

Curriculum Vitae

INFORMAZIONI PERSONALI



| | |
|-----------------|---|
| Nome e Cognome | Lorenzo Candela |
| Data di nascita | 22/06/1994 |
| Sesso | Uomo |
| Nazionalità | Italiana |
| Contatti | 351 6975072 Candelanutrizione@gmail.com |

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

| | |
|--|---|
| Relazioni e docenze a webinar, seminari, corsi e convegni | <p>Dicembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relazione al convegno “Food Heroes” presso l’Università degli Studi della Campania “Luigi Vanvitelli”. Titolo della relazione “Alimenti-in-azione” <p>Dicembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione “Ricomposizione Corporea LAB” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana <p>Settembre 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione “Low FODMAP diet LAB” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana <p>Maggio – Luglio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> ” <p>Marzo 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione “Integratori SNS: dalla teoria ai protocolli” Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana <p>Febbraio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Gennaio 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione/lezione: “ Nutrizione e pesistica”. Presso la Scuola di Formazione Slam. <p>Novembre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione/lezione: “IBS e dieta low FODMAPs”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. <p>Ottobre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione/lezione: “Nutrizione e allenamento nel Bodybuilding (Parte 1)”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. • Titolo della relazione/lezione: “Caso clinico: da obeso a campione di stacco in un anno”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. <p>Settembre 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titolo della relazione/lezione: “Le Basi dell’allenamento di forza-potenza”. |
|--|---|

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Titolo della relazione/lezione: “Integrazione Evidence based negli sport di forza-potenza”. Presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. ● Titolo della relazione/lezione: “ Ruolo olistico del Nutrizionista: non solo nutrizione”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli. ● 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. ● Titolo della relazione/lezione: “ Ruolo dell’attività fisica e dell’introito proteico nella mitigazione della termogenesi adattativa”. Presso Università degli Studi Luigi Vanvitelli. ● 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. ● 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. <p>Giugno 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet & Bodycomposition”. Modulo 10 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. ● Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet & Ricomposizione corporea”. Modulo 11 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. ● Titolo della relazione/lezione: “How to KetoDiet”. Modulo 12 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. ● Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet & Strength Performance”. Modulo 13 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. ● Titolo della relazione/lezione: “KetoDiet & Endurance Performance”. Modulo 14 della FAD ECM “Le Diete Chetogeniche” presso SNS – Scuola di Nutrizione Salernitana. <p>Aprile 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Titolo della relazione/lezione: “ Sindrome del colon irritabile e dieta FODMAPs”. Presso la Scuola di Formazione Slam. |
| <p>Publicazioni</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Candela, L.; 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> 2020, <i>25</i>, 1765 ● S. Piccolella, G. Crescente, L. Candela, S. Pacifico. Nutraceutical Polyphenols: new analytical challenges and opportunities. <i>Journal of Pharmaceutical and</i> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | Biomedical Analysis 2019, 175 |
| Comunicazioni a congresso | <ul style="list-style-type: none"> • S. Piccolella, G. Crescente, A. Bianco, L. Candela, 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. • Bianco, S. Piccolella, G. Crescente, M. T. Pecoraro, L. Candela, 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. |

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' Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli" 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 Practice" 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