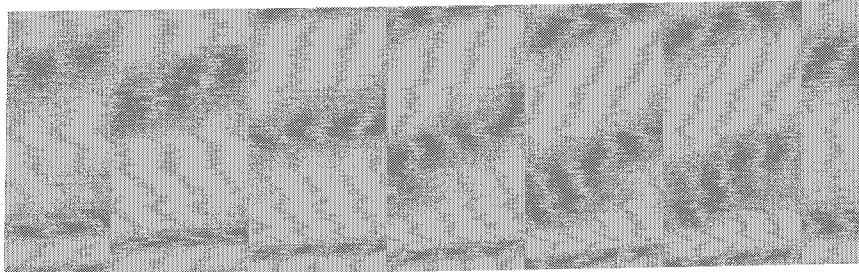




europass

Gabriele Tocco



ESPERIENZA LAVORATIVA

libero professionista biologo nutrizionista – Viterbo, Italia

Città: Viterbo | Paese: Italia

Biologo nutrizionista in collaborazione con Kay muay thay camp

[02/05/2025 – Attuale]

Biologo nutrizionista con atleti professionisti ed amatoriali

libero professionista

Biologo Nutrizionista in collaborazione con ASD TUSCIARUGBY

[13/01/2025 – Attuale]

Collaborazione con l'ASD TUSCIARUGBY in veste di nutrizionista per giocatori

libero professionista

Biologo nutrizionista collaborazione con ASD VITERBOX

[09/10/2024 – Attuale]

Attività di biologo nutrizionista con atleti professionisti ed amatoriali

libero professionista – Viterbo

Città: Viterbo

Biologo Nutrizionista per il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare in cooperazione con il Dott. Scatena Stefano psicologo psicoterapeuta specializzato

[09/09/2024 – Attuale]

Collaborazione con il Dott. Stefano Scatena psicologo psicoterapeuta specializzato, per pazienti affetti da disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, ed altri disturbi o patologie riguardanti la sfera nutrizionale e psicologica. Quali, anoressia, Anoressia nervosa, bulimia, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata, disturbo evitante / restrittivo.

libero professionista presso Centro Medico Santa Rosa sito in via Friuli 8 – Viterbo, Italia

Città: Viterbo | Paese: Italia

Biologo Nutrizionista

[01/05/2024 – Attuale]

Professionista sanitario con laurea magistrale in Biologia cellulare e molecolare, abilitazione all'esercizio della professione di Biologo Nutrizionista (ai sensi della legge 396/67), specializzato nella valutazione dello stato

nutrizionale e nella pianificazione di interventi alimentari personalizzati per individui sani, con patologie e per atleti. Integra competenze scientifiche, cliniche e pratiche con aggiornamento costante basato sull'evidenza.

- **Valutazione dello stato nutrizionale:** analisi della composizione corporea (bioimpedenziometria, antropometria), anamnesi alimentare, valutazione dei fabbisogni energetici e nutrizionali
- **Elaborazione di piani alimentari personalizzati:** per dimagrimento, miglioramento della performance sportiva, patologie metaboliche e gastrointestinali, gravidanza, età evolutiva e terza età
- **Nutrizione sportiva:** ottimizzazione dell'alimentazione in base al tipo di sport (endurance, forza, team sport), timing nutrizionale, integrazione mirata e strategie per il recupero
- **Nutrizione clinica:** supporto nutrizionale in condizioni patologiche (obesità, sovrappeso, diabete mellito tipo 1 e tipo 2, insulino-resistenza, dislipidemie, ipertensione arteriosa, sindrome metabolica, steatosi epatica non alcolica - NAFLD, patologie cardiovascolari, nefropatie croniche, malattie infiammatorie croniche intestinali - MICI, morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa, sindrome dell'intestino irritabile - IBS, celiachia, allergie e intolleranze alimentari, reflusso gastroesofageo, gastrite, colon irritable, stipsi, diarrea cronica, patologie tiroidee - Hashimoto e ipotiroidismo, sindrome dell'ovaio policistico - PCOS, endometriosi, osteoporosi, anemia, malnutrizione, disturbi del comportamento alimentare in supporto integrato, patologie oncologiche, patologie autoimmuni e neurodegenerative)
- **Gestione dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA):** alta specializzazione nell'approccio nutrizionale ai DCA (anoressia, bulimia, BED, ortoressia, ARFID), con interventi non prescrittivi, multidisciplinari e orientati alla ricostruzione di un rapporto sano e sostenibile con il cibo e il corpo; esperienza nella collaborazione con psicologi e psichiatri, utilizzo di tecniche di ascolto attivo, approccio anti-dieta e centrato sulla persona.
- **Approccio anti-dieta e mindful eating:** Promuovo un modello nutrizionale flessibile e centrato sulla persona, basato sull'ascolto dei segnali di fame e sazietà, per favorire un rapporto positivo con il cibo, libero da restrizioni e sensi di colpa.
- **Counseling nutrizionale:** Utilizzo comunicazione empatica e colloqui motivazionali per facilitare il cambiamento delle abitudini, migliorare l'aderenza ai piani alimentari e supportare il paziente nei momenti difficili.
- **Educazione alimentare e prevenzione**
- **Aggiornamento scientifico**
- **Collaborazione multidisciplinare:** lavoro in sinergia con medici, fisioterapisti, allenatori, psicologi e altre figure sanitarie per un approccio integrato
- **Redazione di piani alimentari settimanali o mensili, equilibrati e sostenibili**
- **Monitoraggio periodico dei progressi attraverso follow-up nutrizionali e adattamenti personalizzati**
- **Educazione e motivazione del paziente verso obiettivi realistici e duraturi**
- **Progettazione di giornate di prevenzione, workshop e interventi di informazione nutrizionale**
- **Gestione amministrativa e contabile**
- **Software professionali per la valutazione nutrizionale e l'elaborazione di piani nutrizionali**
- **Bioimpedenziometro professionale**
- **misurazioni antropometriche centimetro, valutazione tramite plicometria**
- **Strumenti di comunicazione digitale**
- **Banche dati scientifiche e linee guida nazionali e internazionali**

Obiettivi professionali:

- Migliorare lo stato di salute, la performance e la qualità della vita attraverso l'alimentazione
- Offrire percorsi personalizzati basati sulla scienza, non su mode alimentari
- Promuovere un approccio sostenibile, consapevole e scientifico alla nutrizione
- Contribuire attivamente alla diffusione della cultura alimentare e della prevenzione

libero professionista – Viterbo, Italia

Città: Viterbo | Paese: Italia

Biologo Nutrizionista

[26/02/2024 – Attuale]

Professionista sanitario con laurea magistrale in Biologia cellulare e molecolare, abilitazione all'esercizio della professione di Biologo Nutrizionista (ai sensi della legge 396/67), specializzato nella valutazione dello stato nutrizionale e nella pianificazione di interventi alimentari personalizzati per individui sani, con patologie e per atleti. Integra competenze scientifiche, cliniche e pratiche con aggiornamento costante basato sull'evidenza.

- **Valutazione dello stato nutrizionale:** analisi della composizione corporea (bioimpedenziometria, antropometria), anamnesi alimentare, valutazione dei fabbisogni energetici e nutrizionali
- **Elaborazione di piani alimentari personalizzati:** per dimagrimento, miglioramento della performance sportiva, patologie metaboliche e gastrointestinali, gravidanza, età evolutiva e terza età

- **Nutrizione sportiva:** ottimizzazione dell'alimentazione in base al tipo di sport (endurance, forza, team sport), timing nutrizionale, integrazione mirata e strategie per il recupero
- **Nutrizione clinica:** supporto nutrizionale in condizioni patologiche (obesità, sovrappeso, diabete mellito tipo 1 e tipo 2, insulino-resistenza, dislipidemie, ipertensione arteriosa, sindrome metabolica, steatosi epatica non alcolica – NAFLD, patologie cardiovascolari, nefropatie croniche, malattie infiammatorie croniche intestinali – MCI, morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa, sindrome dell'intestino irritabile – IBS, celiachia, allergie e intolleranze alimentari, reflusso gastroesofageo, gastrite, colon irritabile, stipsi, diarrea cronica, patologie tiroidee – Hashimoto e ipotiroidismo, sindrome dell'ovaio policistico – PCOS, endometriosi, osteoporosi, anemia, malnutrizione, disturbi del comportamento alimentare in supporto integrato, patologie oncologiche, patologie autoimmuni e neurodegenerative)
- **Gestione dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA):** alta specializzazione nell'approccio nutrizionale ai DCA (anoressia, bulimia, BED, ortoressia, ARFID), con interventi non prescrittivi, multidisciplinari e orientati alla ricostruzione di un rapporto sano e sostenibile con il cibo e il corpo; esperienza nella collaborazione con psicologi e psichiatri, utilizzo di tecniche di ascolto attivo, approccio anti-dieta e centrato sulla persona.
- **Approccio anti-dieta e mindful eating:** Promuovo un modello nutrizionale flessibile e centrato sulla persona, basato sull'ascolto dei segnali di fame e sazietà, per favorire un rapporto positivo con il cibo, libero da restrizioni e sensi di colpa.
- **Counseling nutrizionale:** Utilizzo comunicazione empatica e colloqui motivazionali per facilitare il cambiamento delle abitudini, migliorare l'aderenza ai piani alimentari e supportare il paziente nei momenti difficili.
- **Educazione alimentare e prevenzione**
- **Aggiornamento scientifico**
- **Collaborazione multidisciplinare:** lavoro in sinergia con medici, fisioterapisti, allenatori, psicologi e altre figure sanitarie per un approccio integrato
- **Redazione di piani alimentari settimanali o mensili, equilibrati e sostenibili**
- **Monitoraggio periodico dei progressi attraverso follow-up nutrizionali e adattamenti personalizzati**
- **Educazione e motivazione del paziente verso obiettivi realistici e duraturi**
- **Progettazione di giornate di prevenzione, workshop e interventi di informazione nutrizionale**
- **Gestione amministrativa e contabile**
- **Software professionali per la valutazione nutrizionale e l'elaborazione di piani nutrizionali**
- **Bioimpedenziometro professionale**
- **misurazioni antropometriche centimetro, valutazione tramite plicometria**
- **Strumenti di comunicazione digitale**
- **Banche dati scientifiche e linee guida nazionali e internazionali**

Obiettivi professionali:

- Migliorare lo stato di salute, la performance e la qualità della vita attraverso l'alimentazione
- Offrire percorsi personalizzati basati sulla scienza, non su mode alimentari
- Promuovere un approccio sostenibile, consapevole e scientifico alla nutrizione
- Contribuire attivamente alla diffusione della cultura alimentare e della prevenzione

Istituto Comprensivo Paolo Ruffini – Valentano, Italia

Indirizzo: 01018 Valentano (Italia)

Docente di scuola secondaria di matematica e scienze

[20/01/2024 – 10/02/2024]

contratto a tempo determinato di 18 ore settimanali come docente di matematica e scienze

Istituto scriattoli – vetralla, Italia

Città: vetralla | Paese: Italia

Docente di scuola secondaria di matematica e scienze

[19/11/2023 – 19/12/2024]

contratto a tempo determinato di 18 ore settimanali come docente di matematica e scienze

Asl di Viterbo – Viterbo, Italia

Città: Viterbo | Paese: Italia

Dirigente Biologo

[19/08/2021 – 01/04/2023]

Contratto di collaborazione libero professionale di 34 ore settimanali nella posizione di Dirigente Biologo all'interno del laboratorio di analisi ematocliniche.

Attività svolta nei principali settori del laboratorio analisi:

- **Biochimica clinica:** esecuzione e validazione di esami di routine (glicemia, assetto lipidico, enzimi epatici, funzionalità renale) con strumentazione automatizzata
 - **Elettroforesi e nefelometria:** separazione e quantificazione delle frazioni proteiche sieriche e urinarie; valutazione immunoglobuline e marker infiammatori
 - **Proteine speciali e autoimmunità:** dosaggio di autoanticorpi, anticorpi specifici, immunocompleSSI; interpretazione clinica in collaborazione con specialisti
 - **Coagulazione ed emocromo:** gestione di analizzatori per tempi di coagulazione (PT, aPTT, fibrinogeno) ed esame emocromocitometrico completo
 - **Microbiologia:** gestione di campioni biologici, semine, identificazione batterica e test di sensibilità agli antibiotici (antibiogrammi)
 - **Immunochimica:** esecuzione di dosaggi ormonali, marcatori tumorali, sierologia infettiva (HBV, HCV, HIV, ecc.) mediante metodiche immunoenzimatiche e chemiluminescenti
- Attività svolta nel rispetto delle procedure di qualità e sicurezza (linee guida ISO 15189), con responsabilità di verifica tecnica, controllo qualità interno e validazione dei risultati.
- Con esperienza in turnistica pomeridiana, notturna e di urgenza

 **Istituto Comprensivo Paolo Ruffini Via del Poggio** – 01018 Valentano VT, Italia

Città: 01018 Valentano VT | Paese: Italia

Docente di scuola secondaria di matematica e scienze

[13/10/2020 – 30/06/2021]

contratto a tempo determinato di 12 ore settimanali come docente di matematica e scienze

 **Malesci istituto farmacobiologico Spa** – Via lungo l'Ema 7 Grassina, Firenze 50012, Italia

Città: Via lungo l'Ema 7 Grassina, Firenze 50012 | Paese: Italia

Informatore scientifico del farmaco

[09/09/2018 – 06/09/2019]

Professionista specializzato nella comunicazione medico-scientifica, con il compito di aggiornare e informare medici, farmacisti e operatori sanitari sulle caratteristiche, efficacia, sicurezza e indicazioni terapeutiche dei farmaci di Classe A commercializzati dall'azienda rappresentata, nel rispetto delle normative vigenti (D.Lgs. 219/2006).

Competenze chiave:

- Approfondita conoscenza del prodotto farmaceutico, del suo principio attivo e dei dati clinici correlati
- Capacità di interpretazione della letteratura scientifica e dei dati di studi clinici
- Sviluppo e mantenimento di relazioni professionali con i prescrittori
- Aggiornamento continuo su normative, farmacologia e concorrenza
- Collaborazione con il team marketing e commerciale per strategie territoriali
- Rigoroso rispetto del codice deontologico e delle linee guida AIFA

Obiettivi principali:

- Promuovere un uso appropriato e razionale del farmaco
- Favorire il dialogo tra industria farmaceutica e operatori sanitari
- Contribuire al raggiungimento degli obiettivi aziendali attraverso una promozione etica e scientificamente fondata

 **ASL Viterbo Ospedale Belcolle** – Str. Sammartinese Viterbo 01100, Italia

Città: Str. Sammartinese Viterbo 01100 | Paese: Italia

Assistente socio-sanitario

[05/2014 – 08/2014]

Assistenza in reparto di rianimazione, pronto soccorso e sala operatoria.

Figura di supporto essenziale all'interno delle strutture sanitarie, che opera a stretto contatto con il personale infermieristico e OSS per garantire condizioni igienico-sanitarie adeguate e agevolare l'assistenza indiretta ai pazienti.

Competenze chiave:

- Pulizia e sanificazione di ambienti, presidi e attrezzature sanitarie
- Trasporto interno di materiali sanitari, farmaci, documenti e campioni biologici
- Movimentazione e assistenza non sanitaria ai pazienti (es. accompagnamento barelle o carrozze)
- Supporto logistico alle attività del reparto (rifacimento letti, gestione biancheria)
- Collaborazione con OSS e infermieri per garantire un ambiente sicuro e funzionale

Obiettivi principali:

- Mantenere elevati standard igienico-sanitari nei reparti
- Contribuire al benessere generale del paziente attraverso un'assistenza indiretta
- Favorire l'efficienza del reparto attraverso attività di supporto operativo

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

corso di formazione "gestione nutrizionale della donna in gravidanza"

Fnob [19/12/2024 – 17/03/2025]

Disturbi del comportamento Alimentare

università federico II di Napoli [18/12/2024 – 25/03/2025]

corso di formazione " il supporto nutrizionale nella sarcopenia"

Fnob [12/11/2024 – 17/03/2025]

Corso di formazione in "Il ruolo degli oligosaccaridi e delle proteine del siero del latte nella modulazione del microbiota intestinale"

Fnob [06/11/2024 – 19/03/2025]

Cors di Formazione " Terapia nutrizionale Oncologica".

Fnob [09/07/2024 – 11/07/2024]

Master II livello in Nutrizione personalizzata: basi molecolari e genetiche

Facoltà di Medicina e Chirurgia ,Medicina Sperimentale Università di Roma "Tor Vergata" [01/03/2023 – 26/02/2024]

Indirizzo: Via Montpellier, 1 , 00133 Roma (Italia) | Voto finale: 110/110

Master I livello Metodologie Didattiche, Psicologiche, Antropologiche e Teoria e metodi di progett

Università Dante Alighieri [12/12/2019 – 29/04/2020]

Indirizzo: Via del torrione, 89125 Reggio Calabria (Italia)

Laurea magistrale in biologia cellulare e molecolare

Università degli studi della Tuscia. Dipartimento di scienze ecologiche e biologiche [10/10/2015 – 17/12/2017]

Indirizzo: Via San Camillo De Lellis 44 , 01100 Viterbo (Italia) | Campi di studio: Scienze naturali, matematiche e statistiche: • Biologia | Voto finale: 110/110 con lode | Livello EQF: Livello 7 EQF | Livello NQF: secondo ciclo | Tipo di crediti: CFU | Numero di crediti: 120 | Tesi: Sistemi biomimetici per la sintesi di estrogeni e stilbenoidi antiossidanti

Acquisizione e affinamento delle abilità nel settore della ricerca in tutti gli ambiti biologici e nell'utilizzo di macchinari inerenti alla ricerca.

Stage formativo di 50 ore

Polispecialistico Giovanni paolo I [01/11/2019 – 30/11/2019]

Indirizzo: Via Igino Garbini 25 , 01100 Viterbo (Italia)

Acquisizione di nozioni teoriche, tecniche e pratiche per il lavoro in laboratori Sanitari.

Laurea triennale in scienze biologiche

Università degli studi della Tuscia. Dipartimento di scienze ecologiche e biologiche [10/10/2009 – 25/02/2015]

Indirizzo: Via San Camillo De Lellis 44 , 01100 Viterbo (Italia) | Campi di studio: Scienze naturali, matematiche e statistiche: • Biologia | Voto finale: 91/110 | Livello EQF: Livello 6 EQF | Livello NQF: titolo di primo ciclo | Tipo di crediti: CFU | Numero di crediti: 180 | Tesi: Uso degli enzimi in farmacologia, l'esempio della bromelina

Acquisizione e affinamento delle abilità nel settore della ricerca in tutti gli ambiti biologici e nell'utilizzo di macchinari inerenti alla ricerca.

Stage formativo di 150 ore

Polispecialistico Giovanni paolo I [01/10/2014 – 30/11/2014]

Indirizzo: Via Igino Garbini 25 , 01100 Viterbo (Italia)

Acquisizione di nozioni teoriche, tecniche e pratiche per il lavoro in laboratori Sanitari

6° grado di diploma di chitarra

University of West London London College of music [09/2013 – 06/2014]

Voto finale: 90/100

Diploma di scuola secondaria di secondo grado per Geometri

Istituto Tecnico Tecnologico Leonardo da Vinci [09/2003 – 09/2008]

Indirizzo: Via Alessandro Volta, 26, , 01100 Viterbo (Italia) | Voto finale: 70/100

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO B1 LETTURA B1 SCRITTURA B1

PRODUZIONE ORALE B1 INTERAZIONE ORALE B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) / Posta elettronica / Microsoft Office / Utilizzo del browser / Elaborazione delle informazioni / Android

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: AM

Patente di guida: B

HOBBY E INTERESSE

Artistiche

OTTIME CAPACITÀ MUSICALI CON CHITARRA, ARMONICA A BOCCA E BASSO, BUONE CAPACITÀ CANORE.

Sport

RUGBY, CROSSFIT, WEIGHTLIFTING

COMPETENZE DI GESTIONE E DIRETTIVE

Organizzazione

LEADERSHIP.

SENSO ORGANIZZATIVO (GRAZIE ALL'ESPERIENZA LAVORATIVA).

BUONA ESPERIENZA NELLA GESTIONE DI PIANIFICAZIONE DI PROGETTI ED OBIETTIVO. SPIRITO D'INTRAPRENDENZA.

ESPERIENZA IN TEAMBUILDING E TEAMWORKING.

COMPETENZE ACQUISITE IN AMBIENTE LAVORATIVO E SPORTIVO.

Tecniche

OTTIMA PADRONANZA DEGLI STRUMENTI MICROSOFT OFFICE (WORD, EXCEL E POWERPOINT) CONOSCENZA DI TECNICHE DI LABORATORIO DI CHIMICA FARMACEUTICA , TECNICHE DI BIOLOGIA CELLULARE E MOLECOLARE, TECNICHE DI LABORATORIO SANITARIO.

UTILIZZO DI STRUMENTAZIONE NMR (RISONANZA MAGNETICA NUCLEARE).

UTILIZZO DEGLI STRUMENTI DI LABORATORIO SANITARIO.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

Relazionali

BUONA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO IN AMBIENTI MULTICULTURALI MATURATA ATTRAVERSO ESPERIENZE LAVORATIVE.

BUONE CAPACITÀ COMUNICATIVE, ACQUISITE GRAZIE ALL'ESPERIENZA DI ASSISTENZA E LO STRETTO CONTATTO CON IL PUBBLICO.

BUONE CAPACITÀ COMUNICATIVE CON ADULTI E BAMBINI ACQUISITE DURANTE CONCENTRAMENTI ED ALLENAMENTI RUGBYSTICI DELLE CATEGORIE GIOVANILI.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi ai sensi del Decreto Legislativo 196/2003, coordinato con il Decreto Legislativo 101/2018, e dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".



Viterbo, 29/08/2025

Gabriele Tocco