

## Dott.ssa Raffaella Spada

### CURRICULUM VITAE

---

#### *Titoli di studio*

- [05/11/1985] [diploma di laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" con votazione di 110/110 e lode]
- [15/07/1988] [diploma di specializzazione in Medicina dello Sport presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" con votazione di 70/70 e lode]
- [23/05/1995] [diploma di specializzazione in Statistica Sanitaria presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" con votazione di 68/70]
- [1999/2000] [corso di perfezionamento in Nutrizione Clinica e Dietetica - D.P.R. 162/82 presso l'Università degli Studi di Roma]
- [27/02/2004] [diploma di laurea specialistica in Scienza della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" con votazione di 110/110 e lode]

---

#### *Esperienze professionali*

- [dal 1987-al 1999] [medico addetto alle Squadre Nazionali delle Federazioni Sportive: Federazione Italiana Scherma, Federazione Italiana Pallacanestro, Federazione Ginnastica d'Italia, Federazione Italiana Baseball e Softball]
- [dal 1991-al 2000] [medico collaboratore del Reparto di Valutazione clinica e Nutrizionale dell'Istituto di Scienza dello Sport del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) di Roma]
- [dal 1992-al 1996] [assistente medico della Asl Roma A nelle seguenti aree: laboratorio analisi, CAD]
- [nel 2000] [medico collaboratore della Commissione Scientifica Antidoping del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)]
- [dal gennaio 2001-a maggio 2014 ] [medico frequentatore della Struttura Complessa di Medicina Preventiva delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale – (IRCCS) San Gallicano, attuale INMP – Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti ed il contrasto delle malattie della Povertà, presso il quale svolge attività di medico dietologo, a titolo volontario presso l'ambulatorio e ha svolto, in collaborazione con il Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo dell'Università di Roma La Sapienza, attività di ricerca sugli aspetti biologici e culturali dell'alimentazione collegata al fenomeno migratorio, ed ha partecipato a progetti di educazione interculturale e alimentare, indirizzati alla scuola dell'obbligo: "Tradizioni alimentari: terreno di incontro tra culture" – 2002-2003". "Il mondo in un Boccone" – 2003-04. e " A tavola nel Mediterraneo: una dieta, molte culture" -2005.
- [dal 2005 al 2006] Dal 2005 al 2006 ha partecipato alla rete di eccellenza EUROFIR, nel work package "alimenti etnici" in qualità di collaboratore dell'INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione.
- [dal settembre 2002 a dicembre 2007] [collaboratore dell' INRAN -Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione- nell'ambito dei progetti europei ISOHEART, PHYTOS, HELENA e della Rete di Eccellenza Europea EUROFIR ]
- [dal luglio 1988 a tutt'oggi] **Svolge attività libero-professionale in qualità di medico specialista in Medicina dello Sport e Nutrizionista**

[dal novembre 2014 a tutt'oggi] **Collaboratore Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI/Sport e Salute SpA di Roma in qualità di medico specialista in Medicina dello Sport e Nutrizionista**

---

### *Attività didattica*

[dal 1991 a tutt'oggi] [docente della Scuola dello Sport Nazionale di Sport e Salute SpA (già CONI Servizi) nelle materie: Scienza dell'Alimentazione applicata allo sport, Antropometria e Composizione Corporea, Alimentazione e Salute]

[dal 2018 a tutt'oggi] [docente a contratto  
Facoltà di Scienze e Tecnologie per l'Uomo e l'Ambiente dell'Università Campus Bio-Medico – Roma  
Laurea Magistrale in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana (SANUM) nella materia: Nutrizione e Sport]

---

### *Società Scientifiche e Commissioni Mediche*

E' iscritta alla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) dal 1995.  
E' iscritta alla Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) dal 2000.  
Dal 19 gennaio 2021 membro della Commissione Medica e Fisioterapica Nazionale della Federazione Ginnastica D'Italia.

---

### *Altre attività*

Svolge attività medica libero-professionale

---

### *Principali linee di ricerca e aree di interesse*

- Aspetti preventivi e terapeutico-riabilitativi dell'attività fisica e della nutrizione con particolare riguardo alla promozione della longevità in salute
  - Scienza dell'alimentazione applicata allo sport: promuovere salute e prestazione
  - Valutazione antropometrica e della composizione corporea
  - Alimentazione e Migrazione
  - Promozione di diete sostenibili, anche negli atleti, nell'ottica della global health
- 

### *Programmi di ricerca internazionali (specificare il ruolo nel programma - es. coordinatore, etc.)*

**PHYTOS** "The prevention of osteoporosis by nutritional phytoestrogens" Investigatore medico

**ISOHEART** "Isoflavones for reducing risk of coronary heart disease among post-menopausal women" Investigatore medico

**HELENA** "Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in adolescence". Investigatore medico

**EUROFIR** "European Network of Excellence on Food Composition Databank systems".  
Collaboratore

### *Competenze personali*

|              |             |         |                    |
|--------------|-------------|---------|--------------------|
| Lingua madre | italiana    |         |                    |
| Altre lingue | COMPRESIONE | PARLATO | PRODUZIONE SCRITTA |

|          | Ascolto | Lettura | Interazione | Produzione orale |    |
|----------|---------|---------|-------------|------------------|----|
| inglese  | C2      | C2      | C2          | C1               | B1 |
| spagnolo | C2      | C2      | B2          | C1               | B2 |
| Francese | B2      | B2      | B2          | B1               | B1 |

### *Pubblicazioni scientifiche*

- GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, CALDARONE G. : " Sport e adolescenza" Ginecologia dell'Infanzia e dell' Adolescenza, IV, 3, Luglio - Agosto, 1988
- CALDARONE G., GIAMPIETRO M., **SPADA R.** FIORE A. 1989. 'Consumo di vino in atleti di elevato valore agonistico' Atti del VII Congresso Nazionale della Società Italiana di Alcolologia. Roma - 23-25 novembre.
- CALDARONE G., GIAMPIETRO M., BERLUTTI G., **SPADA R.** 1990. "Attività fisica e sport in età evolutiva" Centro documentazione scientifica Menarini. Menarini Farmaceutici. Firenze 1991.
- GIAMPIETRO M., **SPADA R.** : " L'integrazione della razione alimentare dello sportivo " Atti del Convegno: Conoscere lo Sport. Firenze 26 gennaio 1991
- Autori Vari : " Mangiare da Campioni " Sport Italiano, supplemento al n° 1 Gennaio 1991, pag. 22 - 23
- Autori Vari : " Igiene & Sport " Scuola dello Sport, Febbraio 1991
- SPADA R.**, GIAMPIETRO M., CALDARONE G. : " Apporti di energia nelle attività di endurance " Atti del 6 ° Convegno: Aspetti Medici dell' Endurance, Pisa 1991
- GIAMPIETRO M., CECERE F., BERLUTTI G., **SPADA R.**, CALDARONE G. " Caratteristiche antropometriche, composizione corporea e maturazione biologica di ginnaste ritmico - sportive di elevato livello agonistico ( Campionati Europei ) " Gymnica, 1, 1991
- BERLUTTI G., GIAMPIETRO M., **SPADA R.** : " Sport a sforzo breve: nutrizione e potenziamento muscolare " Scuola dello Sport - Rivista di Cultura Sportiva, 21, X, 1991
- SPADA R.**, CALLARI L., LISTA R., BERLUTTI G., GIAMPIETRO M., TORRISI L., CALDARONE G. : " Caratteristiche antropometriche, composizione corporea, abitudini alimentari in atleti di elevato valore agonistico praticanti sport di squadra " Atti della Riunione Congiunta SIBS - SIF - SINU, Pavia 10 - 11 Settembre 1993
- CALLARI L., LISTA R., **SPADA R.**, BERLUTTI G., GIAMPIETRO M., TORRISI L., CALDARONE G. : " Il comportamento alimentare nel giorno di allenamento di un gruppo di ragazzi sportivi " Atti della Riunione Congiunta SIBS - SIF - SINU, Pavia 10 - 11 Settembre 1993
- CALDARONE G., GIAMPIETRO M., BERLUTTI G., **SPADA R.**, 'Dietetica speciale: alcuni esempi di dietetica applicata' in: TOPI G. 'L'alimentazione dell'atleta' Lombardo Editore 1993.
- CALDARONE G., BELLOTTI P., BERLUTTI G., CALLARI L., GIAMPIETRO M., **SPADA R.** : " L'apparato muscolo-scheletrico " in Cirillo L. ( ed ) Crescere Bene. Come prevenire le malattie e conservare la salute. La Nuova Italia Editrice Firenze 1994
- CALDARONE G., BELLOTTI P., BERLUTTI G., CALLARI L., GIAMPIETRO M., **SPADA R.** : " Attività fisica nell'età evolutiva " in Cirillo L. (ed) Crescere Bene. Come prevenire le malattie e conservare la salute. La Nuova Italia Editrice Firenze 1994
- BERLUTTI G., **SPADA R.**, GIAMPIETRO M., TORRISI L., CALDARONE G., CANNELLA C. : " Calcium supply in top level athletes' diet ". Atti della Riunione Congiunta SIBS-SIF-SINU ( Abstract Book ) 25-28 Settembre 1994
- SPADA R.**, GIAMPIETRO M., LISTA R., CALDARONE G. : " Gli sport in mare : programma di alimentazione nelle attività subacquee e nelle discipline della vela " in T. Lubich (ed.) Progressi in Medicina dello Sport " La Nutrizione di Base e di Emergenza nelle Attività Sportive ". Aulo Gaggi Editore Bologna, 1994
- GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, CALLARI L., DLOUHA R., CALDARONE G. : " L'alimentazione del bambino che fa sport " in Valutazione e Recupero Funzionale della Spalla e del Ginocchio nello Sportivo-Alimentazione e Preparazione Biologica dell'Atleta a cura del CONI-FMSI, Istituto di Medicina dello Sport di Torino, Maggio 1995
- DLOUHA R., BERLUTTI G., GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, ANDREOLI A., CALDARONE G. : " Body density, body composition of top level female gymnasts " Poster presentato al VIIIth FIMS European Congress of Sports Medicine, Granada 1995
- CALDARONE G., **SPADA R.**, GIAMPIETRO M., LISTA R., CALLARI L., BERLUTTI G. 1994. Stili di vita: La sedentarietà. in: Atti ufficiali della Conferenza Nazionale CONI su 'La Pratica Sportiva Giovanile'. Roma 24-28 maggio 1994. CONI SdS, 1995.
- CALDARONE G., **SPADA R.**, BERLUTTI G., CALLARI L., FIORE A., GIAMPIETRO M., LISTA R. ' Nutrition and exercise in children' Ann. Ist. Sup. Sanità, vol. 31, n. 4 (1995), pp 445-453.

21. **SPADA R.**, BERLUTTI G., LISTA R. GIAMPIETRO M., CALLARI L., CALDARONE G., MELDOLESI I., FORLEO P., FERRAROTTI M., SICILIA B. 'Composizione corporea, modalità dell'allenamento, caratteristiche del ciclo mestruale in giovanissime giocatrici di basket di elevato valore agonistico: relazione tra ciclo mestruale e attività sportiva' Med. Sport. 1995; 48: 147-55
22. URBINATI G.C., MASSACESI R., **SPADA R.** et al. 'Evaluation of physical fitness, habitual physical activity and prevalence of obesity in an Italian school population.' Int J Obes 1995; (Suppl 4): S134 (abstract).
23. SPADA R., BERLUTTI G., DONATI A., CALLARI L., GIAMPIETRO M., LISTA R., MASSACESI R., CALDARONE G. 'Assessment of body composition and prevalence of obesity in an Italian school population. The Di.S.Co. Project' Atti della Conferenza 'Nutrition and Physical Activity', Atlanta, 5-7 Aprile 1995
24. GIAMPIETRO M., BERTINI I., DLOUHA R., GAMBARARA D., FIORE A., SPADA R., CALDARONE G. 'Anthropometric features, somatotype and body composition of young athletes practising karate at high and medium agonistic level' Atti della Conferenza 'Nutrition and Physical Activity', Atlanta, 5-7 Aprile 1995
25. CALDARONE G., **SPADA R.**, CALLARI L., GIAMPIETRO M., TORRISI L.: 'Agonismo e amenorrea: obiettivi nutrizionali' in 'La donna e il cibo': Zichella L., Valente M., Mancuso S. (Ed.) CIC Edizioni Internazionali 1995
26. Autori Vari: 'Giochi: Non solo scuola, non solo sport, non solo TV' Progetto Di.S.Co. CNR P.F. FATMA, 1996
27. GIAMPIETRO M., ILARDI M., LISTA R., **SPADA R.**, TRANQUILLI C., CALDARONE G. 'Lipidic assessment, anthropometric features and nutritional habits of top level athletes performing activities with mild metabolic involvement' in Abstract XXIX Riunione Generale Società Italiana di Nutrizione Umana p 102, Viterbo 26-27 settembre 1996.
28. CALLARI L., GIAMPIETRO M., BERLUTTI G., **SPADA R.**, TORRISI L., CALDARONE G., ANDREOLI A., DE LORENZO A. 'Nutritional status and bone-mass density in female top-level rhythmic and artistic gymnasts' p. 18 Abstract Book: 1st World Congress on Calcium and Vitamin D in Human Life. October 8th-12th, 1996, Rome, Italy.
29. GIAMPIETRO M., **SPADA R.** 'Prevenzione e correzione nutrizionale dell'anemia sideropenica da sport' Atti del Master Internazionale in Scienza dell'Alimentazione applicata allo Sport, Roma, Scuola dello Sport, 25 novembre - 13 dicembre 1996 (in corso di pubblicazione)
30. SPADA R., GIAMPIETRO M.: 'Prevenzione e terapia nutrizionale dell'anemia sideropenica da sport'. Atti del Congresso FIN 'Aggiornamenti in Medicina dello Sport delle Discipline Natatorie' Portoferraio, Isola d'Elba, 26-28 Settembre 1997
31. CALDARONE G., BERLUTTI G., **SPADA R.**, CALLARI L., GIAMPIETRO M. 'Sedentarietà e attività fisica: la malattia ipocinetica, i paramorfismi, i benefici della pratica sportiva regolare' in: CALDARONE G., GIAMPIETRO M. 'Età evolutiva ed attività motorie' Mediserve Editore 1997
32. FANTON F., BELTRAMI G., **SPADA R.**, SCHIAVOTTIELLO G., FAINA M. 'A test protocol for functional evaluation of elite baseball players' supplement to Med Sci Sport Exer S271, vol 29, n°5, may 1997
33. VOLPE R., ANGELICO F., DEL BEN M., LIUTI A., MASSACESI R., **SPADA R.** and URBINATI G.C. 'The Di.S.Co. Project: Distribution of risk factors for chronic disease in children' Abstract Book - International Conference on Infectious Disease and Public Health. Alexandria, Egypt, 17-20 October 1997.
34. BERLUTTI G., **SPADA R.**, GIAMPIETRO M., CALDARONE G. 'La pratica sportiva femminile nell'infanzia e nell'adolescenza' in: CALDARONE G., GIAMPIETRO M. 'Età evolutiva ed attività motorie' Mediserve Editore 1997
35. **SPADA R.**, CALDARONE G. 'Stato di salute ed efficienza fisica in età scolare: parametri antropometrici e composizione corporea' XXVIII Congresso Nazionale in Medicina dello Sport FMSI 26-29 giugno 1997 MED SPORT 1997; 50 (Suppl 1 al n°4); 3-10.
36. URBINATI G., CALDARONE G., ANGELICO F., DEL BEN M., GIAMPIETRO M., **SPADA R.** 'Stato di salute ed efficienza fisica in età scolare: Abitudini alimentari e parametri metabolici' XXVIII Congresso Nazionale in Medicina dello Sport FMSI 26-29 giugno 1997 MED SPORT 1997; 50 (Suppl 1 al n°4); 11-7.
37. CALDARONE G., GIAMPIETRO M., ILARDI M., **SPADA R.**, TICCA M. 'Valutazione antropometrica, abitudini alimentari e ricorso alla prima colazione in atlete nazionali praticanti sport di squadra' Med Sport 1998; 51:13-21.
38. F.FANTON , G. BELTRAMI , R. **SPADA**, G. SCHIAVOTTIELLO, L. CÀLLARI, P. PAS, A. SPATARO 'Functional evaluation of elite softball players and follow up of two years' Poster presentato al American College of Sport Medicine 1998, 3-6 giugno, Orlando U.S.A.
39. GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, CALDARONE G.: 'L'attività Fisica nella terapia dell'obesità' EDRA srl, Milano, 1998
40. CALDARONE G., **SPADA R.**, GIAMPIETRO M. 'Modificazioni degli indici di rischio di aterosclerosi indotte dall'attività fisica' Abstract in Atti I Congresso interregionale di ANGIOSPORT Collegio Scientifico, Bologna, 25-26 settembre 1998.
41. BIFFI A., VERDILE L., ANSALONE G., SPATARO A., **SPADA R.**, FERNANDO F., CASELLI G. and SANTINI M. 'Lack of correlation between ventricular late potentials and left ventricular mass in top level male athletes' Med Sci Sport Exerc 1999 Mar; 31 (3): 359-61.

42. GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, CALDARONE G. Sovrappeso corporeo e attività fisica. In "Manuale clinico per la gestione del paziente in sovrappeso" a cura di G. Fatati. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2000.
43. GIAMPIETRO M., **SPADA R.**, CALDARONE G. 'Attività fisica e obesità: Prevenzione e terapia'. Mediserve, Napoli, 2001.
44. **SPADA R.**, GIAMPIETRO M., CALDARONE G. "Rischio cardiovascolare globale. Attività fisica: quali scelte per la prevenzione e la terapia." In "Aggiornamenti in nutrizione clinica vol.9" a cura di M. G. Gentile. il Pensiero Scientifico editore, Roma 2001.
45. SCARDELLA P., **SPADA R.**, CARICO R., CHIAPPE L., BRACCO D., MORRONE A. 2002 – Alimentazione e migrazione: terreno di incontro tra culture. *ADI magazine* vol. 6, 3: 429.
46. SCARDELLA P., **SPADA R.**, CARICO R., CHIAPPE L., BRACCO D., MORRONE A. 2002 – Alimentazione e migrazione: sapori e tradizioni dall'Ecuador. *ADI magazine* vol. 6, 3: 488.
47. SCARDELLA P., SPADA R., CARICO R., PIOMBO L., BRACCO D., MORRONE A. 2003 – Abitudini alimentari e aspetti antropologico-culturali dell'alimentazione in un gruppo di immigrati a Roma. *La Rivista di scienza dell'alimentazione*, anno 32, n 2, pp 127-37.
48. SCARDELLA P., PIOMBO L., **SPADA R.**, CARICO R., MORRONE A. Traditional mediterranean diet: one diet, many cultures. in Book of Proceedings of the 1<sup>st</sup> International Conference: Traditional Mediterranean Diet: Past, Present and Future. Mediet 2004. pp 197-202. Athens, 21-23 April 2004. Heliotopos conference ltd, Athens, 2005.
49. GIAMPIETRO M., **SPADA R.** Il metabolismo energetico. p. 153-169 in "Giampietro M. L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport" Il Pensiero Scientifico editore, Roma 2005.
50. GIAMPIETRO M., **SPADA R.** Prevenzione e terapia nutrizionale della carenza di ferro. P. 301-332 in "Giampietro M. L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport" Il Pensiero Scientifico editore, Roma 2005.
51. **SPADA R.**, GIAMPIETRO M. L'attività fisica come strumento di terapia. In "Aggiornamenti in nutrizione clinica vol.14" a cura di M. G. Gentile. il Pensiero Scientifico editore, Roma 2006.
52. **SPADA R.**, GIAMPIETRO M., CALDARONE G. Prevenzione e terapia nutrizionale dell'anemia nello sportivo. *ADI Magazine* 4; p 523-27, 2006.
53. SCARDELLA P., PIOMBO L., **SPADA R.**, MORRONE A. "A tavola nel Mediterraneo: una dieta molte culture". Un progetto per le Scuole del Comune di Roma. *La Rivista di scienza dell'alimentazione*, anno 35, numero unico, p 17-24. 2006.
54. MARLETTA L., TURRINI A., CAMILLI E., SPADONI F., CARNOVALE E., SCARDELLA P., PIOMBO L., **SPADA R.** Alimenti etnici, un fenomeno in espansione en Europa: studio in un Progetto Europeo. *La Rivista di scienza dell'alimentazione*, anno 35, numero unico, p 9-16. 2006.
55. Church S., Gilbert P., Khokhar S. Third synthesis report: Ethnic Groups and Foods in Europe. EuroFIR Project. Management Office. British Nutrition Foundation 2006. <http://www.eurofir.net>. Collaborazione alla stesura del rapporto – Gruppo di lavoro italiano: INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione)
56. SCARDELLA P., PIOMBO L., **SPADA R.**, DEL BALZÒ V., MORRONE A. Educazione alimentare ed interculturale: percorsi didattici per le scuole. *ADI Magazine* 2; 2007.
57. MORENO L.A., GONZÁLEZ-GROSS M., KERSTING M., MOLNÁR D., DE HENAUW S., BEGHIN L., SJÖSTRÖM M., HAGSTRÖMER M., MANIOS Y., GILBERT C.C., ORTEGA F.B., DALLONGEVILLE J., ARCELLA D., WÄRNBERG J., HALLBERG M., FREDRIKSSON H., MAES L., WIDHALM K., KAFATOS A.G., MARCOS A.; **HELENA Study Group**. Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutr.* 2008 Mar;11(3):288-99. Epub 2007 Jul 6.
58. GIAMPIETRO M., **SPADA R.** Attività fisica e oncologia pediatrica. In "L'alimentazione e il bambino con patologia oncologica" a cura di Pietro Antonio Migliaccio. Edizioni Rai Eri, Roma, 2008.
59. VEREECKEN C, DE HENAUW S, MAES L, MORENO L, MANIOS Y, PHILLIPP K, PLADA M, DE BOURDEAUDHUIJ I; **HELENA Study Group**. Reliability and validity of a healthy diet determinants questionnaire for adolescents. *Public Health Nutr.* 2009 Oct;12(10):1830-8. Epub 2009 Feb 6.
60. MARLETTA L., CAMILLI E., A. TURRINI A., SCARDELLA P., **SPADA R.**, PIOMBO L., S. KHOKHAR S. Ş, FINGLAS P., CARNOVALE E. The nutritional composition of selected ethnic foods consumed in Italy 2010 British Nutrition Foundation *Nutrition Bulletin*, **35**, 350–356
61. **SPADA R.**, SCARDELLA P., PIOMBO L., MORRONE A. Alimentazione e migrazione: i percorsi dell'Istituto Nazionale per la promozione della salute della popolazione Migrante ed il contrasto delle malattie della Povertà. Pp 15-19 in Approfondimenti rapporto Osservasalute 2009. marzo 2010. <http://www.osservasalute.it/>
62. MORRONE A, NOSOTTI L, PIOMBO L, SCARDELLA P, **SPADA R**, PITIDIS A. Iron deficiency anaemia prevalence in a population of immigrated women in Italy. *Eur J Public Health.* 2010 Nov 4.
63. MARLETTA L. CAMILLI E. TURRINI A. SCARDELLA P. **SPADA R**. PIOMBO L. KHOKHAR S. FINGLAS P., CARNOVALE E. The nutritional composition of selected ethnic foods consumed in Italy. 2010 British Nutrition Foundation *Nutrition Bulletin*, **35**, 350–356.
64. FERRARI M, MISTURA L, PATTERSON E, SJÖSTRÖM M, DÍAZ LE, STEHLE P, GONZALEZ-GROSS M, KERSTING M, WIDHALM K, MOLNÁR D, GOTTRAND F, DE HENAUW S, MANIOS Y, KAFATOS A, MORENO LA, LECLERCQ C; **HELENA study group**. Evaluation of iron status in European adolescents through biochemical iron indicators: the HELENA Study. *Eur J Clin Nutr.* 2011 Mar;65(3):340-9.

65. DE COCKER K, OTTEVAERE C, SJÖSTRÖM M, MORENO LA, WÄRNBERG J, VALTUEÑA J, MANIOS Y, DIETRICH S, MAURO B, ARTERO EG, MOLNÁR D, HAGSTRÖMER M, RUIZ JR, SARRI K, KAFATOS A, GOTTRAND F, DE HENAUW S, MAES L, DE BOURDEAUDHUIJ I; **HELENA Study Group**. Self-reported physical activity in European adolescents: results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutr.* 2011 Feb;14(2):246-54.
66. **SPADA R**. Approccio nutrizionale all'atleta di elevato livello. *SDS, Scuola dello sport*, 33, 2015, 106, 33-38.
67. **SPADA R**. SPATARO A. Alimentazione e sport in "Allenare per vincere" a cura di Antonio La Torre. Edizioni SDS. Roma, gennaio 2017
68. LUCINI D, SPATARO A, GIOVANELLI L, MALACARNE M <sup>2</sup>, **SPADA R**, PARATI G, SOLARO N AND MASSIMO PAGANI M Relationship between Body Composition and Cardiac Autonomic Regulation in a Large Population of Italian Olympic Athletes. *J. Pers. Med.* **2022**,
69. GIOVANELLI L, BIGANZOLI G, SPATARO A, MALACARNE M, BERNARDELLI G, **SPADA R**, PAGANI M, BIGANZOLI E, LUCINI D. Body composition assessment in a large cohort of Olympic athletes with different training loads: possible reference values for fat mass and fat-free mass domains. *Acta Diabetol.* 2023 Nov 9.

in fede

Roma, 10 gennaio 2024

Raffaella Spada

Autorizzo al trattamento dei dati personali, ivi compresi quelli sensibili, ai sensi e per gli effetti della legge 31.12.1996 n. 675 e successive modificazioni e integrazioni.

Roma, 10 gennaio 2024

Raffaella Spada