI

---

- **Bongiovanni T.**, Rossi A., Iaia F.M., Di Baldassarre A., Pasta G., Manetti P., Alberti G., Trecroci A. (2021). Relationship of regional and whole body morphology to vertical jump in elite soccer players: a data-driven approach. *In review on J Sports Med Phys Fitness*.
- **Bongiovanni T.**, Trecroci A., Rossi A., Pasta G., Cavaggioni L., Formenti D., Iaia F.M., Alberti G., Di Baldassarre A. (2021). Association of phase angle and appendicular upper and lower body lean soft tissue with physical performance in young elite soccer players: a pilot study. *Submitted on Peer J*.
- **Bongiovanni T.**, Ong Li Yin M., Heaney L. (2021). The athlete and the gut microbiome: SCFAs as ergogenic aids for exercise and training. *In review on International Journal of Sports Medicine*.
- Barone M., **Bongiovanni T.**, Castagnetti A., Di Gesu R., Pasta G., Manetti P., Rampelli S., Candela M., Biagi E. (2021). Fecal microbiota monitoring in elite soccer players along the 2019-2020 competitive season. *In review on International Journal of Sports Medicine*.
- Pintus R., **Bongiovanni T.**, Corbu S., Francavilla VC, Dessì A., Noto A., Corsello G., Finco G., Fanos V. (2021). Sportomics in professional soccer players: metabolomics results during preseason. *J Sports Med Phys Fitness* 61(12):324-330.
- Formenti D., Rossi A., **Bongiovanni T.**, Campa F., Cavaggioni L., Alberti G., Longo S., Trecroci A. (2021). Effects of non-specific versus sport-specific training on physical performance and perceptual response in young football players. *Int J Environ Res Public Health* 18(4):1962.
- **Bongiovanni T.**, Genovesi F., Nemmer M., Carling C., Alberti G., Howatson G. (2020). Nutritional interventions for reducing the signs and symptoms of exercise-induced muscle damage and accelerate recovery in athletes: current knowledge, practical application and future perspectives. *Eur J Appl Physiol*. doi: 10.1007/s00421-020-04432-3.
- **Bongiovanni T.**, Trecroci A., Cavaggioni L., Rossi A., Perri E., Pasta G., Iaia FM., Alberti G. (2020). Importance of anthropometric features to predict physical performance in elite youth soccer: a machine learning approach. *Res Sports Med*. 23:1-12.
- Campa F., **Bongiovanni T.**, Matias CN., Genovesi F., Trecroci A., Rossi A., Iaia FM., Alberti G., Pasta G., Toselli S. (2020). A new strategy to integrate Heath-Carter somatotype assessment with bioelectrical impedance analysis in elite soccer players. (2020). *Sports (Basel)* 8(11):142.
- **Bongiovanni T.**, Mascherini G., Genovesi F., Pasta G., Iaia FM., Trecroci A., Ventimiglia M., Alberti G., Campa F. (2020). Bioimpedance vector references need to be period-specific for assessing body composition and cellular health in elite soccer players: a brief report. *J Funct Morphol Kinesiol*. 15(4):73.

- Trecroci A., **Bongiovanni T.**, Cavaggioni L., Pasta G., Formenti D., Alberti G. (2020). Agreement between dribble and change of direction deficits to assess directional asymmetry in young elite football players. *Symmetry* 12 (5), 787.
- **Bongiovanni T.**, Pintus R., Dessì A., Noto A., Sardo S., Finco G., Corsello G., Fanos V. (2019). Sportomics: metabolomics applied to sport. The new revolution? *European review for medical and pharmacological sciences* 23, 11011-11019.
- **Bongiovanni T.**, Pasta G., Tarantino G. (2019). Sucrosomial iron and folic supplementation is able to induce IL-6 levels variation in healthy trained professional athletes, regardless of the hemoglobin and iron values. *Sci sports*, <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.02.002>.
- Francavilla VC., Vitale F., Ciaccio M., **Bongiovanni T.**, Marotta C., Caldarella R., Todaro L., Zarcone M., Muratore R., Bellia C., Francavilla G. and Mazzucco W. (2018). Use of saliva in alternative to serum sampling to monitor biomarkers modifications in professional soccer players. *Front. Physiol.* 9:1828. doi:10.3389/fphys.2018.01828.
- Francavilla VC, **Bongiovanni T.**, Todaro L, Di Pietro V, Francavilla G. (2017). Probiotic supplements and athletic performance: a review of the literature. *Med Sport*, 70:247-59. DOI: 10.23736/S0025-7826.17.03037-X.
- Francavilla VC, **Bongiovanni T.**, Todaro L, Genovesi F, Francavilla G. (2016). Risk factors, screening tests and prevention strategies of muscle injuries in élite soccer players: a critical review of the literature. *Med Sport*, 69:134-50.
- Francavilla VC, **Bongiovanni T.**, Todaro L, Genovesi F, Minafra P, Francavilla G. (2015). Localized bioelectrical impedance analysis: how useful is it in the follow-up of muscle injury? A case report. *Med Sport*, 68:323-34.

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del GDPR e del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" ai fini di attività di Ricerca e Selezione del Personale e contatti lavorativi.*

Dott. Tindaro Bongiovanni

