



Dott. **BONGIOVANNI**
Expert in Sport Nutrition

Dott.

■ **TINDARO
BONGIOVANNI**
Nutrizionista Sportivo

Messina, Italia | 14 Gennaio 1987
Salita Galileo Galilei n.10, 98068, San Piero Patti



+39 389 9863216



tindaro.bongiovanni@gmail.com



www.tindarobongiovanni.it

ESPERIENZA PROFESSIONALE

10/12/2016 – ad oggi

Parma Calcio 1913, Parma **Responsabile Area Nutrizione**

- Pianificazione di menu per i giorni di allenamento e le gare ufficiali
- Valutazione dello stato di Nutrizione e Idratazione mediante bioelectrical impedance vector analysis (BIVA)
- Sviluppo di strategie di supplementazione personalizzata per i giorni di allenamento e per il recupero post-gara
- Sviluppo di strategie nutrizionali per il calciatore infortunato
- Ricerca e sviluppo di programmi di educazione nutrizionale

10/07/2017 al 18/02/2018

EDAcademy, Milano **Docente**

- Valutazione dello stato nutrizionale
- Alimentazione e integrazione

12/07/2013 al 30/06/2017

U.S. Città di Palermo, Palermo **Nutrizionista**

- Pianificazione di menu per i giorni di allenamento e le gare ufficiali
- Valutazione dello stato di Nutrizione e Idratazione mediante bioelectrical impedance vector analysis (BIVA)
- Analisi qualitativa del tessuto adiposo mediante tecnologia basata sugli ultrasuoni in riflessione (Hosand)
- Sviluppo di strategie di supplementazione personalizzata per i giorni di allenamento e per il recupero post-gara
- Sviluppo di strategie nutrizionali per il calciatore infortunato

07/05/2015 – ad oggi

Poliambulatorio ORICE, Milazzo
Responsabile Servizio Nutrizione e Supplementazione

- Valutazione dello stato di Nutrizione e Idratazione
- Elaborazione di Piani alimentari personalizzati

05/2015 – 03/2016

Italjuicer S.r.l. HUROM Italia, Verona
Scientific Advisor

- Sviluppo del Team di Ricerca
- Analisi e studio della Letteratura e produzione di papers scientifici

04/09/2014–04/05/2015

Spezia Calcio S.r.l., Spezia
Consultant Nutritionist

- Pianificazione del menu per le gare ufficiali
- Valutazione dello stato di Nutrizione e Idratazione


ISTRUZIONE E FORMAZIONE

12/2015 – 06/2017  **Master di I livello in Medicine Naturali** (2anni)
Università degli studi di Roma "Tor Vergata"

16/05/2016  **Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport** (2anni)
Certificazione SANIS-ISSN

24/09/2014–16/05/2015  **Corso di Perfezionamento in Fitoterapia** (1anno)
Università di Siena, Siena
Tesi: **"Rhodiola rosea in sport: recent advances, limitations and future prospects"**

21/06/2013  **Esame di Stato abilitante alla Professione di Biologo**
Università della Calabria, Arcavacata di Rende

16/05/2013  **Laurea Magistrale in Scienza della Nutrizione** (2anni)
Università della Calabria, Facoltà di Farmacia, Arcavacata di Rende
Tesi: **"Valutazione della composizione corporea e dello status ormonale in calciatori professionisti durante una stagione agonistica"**



27/09/2010

Laurea Triennale in Scienza della Nutrizione (3anni)
Università della Calabria, Facoltà di Farmacia, Arcavacata di Rende
Tesi: "Alimentazione e sport: il calcio professionistico"

COMPETENZE

Bodygram PLUS, BodyScan; BodyView ProRH
WinFood 3.0 PRO; Medline; SPORTDiscus, PEDro
SenseWear PRO; BodyMetrix"

LINGUE

Inglese: **B1**
Francese: **C1**

PUBBLICAZIONI

Francavilla V.C. **Bongiovanni T.**, Todaro L., Genovesi F., Francavilla G. Fattori di rischio, test di screening e strategie di prevenzione delle lesioni muscolari in calciatori d'élite: una revisione critica della letteratura. Medicina dello Sport, Vol.69, n.4 Marzo 2016.

Francavilla V.C., **Bongiovanni T.**, Genovesi F., Minafra P., Francavilla G. La Bia segmentale: metodica utile per il follow-up di una lesione muscolare? Un caso clinico. Medicina dello Sport, Vol.68, n.2 Giugno 2015.

Francavilla VC, Braschi A, Cascio A, Di Pietro V, **Bongiovanni T.**, Francavilla G. Una nuova strategia di prevenzione per gli sportivi amatoriali: la dispersione spaziale del QT. Medicina dello sport, Vol. 69(2):249-53.

Francavilla V.C., **Bongiovanni T.**, L. Todaro, V. Di Pietro, Francavilla G. Probiotici e Performance atletica: una revisione critica della letteratura. Medicina dello Sport. [epub ahead of print]

LAVORI IN PROGRESS

NMR-based metabolomics approach for exploring urinary metabolome modifications during pre-season period in professional soccer players. In collaborazione con l'Università di Cagliari.

Salivary hormones and IgA changes in professional soccer players through a season competition.

In collaborazione con l'Università di Palermo.

