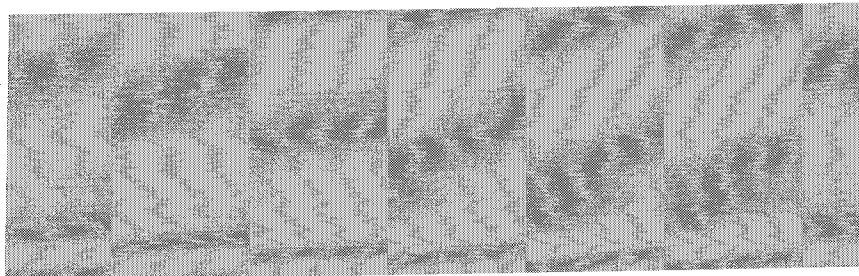





## Gabriele Tocco



### 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. Integre 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 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

 **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. Integre 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 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 carrozzine)
- 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 ]

### **Corso 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 Toscana. 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 INTERESSI**

---

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 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