

## **Dott. De Pascalis Pierluigi**

**Data e luogo di nascita:** 04/01/1977 – Maglie (LE) **Nazionalità:** Italiana  
**Tel:** 339.4709234 **Email:** pierluigi@depascalis.net - **Website:** www.depascalis.net

### **Attuale occupazione**

- Fondatore e, dal 2004, responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness SNC, azienda operante sul territorio nazionale nel settore editoriale, divulgativo e formativo delle scienze motorie e della nutrizione applicata.
- Biologo nutrizionista
- Dall'a.a. 2009/2010 a tutt'oggi, professore a contratto presso il corso di laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, università degli studi di Foggia.
- Direttore responsabile e membro del comitato scientifico della rivista Scienza e Movimento (ISSN 2421-1303).
- Formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/2024
- Presidente dell'Associazione Italiana Attività Motoria Contro il Cancro, Associazione di Promozione Sociale.

### **Istruzione e formazione**

- 2022 - Laurea Magistrale in Psicologia Comportamentale e Cognitiva Applicata (Classe LM-51), Università Giustino Fortunato, con la votazione di 110/110 e Lode.
- 2021 - Corso di perfezionamento post-laurea in: Attività fisica adatta in persone con patologie oncologiche, dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona.
- 2020 - Abilitazione, per superamento dell'esame di Stato presso l'Università degli studi di Sassari, alla professione di Biologo Nutrizionista, iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi - Sezione A
- 2020 - Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (Classe LM-61), facoltà di Agraria, Università S. Raffaele, Roma, con la votazione di 107/110
- 2006 – Laurea Magistrale in Scienze Motorie V.O. ad indirizzo preventivo adattato (Classe LM-67), conseguita con la votazione di 107/110, presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Urbino.

### **Precedenti esperienze professionali**

- 2023, relatore al convegno: "Relazioni tra ricerca scientifica e pratica professionale", UniSalento, dipartimento di Scienze Tecnologie Biologiche ed Ambientali.

- 2023, Incarico di Coordinamento editoriale c/o istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI - Roma
- 2022, Professore a contratto, Master di I livello in Rieducazione funzionale e posturologia, dip. Scienze Biomolecolari, Università degli studi di Urbino
- a.a. 2021/2022 Professore a contratto di *Teorie e metodologia del movimento umano*, corso di laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, università degli studi di Foggia
- 2021, Relatore al convegno: "Promozione di sani stili di vita ed evoluzione della salute: modelli multidimensionali tra professionisti della salute" - Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia BAT
- 2020, Relatore al convegno "Alimentazione, Postura, Performance" della Scuola Italiana di Odontostomatologia dello Sport.
- 2020, relatore presso la Scuola Regionale dello Sport - CONI Sardegna, nell'abito della "settimana della mente in forma".
- a.a. 2018/2019 - Professore a contratto di *Attività motorie per l'efficienza fisica e il benessere nelle popolazioni speciali*, presso il Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.
- Dall'a.a. 2009/2010 all'a.a. 2019/2020, professore a contratto presso il corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Facoltà di Medicina e Chirurgia, università degli studi di Foggia, insegnamenti di "*Fitness in sala pesi*".
- Dall'a.a. 2016/2017 all'anno accademico 2017/2018 Professore a contratto al Master in Rieducazione Funzionale e Posturologia Applicata, presso la facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2013/2014 Professore a contratto al Master in rieducazione funzionale e neuromotoria, presso la facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2012, Attività didattica seminariale presso il corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività motorie preventive e adattate - insegnamento integrato di Teoria e Metodologia del Movimento umano – Didattica delle attività motorie per l'efficienza fisica. Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.
- 2011, Professore a contratto, corso integrativo all'insegnamento ufficiale di *T.T.D dell'Attività motoria preventiva e adattata*, presso il corso di laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute, facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2010/11, Professore a contratto di *Metodologie delle attività motorie per l'efficienza fisica ed il benessere*, corso integrato di *T.T.D. delle attività motorie per l'efficienza fisica*, presso il corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.

- 2010, Professore a contratto, corso integrativo all'insegnamento ufficiale di *T.T.D dell'Attività motoria preventiva e adattata*, presso il corso di laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute, facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2009/10, Professore a contratto del *Laboratorio di area espressivo motoria*, presso la Facoltà di Scienze della Formazione, Università degli studi di Macerata.
- 2009, partecipazione come docente al Master di I livello in *Teorie e Metodi delle Attività Motorie Preventive e Adattate* presso il corso di laurea in Scienze Motorie, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.

## **Elenco delle Pubblicazioni**

### **(Libri)**

- 2024, "Epigenetica e psiconeuroendocrinoimmunologia della nutrizione e dell'esercizio fisico", ed NonSoloFitness (BO).
- 2023, "Psicobiologia della nutrizione e dei disturbi del comportamento alimentare", ed NonSoloFitness, (BO).
- 2020, "Ortoressia: quando il cibo diventa ossessione", Ed. Armando (RM).
- 2019, "A scuola di fitness: allenamento e alimentazione per il benessere e la performance atletica", (quinta edizione, integralmente rivista e ampliata), Ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2015, "A scuola di fitness", (quarta edizione, rivista ed ampliata) Ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2013, "Vigoressia, quando il fitness diventa ossessione", ed. Il Pensiero Scientifico, Roma.
- 2012, "Fitness Motivazionale, incrementare e fidelizzare i clienti attraverso la motivazione" (volume + DVD didattico) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2011, "Personal Trainer, come sceglierlo come diventarlo", (seconda edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2010, "A scuola di fitness", (terza edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia
- 2010, "Il giovane campione. Lo sviluppo psicomotorio in età evolutiva, il ruolo della motricità", ed. Aracne, Roma.
- 2009, "A scuola di fitness", (seconda edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.

- 2009, "Personal trainer. Come sceglierlo, come diventarlo", ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2006, "A scuola di fitness", ed. Calzetti Mariucci, Perugia.

### **(Contributi in monografie)**

- 2024, coautore del volume: *Attivi, Sani e Felici*, ed. Feltrinelli-Gribaudo
- 2020, *Morire di doping*, contributo al volume: "La bolla olimpica", di Silvio La Corte, ed. Mimesis, Sesto San Giovanni
- 2014, Prefazione al volume: *A scuola di salute*. Di Marino Fabio, NonSoloFitness Editrice, Bologna

### **(Articoli)**

- *Disturbi del comportamento alimentare: ipotesi patogenetiche neuro funzionali, genetiche ed epigenetiche*; *Scienza e Movimento*, num. 31 - 2023 - ISSN: 2421-1303
- *Nutrizione e attività fisica per l'efficienza cognitiva in età adulta*; *Scienza e Movimento*, num. 30 - 2022 - ISSN: 2421-1303
- *Nutrizione da over: l'alimentazione e gli stili di vita nella fase adulta e anziana della vita*; *Scienza e Movimento*, num. 29 - 2022 - ISSN: 2421-1303
- *La finestra anabolica: teoria alla base e applicazioni pratiche*; *Scienza e Movimento*, num. 28 - 2022 - ISSN: 2421-1303
- *Fitness e vaccinazione: in che modo l'attività sportiva (e le scelte alimentari) influenzano l'approccio alla vaccinazione anti-covid19*; *Scienza e Movimento*, num. 27 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Fitness e neuroscienze: il miglioramento della performance cognitiva attraverso l'attività fisica*; *Scienza e Movimento*, num. 26 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Microbiota e cancro*; *Scienza e Movimento*, num. 25 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Microbiota intestinale, l'organo che non sapevi di avere*; *Scienza e Movimento*, num. 24 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Anafilassi indotta da esercizio fisico*; *Scienza e Movimento*, num. 23 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Allenarsi con la mascherina senza diventare vittime del complotto*; *Scienza e Movimento*, num. 22 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Attività fisica e sistema immunitario*; *Scienza e Movimento*, num. 22 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Il ruolo (negativo) di multi vitaminici e integratori di cisteina per BodyBuilder e atleti di endurance*; *Scienza e Movimento*, num. 20 - 2019 - ISSN: 2421-1303

- *Le attività motorie adattate per le popolazioni speciali*; Scienza e Movimento, num. 19 - 2019 ISSN: 2421-1303
- *L'inganno degli alimenti fitness*; Scienza e Movimento, num. 18 - 2019 - ISSN: 2421-1303
- *La formazione manageriale per titolari di palestre e Personal Trainer*; La Palestra, num. 81 Mar - Apr 2019
- *Il talk test come strumento di valutazione dell'intensità del carico in atleti principianti e agonisti*; Scienza e Movimento, vol. 17 - 2019 - ISSN: 2421-1303
- *Alcol e attività sportiva, tra benefici ipotetici e rischi reali*; Scienza e Movimento, vol. 16 - 2018 - ISSN: 2421-1303
- *L'inganno del fruttosio*; Scienza e Movimento, vol. 15 - 2018 ISSN: 2421-1303
- *Allergie e intolleranze alimentari tra moda (marketing) e realtà*; Scienza e Movimento, vol. 15-2018
- *Rischi e benefici delle uova per sportivi e non*; Scienza e Movimento, vol. 14-2018 - ISSN: 2421-1303
- *Integratori di ossido nitrico per il miglioramento della performance atletica*. Scienza e Movimento, vol. 13-2017, p. 43-49, ISSN: 2421-1303
- *Elevation Mask: vantaggi reali e ipotetici dell'allenamento simulato ad alta quota*. Scienza e Movimento, vol. 12-2017, p. 43-79, ISSN: 2421-1303
- *L'allenamento con i microcarichi per la forza e il volume*. Scienza e Movimento, vol. 11-2017, p. 43-49, ISSN: 2421-1303
- *Affondi: analisi biomeccanica e funzionale*. Scienza e Movimento, vol. 10-2017, p. 27-31, ISSN: 2421-1303
- *Allenamento della forza: come avvicinarsi alla capacità massima assoluta*. Scienza e Movimento, vol. 09-2017, p. 47-49, ISSN: 2421-1303
- *Storia, caratteristiche ed evoluzione dell'allenamento calistenico*. Scienza e Movimento, vol. 05-2016, p. 43-48, ISSN: 2421-1303
- *Muscoli e cuore più forti e scattanti con il PHA*; LA PALESTRA, num. 64 (Mag - Giu 2016)
- *Una formula per capire se ti stai allenando correttamente*; Scienza e Movimento, vol. 3-2015, p. 48-49, ISSN: 2421-1303
- *Correre all'aperto o sul tapis roulant, quali differenze*. Scienza e Movimento, vol. 2-2015, p. 44-48, ISSN: 2421-1303
- *60.000 italiani malati di fitness*. SCIENZA E MOVIMENTO, vol. 1-2015, p. 44-49, 2015, ISSN: 2421-1303

- *La cintura per il bodybuilding: utile accessorio o pericoloso inganno?* EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 241-2013, p. 16-19, ISSN: 1722-9545
- *I motivi per cui una dieta fallisce;* LA PALESTRA n.42 (Set. – Ott. 2012)
- *Lo sport come antidepressivo;* LA PALESTRA n.38 (Gen. – Feb. 2012)
- *I falsi miti sul dimagrimento.* EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 229-2011, p. 30-34, ISSN: 1722-9545
- *Laureati in scienze motorie, istruttori e mercato del fitness in Italia;* EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 224, p. 24-31, ISSN: 1722-9545
- *Expression and stimulus of strength in the course of the evolutionary age;* International Scientific Conference "Perspectives in Physical Education and Sport" Constanta, (29-31 May 2009).  
Publicato in italiano: "L'espressione e la sollecitazione della forza nel corso dell'età evolutiva", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 217/218, Gen.-Apr. 2009.
- *The use of vibrating platforms for performance improving;* Science, mouvement and health; Volume IX, (Gen. 2009), University of Costanta.  
Publicato in italiano: "L'utilizzo delle pedane vibranti per il miglioramento delle performance", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 213, Mag.-Ago. 2008.
- *The adaptation of blood flow and pressure following physical activity;* Paperworks Book of International Scientific Conference (May 2008) – Perspective in Physical Education And Sport – University of Costanta  
Publicato in italiano: "Adeguamento del flusso e della pressione sanguigna in seguito ad attività fisica", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 212 (Mar.-Apr. 2008).
- *Presentation of the trainer program - software for functional anthropometric evaluation and the creation of training programs;* Analele universitatii ovidius Costanta; Seria Educatie Fizica si Sport Vol VII, Seria VII - Ovidius University Press, Costanta 2007 (ISSN 12234 - 7359).
- *Professione Personal Trainer.* EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 202-2006, p. 68-74, ISSN: 1722-9545

### **(Altro)**

- 2022, realizzazione della versione aggiornata del software "Trainer Program" destinato alla valutazione antropometrica e funzionale dell'atleta e alla realizzazione di programmi di allenamento personalizzati per il miglioramento delle performance atletiche, con algoritmo di autoapprendimento integrato.

- 2013, Ideatore di un supporto per sacca e ago cannula con ghiera girevole contro errori nel processo di emotrasfusione Depositato presso l'Ufficio Italiano Marchi e brevetti il 02/10/2013 domanda numero: BO2013U000108.
- 2012, Ideatore dei dischi per manubri e bilancieri con volano asimmetrico interno finalizzati alla riduzione dei vizi nell'esecuzione dell'allenamento con sovraccarichi. Depositato presso l'Ufficio Italiano Marchi e brevetti il 24/02/2012 domanda numero: BO2012U000025.
- Dal 2010 a tutt'oggi, curatore della rubrica radiofonica settimanale "il risveglio muscolare" all'interno della trasmissione "Fizz in the morning" in onda su 22 emittenti radiofoniche nazionali.
- 2007, realizzazione del software "Trainer Program" destinato alla valutazione antropometrica e funzionale dell'atleta e alla realizzazione di programmi di allenamento personalizzati per il miglioramento delle performance.
- 2007, realizzazione di un Glossario su tematiche inerenti integrazione alimentare e fisiologia dello sport, con FAQ per l'impiego degli integratori alimentari ad uso sportivo. Realizzato per *Bracco Farmaceutici S.p.a. (Mi)*

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali secondo le vigenti normative  
Bologna, 18 giugno 2024