



Roberto Pusinelli



ESPERIENZA LAVORATIVA

Owner, nutrizionista, preparatore atletico, personal trainer

Undertraining SAGL [01/01/2009 – Attuale]

Città: Morbio Inferiore

Paese: Svizzera

Docente nei corsi di Coach in nutrizione e Istruttore Fitness

Scuola Club Migros [2012 – 2019]

Città: Lugano

Paese: Svizzera

Docente corsi 1° e 2° Livello

FICK Sardegna [2020 – 2021]

Paese: Italia

Docente Corsi 1° e 2° Livello

FICSF [2019 – Attuale]

Paese: Italia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Dr. in Scienze Motorie e Sport

Università degli Studi di Milano [2006]

Città: Milano

Paese: Italia

Tesi: Analisi e comparazione delle frequenze respiratorie di gara rispetto a frequenze dettate da allenamento in iperpnea isocapnica

Dr. Magistrale in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate

Università degli Studi di Pavia [2008]

Città: Pavia

Paese: Italia

Tesi: Running: problematiche dei diversi sistemi di ammortizzamento delle scarpe, analisi e possibili soluzioni" con particolare studio sulla scarpa Lotto syn pulse reactive arch®

Master Internazionale di II Livello in Nutrizione e Dietetica

Università politecnica delle Marche [2014]

Città: Ancona

Paese: Italia

Tesi: Alimentazione anti-aging: nutrirsi correttamente per vivere sani e a lungo

Dr. Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana
Università San Raffaele [2024]

Città: Roma

Paese: Italia

Tesi: Ottimizzazione delle prestazioni sportive attraverso il monitoraggio glicemico continuo (CGM)

Spirotiger ST1-Allenamento respiratorio con metodo spirotiger
MVM Italia [2014]

Paese: Italia

Istruttore Apnea di II Livello
SSI International [2016]

Level 2 Coach Certification course
US Rowing [2022]

Paese: Stati Uniti

Istruttore 2° Livello Nuoto
Federazione Italiana Nuoto [2007]

Paese: Italia

Allenatore 1° Livello di Canottaggio
Federazione Italiana Canottaggio [2004]

Paese: Italia

Allenatore 2° Livello di Canottaggio a sedile Fisso
Federazione Italiana Canotaggio Sedile Fisso [2004]

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **Italiano**

Altre lingue:

Inglese

ASCOLTO B2 LETTURA B2 SCRITTURA A2

PRODUZIONE ORALE B1 INTERAZIONE ORALE B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE DIGITALI

Bioimpedenziometria / Plicometria / Termografia IR

PUBBLICAZIONI

Torna in forma in 12 settimane

[2015]

Roberto Pusinelli / Francesca Noli

Dodici settimane per tornare in forma: è l'obiettivo di questa guida, realizzata grazie alla collaborazione tra Francesca Noli, biologo nutrizionista, e Roberto Pusinelli, personal trainer. Passo dopo passo - prestando attenzione all'alimentazione, ai comportamenti e all'attività fisica - il programma ci conduce alla meta senza dover seguire schemi rigidi o sopportare sacrifici estremi: con le giuste motivazioni, ciascuno di noi può smaltire chili in eccesso, raggiungere una forma più tonica e ritrovare un senso di benessere generale, condizione indispensabile per una migliore qualità della vita.

Guerra all'invecchiamento

[2024]

Roberto Pusinelli

Invecchiare è bello se sai come farlo.

L'invecchiamento è un fenomeno progressivo, caratterizzato da un costante calo dell'efficienza fisiologica e da significative modificazioni a livello biologico che toccano nel corso del tempo tutti gli organi e gli apparati.

Molte condizioni correlate con l'invecchiamento vengono associate a uno stress ossidativo e, spesso, anche se in maniera non consapevole, sei tu il colpevole principale di questo continuo degrado.

L'aumento della velocità di produzione delle specie reattive dell'ossigeno (ROS), il declino dei sistemi di difesa antiossidante, la diminuita efficienza nel riparare le molecole danneggiate, sono solo alcune delle disastrose cause legate all'invecchiamento.

Molte di queste conseguenze sono dovute all'alimentazione scorretta che, aumentando lo stress ossidativo, determina un progressivo aumento del danno cellulare a livello di DNA, lipidi e proteine.

Sai cosa significa deteriorare una molecola di DNA?

Significa uccidere una molecola della vita!

Non molti hanno il coraggio di dirtelo in faccia, ma una alimentazione sbilanciata, innaturale e ricca di *comfort food* rappresenta una delle principali cause dell'eccessiva creazione di radicali liberi e quindi dell'instaurarsi di uno stress ossidativo nel nostro organismo.

Gli alimenti che consumiamo, infatti, sono in grado di modulare l'espressione e l'autoriparazione del DNA e influenzare la formazione delle patologie.

Lo so, lo so! Non è colpa tua!

Il mondo di oggi ti mette alla prova ogni giorno e ti prende per la gola con un sacco di cibi spazzatura.

Inoltre, nessuno ti ha mai insegnato quali sono i cibi ideali per rallentare l'invecchiamento e restare forte, magro e in salute per tutta la vita.

Qual è, dunque, l'alimentazione ideale per evitare invecchiamento precoce e malattie croniche?

L'obiettivo di questo libro è di aiutarti a individuare, gli alimenti - scientificamente testati - che possono in qualche modo aiutarti a rallentare l'insorgenza della vecchiaia.

Non ci credi?

Seguimi in questo viaggio e scoprirai alimenti che mai avresti pensato potessero aiutarti a vivere sano e a lungo, camminando sulle tue gambe fino all'ultimo giorno della tua esistenza terrena.

[Under-Nutrition Magazine](#)

Magazine dedicato interamente all'alimentazione in tutte le sue forme. Dallo sport all'anti-aging, diversi professionisti ti guideranno nel mondo dell'alimentazione con articoli scritti con rigore scientifico ma di facile comprensione.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".