

# CURRICULUM VITAE



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome Stefano Cossu  
Telefono +39 366. 5051.101  
E-mail [nutrizione.cossu@gmail.com](mailto:nutrizione.cossu@gmail.com)  
Sito web [centronutriben.it](http://centronutriben.it)

Nazionalità Italiana

Codice Fiscale CSS SFN 76M12 B354S

Partita IVA 03341420929

## PROFILO PROFESSIONALE

Titolo **Biologo Nutrizionista**  
Libera professione Studio privato: via Alghero 40, Cagliari  
via Catalani 24, Quartu Sant'Elena (CA)  
Abilitazione Esame di Stato: 15/06/2007 – Università degli Studi di Cagliari  
Albo Professionale Ordine Nazionale dei Biologi – Albo Professionale sez. A n. 061930

## COMPETENZE

### **Scienze Biologiche - Nutrizione umana**

Elaborazione diete personalizzate  
Antropometria e bioimpedenziometria  
Educazione Alimentare  
Ristorazione collettiva  
Ricerca scientifica  
Attività di laboratorio  
Insegnamento: biologia, chimica, scienze degli alimenti, scienze naturali

## FORMAZIONE

Date	Da Settembre a Dicembre 2010 – ore totali: 90
Qualifica conseguita	<b>Master in Nutrizione Umana – Consulente Educatore Alimentare</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Nutriform San Francesco</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Fisiologia della nutrizione; Composizione corporea ed Antropometria; Trattamento del sovrappeso e dell'obesità; Nutrizione e diabete; Disturbi del Comportamento Alimentare; Alimentazione nell'età della crescita e in età senile; Gravidanza e allattamento; Alimentazione patologia-correlata; Integratori Alimentari; Intolleranze Alimentari ed Allergie; Fondamenti di Nutrigenetica
Date	Da Gennaio a Dicembre 2008
Qualifica conseguita	<b>Master Universitario di 2° livello in “Biotecnologie in Diagnostica Molecolare”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Università degli Studi di Urbino, Facoltà di Scienze e Tecnologie</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Metodi di genomica e proteomica applicati alla diagnostica molecolare, immunoenzimatici e citofluorimetrici. Reagenti e strumentazioni per applicazioni diagnostiche
Date	18/12/2006
Qualifica conseguita	<b>Laurea in Scienze Biologiche</b> - corso di laurea quinquennale a ciclo unico (vecchio ordinamento). Votazione finale: <b>110/110 e lode</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Università degli Studi di Cagliari, Facoltà di Scienze MMFFNN</b>

## PUBBLICAZIONI

**“New specific bioelectrical impedance vector reference values for assessing body composition in the Italian-Spanish young adult population”** *American Journal of Human Biology* 27:871-876 (2015)

## ESPERIENZE PROFESSIONALI E DI AGGIORNAMENTO

Date	2 e 3 Dicembre 2017– ore totali: 16
Qualifica conseguita	Partecipazione al congresso <b>“Sport Nutrition International Conference”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>SINSeB</b> – Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Fabbisogno proteico e integrazione nell’endurance; idratazione e perdita di peso assunzione e disponibilità dei carboidrati; sintesi delle proteine muscolari; integrazione e aumento di massa muscolare; ruoli della vitamina D nell’atleta
Date	Da Febbraio 2017 a Novembre 2017 – ore totali: 96
Qualifica conseguita	<b>“Scuola Superiore di Formazione in Medicina Sistemica – livelli 1 e 2”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>AIMES</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Allostasi e Metabolismo; Matrice Extracellulare e regolazione PNEI; Stress cronico e flogosi sistemica; Flogosi autoimmune e degenerativa; Approccio clinico e strategie terapeutiche nel trattamento dell’infiammazione sistemica e degli stati disnutrizionali
Date	Dal 28 Agosto 2017 al 1 Settembre 2017 – ore totali: 40
Qualifica conseguita	Summer School <b>“Nutritional status within life-cycle and among populations: anthropometric and body composition methods of assessment”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Università degli Studi di Cagliari</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Stato nutrizionale e composizione corporea; tecniche di misurazione antropometrica e indicatori antropometrici; BIA e BIVA classiche; BIVA specifica; BIVA localizzata; esercitazioni pratiche
Date	21 e 22 Ottobre 2016 – ore totali: 12
Qualifica conseguita	Partecipazione al corso <b>“Il ruolo del biologo nella ristorazione collettiva”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>E.N.P.A.B.</b> in collaborazione con <b>Elior Ristorazione S.p.A.</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	La ristorazione collettiva: struttura organizzativa e casi aziendali; il contesto economico italiano ed il mercato della ristorazione collettiva; il ruolo del biologo nutrizionista; elaborazione di piani alimentari per diversi stream; controllo qualità

<p>Date</p> <p>Qualifica conseguita</p> <p>Nome e tipo di istituto</p> <p>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>26 e 27 Settembre 2016 – ore totali: 8</p> <p>Partecipazione al convegno <b>“Fattori nutrizionali e metabolici che influenzano la composizione corporea”</b></p> <p><b>ADI-SINU</b></p> <p>GUT Microbiota e metabolismo energetico; endocannabinoidi e sindrome metabolica; sarcopenia in nutrizione clinica e preventiva; uso della dieta chetogenica; implicazioni dell’apporto di grassi saturi; sensibilità gustativa e scelte alimentari</p>
<p>Date</p> <p>Qualifica conseguita</p> <p>Nome e tipo di istituto</p> <p>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>26 e 27 Febbraio 2016 – ore totali: 16</p> <p>Partecipazione al congresso <b>“Le Frontiere dei Disturbi dell’Alimentazione”</b></p> <p><b>SISDCA- Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare</b></p> <p>Dipendenza da cibo; dipendenze patologiche e DAO; ortoressia nervosa; chirurgia bariatrica; BED: aspetti interpretativi e terapeutici; stigma sociale; aspetti neuroendocrini; potenziali target terapeutici; interventi mindfulness-based</p>
<p>Date</p> <p>Qualifica conseguita</p> <p>Nome e tipo di istituto</p> <p>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>19 Febbraio 2016 – ore totali: 4</p> <p>Corso di formazione ed aggiornamento professionale in <b>“Introduzione al counselling sistemico in ambito sanitario”</b></p> <p><b>Istituto Change - Torino</b></p> <p>Definizione e motivazioni del counselling in ambito sanitario; elementi di metodo del counselling sistemico; esempi di comunicazione</p>
<p>Date</p> <p>Qualifica conseguita</p> <p>Nome e tipo di istituto</p> <p>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>17 Ottobre 2015 – ore totali: 8</p> <p>Corso di formazione ed aggiornamento professionale in <b>“Stili di vita, alimentazione e Cancro”</b></p> <p><b>AIOM Sardegna</b></p> <p>Epidemiologia dei tumori; fattori di rischio ambientali e genetici; nuove terapie e nuove problematiche; importanza degli stili di vita; alimentazione in corso di trattamenti antitumorali; tessuto adiposo e cancro della mammella</p>
<p>Date</p> <p>Qualifica conseguita</p> <p>Nome e tipo di istituto</p> <p>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>28 Settembre 2015 – ore totali: 4</p> <p>Corso di formazione ed aggiornamento professionale in <b>“Sicurezza Alimentare in Celiachia e malattie correlate”</b></p> <p><b>ASL 2 Olbia</b></p> <p>Diagnosi e monitoraggio della malattia celiaca e relative complicanze; aspetti sanitari e psicosociali della celiachia; organizzazione, manipolazione e somministrazione dei prodotti gluten free</p>
<p>Date</p> <p>Esperienza professionale</p> <p>In collaborazione con</p> <p>Oggetto</p>	<p>23 e 24 Maggio 2015</p> <p><b>Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista</b></p> <p><b>E.N.P.A.B. – Ente Nazionale di Previdenza a favore dei Biologi</b></p> <p>Giornate di assistenza e consulenza nutrizionale al cittadino organizzate su tutto il territorio nazionale nelle piazze di ogni copoluogo di regione. Selezionato come <b>Nutrizionista esperto</b></p>

Date Da Marzo 2015 a Maggio 2015  
Esperienza professionale **Frutta nelle scuole**  
In collaborazione con **La fabbrica S.p.A.**  
Oggetto Progetto ministeriale di educazione alimentare volto a sensibilizzare i bambini delle scuole primarie al maggior consumo di frutta e verdura. Il progetto è stato presentato in 20 scuole primarie della Regione Sardegna ed ha coinvolto circa 4000 bambini

Date 29-30 Novembre 2014 – ore totali: 16  
Qualifica conseguita Corso di formazione ed aggiornamento professionale in  
**“Laboratorio multimediale di elaborazione e validazione della etichettatura dei prodotti alimentari”**  
Nome e tipo di istituto **Ordine Nazionale Biologi**  
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Applicazione del regolamento 1169/2011 che disciplina l’etichettatura dei prodotti alimentari; Realizzazione e validazione tecnica delle etichette alimentari; Corretto utilizzo di claims salutistici; Casi particolari ed esercitazioni pratiche

Date 10 Maggio 2014 – ore totali: 8  
Qualifica conseguita Corso di formazione ed aggiornamento professionale in  
**“Heartsaver CPR AED AHA (BLS-D / PBLIS-D)”**  
Nome e tipo di istituto **American Heart Association**  
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Strumenti e tecniche di rianimazione cardio-polmonare su adulti e bambini; Uso del defibrillatore su adulti e bambini; Disostruzione delle vie aeree in ogni età

Date 21 Settembre 2013 – ore totali: 8  
Qualifica conseguita Corso di formazione ed aggiornamento professionale in  
**“Principi di corretta alimentazione: una base per la tutela della salute”**  
Nome e tipo di istituto **E.N.P.A.B.**  
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Sicurezza alimentare: aspetti igienico-sanitari nella preparazione e conservazione degli alimenti; Consumi alimentari nella popolazione italiana: rapporti e statistiche; Interventi dietetici nella gestione delle patologie cardiovascolari; Educazione alimentare: progettazione programmi e moduli didattici

Date	05-06 Luglio 2013 – ore totali: 16
Qualifica conseguita	Corso di formazione ed aggiornamento <b>“Strumenti e tecniche per l’analisi della composizione corporea”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>SINSeB</b> – Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Strumenti e tecniche di valutazione della composizione corporea; Antropometria funzionale; Antropometria in età evolutiva; Antropometria nella pratica ambulatoriale; Valutazioni antropometriche in ambito riabilitativo; Sport e Fitness
Date	20 Ottobre 2012 – ore totali: 8
Qualifica conseguita	Convegno di aggiornamento in <b>“Sicurezza alimentare e corretta nutrizione: esigenza di salute e prospettiva professionale”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>E.N.P.A.B.</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Sicurezza Alimentare: aspetti giuridici; Evoluzione della normazione tecnica; Qualità degli alimenti di origine animale; Valutazione dello stato nutrizionale nella popolazione senile; Disregolazione emotiva nei problemi alimentari: aspetti psicologici di una alimentazione restrittiva
Date	19-20 Novembre 2011 e 03-04 Dicembre 2011 – ore totali:25
Qualifica conseguita	Corso di formazione ed approfondimento in <b>“Nutrizione e Sport, la giusta alimentazione per la pratica sportiva”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>ACSIAN</b> – Associazione Centro Studi delle Intolleranze Alimentari e della Nutrizione
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Genetica e sport; Bioimpedenziometria in ambito sportivo; Sistemi e substrati energetici; Alimentazione negli sport di squadra; La dieta negli sport di resistenza; La dieta in palestra; Integrazione e supplementazione per lo sportivo
Date	26 Marzo 2011 – ore totali: 16
Qualifica conseguita	Corso teorico-pratico di formazione ed aggiornamento professionale in <b>“Nutrigenetica e Obesità”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Accademia Internazionale di Nutrizione Clinica</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Fondamenti della genetica; Intolleranza al lattosio, Celiachia, Malattie Complesse; Genetica dell’obesità; Nutrigeni e dieta - dimagrimento e mantenimento; Esecuzione del test genetico e spiegazione del referto
Date	30 Gennaio 2010 – ore totali: 8
Qualifica conseguita	Corso teorico-pratico di formazione ed aggiornamento professionale in <b>“Sicurezza alimentare e corretta nutrizione”</b>
Nome e tipo di istituto	<b>Ordine Nazionale dei Biologi</b>
Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Principi generali per l’impostazione di una dieta equilibrata; Parametri chimici per la costituzione di un piano nutrizionale personalizzato; Dieta nelle varie condizioni fisiologiche e patologiche; Principali diete a confronto