

# Curriculum Vitae

## INFORMAZIONI PERSONALI



Nome e Cognome	Lorenzo Candela
Data di nascita	22/06/1994
Sesso	Uomo
Nazionalità	Italiana
Contatti	351 6975072 <a href="mailto:Candelanutrizione@gmail.com">Candelanutrizione@gmail.com</a>

## Esperienze lavorative pregresse e in corso

Marzo 2020 - In corso	Biologo Nutrizionista
2014 – in corso	Divulgatore scientifico. Attività iniziata nel 2014 presso il blog del sito ufficiale Myprotein con i seguenti articoli: Perdere 5kg in un mese Aminoacidi e proteine senso di fame continuo - rimedi dieta Atkins - come funziona Guida alle etichette alimentari Dieta proteica e palestra - le cose da sapere La Carne rossa fa male? La dieta dei 22 giorni Cenni Berberina e colesterolo  Anno 2019 articolista presso MS- Supplements Team Elite Comitato Scientifico Idratazione e performance sportiva Creatina - massa e forza muscolare Uova e colesterolo L'altra faccia delle whey protein - nutraceutical effect  Anno 2019 articolista presso il sito Arena Travagliato di Michele Martinetti Nutrizione Peri-workout negli sport di potenza Dieta per la fase di massa: come impostarla Meal timing - distribuzione delle calorie nella giornata Come uscire da una fase di cut  Anno 2019 presso il sito Skeptical Dragoon – Domenico Aversano BIA - Impedenziometria. Analisi ed Applicazioni cellulite - la guida completa Somatotipo: ectomorfo, mesomorfo, endomorfo - Guida Insulino resistenza - dieta e allenamento varie tipologie di diete - esiste una migliore?

linee guida alimentazione sportiva  
 Guida integratori in palestra  
 Guida ai termogenici  
 Caffaina - usi e dosaggio  
 HMB - come assumere, effetti e dosaggio  
 Beta Alanina - come utilizzare  
 Creatina - come assumere

## Publicazioni, comunicazioni a congressi e Docenze/Relazioni

<b>Relazioni e docenze a webinar, seminari, corsi e convegni</b>	<p>Dicembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relazione al convegno “Food Heroes” presso l’Università degli Studi della Campania “Luigi Vanvitelli”. Titolo della relazione “Alimenti-in-azione”</li> </ul> <p>Dicembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione “Ricomposizione Corporea LAB” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana</li> </ul> <p>Settembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione “Low FODMAP diet LAB” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana</li> </ul> <p>Maggio – Luglio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente Master di II livello in Nutrizione per un sano e attivo invecchiamento: la corretta alimentazione in condizioni fisiologiche e patologiche accertate - A.A. 2020/2021 – Modulo “ <i>Valutazione dello stato nutrizionale</i> ”</li> </ul> <p>Marzo 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione “Integratori SNS: dalla teoria ai protocolli” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana</li> </ul> <p>Febbraio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “Low Fodmap Diet: basi teoriche ed esempi pratici con casi clinici specifici per tutte le fasi del protocollo. Integrazione specifica” – Corso di Nutrizione 2.1: approccio pratico alle patologie. 1 Lezione. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> </ul> <p>Gennaio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Nutrizione e pesistica”. Presso la Scuola di Formazione Slam.</li> </ul> <p>Novembre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “IBS e dieta low FODMAPs”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> </ul> <p>Ottobre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “Nutrizione e allenamento nel Bodybuilding (Parte 1)”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “Caso clinico: da obeso a campione di stacco in un anno”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> </ul> <p>Settembre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “Le Basi dell’allenamento di forza-potenza”.</li> </ul>
--	---

	<p>Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “Integrazione Evidence based negli sport di forza-potenza”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Ruolo olistico del Nutrizionista: non solo nutrizione”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Collateral Fattening: l’ingrassamento collaterale alla dieta. Ruolo del nutrizionista nella riuscita della dieta sul lungo periodo.”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Ruolo dell’attività fisica e dell’introito proteico nella mitigazione della termogenesi adattativa”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Bilancio energetico dinamico e ruolo dell’attività fisica. Perché il detto ‘mangia meno e muoviti di più’ non funziona”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Antropometria, plicometria e bioimpedenziometria: incrociare i dati per una corretta interpretazione. Esempi di casi reali”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli.</li> </ul> <p>Giugno 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet &amp; Bodycomposition”. Modulo 10 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet &amp; Ricomposizione corporea”. Modulo 11 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “How to KetoDiet”. Modulo 12 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet &amp; Strength Performance”. Modulo 13 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> <li>• Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet &amp; Endurance Performance”. Modulo 14 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</li> </ul> <p>Aprile 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Titolo della relazione/lezione: “ Sindrome del colon irritabile e dieta FODMAPs”. Presso la Scuola di Formazione Slam.</li> </ul>
<p><b>Publicazioni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Candela, L.</b>; Formato, M.; Crescente, G.; Piccolella, S.; Pacifico, S. Coumaroyl Flavonol Glycosides and More in Marketed Green Teas: An Intrinsic Value beyond Much-Lauded Catechins. <i>Molecules</i> <b>2020</b>, <i>25</i>, 1765</li> <li>• S. Piccolella, G. Crescente, <b>L. Candela</b>, S. Pacifico. Nutraceutical Polyphenols: new analytical challenges and opportunities. <i>Journal of Pharmaceutical and</i></li> </ul>

	Biomedical Analysis 2019, 175
<b>Comunicazioni a congresso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S. Piccolella, G. Crescente, A. Bianco, <b>L. Candela</b>, S. Pacifico. New insights into <i>Inula viscosa</i> bioactive polyphenols. June 19-21/2019, XVI CONGRESS OF THE ITALIAN SOCIETY OF PHYTOCHEMISTRY, Alghero, Italy.</li> <li>• Bianco, S. Piccolella, G. Crescente, M. T. Pecoraro, <b>L. Candela</b>, M. Formato, S. Pacifico. UHPLC-HRMS/MS metabolic profiling of zucchini cv. 'Lungo Fiorentino' wastes for their Nutra- and Cosmeceutical valorization. June 19-21/2019, XVI CONGRESS OF THE ITALIAN SOCIETY OF PHYTOCHEMISTRY, Alghero, Italy.</li> </ul>

### **Titoli accademici e formazione scolastica**

Ottobre 2021	Iscrizione Laurea Magistrale a Ciclo Unico in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
Febbraio 2020	Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi, Albo Professionale N. AA_084441
Gennaio 2020	Superamento dell'esame di Abilitazione all'Esercizio della professione di Biologo, Sezione A, seconda sessione, presso l'Università degli Studi del Sannio, Benevento
Luglio 2019	Laurea Magistrale in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana (LM-61) presso l' <a href="#">Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"</a> con votazione 110/110 <i>cum laude</i> e menzione accademica.  Titolo della tesi: te' verde fatti e misfatti in nutrizione: analisi UHPLC HRMS e comparativa di estratti alcolici da foglie di te' verde e integratori 'catechin enriched' Relatore: Pacifico Severina
Maggio 2018	Conseguimento 24 CFU, come requisito di accesso al percorso FIT.
Dicembre 2016	Laurea Triennale in Biologia Generale ed Applicata conseguita presso l'Università di Napoli Federico II, con la votazione di 110/110 <i>cum laude</i> .  Titolo della tesi: "Peptidi di difesa dell'ospite (HDPs)". Relatore: Prof. Eliodoro Pizzo.
Luglio 2013	Diploma Liceo Scientifico con la votazione di 100/100 presso Liceo Scientifico Statale 'Armando Diaz', San Nicola la Strada (CE)

### **Certificazioni e Accreditementi Internazionali e Nazionali**

Febbraio 2020	Certificato dalla Monash University come FODMAP Trained Dietitian: trattamento della Sindrome del Colon Irritabile (IBS)
Settembre 2019	Conseguimento della certificazione internazionale CISSN: nutrizionista sportivo certificato dalla International Society of Sports Nutrition (ISSN)
Settembre 2018	Certificato BLSD ( <i>Basic Life Support and Defibrillation</i> ). Rianimazione cardio-polmonare di base, defibrillazione precoce e disostruzione delle vie aeree Secondo linee guida della Regione Campania e protocolli AHA-ILCOR 2015. Il titolo è stato conseguito a Marcianise con l'associazione "Soccorso è Vita".
Novembre 2016	Certificato Precision Nutrition coach, level 1 (Pn1) conseguito presso Precision Nutrition.

## Corsi di aggiornamento

2021	<p>Partecipazione online al Simposio di Medicina Funzionale</p> <p>Partecipazione al Webinar ECM " AVANZAMENTI IN NUTRIZIONE CLINICA. DIAGNOSI E TERAPIA DELLE ALTERAZIONI DEL METABOLISMO PROTEICO". Akesios Group</p> <p>Partecipazione al Webinar ECM " LA RISOLUZIONE DELL INFIAMMAZIONE". Akesios Group</p>
2020	<p>Partecipazione al seminario online "Il diabete" presso la società SNS for Life SAGL</p> <p>Partecipazione al seminario online "L'allergia al Nichel" presso la società SNS for Life SAGL</p> <p>Certificate of completion "The latest on nitrates". Mysportscience Academy</p> <p>Certificate of completion "Protein for weight loss". Mysportscience Academy</p> <p>Partecipazione al seminario online "La composizione corporea:tra storia e innovazione nella metodica BIVA" presso la società SNS for Life SAGL</p> <p>Partecipazione al seminario online "Nutrizione 2.0: approccio pratico alle patologie" presso la società SNS for Life SAGL</p> <p>Partecipazione al seminario online "L'alimentazione nelle patologie neurodegenerative" presso la società SNS for Life SAGL</p>
2019	<p>Partecipazione al seminario online "Gestione nutrizionale dei fighters e strategie di Weight Cutting" presso la società SNS for Life SAGL</p> <p>Partecipazione al 2nd annual ISSN Italy Conference - 4th Sport Nutrition International Conference "Sport Nutrition From Science to Pratiche" SINSeB, tenutosi a Roma</p> <p>Aggiornamenti in Nutrizione Umana 2019. Congresso Nazionale organizzato dalla società SNS for life SAGL</p> <p>Elsevier on Campus @ University of Campania "Luigi Vanvitelli"</p>
2018	<p>Partecipazione al convegno scientifico "Patologie Autoimmuni: approccio pratico", presso la società SLAM, tenutosi a Napoli</p> <p>Partecipazione al corso "L'alimentazione pratica nel Bodybuilding, Crossfit e Powerlifting", presso la società SNS for life SAGL</p> <p>Partecipazione al seminario "La cellulite: strategie alimentari ed esercizio fisico" presso la società SNS for life SAGL</p>
2017	<p>Partecipazione al workshop "Cervello Metabolico" tenutosi a Milano con la società OUKSIDE</p> <p>Partecipazione al workshop formativo "la scienza del bodybuilding moderno", tenutosi a Napoli con la società VIVEREINFORMA</p> <p>Partecipazione al Workshop formativo "corso di nutrizione sportiva avanzata" con la società NUTRI.PROF e VIVEREINFORMA</p> <p>Partecipazione al seminario "L'alimentazione pratica per lo sportivo" presso la società SNS for life SAGL</p>

- 2016 | Partecipazione al seminario "Project Nutrition Tour"
- 2014 | Partecipazione al seminario "Integrazione e supplementazione per la forma fisica e la performance sportiva" presso la società SNS for life SAGL
- Partecipazione al seminario "Dalla salute alla salute estetica, strategie nutrizionali nel bodybuilding e nel fitness" presso la società SNS for life SAGL
- Attestato di frequenza al corso di personal trainer presso NONSOLOFITNESS, NAPOLI