

INFORMAZIONI PERSONALI

Nicolò Scaglione

TITOLO PROFESSIONALE

Biologo Nutrizionista

Iscritto all'Ordine dei Biologi della Lombardia, Sez. A – n° d'ordine AA_086712.

Formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/2024

TITOLO DI STUDIO

**Dottore in Scienze Biologiche
specialista in Scienze della Nutrizione Umana**ESPERIENZA
PROFESSIONALE

29/10/2020 – in corso

Nutrizionista

Regime di libera professione

Settore Salute e benessere

- Consulenza nutrizionale per adulti, anziani, età pediatrica, gestanti, sportivi.
- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea.
- Elaborazione di percorsi alimentari personalizzati, adattati a esigenze specifiche ed eventuali patologie diagnosticate.

06/10/2020 – in corso

Responsabile Alimentazione e Integrazione

Consorzio Vero Volley, viale Gian Battista Stucchi, Monza (MB)

Settore Sport

- Consulenza nutrizionale per atleti delle prime squadre (campionato di Superlega maschile e Serie A1 femminile).
- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea (bioimpedenziometria, plicometria). Elaborazione strategie alimentari personalizzate.
- Consulenza per i servizi di ristorazione e foresteria. Elaborazione menù per atleti.
- Realizzazione di progetti per l'educazione alimentare di giovani atleti e genitori.
- Relatore all'incontro online "L'ABC della nutrizione per il giovane atleta" – 17/02/2022.
- Relatore all'incontro online "L'alimentazione del giovane pallavolista: quali sono le giuste scelte alimentari da mettere in pratica nella quotidianità" – 03/11/2023.

22/06/2020 – 19/10/2020

Collaboratore volontario

Fondazione Valter Longo Onlus, via Borgogna 9, Milano (MI)

Settore Salute e benessere

- Visite nutrizionali e controlli, sotto la supervisione del responsabile scientifico.
- Anamnesi clinica e nutrizionale, esami strumentali (bioimpedenziometria), misure antropometriche (circonferenze, peso, altezza), valutazione del fabbisogno energetico-nutrizionale.
- Piani nutrizionali bilanciati per adulti, bambini e anziani, sani, in sovrappeso, con obesità o altre patologie.
- Ricerche bibliografiche ed elaborazione dati per la realizzazione di case reports e progetti.

13/01/2020 – 20/03/2020

Tirocinante

Casa di cura Villa Montallegro, via Montezovetto 27, Genova (GE)

Referente interno: Dott. Spigno.

Settore salute e benessere

- Affiancamento del personale dietista nella pianificazione giornaliera di diete per degenti con esigenze nutrizionali particolari. Calcolo dell'intake energetico-proteico e compilazione di cartelle nutrizionali. Esecuzione di calorimetrie indirette.
- Elaborazione dati e ricerche bibliografiche per realizzare presentazioni.
- Studio osservazionale su giovani calciatori professionisti nell'ambito Nutrizione e Sport (in collaborazione con U.C Sampdoria). Raccolta dati mediante interviste e stima del bilancio idrico.

**ISTRUZIONE
E FORMAZIONE**

2021 – 2022

Certificazione Nazionale di Esperto in Nutrizione Sportiva

SANIS Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport

- Corso di perfezionamento annuale con discussione di un elaborato finale.

2020

Percorso Formativo per l'acquisizione dei 24 CFU nelle discipline antropo-psico-pedagogiche e nelle metodologie e tecnologie didattiche (PF24)

Università di Pisa

- Antropologia (6 CFU);
- Metodologie e Tecnologie Didattiche (6 CFU);
- Pedagogia, Pedagogia speciale e Didattica dell'inclusione (6 CFU);
- Psicologia (6 CFU).

2017 – 2020

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana

Università di Pisa

- Titolo della tesi: "Effetti dell'oleaceina nel melanoma: indagine sull'espressione di geni coinvolti nella proliferazione cellulare" – laboratorio di Farmacologia.
Punteggio: 110/110 con lode

Attività extracurricolari

- Seminario: "Cibi funzionali e integratori nutraceutici" (1 CFU)
Centro Interdipartimentale Ricerca Nutraceutica e Alimentazione per la Salute c/o Università di Pisa
- Seminario: "Nutraceutici: farmaci per persone sane" (0,5 CFU)
Dipartimento di Farmacia c/o Università di Pisa

2014 – 2017

Laurea Triennale in Scienze Biologiche

Università degli studi Milano-Bicocca

- Titolo della tesi: "Relazione tra omeostasi calcio-fosforo e apporti nutrizionali in neonati con gravi deficit di peso alla nascita" – reparto di Neonatologie e TIN c/o Ospedale S. Gerardo.
Punteggio: 106/110

Attività extracurricolari

- Corso sulla sicurezza in laboratorio con certificazione delle competenze acquisite.
- Incontri e seminari utili per l'inserimento nel mondo del lavoro (Art. 10 Comma 5 Lettera D):
Progetto Bbetween c/o Università degli studi Milano-Bicocca
- Seminario: "Stare bene col proprio corpo. Per sé e con gli altri"
Curiosamente – appuntamenti culturali a Villa Forno
- Seminario: "Nutrizione e Salute: saper leggere le etichette alimentari"
Curiosamente – appuntamenti culturali a Villa Forno

AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

- Akesios Grop. “Spazio Ntrizione 2023” (20 ECM – 2023).
- Ordine dei Biologi della Lombardia. “La Nutrizione Sportiva associata alla Performance dell’Atleta – 2° livello” (16,2 ECM – 2023).
- Akesios Group. “Road to Performance” (10 ECM – 2023)
- Ordine dei Biologi della Lombardia. “La Nutrizione Sportiva associata alla Performance dell’Atleta” (16,2 ECM – 2023).
- Akesios Group. “SANIS Scuola Nutrizione e Integrazione nello Sport ECM 2022” (50 ECM – 2022).
- Akesios Group. “SANIS Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport 1a parte” (30 ECM – 2021).
- Ordine Nazionale dei Biologi “Colesterolo, Malattie Cardiovascolari e Nuove Linee Guida: c’è ancora spazio per una sana alimentazione?” (4,5 ECM – 2021).
- Nutrimedifor. “La Dieta Chetogenica – Aspetti teorici e pratici” (6 ECM – 2021).

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre
Altre lingue

Italiano

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2

<https://bestr.it/verify/EFCZN79IUS>

Competenze comunicative

- **Public speaking:** ho ricoperto il ruolo di relatore durante webinar e presentazioni, rivolti sia al pubblico che a colleghi e responsabili. Inoltre, ricopro il ruolo di Formatore CONI nell’ambito de progetto Formazione Olimpica.
- Ottime **capacità di scrittura:** stesura di relazioni, progetti, documenti informativi e *progress report*.
- **Empatia e capacità di ascolto:** acquisite durante le esperienze a contatto con i pazienti.

Competenze organizzative e gestionali

- **Teamwork:** ho collaborato con diversi gruppi di ricerca clinica e di laboratorio. Attualmente faccio parte dello staff delle prime squadre del Consorzio Vero Volley Monza, con cui lavoro in equipe.
- **Pianificazione:** ho redatto il protocollo per uno studio osservazionale in ambito sportivo. In qualità di Responsabile dell’area Nutrizione del Consorzio Vero Volley, ho programmato le attività per diversi progetti legati all’alimentazione.
- **Problem solving, Precisione e Approccio scientifico:** ho lavorato a un progetto di tesi sperimentale in laboratorio, ho partecipato alla realizzazione di studi scientifici in ambito sportivo e pediatrico. In qualità di Responsabile dell’area Nutrizione del Consorzio Vero Volley, mi occupo di gestire le criticità nutrizionali degli atleti delle prime squadre e delle giovanili (es. recupero dagli infortuni, gestione del peso, necessità di integrazione e/o supplementazione).
- **Flessibilità:** durante le mie esperienze di tirocinio ho sempre dimostrato disponibilità ad apprendere e voglia di mettermi in gioco per funzioni e mansioni diverse. In qualità di Responsabile dell’area Nutrizione del Consorzio Vero Volley, mi occupo di diversi progetti (gestione nutrizionale, consulenza per attività di ristorazione collettiva, educazione alimentare, realizzazione del materiale informativo rivolto ad atleti e genitori).

Competenze professionali

- Ottime competenze nell’eseguire ricerche bibliografiche, nel reperire informazioni da fonti scientifiche attendibili e nell’elaborazione di database e fogli di lavoro Excel.
- Ottime competenze nell’utilizzo di tabelle nutrizionali per la realizzazione di piani alimentari bilanciati, sia attraverso software nutrizionali (e.g. Métadieta), sia mediante fogli di lavoro Excel.
- Buone competenze nell’eseguire le principali misure antropometriche in conformità con i protocolli internazionali di riferimento (e.g. peso, altezza, circonferenze). Buone competenze nell’esecuzione di plicometria, analisi impedenziometrica e calorimetria indiretta.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
AVANZATO	AUTONOMO	AUTONOMO	AUTONOMO	BASE

- Buona padronanza del pacchetto **Office**.
- Buona padronanza dei programmi per l'**editing digitale** di video e immagini.

Patente di guida

B

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del [Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali](#).

Aggiornato a Maggio 2024

