

---

# Massimo Negro

## FORMAZIONE ACCADEMICA

### **Diploma Universitario di Dietista (1999)**

Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Pavia

Tesi titolo: Iperomocisteinemia e ruolo delle vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> e acido folico nella malattia vascolare aterosclerotica.

### **Laurea in Scienze Motorie (2005)**

Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Pavia

Tesi titolo: Esercizio fisico e sistema immunitario: ruolo degli aminoacidi ramificati (BCAA) nell'immunomodulazione.

## ACADEMIC HONORS

**Diploma Cum Laude (1999)** – Università di Pavia

**Laurea Cum Laude (2005)** – Università di Pavia

## CERTIFICAZIONI PROFESSIONALI E MEMBERSHIPS

**International Sports Sciences Association (ISSA) – Certified Fitness Trainer**

**International Society of Sports Nutrition (ISSN) – Professional Member**

**National Strength and Conditioning Association (NSCA) – International Member**

## INTERNATI – STAGES – WORKSHOPS DI RILEVANZA INTERNAZIONALE

### **Nutrizione Clinica**

Salvatore Maugeri Medical Foundation, Pavia (1999)

Policlinico San Matteo - IRCCS, Pavia (1999)

Della Valle Medical Center, Alba (CN) (2000)

### **Attività fisica e Sport**

Sporting San Lanfranco, Pavia (2000)

Scuola calcio Milan, Sant'Alessio (PV) (2001)

### **Biologia e Fisiologia dell'esercizio**

Laboratorio di Farmacobiocchimica, Dipartimento di Scienze Fisiologiche e Farmacologiche, Cellulari e Molecolari (DSFFCM), Università di Pavia (2002)

### **Exercise Science and Sports Nutrition**

ISSN 3rd Annual conference and Expo

Las Vegas, Nevada (USA) (2006)

### **Scientific Strength and Conditioning**

NSCA European Conference

Amsterdam, NL (2008)

## COLLABORAZIONI LABORATORIO DI FARMACOBIOCHIMICA (DSFFCM), UNIPV

### **Sperimentatore**

- Valutazioni cliniche dell'efficacia di diversi integratori alimentari. Sponsor: **Futura Shop (2006)**; **The Direct Marketing Company (2006)**; **Roeder 1956 Farmaceutici SPA (2006)**, **Bios Line (2006)**;

### Dietista

- Formulazione di programmi dietetici per la sperimentazione di integratori alimentari. Sponsor: **Body Spring** (2001); **Roeder 1956 Farmaceutici SPA** (2001); **Bios Line** (2002); **Collistar** (2008)
- Supporto scientifico (ricerca e sviluppo) per la realizzazione di una linea di prodotti alimentari "wellness". Sponsor: **Finlper SpA** (2003 – 2004)
- Studio e formulazione di programmi dietetici "wellness" per la ristorazione. Sponsor **Web Fruit - Jungle Juice Franchising** (2004)
- Formulazione di prodotti dietetici per uso sportivo ed elaborazione di materiale divulgativo dedicato. Sponsor: **Bluox – gruppo Gabbiano SpA** (2007)

### Correlatore per tesi di laurea

- **Università di Pavia, Corso di Laurea in Educazione Motoria Preventiva e Adattata:** 3-metilistidina urinaria come indicatore della degradazione miofibrillare: valutazione in una fase di allenamento a bassa e ad alta intensità (AA 2005/2006)
- **Università di Pavia, Corso di Laurea in Educazione Motoria Preventiva e Adattata:** Prontuario degli integratori sportivi (AA 2006/2007)
- **Università di Pavia, Corso di Laurea in Educazione Motoria Preventiva e Adattata:** Esercizio fisico, farmaco anti età: effetti dell'allenamento personalizzato su parametri della composizione corporea (AA 2006/2007)

## ESPERIENZE DI INSEGNAMENTO

### Università di Pavia - Docenze

- **Scuola Interuniversitaria Lombarda di Specializzazione per l'Insegnamento Secondario (S.I.L.S.I.S.)**  
Professore a contratto di Dietetica e di Laboratorio di Dietetica (AA 2006/2007 – 2007/2008)

### Unione Europea/Regione Lombardia/CESVIP/CVBF - Docenza

- **Corso di formazione per l'attività di valutazione tecnico-scientifica e regolamentazione del mercato dei prodotti erboristici e integratori**  
Principi di nutrizione; prodotti dietetici (2007)

### EdiErmes/Ministero della Salute - Formazione continua (ECM)

- **Nutrizione dello Sportivo/integrazione** – 6 edizioni (2006/2007/2008)
- **Composizione Corporea** – 3 edizioni (2007/2008)
- **Strategie antinvecchiamento** – 2 edizioni (2007/2008)

### Università di Pavia – Seminari

- **Corso di Laurea in Scienze Biologiche**  
Alimentazione e Dietetica (2000 – 2005)
- **Scuola Interuniversitaria Lombarda di Specializzazione per l'Insegnamento Secondario (S.I.L.S.I.S.)**  
Nutrizione, Dietetica e Attività fisica nei soggetti in età evolutiva (2005 - 2006)
- **Corso di Laurea in Educazione Fisica e Tecnica Sportiva**  
Attività sportiva e prodotti dietetici: Integratori, Supplementi e Sports Foods (2006)
- **Corso di Laurea in Scienze Biologiche**  
Alimentazione e Dietetica (2007)
- **Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport**  
Esercizio fisico, Sport e Nutrizione (2007)

### Università di Pavia – Tutorati

- **Corso di Laurea in Scienze Motorie**  
Chimica e propedeutica Biochimica (2002 – 2003)
- **Corsi di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
Chimica e propedeutica Biochimica (2005 – 2006)

## PUBBLICAZIONI

### Libri e capitoli di libro

1. **Negro M.**, Marzatico F.: Integrazione o supplementazione? In “La preparazione fisica nella pallacanestro giovanile” (eds: Panella L., Bejor M.) pp. 43 – 74, **Libreria dello Sport**, Milano 2003
2. **Negro M.**, Conti G., Marzatico F.: Nutrizione e Sport - Manuale di dietetica, integrazione e supplementazione. **EdiErmes**, Milano 2007

### Articoli su riviste scientifiche

1. **Negro M.**, Marzani B., Giardina S., Marzatico F.: Dieta moderatamente ipocalorica e integrazione fitoterapica: una strategia combinata per controllare il peso. **Integr Nutr** 10(1): 9 – 13, 2007
2. **Negro M.**, Marzani B., Giardina S., Marzatico F.: Branched-chain amino acids (BCAA) supplementation does not enhance athletic performance but affects muscle recovery and the immune system. **J Sports Med Phys Fitness** 2008; (in stampa).
3. Rossi P., Marzani B., Giardina S., **Negro M.** and Marzatico F.: Human skeletal muscle aging and oxidative system: cellular events. **Current Aging Science** 2008; (in stampa)

### Articoli scientifici su periodici

4. **Negro M.**, Marzatico F.: Supplementi di glutammina: si o no? **Sport&Medicina** 18(1): 45-47 – EdiErmes, Milano 2001
5. **Negro M.**, Montagna G., Marzatico F.: La dieta a Zona. **Sportman & Fitness** 29(5): 54-56 – Edizioni Sportman, Zingonia 2001
6. **Negro M.**, Marzatico F.: Acido linoleico coniugato. **Accademia del Fitness** 2(5): 22 – Monitor News, Torino 2002
7. **Negro M.**, Marzatico F.: Grassi per dimagrire. **Accademia del Fitness** 2(5): 48 – Monitor News, Torino 2002
8. **Negro M.**, Montagna G., Marzatico F.: La dieta a Zona sotto osservazione. **Accademia del Fitness** 2(6): 28-29 – Monitor News, Torino 2002
9. **Negro M.**, Marzatico F.: Rhodiola. **Accademia del Fitness** 2(12):50 – Monitor News, Torino 2002
10. Marzatico F., **Negro M.**: Aminoacidi e ormone della crescita. **Sport&Medicina** 20(1):12 – EdiErmes, Milano 2003
11. Marzatico F., **Negro M.**: Controllo del peso e piante medicinali. **Sport&Medicina** 20(2):12 – EdiErmes, Milano 2003
12. Marzatico F., **Negro M.**: Joint supplement: la glucosamina. **Sport&Medicina** 20(3):10 – EdiErmes, Milano 2003
13. Marzatico F., **Negro M.**: Integrazione proteica nel giovane atleta: possibile utilizzo. **Sport&Medicina** 20(4):10 – EdiErmes, Milano 2003
14. Marzatico F., **Negro M.**: Attività fisica e sudorazione: quale bevanda? **Sport&Medicina** 20(5):8 – EdiErmes, Milano 2003
15. Marzatico F., **Negro M.**: Integratori proteici di nuova generazione. **Sport&Medicina** 20(6):8 – EdiErmes, Milano 2003
16. Marzatico F., **Negro M.**: Biodisponibilità vitaminica e integrazione alimentare. **Sport&Medicina** 21(1):10 – EdiErmes, Milano 2004

17. Marzatico F., **Negro M.**: Integratori a base di olio di pesce. **Sport & Medicina** 21(2):10 – EdiErmes, Milano 2004
18. Marzatico F., **Negro M.**: Barrette energetiche e proteiche. **Sport&Medicina** 21(3):10 – EdiErmes, Milano 2004
19. Marzatico F., **Negro M.**: Creatina: tra passato e presente. **Sport&Medicina** 21(4):8, 9 – EdiErmes, Milano 2004
20. Marzatico F., **Negro M.**: Nuoto: quale nutrizione. **Sport&Medicina** 21(5):10 – EdiErmes, Milano 2004
21. Marzatico F., **Negro M.**: Colostro bovino e prestazione atletica. **Sport&Medicina** 21(6):8, 9 – EdiErmes, Milano 2004
22. Marzatico F., **Negro M.**: Quando fa freddo meglio i carboidrati. **Sport&Medicina** 22(1):8 – EdiErmes, Milano 2005
23. **Negro M.**, Marzatico F.: Quando le proteine scendono in campo. **Sport&Medicina** 22(1):26-33 – EdiErmes, Milano 2005
24. **Negro M.**, Conti G., Marzatico F.: Un supplemento per il recupero. **Sport&Medicina** 22(1):35-38 – EdiErmes, Milano 2005
25. Marzatico F., **Negro M.**: Carboidrati contro lo stress immunitario. **Sport&Medicina** 22(2): 10 – EdiErmes, Milano 2005
26. Marzatico F., **Negro M.**: Sport di potenza e nutrizione. **Sport&Medicina** 22(3): 10 – EdiErmes, Milano 2005
27. Marzatico F., **Negro M.**: Diete vegetariane e prestazione atletica. **Sport&Medicina** 22(4): 10, 11 – EdiErmes, Milano 2005
28. Marzatico F., **Negro M.**: Liquid meal. **Sport&Medicina** 22(5): 10 – EdiErmes, Milano 2005
29. Marzatico F., **Negro M.**: “Nutrire” i muscoli. **Sport&Medicina** 22(6): 10 – EdiErmes, Milano 2005
30. Marzatico F., **Negro M.**: Un giorno sulle piste. **Sport&Medicina** 23(1): 10 – EdiErmes, Milano 2006
31. Marzatico F., **Negro M.**: Supplementazione vitaminica: quali rischi? **Sport&Medicina** 23(2): 10, 11 – EdiErmes, Milano 2006
32. Montagna G., **Negro M.**, Marzatico F.: La dieta a Zona sotto osservazione. **Sportman & Fitness** 32(2): 66-67 – Profitness, Parma 2006
33. Marzatico F., **Negro M.**: Sports gel: istruzioni per l’uso. **Sport&Medicina** 23(3): 8 – EdiErmes, Milano 2006
34. Marzatico F., **Negro M.**: Attenzione ai carboidrati! **Sport&Medicina** 23(4): 10 – EdiErmes, Milano 2006
35. Marzatico F., **Negro M.**: Proteine in borraccia? **Sport&Medicina** 23(5): 10 – EdiErmes, Milano 2006
36. Marzatico F., **Negro M.**: Acqua & esercizio fisico. **Sport&Medicina** 23(6): 10 – EdiErmes, Milano 2006
37. Marzatico F., **Negro M.**: Carnitina: dalla resistenza alla forza. **Sport&Medicina** 24(1): 8, 9 – EdiErmes, Milano 2007
38. **Negro M.**, Marzatico F.: Meglio curarsi che curare. **Sport&Medicina** 24(1): 27-33 – EdiErmes, Milano 2007
39. Marzatico F., **Negro M.**: La “verità” sulle proteine. **Sport&Medicina** 24(2): 10 – EdiErmes, Milano 2007
40. Marzatico F., **Negro M.**: Donne e sport: occhio al peso! **Sport&Medicina** 24(3): 10 – EdiErmes, Milano 2007
41. Marzatico F., **Negro M.**: Supplementazioni “positive”. **Sport&Medicina** 24(4): 8, 9 – EdiErmes, Milano 2007
42. Marzatico F., **Negro M.**: Arginina e monossido d’azoto. **Sport&Medicina** 24(5): 10 – EdiErmes, Milano 2007
43. Marzatico F., **Negro M.**: Nutrigenomica & sport. **Sport&Medicina** 24(6): 8-9 EdiErmes, Milano 2007
44. **Negro M.**, Marzatico F.: Aminoacidi a catena ramificata: effetti sul recupero e sul sistema immunitario. **Fitness & Sport** (organo ufficiale ISSA Italia)16(2): 48-49 Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 2008

45. Marzatico F., **Negro M.**: Dimagrire per non invecchiare. **Sport&Medicina** 25(1): 6 EdiErmes, Milano 2008
46. Marzatico F., **Negro M.**: Nutrizione e infortuni muscolari. **Sport&Medicina** 25(2): 8 EdiErmes, Milano 2008
47. Marzatico F., **Negro M.**: Quando l'atleta è intollerante. **Sport&Medicina** 25(3): 6 EdiErmes, Milano 2008

#### Atti di congressi e Abstracts

1. **Negro M.**, Cambielli F., Feletti F., Marzatico F.: La fatica negli sport di lunga durata. **6° congresso nazionale di Medicina dello Sport** (pp 19 – 26). Firenze, 4 – 6 Maggio 2000
2. Cambielli F., **Negro M.**, Feletti F., Marzatico F.: La perossidazione lipidica nei vari tipi di attività sportiva. **Associazione Nazionale Specialisti in Medicina dello Sport "G.D'Annunzio" congresso nazionale** (pp 135 – 138). Verona, 11 – 14 Giugno 2000
3. Marzatico F., **Negro M.**: Antiossidanti alimentari: ridurre il danno radicalico attraverso l'alimentazione. **Federazione Italiana Fitness (FIF) congresso internazionale** (p 7). Parma, 3 Marzo 2001
4. Marzatico F., **Negro M.**, Feletti F., Cambielli F.: Redox modulation of muscle fatigue. **Functional Neurology** 17(1): 47, 2002.
5. **Negro M.**, Marzatico F.: Dietetici, fitoterapici e tolleranza al glucosio. **Federazione Italiana Fitness (FIF) congresso nazionale** (p 23). Bologna, 29-30 Marzo 2003

#### Recensioni

1. **Negro M.**: Un libro per saperne di più: il Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero-caseari. **Sport&Medicina** 23(5): 43 – EdiErmes, Milano 2006
2. **Negro M.**: Nutrizione e Sport - Manuale di dietetica, integrazione e supplementazione. **Sport&Medicina** 24(4): 75 – EdiErmes, Milano 2007

#### CD-Rom

1. Rossi P., **Negro M.**, Colli A., Marzatico F.: Viaggio negli alimenti. **RCS libri (Calderini)**, Milano 2006

### PRESENTAZIONI SCIENTIFICHE E ACCADEMICHE

#### Università di Pavia

- Marzatico F., **Negro M.**: Vantaggi e svantaggi dei prodotti di supporto. **5° Meeting di primavera: "Prevenzione e stili di vita"**. Pavia, 13 Maggio 2003
- **Negro M.**, Marzatico F.: Alimentazione, Sport, Prevenzione. **6° Meeting d'autunno: "Obesità, Cuore sano, Solidarietà"**. Pavia, 3 Dicembre 2003

#### Biomed Research International, Inc

- Marzatico F., Marzani B., **Negro M.**, Giardina S., Conti G., Tutino M., Raco S., Pischedda M.: Human Performance: Sports Nutrition and Exercise Science. **NeuroSail Core Research Meeting**. Milano, 1 Settembre 2005

#### Società Italiana di Alimentazione e Sport (SIAS)

- **Negro M.**, Marzatico F.: La dieta per gli sport di potenza. **Congresso nazionale**. Fiuggi, 7-8 Ottobre 2005
- **Negro M.**: Le integrazioni proteiche. Treviso, 23 Febbraio 2008

**Istituto Universitario di Studi Superiori (IUSS) – Atletica 100 torri**

- **Negro M.**, Marzatico F.: Dalla ricerca all'applicazione pratica: come nasce un manuale di Dietetica, Integrazione e Supplementazione. **Progetto Sport & Cultura (coordinatore Prof. Franco Benazzo)**. Pavia, 16 Ottobre 2007

**ESPERIENZE PROFESSIONALI**

**Dietetica e Nutrizione applicate all'Esercizio Fisico e allo Sport**

- Sportivi di varie discipline con esperienze su atleti professionisti (2000 - )
- Gymnica Wellness club, Alba (CN) (2000 - )
- Alessio Health Center, Milano (2003 - )
- Palestra Europa, Racconigi (CN) (2004)
- Poliambulatorio "FUTURA", Voghera (PV) (2006)
- Studio di Dietetica, Pavia (2007 - )

**CONOSCENZE LINGUISTICHE**

**Inglese parlato e scritto**

- Esperienze in USA (1997; 1999/2000; 2006)
- Corso di preparazione IELTS, British Council - Milano (2007)
- Corso di inglese advanced + corso di scrittura (Academic English) (2007)

Consento il trattamento dei dati personali (L. 196/03)