



Francesco Cuccomarino

Abitazione: Via S. Mauro 2, 87050 MARZI (CS) COSENZA (CS) **Indirizzo(i) 2:** Via Popilia 178 D, 87100 COSENZA (CS) **Telefono(i):** 3404782857 **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 biomedica, 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

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