

**Francesco Cuccomarino****Abitazione:** Via S. Mauro 2, 87050 MARZI (CS)

COSENZA (CS)

**Telefono(i):** 3404782857**Indirizzo(i) 2:** Via Popilia 178 D, 87100**Cellulare:** 3404782857**E-mail:** nutrizionistacuccomarino@gmail.com**Sesso:** maschile | **Data di nascita:** 03/09/1991 | **Cittadinanza:** ITALIA**OCCUPAZIONE DESIDERATA**

Biologo nutrizionista

**ESPERIENZA PROFESSIONALE**

[ 09/2022 - alla data attuale ]

**Nutrizionista****Studio di Nutrizione Dott. Francesco Cuccomarino**, Via Sant'Umile da Bisignano (già contrada Conci Stocchi) - RENDE (CS) ITALIA**Attività o settore:** sanità'**Principali attività e responsabilità:** Elaborazione di piani nutrizionali personalizzati in ambito fisiopatologico e sportivo, valutazione dei fabbisogni energetici, nutrizionali e valutazione della composizione corporea tramite strumentazioni certificate all'avanguardia.

[ 09/2022 - alla data attuale ]

**Nutrizionista****STUDIO DI NUTRIZIONE DOTT. FRANCESCO CUCCOMARINO**, Via Gosuè Carducci - LAMEZIA TERME (CZ) ITALIA**Attività o settore:** sanità'**Principali attività e responsabilità:** Elaborazione di piani nutrizionali personalizzati in ambito fisiopatologico e sportivo, valutazione dei fabbisogni energetici, nutrizionali e valutazione della composizione corporea tramite strumentazioni certificate all'avanguardia.

[ 01/2022 - alla data attuale ]

**Nutrizionista****Health Center**, Sabotino n°56 - COSENZA (CS) ITALIA**Attività o settore:** sanità'**Principali attività e responsabilità:** Nutrizionista**Competenze e obiettivi raggiunti:** Anamnesi personale e alimentare, valutazione antropometrica e biompedesiometrica, dietoterapia personalizzata nei diversi stati fisiologici e/o patologici accertati ed educazione alimentare con guida alla spesa consapevole.

[ 04/2021 - 06/2021 ]

**Nutrizionista****Libero professionista Biologo Nutrizionista - BISIGNANO (CS) ITALIA****Attività o settore:** sanità'**Principali attività e responsabilità:** Nutrizionista

[ 04/2018 - 07/2018 ]

**Nutrizionista****Health Center**, Via Sabotino - COSENZA (CS) ITALIA**Attività o settore:** sanità'**Principali attività e responsabilità:** Nutrizionista**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

2021

**SCIENZA DELLA NUTRIZIONE****Università della Calabria****Sede:** COSENZA

Laurea Magistrale in Scienze della nutrizione umana

**Votazione finale:** 110/110 con lode**Livello QEQ:** 7**Livello NQF:** Laurea magistrale (2 anni)**Titolo della tesi:** Variazione dell'analisi vettoriale di impedenza bioelettrica, nutrizione e supplementazione in atleti di pallavolo di Serie A, durante una stagione agonistica

2018 **SCIENZA DELLA NUTRIZIONE**  
*Università della Calabria*  
**Sede:** COSENZA  
Laurea in Scienze e tecnologie farmaceutiche  
**Votazione finale:** 90/110  
**Livello QEQ:** 6  
**Livello NQF:** Laurea di primo livello (3 anni)  
**Titolo della tesi:** La dieta chetogenica come terapia adiuvante per il trattamento delle neoplasie

## ALTRÉ ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

---

- [ 2025 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Ricomposizione corporea LAB**  
*Scuola Nutrizione Salernitana*  
**Descrizione attività:**  
Approcci dietetici e supplementazione per la ricomposizione corporea
- [ 2025 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Gestione delle patologie**  
*Scuola Nutrizione Salernitana*  
**Descrizione attività:**  
Gestione dietetica delle patologie attraverso approccio personalizzato in chiave funzionale
- [ 2025 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Approccio olistico alla gestione dell'obesità**  
*DAFNE EVENTI*  
**Descrizione attività:**  
Gestione nutrizionale e terapeutica del paziente obeso
- [ 2025 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Nutrizione, microbiota e fitoterapia**  
*Herboplanet*  
**Descrizione attività:**  
Il trittico vincente per il benessere epatico
- [ 2024 ] **CERTIFICAZIONE**  
**Certified Sport Nutrition Level 1**  
*Associazione Italiana Biologi Nutrizionisti dello Sport*  
**Descrizione attività:**  
Gestione della nutrizione e supplementazione dell'atleta in attività sportive di squadra e individuali.
- [ 2024 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Focus e approfondimenti sulla composizione corporea**  
*RJL System*  
**Descrizione attività:**  
I dati BIA e BIVA per l'elaborazione di programmi alimentari personalizzati.
- [ 2024 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Focus e approfondimenti sulla composizione corporea**  
*RJL System*  
**Descrizione attività:**  
L'interpretazione dei dati BIA e BIVA nella performance degli atleti.
- [ 2024 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**L'alimentazione pratica del calciatore**  
*Scuola Nutrizione Salernitana*  
**Descrizione attività:**  
Gestione della nutrizione e integrazione del calciatore professionista.
- [ 2023 ] **CORSO DI FORMAZIONE**  
**Stipsi**  
*Erbenobili*  
**Descrizione attività:**  
Stipsi: dall'inquadramento ai casi clinici.

- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Personalizzazione dell'intervento nutrizionale**  
*SIFA*  
Descrizione attività:  
Personalizzazione dall'anamnesi nutrizionale all'integrazione
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Trattamento integrato della fibromialgia e della sindrome della fatica cronica**  
*Erbenobili*
- [ 2022 - 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**INNOVARE IL MODO DI FARE EDUCAZIONE ALIMENTARE: Intuitive Eating Approach**  
*SIFA*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**OLIGOCHECK: interpretazione e gestione degli aspetti diagnostici in ambito clinico**  
*ESNS AKESIOS ROOM*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**APPROCCI NUTRIZIONALI E NUTRACEUTICI: premenopausa e menopausa**  
*PHARMA NORD ACADEMY*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Strategie fondamentali per rafforzare le difese immunitarie**  
*FEDERAZIONE NUTRIZIONISTI ITALIANI*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**L'analisi della composizione corporea per il professionista dello sport e fitness**  
*AKERN*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**L'analisi della composizione corporea per il professionista della nutrizione**  
*AKERN*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Alimentazione e invecchiamento uomo e donna**  
*ESNS AKESIOS ROOM*
- [ 2022 ] CORSO DI PERFEZIONAMENTO  
**Consulente per l'igiene degli alimenti e gestione del sistema HACCP**  
*GRUPPO PARISE*
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Nutrizione a 360°**  
*Ordine Nazionale Biologi*  
Descrizione attività:  
Rilevazione e gestione della composizione corporea e patologie cronico-degenerative.
- [ 2022 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Recupero fisico**  
*Models ricerca e nutrizione*  
Descrizione attività:  
Strategie alimentari e integrative nelle principali discipline sportive.
- [ 2021 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Micronutrizione a sostegno delle difese immunitarie**  
*Società Italiana Fitness e Alimentazione SIFA*
- [ 2021 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**DIETE PRONTE ALL'USO: metodi e piani alimentari**  
*Società Italiana Fitness e Alimentazione SIFA*
- [ 2021 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Carboidrati e componenti energetiche per lo sport**  
*ESNS Akesios Room*
- [ 2021 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**24° Corso di Alimentazione e Nutrizione Umano**  
*Scuola Nutrizione Salernitana*
- [ 2021 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**Nutrizione: dalla teoria alla pratica**  
*ONB Delegazione Calabria*
- [ 2020 ] CORSO DI FORMAZIONE  
**IBS e dieta Low FODMAP**  
*Scuola Nutrizione Salernitana*

[ 2020 ]	<b>CORSO DI FORMAZIONE Stili di vita, nutraceutici ed infertilità</b> Società Italiana Fitness e Alimentazione SIFA
[ 2020 ]	<b>CORSO DI FORMAZIONE ENDOMETRIOSI: nutrizione e neuroscienze</b> Società Italiana Fitness e Alimentazione SIFA
[ 2019 ]	<b>CORSO DI FORMAZIONE MICROBIOTA: uptades tra patologie e terapia nutrizionale</b> Ordine Nazionale Biologi
[ 2019 ]	<b>CORSO DI FORMAZIONE Dieta chetogenica in ambito patologico, bioimpedenziometria dalla fisica alla clinica</b> DS Medica
[ 2019 ]	<b>CORSO DI FORMAZIONE Analisi della composizione corporea con bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale</b> Jatreia

## STUDI PRE-UNIVERSITARI

[ 2010 ]	Diploma italiano
----------	------------------

## COMPETENZE LINGUISTICHE

Altra(e) lingua(e)

### Inglese

ASCOLTO: B2 LETTURA: B2 SCRITTO: B2  
INTERAZIONE ORALE: B2 PRODUZIONE ORALE: B2

### Diploma(i) o certificato(i)

Inglese: Certificato di conoscenza della lingua inglese livello UPPER-INTERMEDIATE - London Chamber of Commerce and Industry from Pearson, 13 07 2018 - Livello europeo: B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

## ALTRE COMPETENZE

### Competenze comunicative

Ottima capacità relazionale e sociale acquisita grazie all'esperienza universitaria, sportiva e lavorativa.

### Competenze organizzative e gestionali

Spiccato senso dell'organizzazione (esperienza quinquennale nel campo dell'organizzazione di eventi sociali/culturali)

## COMPETENZE DIGITALI

### AUTOVALUTAZIONE

ALFABETIZZAZIONE SU INFORMAZIONI E DATI	COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE	CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI	SICUREZZA	RISOLVERE PROBLEMI
-	-	-	-	-

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

### Competenze informatiche di base:

#### OFFICE AUTOMATION

Elaborazione testi: (Altamente specializzato) | Fogli elettronici: (Avanzato) | Suite da ufficio: (Altamente specializzato) | Web Browser: (Altamente specializzato)

#### PROGRAMMAZIONE

Linguaggi di Programmazione: (Avanzato)

#### GESTIONE SISTEMI E RETI

Sistemi Operativi: (Altamente specializzato)

#### GRAFICA E MULTIMEDIA

(Avanzato)

## PATENTE DI GUIDA

## PUBBLICAZIONI

---

### Articolo su rivista

"Evaluation of Body Composition Changes by Bioelectrical Impedance Vector Analysis in Volleyball Athletes Following Mediterranean Diet Recommendations during Italian Championship: A Pilot Study" ; Francesco Cuccomarino, Giovanna Caparello, Angelo Galluccio, Fabrizio Ceraudo, Claudio Pecorella, Fabio Buzzanca, Daniela Bonofiglio, Ennio Avolio. ; Applied Sciences ; Applied Sciences (2023) [www.mdpi.com/2076-3417/13/5/2794](http://www.mdpi.com/2076-3417/13/5/2794)