## **Curriculum Vitae**

## **Prof. Antonio Paoli**

Professore associato

SSD M-EDF/01 (Metodi e didattiche delle attività motorie)

Settore Concorsuale 06/N2

Dipartimento di Scienze Biomediche

Università degli Studi di Padova

##### Dati Personali

Antonio Paoli

e-mail: antonio.paoli@unipd.it

##### Formazione

1. 21 Ottobre 2008 Specializzato in Medicina dello Sport presso l’Università degli Studi di Pavia con tesi sperimentale “Allenarsi prima o dopo la colazione per aiutare il dimagrimento? uno studio pilota sull’influenza dello stato nutrizionale su quoziente respiratorio ed EPOC dopo una singola sessione di allenamento di endurance”, votazione 50/50.
2. Abilitato all’esercizio della professione medica e iscritto all’Albo dei medici chirurghi della provincia di Padova dal 20/09/2005 il n°09772.
3. 24 Novembre 2004 Laureato in Medicina e Chirurgia presso l’Università degli Studi di Padova con tesi sperimentale su “Esercizio fisico e dimagrimento: aspetti fisiologici e metodologici”, Relatore il Ch.mo Prof. Reggiani, votazione 97/110.
4. Allievo Interno del Dipartimento di Anatomia e Fisiologia Umana, sezione di Fisiologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova dal 1994.
5. 30 novembre 1989 Diplomato all'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Bologna, sezione staccata di Padova, con votazione di 110 su 110 e Lode, con tesi sperimentale sulla biochimica dell'esercizio fisico “Ubidecarenone ed esercizio fisico”, Relatore il Ch.mo Prof. Cima
6. 1985 maturità scientifica.

### **Attività Didattica**

**Università di Padova**

* dal 1° Ottobre 2015 Delegato del Rettore per il progetto: Sport & Benessere
* Vicepresidente del Corso di laurea Triennale in scienze Motorie dell’Università di Padova

**Titolare dei seguenti insegnamenti**

* + **(2011-) Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness (M-EDF/01)** nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
	+ **(2012-2015) Metodologia dell'allenamento** **(M-EDF/02)** nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
	+ **(2011-) Tecniche, valutazione e programmazione delle attività motorie (M-EDF/01)** nel Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata – Dipartimento di medicina, Università degli Studi di Padova
	+ **(2013-) Fisiologia e Fisiopatologia dell’esercizio (M-EDF/01)** corso opzionale per corso di Studio Magistrale a Ciclo Unico in Medicina e Chirurgia
	+ **(2013-) Fisiologia (BIO/09)** nella Scuola di Specialità in medicina Fisica e Riabilitativa, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università degli studi di Padova.
	+ **(2013-) Fisiologia (BIO/09)** nella Scuola di Specialità in Medicina del Lavoro, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università degli studi di Padova.

**Altri insegnamenti**

* **2012/2013 Attività motoria dell’età evolutiva (M-EDF/01)** nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
* **2001 al 2011** Professore a contratto di **Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness (MEDF/01)** al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Padova
* **2007 al 2011** Professore a contratto di **Fisiologia umana (BIO/09)** al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Università degli studi di Padova
1. **2006 al 2011** Professore a contratto di **Fisiologia umana (BIO/09)** al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Feltre) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
2. **2009 al 2011** Professore a contratto di **Fisiologia umana (BIO/09)** al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Portogruaro) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
3. **2010/2011 al 2011** Professore a contratto di **Fisiologia umana (BIO/09)** al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Conegliano) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
4. **2007-2009** Professore a contratto di **Valutazione Motoria ed attitudinale (MEDF/02)** al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Università degli studi di Padova
5. **2006** Docente al Master di II livello in attività motoria in ambiente termale “La programmazione dell'attività motoria in ambiente termale”
6. **2003/2004** Professore a contratto di **Scienze e Tecniche del Fitness I (MEDF/01)**, Corso di Laurea Specialistica Interfacoltà in Scienze e Tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata, Università degli studi di Padova

**Altri incarichi**

* **2016-** Membro del collegio di dottorato Brain, Mind and Computer Science, dipartimento di Psicologia Generale, Università degli Studi di Padova
* **2013-2015** Membro del collegio di dottorato Biomedical Science, dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Padova
* **2012-2014** Presidente del corso di perfezionamento **Medicina Iperbarica per tecnici di Camera Iperbarica,** Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
* **2011-2013** Presidente del corso di perfezionamento **Educare alla motricità da 0 a 6 anni,** Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova

Il Prof. Paoli ha svolto attività didattica continuativa presso l’Ateneo di Padova fin dal 2001 con un carico didattico crescente: dalle 30 ore del 2001 fino alle 172 del 2011 nel:

* Corso di Laurea Interfacoltà Triennale in “Scienze Motorie”
* Corso di Laurea Specialistica Interfacoltà in “Scienze e Tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata”
* Corso di Laurea in Scienze Infermieristiche presso le sedi di Feltre, Conegliano e Portogruaro.

Nell’ambito dei compiti istituzionali ha seguito come relatore più di 100 tesi nel Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie.

Ha seguito come correlatore tesi anche pressoil Corso di Laurea Specialistica Interfacoltà in “Scienze e Tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata” e Medicina e Chirurgia.

Dal 2004 fa parte della commissione didattica del corso di Laurea Triennale Interfacoltà in Scienze Motorie e dal 2013 al 2015 della commissione didattica del Dipartimento di Scienze Biomediche.

Dal 2007 è delegato dal Rettore alla firma delle convenzioni per stages e tirocini attivati dalla Facoltà di medicina e Chirurgia per il corso di Laurea Interfacoltà in “Scienze Motorie

**2) Docenza presso altre Università italiane**

1. **2006/2007** Docente alMaster di primo livello “Professionista del Fitness e management delle attività motorie per il benessere” presso l’Università degli Studi di Urbino
2. **2005-2007** Docente alCorso di Perfezionamento per Istruttore sportivo e Fitness presso la Facoltà di medicina e Chirurgia dell’Università degli studi di Genova
3. **2003** Docente al Master in comunicazione alimentare e nutrizionale dell’Università degli studi Tor Vergata con la lezione “Ruolo e meccanismi dell’esercizio fisico nel controllo del peso corporeo” – Roma.

**3) Docenza presso sedi universitarie straniere**

1. **2010 Docente** presso l’Università Eduardo Mondlane a Maputo (Mozambico) per il corso di perfezionamento in Medicina dello sport
2. **2005-2012** Responsabile della formazione dei docenti per la Federazione di Fitness Spagnola
3. **2001 e 1996 Visiting Professor** presso l’Akademia Wychowania Fizycznego (Academy of Physical Education) di Gdansk, Poland.

**4) Docenza presso ISEF**

* **1997-2000 Professore a contratto presso l'ISEF di Bologna**, se­zione staccata di Padova, del corso integrato di Fisiologia applicata all’E.F.**: “Nuove tecnologie professionali in palestra per la salute ed il benessere degli utenti”**
1. **1994-97 Professore a contratto presso l'ISEF di Bologna**, se­zione staccata di Padova, del corso integrato di Fisiologia applicata all’E.F.: **“Body Building & Fitness”.**

### **Attività Professionali ed altri incarichi**

###### 2016

######  Consulente Scientifico Technogym SpA

###### 2016

######  Consulente Scientifico Consorzio Parmigiano Reggiano

###### 2015-2016

 **Fisiologo dello Sport** per l'Udinese Calcio (serie A)

###### 2015-2016

 **consulente Scientifico** per Syform (integratori per lo Sport)

###### 2015-2016

 **Consulente per la nutrizione** Nazionale Italiana Basket

###### 2015-

 **Direttore Scientifico Sanis** - Scuola Nazionale per la Nutrizione nello Sport

###### 2006-2012

**Responsabile medico e Scientifico** della Martin Racing Team – team Ufficiale Honda per il campionato del mondo di motocross

###### 2006-2010

**Consulente** per gli aspetti metabolici della valutazione dell’atleta per LAB3 – Laboratorio di Valutazione biomeccanica e funzionale di Padova

1. **1994- 2007**

**Coordinatore nazionale** della Federazione Italiana Fitness (FIF) e docente ai corsi della stessa federazione.

1. **2007-2012**

**Responsabile Scientifico Nazionale** della Federazione Italiana Fitness (FIF) e docente ai corsi della stessa federazione

1. **2007-**

**Consulente scientifico per** Le Gamberi Food (prodotti alimentari aglucidici)

1. **2007-2013**

**Consulente scientifico** per MacPharma (prodotti per medicina estetica),

1. **2007-**

**Consulente scientifico per** Cytech – Elastic Interface Technology (fondelli per il ciclismo)

1. **2004 -2008**

**Consulente scientifico** per GSA Tea (informatica nel Fitness),

1. **2004 -**

**Consulente scientifico** per Mech SpA (Tisane, decotti e prodotti erboristici, prodotti alimentari aglucidici)

1. **2004**

**Consulente scientifico** per ELITE (prodotti per il ciclismo)

1. **2001 – 2002**

**Progettista e docente** per il corso regionale FSE (Fondi Sociali Europei) 072 “Operatore di Wellness termale” anno 2001/2002 Padova.

1. **2002**

**Coordinatore, creatore del programma didattico e docente** ai corsi di “Sanatoria regionale per la Riqualifica professionale degli Istruttori di Body Building e Fitness “ della regione Emilia Romagna.

1. **2001-2002**

**Coordinatore e docente** per il corsoregionale **FSE** (Fondi Sociali Europei) “Ausiliario istruttore di Palestra” per la regione Lombardia.

1. **1995 – 2003**

**Consulente scientifico** per Marchesi Sistemi Informatici (informatica applicata al Fitness)

* **2001- 2004**

**Consulente scientifico** perEurosup (IntegratoriAlimentari),

1. **1999 – 2004**

Docente ai corsi per istruttori di Body Building della FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo) ora FIPE (Federazione Italiana Pesi)

1. **2001**

**Consulente tecnico** della difesa nel procedimento penale n° 3828/99 sull’uso della creatina a Torino

1. **1994 - 1998**

**Consulente scientifico** per la biomeccanica e la valutazione funzionale per la Panatta Sport (attrezzature per palestra);

1. **1992 - 1996**

 socio titolare di un circolo sportivo polifunzionale.

1. **1997-1998**

 Preparatore atletico della squadra di basket basket Patavium di Padova (serie B1) per la stagione 1997/98 (G.B. Plast) e 1998/99 (Ceam Cavi)

###### Attività scientifica

###### Le linee di ricerca principali del Prof. Paoli sono quelle relative alla prestazione sportiva, alla nutrizione con particolare, alla fisiologia del muscolo scheletrico, all’esercizio finalizzato alla prestazione, al dimagrimento e riduzione dei fattori di rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari, alle problematiche legate all’attività di potenziamento con sovraccarichi e all’allenamento degli anziani.

######  I risultati dell’attività scientifica e divulgativa sono così distribuiti:

###### Riviste indicizzate: 106 articoli in 48 dei quali figura come primo/ultimo autore o corresponding autor.

###### Riviste non indicizzate ma con referee: 24 articoli;

###### Abstracts su riviste indicizzate: 38

###### Atti congressuali: 73 abstracts.

###### Monografie: 12 volumi a stampa (delle quali 2 hanno vinto il 2° premio come miglior libro al concorso letterario nazionale del CONI-sezione tecnica) e 3 capitoli in libri.

###### Articoli divulgativi: 19 articoli.

IF totale ***184, 58***; IF medio ***2,5*** H index **15 (Scopus)**, Totale citazioni 745

Il Prof. Paoli è attualmente il Direttore del laboratorio di Fisiologia della Nutrizione e dell’Esercizio all’interno del Dipartimento di Scienze Biomediche dell’Università di Padova. Nel laboratorio sono attivi laureandi e dottorandi, inseriti nella scuola di dottorato in Scienze Mediche Cliniche e Sperimentali e nel dottorato in Scienze Biomediche. L’ attività del Prof. Paoli si è rivolta anche, come integrazione dell’attività didattica, alla pubblicazione di libri su argomenti attinenti la nutrizione umana e l’attività motoria in relazione al benessere oltre che testi su allenamento e di articoli a carattere divulgativo su nutrizione, allenamento e fitness, fisiologia dell’esercizio e biomeccanica. Infine, l’attività di ricerca si è completata con numerose collaborazioni scientifiche con enti pubblici e aziende private di cui il Prof. Paoli è responsabile. L’attività del Prof. Paoli è stata finanziata da progetti nazionali ed internazionali pubblici (ASI –Agenzia Spaziale Italiana, Unione Europea, MIUR) e privati, in questo ambito attraverso con aziende del settore sportivo e nutrizionale ha potuto contribuire al finanziamento di borse di dottorato di ricerca e di borse post dottorato presso il Dipartimento di Scienze Biomediche.

**Partecipazione a progetti Italiani ed Europei**

**Myoage**: an European research network (large scale collaborative project) coordinated by the French National Institute of Health and Medical Research (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Gillian S. Butler-Browne, Paris - FRANCE) and co-funded by the European Commission under the 7th Framework programme for 4 years.

**OSMA** ASI-ESA project: space fligh and loss of strength in upper limb muscles WP1-B235 2008-2011

**Pangea** Progetto finanziato nell’ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013 dal Fondo Europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali

**PRIN 2011-2013** Impact of Physical Activity on healthy aging: multidisciplinary analysis of mechanisms and outcomes

Il Prof. Paoli ricopre le seguenti Editorial Positions:

Editorial Board Member (2016 - ) *Journal Translational Medicine*

Section Editor (2016 - ) *European Journal Translational Myology*

Editorial Board Member (2009 - ) *Aging Clinical and Experimental Research*

Editorial Board Member (2014-) di *Medicine* (Baltimore)

Editorial Board Member (2011 -) Journal of Sport Studies già *Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo*

Associate Editors-in-Chief (2010-2012) *International Archive of Research on Fitness (IARF)* , dal 2012 Editor in Chief della stessa rivista

Associate Editors-in-Chief (2012-2015) Casa Editrice Cleup, Book series on Physical Activity

Svolge il ruolo di referee per riviste internazionali come:

* Acta Phsyiologica
* American Journal of Clinical Nutrition
* Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism,
* Clinical Interventions in Aging
* Clinical medicine
* Clinical Physiology and Functional Imaging
* Current Pharmaceutical Design
* Diabetes Research and Clinical Practice,
* European Journal of Clinical Nutrition
* EuropeanJournal ofNutraceuticals& FunctionalFoods
* European Journal of Translational Myology,
* Experimental Gerontology
* International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism
* International Journal of Women's Health,
* Journal of Nutrition
* Journal of American Dietetics Association
* Journal of Applied Biomedicine
* Journal of Medicinal Foods
* Journal of Sport and Health Science
* Journal ofSport Sciences
* Journal of Strength Conditioning Research
* Journal of Translational Medicine
* Kinesiology journal,
* Metabolism
* Molecular and Cellular Endocrinology
* Neurological Research
* Nutrients
* Nutrition Journal,
* Open Access Journal of Sports Medicine,
* Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
* Sports Science for Health,
* The International Journal of Neuroscience,

E’ stato inoltre nominato come membro della Commissione del Ministero della Salute per la nutrizione (2008-2010) ed è stato (2008-2'012) Chair dell’educational board dell’ESATT (European Society of Athletic Therapy and Training).

Il Prof. Paoli è membro del comitato direttivo della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie E Sportive) e membro della Commissione Nutrizione della LICE (Lega Italiana Contro l'Epilessia) e Fellow (unico italiano) dell’European College of Sport Sciences

# **PUBBLICAZIONI IN EXTENSO SU RIVISTE INDICIZZATE**

\* Corresponding Author

1. Gentil P, Del Vecchio FB, Paoli A, Schoenfeld BJ, Bottaro M. Isokinetic *Dynamometry and 1RM Tests Produce Conflicting Results for Assessing Alterations in Muscle Strength* J Human Kinetics 2017 56 (1): 19-27
2. Androulakis-Korakakis P, Langdown L, Lewis A, Fisher J, Gentil P, Paoli A, Steele J. *The effects of exercise modality during additional 'high-intensity interval training' upon aerobic fitness and strength in powerlifting andstrongman athletes*. J Strength Cond Res. 2017 Apr 21. doi:10.1519/JSC.0000000000001809
3. Marcolin G, Panizzolo FA, Paoli A, Petrone N. *Experimental methods for the mechanical characterization of cycling short pads.* Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology, 2017, 10.1177/1754337117696390
4. Vezzani G, Quartesan S, Cancellara P, Camporesi E, Mangar D, Bernasek T, DalviP, Yang Z, Paoli A, Rizzato A, Bosco G. Hyperbaric oxygen therapy modulates serumOPG/RANKL in femoral head necrosis patients. J Enzyme Inhib Med Chem. 2017 Dec;32(1):707-711
5. Affective response to acute resistance exercise: a comparison of machine and free weights Carraro SPort Sci Health
6. Gentil P, de Lira CAB, Paoli A, dos Santos JAB, *Teixeira da Silva, José Romulo Pereira Junior RD, Pereira da Silva E, Ferro Magosso R.*- *Nutrition, pharmacological and training strategies adopted by six bodybuilders: case report and critical review* Eur J Transl Myol, 2017
7. Gentil P, Arruda A, Souza D, Giessing J, Paoli A, Fisher J, Steele J. *Is There Any Practical Application of Meta-Analytical Results in Strength Training?* Front Physiol. 2017 Jan 19;8:1
8. Boulé NG, Terada T, Francois ME, Hawley JA, Cotter JD, Kruse NT, McDonald MW,Olver TD, Paoli A, Sacchetti M, Di Luigi L, van Dijk JW, van Loon LJ, Yardley J, DiPietro L, Gribok A, Rumpler W. *Commentaries on Viewpoint: A time for exercise: the exercise window*. J Appl Physiol (1985). 2017 Jan 1;122(1):210-213 IF 3,08
9. Battaglia G, Bellafiore M, Alesi M, Paoli A, Bianco A, Palma A. *Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women*. Clin Interv Aging. 2016 Jul 29;11:1009-15
10. Bianco A, Mammina C, Jemni M, Filippi AR, Patti A., Thomas E, Paoli A, Palma A, Tabacchi G. *A Fitness Index model for Italian adolescents living in Southern Italy: The ASSO project*. J Sports Med Phys Fitness 56 (11):1279-1288. IF 0,972
11. Lodi A, Karsten B, Bosco G, Gómez-López M, Brandão PP, Bianco A, Paoli A. *The Effects of Different High-Protein Low-Carbohydrates Proprietary Foods on Blood Sugar in Healthy Subjects*. J Med Food. 2016 Oct 18. IF 1.844
12. Moro T, Tinsley G, Bianco A, Marcolin G, Pacelli QF, Battaglia G, Palma A, Gentil P, Neri M, **Paoli A**. *Effects of eight weeks of time-restricted feeding 16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males.* J Transl Med. 2016 Oct 13;14(1):290 IF 3,694
13. Bosco G, Garetto G, Rubini A, **Paoli A**, Dalvi P, Mangar D, Camporesi EM. *Safety of transport and hyperbaric oxygen treatment in critically-ill patients from Padua hospitals into a centrally-located, stand-alone hyperbaric facility*. Diving Hyperb Med. 2016 Sep;46(3):155-159. IF 0,952
14. Tinsley GM, Forsse JS, Butler NK, **Paoli A**, Bane AA, La Bounty PM, Morgan GB, Grandjean PW. *Time-restricted feeding in young men performing resistance training: A randomized controlled trial.* Eur J Sport Sci. 2016 Aug 22:1-8. IF 1,785
15. Vezzani G, Socias S, Bianco B, **Paoli A**, Caberti L, Cantadori L, Manelli D, Mordacci M, Mangar D, Camporesi EM, Bosco G. *Inflammatory mediators and other biomarkers in co-intoxicated patients after hyperbaric oxygen therapy (HBO2).* Acta Medica Mediterranea, 2016, 32: 189-193 IF 0,15
16. **Paoli A**, Pacelli QF, Cancellara P, Toniolo L, Moro T, Canato M, Miotti D, Neri M, Morra A, Quadrelli M, Reggiani C. *Protein Supplementation Does Not Further Increase Latissimus Dorsi Muscle Fiber Hypertrophy after Eight Weeks of Resistance Training in Novice Subjects, but Partially Counteracts the Fast-to-Slow Muscle Fiber Transition.* Nutrients. 2016 Jun 1;8(6) IF 3,759
17. Patti A, Bianco A, Messina G, **Paoli** A, Bellafiore M, Battaglia G, Iovane A, Traina M, Palma A. *The influence of the stomatognathic system on explosive strength: a pilot study*. J Phys Ther Sci. 2016 Jan;28(1):72-5 IF 0,392
18. Bianco A, Spedicato M, Petrucci M, Messina G, Thomas E, Nese Sahin F, **Paoli A**, Palma A. *A Prospective Analysis of the Injury Incidence of Young Male Professional Football Players on Artificial Turf*. Asian J Sports Med. 2016 Mar 5;7(1):e28425
19. Marcolin G, Grainer A, Reggiani C, Bisiacchi P, Cona G, Petrone N, **Paoli A.** *Static and Dynamic Postural Changes after a Mountain Ultra-Marathon of 80 km and 5500 D*. PLoS One. 2016 May 9;11(5):e0155085 IF 3,234
20. Gentil P, Steele J, Pereira MC, Castanheira RP, **Paoli A**, Bottaro M. *Comparison of upper body strength gains between men and women after 10 weeks of resistance training.* PeerJ. 2016 Feb 11;4:e1627 IF 2,112
21. Patti A, Bianco A, **Paoli A**, Messina G, Montalto MA, Bellafiore M, Battaglia G, Iovane A, Palma A. *Pain Perception and Stabilometric Parameters in People With Chronic Low Back Pain After a Pilates Exercise Program: A Randomized Controlled Trial*. Medicine (Baltimore). 2016 Jan;95(2):e2414. IF 5,7
22. Marcolin G, Petrone N, Reggiani C, Panizzolo FA, **Paoli A**. *An insight into cyclist's health: comparison of the effects of cycling shorts with different pads on perineum wellbeing*. Medicine 2015 2015 Jul;94(29):e1186 IF 5,7
23. Thomas E, Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**,Palma A. *Determination of a strength index for upper body local endurance strength in sedentary individuals: a cross sectional analysis*. Springerplus. 2015 Nov 25;4:734
24. Alesi M, Bianco A, Padulo J, Luppina G, Petrucci M, **Paoli A**, Palma A, Pepi A. *Motor and cognitive growth following a Football Training Program*. Front Psychol.2015 Oct 27;6:1627 IF 2,8
25. Marcolin G,Lentola A, **Paoli A**, Petrone N. *Rowing on a Boat Versus Rowing on an Ergo-meter: A Biomechanical and Electromyographycal Preliminary Study*- Procedia Eng 2015 112, 461-466
26. Cona G, Cavazzana A, **Paoli A**, Marcolin G, Grainer A, Bisiacchi PS. *It's a Matter of Mind! Cognitive Functioning Predicts the Athletic Performance in Ultra-Marathon Runners*. PLoS One. 2015 Jul 14;10(7) IF 3,234
27. Bianco A, Lupo C, Alesi M, Spina S, Raccuglia M, Thomas E, **Paoli A**, Palma A. *The sit up test to exhaustion as a test for muscular endurance evaluation*. Springerplus. 2015 Jul 2;4:309
28. Rubini A, Bosco G, Lodi A, Cenci C, Parmagnani A, Grimaldi K, Zhongjin Y, **Paoli A.** *Effects of Twenty Days of the Ketogenic Diet on Metabolic and Respiratory Parameters in Healthy Subjects*. Lung 2015 Sept 26 DOI 10.1007/s00408-015-9806-7 IF 2,271
29. Marcolin G, Petrone N, Moro T, Battaglia G, Bianco **A, Paoli A**. *Selective Activation of Shoulder, Trunk, and Arm Muscles: A Comparative Analysis of Different Push-Up Variants*. J Athl Train. 2015 Oct 21. [Epub ahead of print] IF 2,017
30. Bianco A, Mammina C, Jemni M, Filippi AR, Patti A, Thomas E, **Paoli A**, Palma A, Tabacchi G. *A fitness index model for Italian adolescents living in Southern Italy. The ASSO project.* J Sports Med Phys Fitness. 2015 Oct 16. [Epub ahead of print] IF 0,972
31. **Paoli A**, Bianco A. *What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article*. Iran J Public Health, 44(5): 602-614, 2015
32. Bianco A, Jemni M, Thomas E, Patti A, **Paoli A**, Ramos Roque J, Palma A, Mammina C, Tabacchi G. *A systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents – the ASSO project*. Int J Occup Med Environ Health, 28(3), 2015
33. Bianco A, Filingeri D, **Paoli A**, Palma A. *One repetition maximum bench press performance: A new approach for its evaluation in inexperienced males and females: A pilot study*. J Bodyw Mov Ther 2014 [Epub ahead of print]
34. **Paoli A**, Bianco A, Grimaldi KA. *The ketogenic diet and sport: an impossible marriage?* Exerc Sport Sci Rev. 2015 Jul;43(3):153-62 IF 4,818 (invited review)
35. **Paoli A**, Moro T, Bosco G, Bianco A, Camporesi E, Mangar D. *Effects of n-3 polyunsaturated fatty acids (ω-3) supplementation on some cardiovascular risk factors during a ketogenic diet.* Marine Drugs. 2015 Feb 13;13(2):996-1009 IF 3,512
36. **Paoli A,** Bianco A, Bosco A, Camporesi E, Mangar D. *Ketosis, Ketogenic diet and food intake control: a complex relationship*. Front Psychol. 2015 Feb 2;6:27 IF 2,8
37. Patti A, Bianco A, **Paoli A**, Montalto A, Bellafiore M, Battaglia G, Palma A. *The effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review*. Medicine 2015 January; 94(4): e383 IF 5,7
38. Sahin N, Bianco A, Patti A, **Paoli A**, Palma A, Ersoz G. *Evaluation of knee joint proprioception and balance of young female volleyball players: a pilot study*. J Phys Ther Sci. 2015 Feb; 27(2): 437–440. IF 0,392
39. Sutera R, Bianco A, **Paoli A**, Padulo J, Thomas E, Iovane A, Palma A. *Identification of normal and pathological posterior inter-malleolar ligament with dedicated higher vs. low-field mri. a pilot study* MLTJ Muscles, Ligaments and Tendons Journal 2015 Jan-Mar; 5(1): 12–17.;
40. **Paoli A,** Pacelli QF, Neri M, Toniolo L, Cancellara P, Canato M, Moro T, Quadrelli M, Morra A, Faggian D, Plebani M, Bianco A, Reggiani C. *Protein Supplementation Increases Postexercise Plasma Myostatin Concentration After 8 Weeks of Resistance Training in Young Physically Active Subjects*. J Med Food. 2015 Jan;18(1):137-4 IF 1.69
41. Bianco A, Mammina C, Thomas E, Ciulla F, Pupella U, Gagliardo F, Bellafiore M, Battaglia G, Paoli A, Palma A. *Protein supplements consumption: a comparative study between the city centre and the suburbs of Palermo, Italy.* BMC Sports Sci Med Rehabil. 2015 Jul 12;6:29
42. Battaglia G, **Paoli A**, Bellafiore M, Bianco A, Palma A. *Influence of a sport-specific training background on jumping and throwing performance in young female basketball and volleyball players*. J Sports Med Phys Fitness. 2014 Oct;54(5):581-7 IF 0.757
43. Proia P, Bianco A, Schiera G, Saladino P, Contrograve; V, Caramazza G, Traina M, Grimaldi KA, Palma A, **Paoli A**. *PPARα gene variants as predicted performance-enhancing polymorphisms in professional italian soccer players.* Open Access J Sports Med. 2014; 5: 273–278.
44. Bosco G, De Marzi E, Michieli P, Omar HR, Camporesi EM, Padulo J, **Paoli A**, Mangar D, Schiavon M. *12-lead Holter monitoring in diving and water sports: a preliminary investigation*. Diving and Hyperbaric Medicine. 2014 December;44(4):202-207  IF 0,607
45. Alesi A,Bianco A, Padulo J, Vella FP,Petrucci M,**Paoli A**, Palma A, Pepi A. *Motor and cognitive development: the role of karate* MLTJ Muscles, Ligaments and Tendons Journal 2014 April-June; 4(2): 114–120
46. **Paoli A**, Bianco A, Damiani E, Bosco G. *Ketogenic Diet in Neuromuscular and Neurodegenerative Diseases*. Biomed Res Int. 2014;2014:474296. Epub 2014 Jul 3 IF 2.7
47. Bianco A, Mammina C, Thomas E, Ciulla F, Pupella U, Gagliardo F, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Palma A. *Protein supplements consumption: a comparative study between the city centre and the suburbs of Palermo, Italy*. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2014 Jul 12;6:29. doi: 10.1186/2052-1847-6-29
48. Bianco A, Patti A, Thomas E, Palma R, Maggio MC, **Paoli A**, Palma A. *Evaluation of fitness levels of children with a diagnosis of acute leukemia and lymphoma after completion of chemotherapy and autologous hematopoietic stem cell transplantation*. Cancer Med. 2014 Apr;3(2):385-9
49. Bianco A, Pomara F, Patti A, Thomas E, Petrucci M, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Palma A. *The surprising influence of family history to type 2 diabeteson anaerobic performance of young male élite athletes.* Springerplus. 2014 May 3;3:224.
50. Bianco A, Pomara F, Petrucci M, Battaglia G, Filigeri D, Bellafiore M, Thomas E, **Paoli A**, Palma A. *Postural stability in subjects with whiplash injury symptoms: results of a pilot study*. Acta Otolaryngol.;0(0), 2014:1-5. IF 1.439
51. Rubini A, Parmagnani A, **Paoli A**. *Metabolic and ventilatory effects of oral glucose load at rest and during incremental aerobic muscular work in young healthy adults.* Acta Physiol Hung. 2014 Jun;101(2):197-204 IF 0.882
52. Karakollukçu M, Aslan CS, **Paoli A**, Bianco A, Sahin FN. *Effects of mini trampoline exercise on male gymnasts' physiological parameters: a pilot study*. J Sports Med Phys Fitness. 2014 Jun 12 [Epub ahead of print] IF 0.73
53. Quiroga C, Chaparro RE, Karlnoski R, Erasso D, Gordon M, Morgan D, Bosco G, Rubini A, Parmagnani A, **Paoli A\***, Mangar D, Camporesi EM. *Effects of Repetitive Exposure to Anesthetics and Analgesics in the Tg2576 Mouse Alzheimer's Model.* Neurotox Res. 2014 Nov;26(4):414-21 14 IF 2.865
54. Bianco A, Thomas E, Pomara F, Tabacchi G, Karsten B, **Paoli A\***, Palma A. *Alcohol consumption and hormonal alterations related to muscle hypertrophy: a review*. Nutr Metab (Lond). 2014 Jun 6;11:26. doi: 10.1186/1743-7075-11-26. IF 3.16
55. Bianco A, Mammina C, Thomas E, Bellafiore M, Battaglia G, Moro T, **Paoli A**, Palma A. *Protein supplementation and dietary behaviours of resistance trained men and women attending commercial gyms: a comparative study between the city centre and the suburbs of Palermo, Italy*. J Int Soc Sports Nutr. 2014 Jun 18;11:30. doi:10.1186/1550-2783-11-30 IF 1,825
56. Bosco G, **Paoli A,** Camporesi E. *Aerobic demand and scuba diving: concerns about medical evaluation*. Diving Hyperb Med. 2014 Jun;44(2):61-3 IF 0,66
57. Fratter A, Frare C, Uras G, Bonini M, Casari Bariani E, Ragazzo B, Gaballo P, Longobardi P, Codemo C, **Paoli A**. *New chitosan salt in gastro-resistant oralformulation could interfere with enteric bile salts emulsification of diet fats: preliminary laboratory observations and physiologic rationale*. J Med Food. 2014Jun;17(6):723-9 IF 1,642
58. Hakim TS, Pedoto A, Nandi J, Bosco G, Rubini A, Mangar D, **Paoli A\*,** Camporesi EM. *Hypothermia attenuates NO production in anesthetized rats with endotoxemia*. Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol. 2014 Jul;387(7):659-65 IF 2,147
59. Bianco A, **Paoli A,** Montalto MA , Lamacchia G, Castelli D, Patti A, Sahin FN, Novo S, Palma A. *Cardiovascular risk factors in children: the importance of the quality of life*. Exp Clin Cardiol. 2014 (20)1: 1963-1969. IF 1,1
60. **Paoli A.** *Ketogenic diet for obesity: friend or foe?* Int J Environ Res Public Health. 2014 Feb 19;11(2):2092-107 IF 1,998
61. Moro T, Bianco A, Faigenbaum AS, **Paoli A**. *Stato dell'arte dell'allenamento con sovraccarichi in età pediatrica: indicazione e precauzioni.* Minerva Pediatr. 2014 Jun;66(3):217-27 IF 0,638
62. **Paoli A,** Moro T, Bianco A. *Lift weights to fight overweight*. Clin Physiol Funct Imag. 2014 Feb 24. doi: 10.1111/cpf.12136. [Epub ahead of print] IF 1,195
63. Battaglia G, Bellafiore M, Caramazza G, **Paoli A**, Bianco A, Palma A. *Changes in spinal range of motion after a flexibility training program in elderly women* Clin Interven Aging 2014, 9:653-660 IF 2,651
64. Battaglia G, **Paoli A,** Bellafiore M, Bianco A, Palma A. *Influence of a sport-specific training background on vertical jumping and throwing performance in young female basketball and volleyball players*. J Sports Med Phys Fitness 2014;54:581-7. IF 0,730
65. Bianco A, Pomara F, Thomas E, **Paoli A,** Battaglia G, Petrucci M, Proia P, Bellafiore M, Palma A. *Type 2 diabetes family histories, body composition and fasting glucose levels: a cross-section analysis in healthy sedentary male and female*. Iran J Public Health. 2013 Jul 1;42(7):681-90. IF 0,405
66. **Paoli A**, Bianco A, Grimaldi KA, Lodi A, Bosco G. *Long term successful weight loss with a combination biphasic ketogenic mediterranean diet and mediterranean diet maintenance protocol*. Nutrients. 2013 Dec 18;5(12):5205-17. IF 2,072
67. Bellafiore M, Battaglia G, Bianco A, Farina F, Palma A, **Paoli A**. *The involvement of MMP-2 and MMP-9 in heart exercise-related angiogenesis*. J Transl Med. 2013 Nov 7;11(1):283. [Epub ahead of print] IF 3,47
68. Padulo J, Tiloca A, Powell D, Granatelli G, Bianco A, **Paoli A**. *EMG amplitude of the biceps femoris during jumping compared to landing movements*. SpringerPlus 2013,2:250
69. Bianco A, Patti A, Bellafiore M, Battaglia G, Sahin FN, **Paoli A**, Cataldo MC, Mammina C, Palma A. *Group fitness activities for the elderly: an innovative approach to reduce falls and injuries*. Aging Clin Exp Res. 2013 Sep 21. IF 1,006
70. **Paoli A**, Pacelli QF, Moro T, Marcolin G, Neri M, Battaglia G, Sergi G, Bolzetta F, Bianco A*. Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men.* Lipids Health Dis. 2013 Sep 3;12(1):131 IF 2,02
71. Bianco A, Pomara F, Thomas E, **Paoli A**, Battaglia G, Petrucci M, Proia P, Bellafiore M, Palma A. *Type 2 Diabetes Family Histories, Body Composition and Fast-ing Glucose Levels: A Cross-Section Analysis in Healthy Sedentary Male and Female*. Iranian J Publ Health. 2013, 42(7), 681-690. IF 0,405
72. Sandri M, Barberi L, Bijlsma AY, Blaauw B, Dyar KA, Milan G, Mammucari C, Meskers CG, Pallafacchina G, **Paoli A**, Pion D, Roceri M, Romanello V, Serrano AL, Toniolo L, Larsson L, Maier AB, Muñoz-Cánoves P, Musarò A, Pende M, Reggiani C, Rizzuto R, Schiaffino S. *Signalling pathways regulating muscle mass in ageing* *skeletal muscle. The role of the IGF1-Akt-mTOR-FoxO pathway.* Biogerontology. 2013 Jun;14(3):303-23. IF 3,190
73. Basile JR, Binmadi NO, Zhou H, Yang YH, **Paoli A\***, Proia P. *Supraphysiological doses of performance enhancing anabolic-androgenic steroids exert direct toxic effects on neuron-like cells.* Front Cell Neurosci. 2013 May 9;7:69. doi:10.3389/fncel.2013.00069. IF 4,469
74. **Paoli A**, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. *Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets.* Eur J Clin Nutr.2013 Aug;67(8):789-96 IF 2,756
75. Bianco A, Pomara F, Raccuglia M, Bellafiore M, Battaglia G, Filingeri D, **Paoli A,** Palma A.*The relationship between type 2 diabetes family history, body composition and blood basal glycemia in sedentary people.* Acta Diabetol 2014 Feb;51(1):79-84 IF 4,631
76. **Paoli A**, Pacelli QF, Cancellara P, Toniolo L, Moro T, Canato M, Miotti D, Reggiani C. *Myosin Isoforms and Contractile Properties of Single Fibers of Human Latissiumus Dorsi Muscle*. Biomed Res Int. 2013;2013:249398. doi: 10.1155/2013/249398. Epub 2013 Jul 22. IF 2,888
77. **Paoli A**, Bianco A, Battaglia G, Bellafiore M, Grainer A, Marcolin G, Cardoso CC, Dall’Aglio R, Palma A. *Sports massage with ozonised oil or non-ozonised oil: comparative effects on recovery parameters after maximal effort in cyclists.* Physical Therapy in Sport. 2013 Nov;14(4):240-5 IF 1.043
78. **Paoli A,** Moro T, Marcolin G, Neri M, Bianco A, Palma A, Grimaldi K. *High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals.* J Transl Med. 2012 Nov 24;10(1):237 IF 3,47
79. Filingeri D, Bianco A, Zangla D, **Paoli A,** Palma A. *Does karate practice represent an effective stimulus for improving postural control? A review.* Arch Budo 8 (4), pp.203-206 IF 1,2
80. **Paoli A,** Grimaldi K, D’Agostino D, Cenci L, Moro T, Bianco A, Palma A. *Ketogenic diet does not affect strength performance in elite artistic gymnasts*. J Int Soc Sports Nutr 2012 Jul 26;9(1):34 IF 1,64
81. Grimaldi K, **Paoli A**, Smith G. Personal Genetics - Sports Utility Vehicle? Recent Pat DNA Gene Seq. 2012 6(3); 209-215.
82. **Paoli A,** Grimaldi K, Bianco A, Lodi A, Cenci L, Parmagnani A. *Medium term effects of a ketogenic diet and a Mediterranean diet on resting energy expenditure and respiratory ratio.* BMC Proceedings 2012, 6(Suppl 3):P37
83. **Paoli A**, Grimaldi K, Toniolo L, Canato M, Bianco A, Fratter A. *nutrition and acne: therapeutical potential of ketogenic diets*. Skin Pharmacol Physiol. 2012 Feb 11;25(3):111-117 IF 2.711
84. Bianco A, Mammina C, **Paoli A**, Bellafiore M, Battaglia G, Caramazza G, Palma A, Jemni M. *Protein supplementation in strength and conditioning adepts: knowledge, dietary behavior and practice in Palermo*, Italy J Int Soc Sports Nutr 2011, 8:25 IF 2,68
85. **Paoli A**, Bianco A, Palma A, Marcolin G. *Training Considerations for Heading the Ball in Soccer.* Strength Cond J 2012 34 (3) , pp. 80-85 IF 0,713
86. Bianco A, Pomara F, Jemni M, **Paoli A**, Petrucci M, Bellafiore M, Palma A. *Influence of family history of NIDDM on basal metabolic rate in sedentary and active women*. Panminerva Med. 2011 Dec;53(4):253-9 IF 1,957
87. **Paoli A.** *Resistance Training: the multifaceted side of exercise*. Am J Physiol Endocrinol metab 2012 Feb;302(3):E387IF 4,686
88. **Paoli A,** Bianco A**.** *Not all exercises have been created equal*. Am J Cardiol. 2012 Jan 15;109(2):305. IF 3,681
89. **Paoli A**, Cenci L, Grimaldi K. *Effect of Ketogenic Mediterranean diet with phytoextracts and low carbohydrates/high-protein meals on weight, cardiovascular risk factors, body composition and diet compliance in Italian council employees*. Nutr J 2011, 10:112 IF 2,560
90. **Paoli A**, Canato M, Toniolo L, Bargossi AM, Neri M, Mediati M, Alesso D, Sanna G, Grimaldi KA, Fazzari AL, Bianco A.*La dieta chetogenica: un’opportunità terapeutica ignorata?/The ketogenic diet: an under-appreciated therapeutic option?* Clin Ter 2011; 162 (5):e137-146 IF 0,257
91. **Paoli A**, Toniolo L, Canato M, Bianco A, Fratter A. *Alimentazione ed acne: possibile ruolo terapeutico della dieta chetogenica*. Journal of Plastic Dermatology. 2011 (indexed su EMBASE, EMNursing, Compendex, GEOBASE, Scopus)
92. Rubini A, **Paoli A**, Parmagnani A. *Body metabolic rate and electromyographic activities of antigravitational muscles in supine and standing postures*. Eur J Appl Physiol. 2011 Sep 27. IF 2,214

## Doria C, Toniolo L, Veratti V, Cancellara P, Pietrangelo T, Marconi V, **Paoli A**, Pogliaghi, Fano' G, Reggiani C, Capelli C*. Improved V'O2 uptake kinetics and shift in muscle fiber type in high altitude trekker*. J Appl Physiol 2011 Dec;111(6):1597-605 IF 4,232

## **Paoli A.** *Commentaries on viewpoint:.Let's go to the circuit: joining together resistance and endurance training* J Appl Physiol June 27, 2011 doi:10.1152/japplphysiol.00089.IF 4,232

1. Verratti V, Falone S, Fanò G, **Paoli A**, Reggiani C, Tenaglia R, Di Giulio C. *Effects of hypoxia on nocturnal erection quality: a case report from the Manaslu expedition*. J Sex Med. 2011 Aug;8(8):2386-90. doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02320 IF 3,957
2. **Paoli A**, Marcolin G, Zonin F, Neri M, Sivieri A and Pacelli QF. *Exercising Fasting or exercising Feeding to enhance fat loss? Influence of food intake on Respiratory Ratio and EPOC after a single bout of endurance training*. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 21:48-53, 2011. IF 2,230
3. Bellafiore M, Battaglia G, Bianco A, **Paoli A**, Farina F and Palma A. *Improved postural control after dynamic balance training in older overweight women* Aging Clin Exp Res. 2011 Oct-Dec;23(5-6):378-85 IF 1.397
4. Marcolin G, **Paoli A**, Panizzolo FA, Biasco G and Petrone N. *A method for the analysis of cyclist shorts with different pads for perineal area protection: comparison between drum and road tests*. Procedia Eng 2010; 2:2831-2835.
5. Battaglia G, Bellafiore M, Bianco A, **Paoli A**, Palma A. *Effects of a dynamic balance training protocol on the podalic support in older* *women*. Aging Clin Exp Res. 2010 Oct-Dec;22(5-6):406-11 IF 1,693
6. **Paoli A**, Cenci L, Fancelli M, Parmagnani A, Fratter A, Cucchi A And Bianco A. *Ketogenic diet and phytoextracts: comparison of the efficacy of mediterranean, Zone and Tisanoreica diet on some health risk factors*. Agro Food Ind Hi Tec**-** EuropeanJournal ofNutraceuticals& FunctionalFoods July/August 2010;21(4):24-29 IF 0,238
7. Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Palma A. *The effects of indoor cycling training in sedentary overweight women*. J Sports Med Phys Fitness 2010 Jun;50(2):159-65 IF 0,923
8. **Paoli A**, Pacelli QF, Toniolo L, Miotti D, Reggiani C*. Latissimus dorsi fine needle muscle biopsy: a novel and efficient approach to study proximal muscles of upper limbs.* J Surg Res 2010 Dec;164(2):e257-63 IF 2,239
9. **Paoli A**, Marcolin G, Petrone N. *Influence of different ranges of motion on selective recruitment of shoulder muscles in the sitting military press: an electromyographic study.* J Strength Cond Res. 2010 Jun;24(6):1578-83. IF 1,848
10. Montisci R, Cecchetto G, Ruscazio M, Snenghi R, Portale A, Viel G, Nalesso A, **Paoli A**, Iliceto S, Meloni L, Ferrara SD, Montisci M. *Early Myocardial Dysfunction After Chronic Use of Anabolic Androgenic Steroids: CombinedPulsed-Wave Tissue Doppler Imaging and Ultrasonic Integrated Backscatter CyclicVariations Analysis*. J Am Soc Echocardiogr. 2010 Apr 8. IF 3,518
11. **Paoli A**, Pacelli F, Bargossi AM, Marcolin G, Guzzinati S, Neri M, Bianco A, Palma A *Effects of three distinct protocols of fitness training on body composition, strength and blood lactate* J Sports Med Phys Fitness 2010 Mar;50(1):43-51. IF 0,923
12. Pietrangelo T, Mancinelli R, Toniolo L, Cancellara L, **Paoli A**, Puglielli C, Iodice P, Doria C, Bosco G, D’Amelio L, di Tano G, Fulle S, Reggiani C, Saggini R and Fanò G *Effects of local vibrations on skeletal muscle trophism in elderly people: mechanical, cellular and molecular events* Int J Mol Med. 2009 Oct;24(4):503-12. IF 1,814
13. Pietrangelo T, Toniolo L, **Paoli A**, Fulle S, Puglielli C, Fanò, G, Reggiani C. *Functional characterization of muscle fibres from patients with chronic fatigue syndrome: case-control study*. Int J Immunopathol Pharmacol. April-June;22(2):427-436 2009. IF 2,685
14. Fratter A, **Paoli A**. *Role of food’s protein on skin health*. Journal of Plastic Dermatology.5,2:191-195, 2009 (indexed su EMBASE, EMNursing, Compendex, GEOBASE, Scopus)
15. **Paoli A**, Marcolin G and Petrone N. *The Effect of the Stance Width on the Electromyographical Activity of 8 Superficial Thigh Muscles During Back Squat with Different Bar Loads* J Strength Cond Res. 2009 Jan;23(1):246-50 IF 1,848
16. Toniolo L, Macchi V, Porzionato A, **Paoli A**, Marchese-Ragona R , De Caro R and Reggiani C. *Myosin Heavy Chain Isoforms In Human Laryngeal Muscles: An expression study based on gel electrophoresis.* Int J Mol Med. Sep;22(3):375-9, 2008 IF 1,814
17. Cacciani N, **Paoli A**, Reggiani C and Patruno M. *Hypoxia: the third wheel between nerve and muscle* Neurological Research. 30(2):149-154, 2008 IF 1.621
18. Macchi M, Porzionato A, Iafrate M, Ebugheme E, **Paoli A**, Vigato E, Parenti A, Ficarra V, Artibani W, De Caro R. *Morphological characteristics of the wall of pampiniform plexus veins and modifications in patients with varicocele*. It. J.Anat. Embryol. Vol.113,n.1:1-8,2008
19. Piccoli A, Pastori G, Codognotto M, and **Paoli A***. Equivalence of information from single frequency vs bioimpedance spectroscopy in bodybuilders* Br J Nutr. 2006 Jan; 97(1):182-92 IF 3,072

# **PUBBLICAZIONI IN EXTENSO SU RIVISTE NON INDICIZZATE CON REFEREE**

1. Patti A, **Paoli A**, Bianco A, Palma A. *Pediatric exercise programs in children with hematological cancer: a systematic review*. Eur J Sport Studies. 1(2), 78-86, 2013. doi: 10.12863/ejssbx1x2-2013x3
2. Moro T, **Paoli A.** *Modificazioni della frequenza cardiaca durante un lavoro a watt costanti nei diversi periodi del ciclo mestruale*,. J Sport Sci Sport Law *(*Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo). VOL. V, 3-4:211-224, 2012.
3. **Paoli A,** Moro T, Marcolin G. *Effetto dell’impugnatura sull’attivazione muscolare durante le distensioni su panca piana: uno studio elettromiografico* J Sport Sci Sport Law *(*Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo).VOL. V, 2 :103-114, 2012
4. Grainer A, **Paoli A.** *Tecniche ad alta intensità ed ipertrofia muscolare: dalla molecola al bilanciere – Parte 2 le variabili nel resistance training.* J Sport Sci Sport Law *(*Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo). VOL. V, 1(2):83-99, 2012.
5. Grainer A, **Paoli A.** *Tecniche ad alta intensità ed ipertrofia muscolare: dalla molecola al bilanciere – Parte 1 le variabili nel resistance training*. J Sport Sci Sport Law(ivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo). VOL IV:253-263, 2011
6. Moro T, Aschieri P, **Paoli A.** *Effetti dell’efficacia di un protocollo propedeutico al karate su alcuni parametri fisiologici in anziani istituzionalizzati.* J Sport Sci Sport Law (Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo). VOL 1-3(2):191-198, 2011
7. **Paoli A**, Pacelli QF. *Plicometria: indicazioni pratiche per una corretta esecuzione e nuove correlazioni con lo status ormonale*. Kinesis, 1(1):6-9, 2010
8. **Paoli A**, Marcolin G, Pacelli QF, Grainer A, Battaglia G, Bianco A. *Meccanismi fisiologici e strumentali di protezione del rachide durante la pratica del Fitness*. Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. VOL III(4)2:149-163, 2010
9. [Bianco A](http://www.refworks.com/Refworks/~0~), Paoli A, [Thomas E](http://www.refworks.com/Refworks/~0~), [Vasile S, Battaglia G](http://www.refworks.com/Refworks/~0~), [Bellafiore M](http://www.refworks.com/Refworks/~0~), [Palma A.](http://www.refworks.com/Refworks/~0~) *The use of sports drinks in sports and fitness ambit*. [Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi Palermo](http://www.refworks.com/Refworks/~2~). VOL III(2-3), 79-86, 2010.
10. Bianco A, Pomara F, Basile D, Petrucci M, Battaglia G, **Paoli A**, Bellafiore M, Palma A. *Influence of family history of type 2 diabetes on phenotype and performance in young people of both sex.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. VOL III(1)2:127-134, 2010
11. Bertiato F**, Paoli A.** *Studio pilota sull’allenamento con resistenze elastiche in giocatori di basket*. Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(4)2: 57-63, 2009
12. Bianco A, Mancuso E, Pilano A, **Paoli A**, Proia P, Battaglia G, Bellafiore M, Palma A. *Fitness in prevention and treatment of the metabolic syndrome: a case report.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(4)2: 65-75, 2009
13. Peretti A, Pignalosa L, Bonomini F, **Paoli A**, Bartolucci GB. *Vibrazioni su bicicletta da corsa e da città.* Giornale degli Igienisti Industriali. Vol. 34, 3: 283-293, 2009.
14. **Paoli A**, Bianco A, Neri M, Pacelli F, Marcolin G, Palma A. *Split exercise training: comparison between endurance-resistance protocol, endurance-resistance-endurance protocol e resistance-endurance protocol.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(3)2: 91-106, 2009
15. **Paoli A**, Toniolo L. *Basi fisiologiche dell’ipertrofia muscolare*. Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(1)2: 155-170, 2009
16. Bianco A, **Paoli A**, Pacelli F, Marcolin G, Terzulli G, Palma A. C*ircuit workout training in the morning or in the evening: effects on body composition and indirect maximum oxygen consumption.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(1)2: 145-153, 2009
17. Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Gariffo E, Palma A. *Fluid and electrolyte supplementation in athletes and fitness people*. a reviewRivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 2(1)2: 135-144, 2009
18. Pacelli F, **Paoli A**, Zolesi V, Norfini A, Donati A, Reggiani C. *Implementation and ground validation of a facility for functional and structural analysis of proximal upper limb muscles in microgravity*. BAM Basic and Applied Myology, 19 (2&3), 77-85, 2009
19. **Paoli A**, Bianco A, Pacelli F, Marcolin G and Palma A. *Static stretching effect on blood lactate concentration after bike rectangular test.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 1(4)2: 109-120, 2008
20. **Paoli A,** Bianco A, Neri M, Palma A. *What is Fitness:definition, history and health benefits. A review.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 1(3)2: 143-166, 2008
21. Macchi V, Porzionato A, Vigato E, Stecco C, **Paoli A**, Parenti A, Dodi G, De Caro R. *Histotopographic study of the pubovaginalis muscle*. Pelviperineology, 27:7-9, 2008.
22. **Paoli A**, Bargossi AM, Bianco A, Palma A.*Carbohydrate supplementation and Sport. A Review.* Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell’Università degli Studi di Palermo. Vol 1(2): 225-235, 2008
23. **Paoli A,** Neri M, Bargossi AM, Velussi C, Reggiani C. *Aspetti metabolici, fisiologici e metodologici dell’ipertrofia muscolare nel recupero funzionale*. Eur Med Phys - European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine - Indexed/Abstracted in: CINAHL, Current Contents/Clinical Medicine, Excerpta Medica (EMBASE), Index Medicus (MEDLINE), Science Citation Index Expanded (SciSearch),40 (Suppl 1 to No. 3); 915-9, 2004
24. **Paoli A,** NeriM.*Exercise and muscular developement: from molecular basis to training”* BAM - Basic and Applied Myology, 9 (6): 321-322, 1999.

### **MONOGRAFIE E CAPITOLI DI LIBRI**

1. **Paoli A**, Bosco G. *The Mediterranean ketogenic diet. In: The Mediterranean Diet: An Evidence-Based Approach to Disease Prevention*. V. R. Preedy, R. Ross Watson, Eds. Elsevier, in press.
2. Grimaldi K, **Paoli A**. *Genomic Determinants of Mediterranean Diet Success In: The Mediterranean Diet: An Evidence-Based Approach to Disease Prevention*. V. R. Preedy, R. Ross Watson, Eds. Elsevier, in press.
3. **Paoli A,** Neri M, Bianco A. *Principi di metodologia del Fitness* Elika ed. Cesena, 2013
4. Neri M, Bargossi AM**, Paoli A.** *Alimentazione e Fitness (nuova ed).*Elika ed., Cesena, 2011
5. **Paoli A,** Neri M. *Principi di metodologia del Fitness* Elika ed. Cesena, 2010. **Vincitore del 2° premio al XLV Concorso Letterario CONI per la letteratura sportiva – sez. tecnica**
6. **Paoli A,** Neri M. C*ellulite: come combatterla con il Fitness* Elika ed. Cesena, 2003
7. **Paoli A.,** Zonin F. *Allenamento, alimentazione, integrazione – Complete health & Fitness guide.* M & G Press, Pavia, 2003
8. Neri M, Bargossi AM**, Paoli A.** A*limentazione e Fitness.*Elika ed., Cesena, 2002. **vincitore del 2° premio al XXXVII Concorso Letterario CONI per la letteratura sportiva – sez. tecnica**
9. **Paoli A.** a cura di *Manuale per il Personal Trainer*. La Torre ed., Ravenna 1999
10. **Paoli A,** Neri M, They E, Zonin F. *Body Building & Fitness 2° Livello. Nuovo Manuale per l’istruttore***.** La Torre ed., Ravenna 1999
11. **Paoli A,** Neri M. *Body Building & Fitness. Nuovo Manuale per l’istruttore*. La Torre ed., Ravenna 1998
12. **Paoli A.** *Manuale di Cardiofitness*. La Torre ed., Ravenna 1998
13. **Paoli A.** *Nozioni di base per il controllo del peso*, edito dalla Life Fitness, Bressanone, 1999
14. **Paoli A.** *Il dimagrimento in palestra, mezzi e tecniche*, edito dalla Life Fitness, Bressanone, 1999

**ABSTRACT PUBBLICATI SU RIVISTE INDICIZZATE E/O CON IF**

1. Cogliati M, Bissolotti L, Gaffurini P, Marcolin G, **Paoli A**, Orizio C. *New method for time domain EMG analysis reflects motor units activation strategy and the changes of electrical activity at fatigue.* Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
2. Carraro A, **Paoli A**, Marino M, Gobbi E. *Affective response to acute resistance exercise: a comparison of machine and free weights*. Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
3. Marcolin G, Zuanon J, Moro T, **Paoli A**. *Postural balance control in gymnastic: comparison between two groups of young athletes with different expertise level.* Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
4. Battaglia G, Bellafiore M, Alesi M, **Paoli A**, Iovane A, Bianco A, Palma A. *Effectiveness of a physical activity intervention on spinal posture and quality of life in elderly people.* Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
5. **Paoli A**, Marcolin G, Moro T, Pacelli QF, Grigoletto D, Battaglia G, Thomas E, Bianco A. *Adding 10 s of forced stretch or isometric contraction at the end of each set of exercise affects muscle response to resistance training*. Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
6. Thomas E, Bianco A, Patti A, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Palma A. *Physical characteristics of moderately active men after 8 weeks of ‘‘calisthenics’’ training*. Sport Sci Health (2016) 12 (Suppl 1):S1–S91
7. Marcolin G, Petrone N, Moro T, Piccolo D, **Paoli A**. *Electromyographic activity of biceps brachii and brachioradialis in three different variants of curl*. Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S6
8. Saoncella M, Cuzzolin F, **Paoli A**. *Double helix training: effects on basketball agility repeated test, repeated sprint ability and stabilometry in under 19 basketball players.* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S35
9. Schiavon G, **Paoli A**. *Effects on performance of two different forms of warm up in soccer.* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S36
10. Borgatti E, Marcolin G, Zonin F, Grigoletto D, **Paoli A**. *Effects of kettlebell training on lower limb power, body balance, blood pressure and heart rate in a group of dancers.* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S91
11. Moro T, Gottardi A, Marcolin G, Bianco A, **Paoli A**. *Local and systemic effects of high intensity interval resistance training (HIIRT) in a population of older adults. .* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S96Zambolin F, Moro T, Marcolin G,
12. **Paoli A**. *Long term effects of High Intensity Interval Resistance Training (HIIRT) in young people*. Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S99
13. **Paoli A**. *Ketogenic diet and muscle hypertrophy: an oxymoron?* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S66
14. Moro M, **Paoli A**. *High Intensity Interval Resistance Training (HIIRT): who wins between young and elderly?* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S68
15. Bianco A, Filingeri D, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A,** Palma A. *One repetition maximum bench press performance: a new approach for its evaluation in inexperienced males and females.* Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1):S69
16. Moro T, Bianco A, Bolzetta F, Berton L, Sergi G, **Paoli A**. *High intensity resistance training adaptation on strength, body composition and aerobic capacity in sedentary individuals*. Cultura, Ciencia y Deporte 2014, 9(25 supp), S73.
17. Cancellara L, Toniolo L, Moro T, Koren K, **Paoli A**, Reggiani C. *effects of two weeks of bed rest and subsequent rehabilitation on size and function of sigle muscle fibres.* Eur J Trans Myol/Basic Appl Myol 2014, 1:65.
18. Paoli A. *FES4EF-Italy or EU? Multidimensional model of prevention of falls in the elderly.* Eur J Trans Myol/Basic Appl Myol 2014, 1:67
19. Moro T, **Paoli A**, Bianco A, Monaco L, Naro F, Reggiani C. *Different effect of high intensity resistance training (HIRT) and low intensity resistance training on molecular signalling response in human skeletal muscle*. Sport Sci Health (2014) 10 (Suppl 1):S49
20. Marcolin G, Zausa J, Petrone N, **Paoli A**. *Variation of scrotal temperature in a group of recreational road cyclists during 35 min on a drum simulator at a constant power.* Sport Sci Health (2014) 10 (Suppl 1):S61
21. **Paoli A**, Bianco A, Moro T, Neri M, Battaglia G, Palma A. *Effect of a modified intermittent fasting on strength, body composition and metabolic variables after 8 weeks of resistance training in amateur body builders.* Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S73
22. Moro T, **Paoli A**, Battaglia G, Bianco A, Bolzetta F, Berton L, Sergi G. *Gender differences in upper and lower limb strength response to 8 weeks of resistance training*. Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S78
23. Battaglia G, Bellafiore M, **Paoli A**, Bianco A, Palma A. *Influence of a flexibility training program on psychophysical health of elderly women*. Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S80
24. Battaglia G, **Paoli A,** Bellafiore M, Palma R, Bianco A, Palma. *Effects of sports-specific training background on performance of volleyball and basketball athletes*. Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S27
25. Patti A, Thomas E, **Paoli A**, Palma R, Maggio MC, Corsello G, Guadagna P, D'Angelo P, Caramazza G, Bianco A, Palma A. *Monitoring physical fitness levels in children with previous cancer: results from a pilot study*. Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S25
26. Grainer A, Marcolin G, Tisato F, Salvador M, Conte F, Marrocco, **Paoli A**, Megighian A, Reggiani C. *Neurophysiological alterations in ultra trail runners after 80 km distance, 5,500 m positive/negative elevation*. Sport Sciences for Health 2013, 9 (Suppl 1), S11
27. Moro T, **Paoli A**, Bianco A. Heart rate alterating during a constant load exercise in the different menstrual phases. Sport Sciences for Health 2012, 8 (Suppl 1), 12.
28. Filingeri D, Thomas E, Raccuglia M, Paoli A, Bianco A, Palma A. *Handgrip strength and 1RM bench press performance: a novel approach to evaluate upper body maximal strength* .Sport Sciences for Health 2012, 8 (Suppl 1), 18.
29. Filingeri D, Bianco A, Jemni M, Mammina C, **Paoli A**, Palma A, Tabacchi G. Palma A. *A web-based surveillance system for nutritional and physical activity in adolescence - the ASSO project.* J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 57, 2011. IF 0,923
30. Tabacchi G, Mammina C, **Paoli A**, Filingeri D, Bianco A, Palma A. *The relationship between physical activity/sedentary behaviours, preadolescent schoolchildren weight status and gender in an area of Southern Italy.* J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 57, 2011. IF 0,923
31. Vasile Simone A, Filingeri D, Gariffo E, Thomas E, Moro T, Battaglia G, Bellafiore M**, Paoli A**, Bianco A, *Palma A. Effects of a constant and incremental workload training protocol on upper body strength gains*. J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 39, 2011. IF 0,923
32. Grainer A, Anchisi D, Megighian A, Zanon M, **Paoli A**, Angeli A, Agnolet A, Gremese M, Reggiani C. *Variations in pain percepion after exhaustive exercise.* J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 31, 2011. IF 0,923
33. Marcolin G, Petrone N, Coppeta G, **Paoli A**. *The importance of the tecnica execution in squat jump and counter movement jump: a biomechanical analysis.* J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 21, 2011. IF 0,923
34. **Paoli A**, Moro T, Zonin F, Filangeri D, Bianco A, Palma A, Marcolin G. *Effects of high-intensity interval resistance training (HIRT) and pyramidal training (PYT) on some muscle and blood parameters*. J Sports Med Phys Fitness, 51 supp 1 to 3: 15, 2011. IF 0,923
35. **Paoli A.** *Different metabolic response to single-joint pr multiple-joint resistance training of similar total volume*. Acta Physiol, 203, supp 688: 243, 2011. IF 3,138
36. **Paoli A**, Bianco A, Bellafiore M, Dall'Aglio R, Fratter A, Palma A. *Comparison of the effects of massage with mineral oil or ozonated oil bioperoxoil© on blood lactate, stress percevied and heart rate in cyclists* Physical Therapy in Sport. 2013 Nov;14(4):240-5  *IF 1,653*
37. Bianco A, Jemni M, **Paoli A**, Battaglia G, Caramazza G, Bellafiore M, Mammina C, Palma A. *Use of dietary supplements and dietary behaviour among people attending commercial gyms in Palermo, Italy.* J Sports Med Phys Fitness, 50 supp 1 to 3: 43, 2010. IF 0,923
38. Grainer A, **Paoli A**, Reggiani C. *Four limbs locomotion (nordic walking) increase energy consumption, compared with ordinary 2 limbs locomotion (ordinary trekking): a study in a natural environment*. J Sports Med Phys Fitness, 50 supp 1 to 3: 35, 2010. IF 0,923
39. Bellafiore M, Battaglio G, Bianco A, **Paoli A**, Caramazza G, Palma A. Dall'Aglio R, Fratter A, Palma A. *Analysis of the body weight distribution on both feet and postural sways in response to an exercise training program in older overweight women.* J Sports Med Phys Fitness, 50 supp 1 to 3: 33, 2010. IF 0,923
40. Bianco A , Mammina C , **Paoli A**, Bellafiore M, Battaglia G, Jemni M. [*Awareness of Childhood Obesity as a Health Hazard Amongst a Sample of Parents Living in an Inner-City Area of Palermo, Italy*](http://apps.isiknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=N2CadHKKd3GLG92c335&page=1&doc=3) . Obesity18S215-S215,Suppl. 2nov 2010 IF 3.366
41. **Paoli A**, Velussi C, Neri M, Lombardi S, Liani M, Martino R, Bet­tini V*. The effect of weight training on maximal aerobic power* 430 (5): 26, 1995. IF 3.526
42. Dussini N, Martino R, Neri M, **Paoli A,** Velussi C. *Multifactorial analysis of circuit-training induced regional fat reduction* [Pflügers Archiv : Eur J Physiol](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/journals/6426), 424:R158-159, 1994. IF 3.526
43. **Paoli A,** Bettini V, Bottecchia GD, Liani M, Martino R, Neri M, Velussi C. *Restoration of normal Hematological parameters in anaemic female athletes* [Pflügers Archiv : Eur J Physiol](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/journals/6426), supp 1 427: 1-2, 1994. IF 3.526
44. **Paoli A,** Bet­tini V, Bottecchia GD, Liani M, Martino R, Neri M, Ve­lussi C. *Multifactorial Anaemia in aerobic female athletes* [Pflügers Archiv : Eur J Physiol](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/journals/6426) 428(3-4): R161994. IF 3.526

**ABSTRACTS CONGRESSUALI**

1. **Paoli A,** Moro T, Bianco A, Neri M, Battaglia G, Palma A. *Metabolic Effects of Eight Weeks of Intermittent Fasting and Resistance Training in Amateur Body Builders* ACSM 62nd Annual Meeting San Diego 26-30 May 2015
2. Moro T, Reggiani C, Naro F, Monaco L, **Paoli A.** *Molecular signaling response to short duration high-intensity/low volume resistance training in human skeletal muscle.* ACSM 62nd Annual Meeting San Diego 26-30 May 2015
3. **Paoli A**. *From myosin to barbell: the long way to hypertrophy*. EJSS -Journal 2014, 2 supp: 25
4. Gentil P, Pereira MC, Magalhães Castanheira RP, **Paoli A**, Bottaro M. *Comparisons of upper body strength gains between men and women.* EJSS -Journal 2014, 2 supp: 78 2014
5. Sahin N, Bianco A, Patti A, **Paoli A**, Palma A, Ersoz G. *Evaluation of knee joint proprioception and balance in young female volleyball players. A pilot study.* EJSS -Journal 2014, 2 supp: 91
6. Thomas E, Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, Vicari G, **Paoli A**, Palma A. *Upper body endurance pulling and pushing strength in sedentary individuals.* EJSS -Journal 2014, 2 supp: 92
7. **Paoli A**. *Muscle plasticity: from atrophy to hypertrophy*. 65th SIF (Italian Physiological Society) National Congress. Anacapri, Italy, 28-30 September 2014.
8. **Paoli A**, Bianco A, Moro T, Neri M, Battagli G, Palma A. *Intermittent fasting improves body composition and health related biomarkers in amateur body builders*. ACSM Conference on Integrative Physiology of Exercise. Miami Beach, Florida, USA, September 17-20, 2014
9. Moro T, Reggiani C, Monaco L, Naro F, **Paoli A**. *Molecular signalling response to short duration high intensity/low volume resistance training in human skeletal muscle*. ACSM Conference on Integrative Physiology of Exercise. Miami Beach, Florida, USA, September 17-20, 2014
10. Moro T, **Paoli A**, Bianco A, Toniolo L, Monaco L, Naro F, Reggiani C. *Molecular signalling response to short duration high intensity/low volume resistance training in human skeletal muscle.* 19th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 2-5 July 2014 Amsterdam, The Netherland
11. **Paoli A**, Moro T, Monaco L, Naro F, Reggiani C. *Effect of a short duration high intensity/low volume resistance training on skeletal mRNA in young healthy subjects.*19th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 2-5 July 2014 Amsterdam, The Netherland
12. Moro T, Bianco A, Bolzetta F, Berton L, Sergi G, **Paoli A**. *High intensity resistance training adaptation on strength, body composition and aerobic capacity in sedentary individuals*. IV NSCA International Conference 26-28th, June 2014, Murcia, Spain
13. Moro T, **Paoli A**, Blaauw B, Sabbadin M, Reggiani C. *Molecular signalling response to short duration high intensity/low volume resistance training in human skeletal muscle*. 42nd EMC (European Muscle Conference), 21-25th September, 2013, Amsterdam, The Netherland
14. Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, Miotti D, Reggiani C, **Paoli A**. *Gender differences in muscle fiber characteristics after 8 weeks of resistance training***.** Poster al 41st European Muscle Conference (EMC) 1- 5 Settembre 2012 Rhodes – Greece
15. Cancellara P, Canato M, Moro T, **Paoli A**, Reggiani C, Toniolo L. *Structure and function of biceps and quadriceps muscles in elderly subjects.*41st European Muscle Conference (EMC) 1- 5 Settembre 2012 Rhodes – Greece
16. Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, Miotti D, Reggiani C, Paoli A. **Gender differences in maximal strength improvement and muscle fiber characteristics after 8 weeks of resistance training**. 6th Meeting of Young Researchers in Physiology (SIF) 30 maggio – 2 giugno 2012 Sestri (GE)
17. Moro T, **Paoli A**, Blaauw B, Sabbadin M, Reggiani C. *Molecular signalling response to short duration high intensity/low volume resistance training in human skeletal muscle*. 42nd EMC (European Muscle Conference), 21-25th September, 2013, Amsterdam, The Netherland
18. **Paoli A**, Moro T, Blaaw B, Sabbadin M. *Short duration hight intensity/low volume resistance training has a superimposable effect on AKT, 4EBP1 and S6 compared to a more time commitment low intensity/high volume resistance training.* Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona, Spain
19. **Paoli A**, Pacelli QF, CAncellara P. Toniolo L, Moro T, Canato M, Miotti D, Neri M, Morra A, Quadrelli M, Reggiani C.*Protein supplementation does not further increase strength and hypertrophic muscle response to resistance training in healthy active young subjects.* Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona -Spain
20. Moro T, Bianco A, **Paoli A**. N*o differences in acute blood pressure and heart rate response between high intensitive resistance training and traditional training.* Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona -Spain
21. Moro T, Pacelli QF, Bianco A, **Paoli A.** *Effects of high-intensity circuit training on blood pressure, lipoproteins and triglycerides in middle aged overweight men.* Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona -Spain
22. Battaglia G, Bellafiore M, Guglielmo T, Carmazza G, **Paoli A**, Bianco A, Palma A*. Effects of a specific flexibility training program on spinal range of motion in older women*. Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona –Spain
23. Thomas E, Filingeri D, **Paoli A**, Bellafiore M, Bianco A, Palma A*. 1RM bench press performance: a new method of evaluation in recreational male and female*. Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona -Spain
24. Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, Reggiani C, **Paoli A.** *Gender differences in muscle fiber characteristics after 8 weeks of resistance training.* The integrative Biology of Exercise VI, 2012 APS Intersociety Meeting, Denver, Colorado, USA, 2012.
25. **Paoli A,** Pacelli FQ, Toniolo L, Faggian D, Plebani M, Reggiani C. *Counter-intuitive increase in plasma myostatin after resistance training with high protein diet in young healthy subjects*. The integrative Biology of Exercise VI, 2012 APS Intersociety Meeting, Denver, Colorado, USA, 2012.
26. Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, Miotti D, Reggiani C, **Paoli A.** *Gender differences in maximal strength improvement and muscle fiber characteristics after 8 weeks of resistance training.* Al 17h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7th July 2012 – Bruges, Belgium
27. Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, D’Alpaos E, Reggiani C, **Paoli A.** *A common indirect submaximal test fail to extimate the MHC isoform in latissimus dorsi muscle fibers****.*** Al 17h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7th July 2012 – Bruges, Belgium
28. **Paoli A**, Petrone N, Matteraglia L, Marcolin G. *Indoor climbing tecnique on a traverse route: emg activity and blood lactate changes after repeated trials*. Al 17h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7th July 2012 – Bruges, Belgium
29. Bianco A, Alesi M, **Paoli A**, RAccuglia M, Spina S, Pepi A, Palma A. Self esteem and body image in individuals practicing Fitness activities. Al 17h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7th July 2012 – Bruges, Belgium
30. **Paoli A,** Pacelli FQ, Toniolo L, Faggian D, Plebani M, Reggiani C. *Paradoxical effect of resistance training and high protein diet on plasma myostatin response to exercise.* Al 17h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7th July 2012 – Bruges, Belgium
31. **Paoli A, Grainer A, Biasio C, Cenci L, Moro T, Bianco A. *Effect of ketogenic diet on*** *explosive strength performance* ***in elite artistic gymnasts*.** Al 16h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 5-9 July 2011 Liverpool – UK
32. Grainer A, Anchisi D, Megighian A, Zanon M, **Paoli A**, Angeli A, Agnolet R, Gremese M, Reggiani C. *Variations in pain perception after an exhaustive exercise***.** Al 16h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 6-9 July 2011 Liverpool – UK
33. 41) Bianco A, Pomara F, Petrucci M, Mancuso E, Battaglia G, Bellafiore M**, Paoli A**, Palma A. *Human balance evaluation in subjects with cervical injuries compared to healthy subjects: resultsof a pilot study.* Al 16h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 6-9 July 2011 Liverpool – UK
34. Bianco A, Mammina C, **Paoli A**, Caramazza G, Bellafiore M, Palma A, Jemni M. *Use of protein supplements and dietary behaviour: results of a survey on people attending commercial gyms in italy.* Al 16h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 6-9 July 2011 Liverpool – UK
35. **Paoli A.** *Resistance training techniques and signalling pathways to achieve functional muscle hypertrophy for athletes*. (M. Jemni, A. Bianco, & A. Palma, a cura di). Proceedings of the 1st International Conference in Science and Football, 15-17 April 2011, Palermo - Italy.
36. **Paoli A**, Pacelli FQ, Cancellara P, Toniolo L, Moro T, Miotti D, Reggiani C. *Influence of normal or high protein diets on latissimus dorsi muscle fibers characteristics after two months of resistance training.* 15h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 23 - 26 June 2010 Antalya – TURKEY
37. Reggiani C, Pacelli F, Norfini A, Macchi C, Morra A, Donati A, Zolesi V and **Paoli A.** *Design and validation of a facility to measure strength and mass of proximal upper limb muscles based on HPA upgrading*. Al 31st Annual ISGP Meeting, 11th ESA Life Science Symposium, 5th ISSBB Symposium, ELGRA Symposium “Life in space for Life on earth 2010”. Trieste 13-18 Giugno 2010.
38. Battaglia G, Bellafiore M, Bianco A, Caramazza G, **Paoli A**, Farina F, Palma A. *Comparison of vertical jumping performance among young sedentary subjects, basketball and volleyball players.* 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress, Oslo June 24-27. 2009
39. Cancellara P, Pacelli F, Toniolo L, Moro T, Fornasier T, **Paoli A**, Reggiani C. *Effect of strength training on contractile performance and MHC isoform composition in human upper limb muscle fibers*. VI meeting IIM (Istituto Interuniversitario di Miologia). 21-23 Ottobre 2009, Certosa di pontignano – Siena.
40. Pacelli F, Norfini A, Morra A, Macchi C, Donati A, Zolesi V, **Paoli A,** Reggiani C. *Validation of the pullgrip facility based on the correlation between muscle strength and muscle mass in upper limb.* IV Congress of the Italian Society for Space Biomedicine and Biotechnology, (ISSBB) 31 march -2 april, April 2009 Margherita Ligure (GE), Italy
41. Marcolin G, **Paoli A**, Bianco A, Palma A *. Nervous and vascular disorders related to cycling*. 7th all-russian scientific and pratical conference, Horopr (Mosca). 27 Novembre 2008
42. Pacelli F, **Paoli A**, Bianco A, Chepurnova E, Marcolin G, Pilano A, Palma A. *Space flight and loss of strength in upper limb muscles*. 7th all-russian scientific and pratical conference, Horopr (Mosca). 27 November 2008
43. **Paoli A.,** Marcolin G., Ippolito D., Neri M., Bianco A., and Pacelli F. *Different resistance training protocols influence Basal Metabolic Rate and Respiratory Ratio in nondieting individuals*. 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal
44. Marcolin G., **Paoli A**., Pacelli F., Ippolito D. and Petrone N. *EMG and kinematics analysis of the push up exercise: the effect of hand positions on pre-selected muscles* 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal
45. **Paoli A**.,Bartolucci G.B., Maso S., Bertoncello C., Marin V. *Professional disesases in fitness instructors: an emerging problem?* 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal
46. Ippolito D., **Paoli A**., Marcolin G., Pacelli F., Fagan R., Petrone N. *Influence of inspiration, expiration and apnoea on isometric strength expression and EMG activity during quadriceps maximal voluntary contractions* 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal
47. Bianco A., Mammina C., Bellafiore M., **Paoli A.,** Battaglia G., Palma A. *Use of dietary supplements and dietary behaviour among young people who exercise at gyms*, 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal
48. Pacelli F, Norcini A, Donati A, Zolesi V, **Paoli A**, Reggiani C. *Upper limb muscle activity during locomotion in microgravity: ground simulation and pullgrip preliminary tests*. III Congress of the Italian Society for Space Biomedicine and Biotechnology, (ISSBB) 2-3 April 2008 Udine, Italy.
49. Pacelli F, Reggiani C. and **Paoli A*.*** *Ground simulation of upper limb muscle recruitment during locomotion in microgravità* IV Congress of the Italian Society for Space Biomedicine and Biotechnology, (ISSBB) 29-31 march 2007 Bari, Italy
50. **Paoli A.** *Effects of resistance training on relative risk factors.* Satellite symposium of the XIV International Symposium on Atherosclerosis: Physical Activity, exercise and cardiovascular health. Bologna e Forlì 23-25June 2006
51. Pacelli F, Neri M, and **Paoli A**. *Effetto di diverse metodiche allenanti su peso, composizione corporea, misure antropometriche, lattato ematico, frequenza cardiaca e valori dei lipidi ematici*. International Congress on Atherosclerosis and Alzheimer’s disease: clinical diagnosis and managemento in the elderly. Bologna 5 December 2005. Winner of 1st price “Giardino Santa Lucia” as better scientific oral presentation.
52. **Paoli A**, Neri M, Bargossi AM and Velussi C. *Ridotta tolleranza al glucosio ed esercizio*. International Congress on Atherosclerosis and Alzheimer’s disease: clinical diagnosis and managemento in the elderly. Bologna 5 december 2005.
53. **Paoli A**, Velussi C., Kacin D., Parmagnani A. and Neri M. *Comparazione di una dieta mediterranea, dieta a zona e dieta tisanoreica con supporto di fitoestratti su VO2max, QR, funzionalità epatica e renale ed assetto lipidico*. National Congress Nazionale su Alimentazione – Benessere e Performance attraverso una corretta alimentazione. Roma 3 december 2005.
54. **Paoli A.** *Analisi delle azioni muscolari nelle principali posizioni di danza*. Convegno Nazionale Medicina della Danza. Bologna 8 November 2003
55. **Paoli A.** *Analisi degli esercizi: cercare la massima attivazione muscolare*. 2° Convegno nazionale Ipertrofia Muscolare ed esercizio fisico – Rimini 18 October 2003
56. **Paoli A.** *Il paziente con ridotta tolleranza al glucosio e diabete 2 in palestra* 1° congresso internazionale La salute attraverso il movimento: Il fitness come prevenzione e terapia. 9 crediti ECM. Bologna 29/30 march 2003
57. **Paoli A,** Velussi C. *Utilità e limiti del controllo della frequenza cardiaca durante l’allenamento*. 1° congresso internazionale La salute attraverso il movimento: Il fitness come prevenzione e terapia. 9 crediti ECM. Bologna 29/30 march 2003.
58. **Paoli A.** *Alimentazione ed ipertrofia muscolare: capire i meccanismi*. 3° Congresso internazionale Alimentazione ed Integrazione: ruolo nella performance e nel benessere. Parma 22 February 2003
59. **Paoli A,** Fantin GP, Velussi C, Neri M, Gamberini M, Conte M, Zonin F and Bargossi AM.*Blood lactate values after volontary and electro-stimulated contraction at same measured force*. XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 September 2002
60. Bargossi AM, Fiorella PL, Neri M, **Paoli A**, Pagano Dritto E, Piancastelli L, Posabella G, Antonsiewicz J, Olek R, Popinigis J. O*n the importance of the preanalytical phase in clinical pathology applied to sport medicine.* XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 September 2002
61. Bargossi AM, Bianchi GP, Fiorella PL, Posabella G, Neri M, **Paoli A**, Popinigis J, Jastrzebski Z. *Between training and over training: an approach to study fatigue by chemical and haematological laboratory tools. When coaches and physicians must cooperate.* XXV Jubilee International congress of the polish society of sport medicine, Warsaw (Poland), 12-15 September 2002
62. **Paoli A.** *How to achieve fat loss e Mechanism of muscular growth.*Book of Abstract of “*Biochemical workshop of exercise and ONOO- toxicity”*“, Gdansk (Poland) 23-25 February 2002
63. **Paoli A.** *Attività motoria in acqua termale: esperienze*. Atti del Congresso Aquatics 2001. Roma 7-8 September 2001.
64. **Paoli A.** *Ridotta tolleranza al glucosio e sovrappeso* . Atti del 2° Congresso Internazionale “*Sovrappeso ed Esercizio Fisico - Dimagrimento e Fitness nel 3° Millennio*” convegno congiunto FIF- SINU, Roma 17 November 2001
65. **Paoli A,** Velussi C, Neri M e Fantin GP. *Allenamento per il dimagrimento: vi è differenza nell’eseguire prima l’attività con i pesi o quella cardiofitness? Una ricerca originale*. Atti della Convention Nazionale Welcome Fitness, Numana, 29-30 April 1999.
66. **Paoli A**, Calì S, Dugnani S, Neri M, Velussi C, Fantin GP and Mauro F. *Variation of maximal strenght: natural body builder versus body builder using steroids.*2nd meeting of ECSS (European College of Sport Science) - Copenhagen (Denmark), 20-23 August, 1997.
67. **Paoli A,** Neri M, Velussi C, Fantin GP, Martino R, Bargossi AM. *Influenza della somministrazione di aminoacidi glucogenetici sulla performance sportiva*. “Conferenza dello sport Alpe-Adria” - Zagreb (Croatia), 26-29 September 1996.
68. **Paoli A**, Velussi C, Neri M, Fantin GP. *Effect of creatine supplementation on mechanical power in jumping in volleyball and basketball players.* ICPAFR (International Council for Physical Activity and Fitness Research) Symposium ‘96, Treviso, 11-14 September 1996.
69. Costa V, De Toffoli GK, Grella P, Martino R, **Paoli A**, Stella A and Velussi C. *Multiple linear regression model for viscoelastic information on healthy pregnant women blood*. Book of Abstract of XIIIth Meeting of the international society of haematology (European & African division), Istanbul, Turchia, 3-8 September, 1995.
70. **Paoli A**, Velussi C, Neri M, Lombardi S, Liani M, Martino R, Bet­tini V*. The effect of weight training on maximal aerobic power*” Riunione Congiunta SIF-SINU - Ischia (NA), 25-28 September 1994
71. **Paoli A,** Stella A, Grella PV, Liani M, Martino R, Velussi C, Bettini V. *Viscometric description of healthy pregnant woman blood”* Riunione Congiunta SIF-SINU - Ischia (NA), 25-28 September 1994
72. Liani M, Salvati F, Velussi C, Bettini V, Martino R, *,* **Paoli A,**Golato M, Fini N, Rinaldi M. *Effetti dell'eritropoietina sulle interazioni piastrine-en­dotelio mediate dai recettori piastrinici di superfice per il fattore von willebrand durante trattamento con rhu-epo.* Convegno Congiunto ABCS-AGI-SIBBM-SIMGBM (Associazione di Biologia Cellulare e del Differenziamento-Associazione Genetica Italiana-Società Ita­liana di Biofisica e Biologia Molecolare-Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche); Monte­silvano Lido (PE), 26-30 September 1994.
73. Bettini V, Aragno R, Borin F, Braggion G, Calore L, Di Bon A, Fioretti F, Liani M, Martino R, **Paoli A.** *Influenza facilitante della carnitina sul rilasciamento di arterie masseterine isolate da acetilcolina: effetto dell’ipossia*. Convegno Congiunto ABCS-AGI-SIBBM-SIMGBM (Associazione di Biologia Cellulare e del Differenziamento-Associazione Genetica Italiana-Società Ita­liana di Biofisica e Biologia Molecolare-Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche); Monte­silvano Lido (PE), 26-30 September 1994.

**PUBBLICAZIONI SU RIVISTE DIVULGATIVE**

1. Trevisiol F, **Paoli A.** *La sbarra a terra: analisi delle azioni muscolari*. Expression. 2 (3):61-63, 2006
2. **Paoli A.**, Ventura G. *Training Zone: la svolta*. Performance, XV (2): 18-20, Maggio 2004
3. **Paoli A**, Neri M. *Integratori: uno sguardo disincantato.* Cultura Fisica 360: 32-34, 2002
4. **Paoli A**, Neri M. *Dell’ipertrofia, dell’acido lattico e di altre confusioni…* Cultura Fisica 360: 12-14, 2002.
5. **Paoli A**, Neri M. *Glicogeno e ricarica di carboidrati*. Performance, XIII (3): 54-55, 2001.
6. **Paoli A.** *Palestra come ambiente di lavoro: quali malattie professionali?* Performance, XIII (3): 30-31, 2001.
7. **Paoli A**, Fantin GP, Velussi C. *Allenamento cardiofitness per le donne*. Performance, XII (4): 26-27, 2000
8. **Paoli A**, Neri M. *Attenzione all’indice.* Performance, XII (3): 22-24, 2000.
9. **Paoli A.** *Parliamo di creatina?* Performance, X (6): 50-51, 1998.
10. **Paoli A.** *Muscoli ed età.* Performance, X (3): 24-25, 1998.
11. Neri M, **Paoli A**. *La sostanza ideale.* Cultura Fisica 332: 82-85, 1997.
12. Neri M**, Paoli A**. *Questione di metabolismo.* Cultura Fisica 328: 74-75, 1996
13. **Paoli A.** *Alti o bassi per me pari sono.* Body’s Magazine, 53: 74-76, 1996.
14. Paoli A. *La dorsal machine.* Body’s Magazine, 52: 16-17, 1996.
15. Paoli A. *La lombar machine.* Body’s Magazine, 51: 90-91, 1996.
16. **Paoli A**. *La bike orizzontale.* Body’s Magazine, 50: 44-45, 1996.
17. **Paoli A.** *Signori… allacciare le cinture!!!* Body’s Magazine, 49: 142-143, 1995.
18. **Paoli A.** *Iperplasia: favola o realtà?* Body’s Magazine, 45: 46-47, 1995**.**
19. Neri M, **Paoli A**. *Dimagrimento localizzato:sogno o realtà?* Cultura Fisica 316: 82-84, 1994.

#### MEMBERSHIPS PROFESSIONALI ED ABILITAZIONI

Socio dell’ANS (American Nutrition Society)

Socio dell'APS (American Physiological Society)

Socio dell’ACSM (Americam College of Sport Medicine)

Socio della Physiological Society

Socio e **Fellow** dell’ECSS (European College of Sport Science)

Socio dell’NSCA (National Strenght and Conditioning Association)

Socio della SIF (Società Italiana di Fisiologia)

Socio della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive)

Socio fondatore dell’IPTA (Italian Personal Trainer Association)

Socio fondatore dell’EFA (European Fitness Association)

Socio fondatore dell’AIMeF (Associazione Italiana Medici e Fitness)

Abilitato all'insegnamento dell'Educazione Fisica sia nelle scuole medie inferiori che nelle superiori.

**PARTECIPAZIONE A CONVEGNI INTERNAZIONALI COME RELATORE INVITATO:**

*Invited Speaker plenary presentation* **–** High Intensity Reistance Training – State of the art. International Conference on Strength Training , San Paulo, Brazil, November 14, 2015

*Invited Speaker* **–** Lifting weight for fighting overweight - Resistance training for fat loss -46 National Conference on Sport medicine (Deutscher Sportärztekongress) Goethe University, Frankfurt, Germany, Sptember 11 2015

*Main Speaker –* Ketogenic diet for sport - Polish National Conference on Fitness and Medicine, University of Gdansk, Poland, January 4, 2015

*Chair and invited speaker for plenary presentation* - IV National Strength and Conditioning Association International Conference, UCAM, Murcia, Spain, June 26-28, 2014

*Invited Speaker*Physiological basis of transdermal electropration**.** Anti Aging Medicine World Congress 2012 Monte Carlo (Principato di monaco)

*Invited Speaker*A low carbohydrate diet: a possible solution for obese children? Second International Congress on Pediatric Primary Care Praga (Repubblica Ceca) 10-12 Maggio 2012

*Invited Speaker*Strength training and injury prevention**.** ESATT congress: A European framework of applicable knowledge and standards in practice - At the fore-front of athletes-care., Poland 4-5 Giugno 2010 Jermanowice.

**PARTECIPAZIONE A CONVEGNI COME RELATORE INVITATO:**

**Forza e alimentazione: corrette sinergie per la prestazione.** All around soccer. Università degli Studi di Torino, 16 Gennaio, 2017

**FES4EF-Italy or EU? Multidimensional model of prevention of falls in the elderly**. 2014 Spring Padua Muscle days. Padova and Terme euganee, Padua, Italy, 3-5 April, 2014.

**Quali contromisure per combattere la sarcopenia?**Congresso SIME (Società Italiana Medicina Estetica). Roma 10-12 maggio 2013

**Digiuni e diete squilibrate: analisi delle problematiche.**Convegno Nazionale FIF Palermo 9-10 febbraio 2013.

**Il modello della dieta chetogenica** Congresso nazionale FIMMG (Federazione Italiana Medici di Medicina Generale) Il MMG nell’ alimentazione e nelle patologie correlate (Villasimius - Cagliari) 1-6 ottobre 2012.

**Diete iperproteiche: vantaggi, svantaggi e reali rischi.** Convegno Esercizio ed alimentazione Bologna 27-28 ottobre 2012.

**Effetti metabolici del resistance training: dall’HIT al HIRT.** Convegno Nazionale Federazione Italiana Fitness:   Il cibo e il movimento? Il ruolo dell'allenamento e della nutrizione nel benessere e nella performance Milano Marittima - Cervia (Ravenna) 14 - 15 aprile 2012.

**Resistance training techniques and signalling pathways to achieve functional muscle hypertrophy for athletes.** International week of football.Palermo 11-17 aprile 2011.

**La dieta chetogenica in età pediatrica.** Quinto congresso naizonale FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) Torino 28 settembre-1 ottobre 2011.

**Effect of strength training, strength training combined with a greater intake of proteins and gender influence on contractile performance and MHC isoform composition in human upper limb muscle fibres**. XXXIX EMC (European Muscle Conference), Padova 11-15 settembre 2010

**Dal 2009 al 2013 Come relatore invitato al Convegno Nazionale: Sport è Salute. Abano Terme (PD)**

**Bases neurológicas de la postura. Entrenemiento integrado de la cintura escapular y la cintura lumbo-abdominal y su relación conla salud de la espalda.** Fitness Alliance Conference. Madrid 27 Marzo 2008

**Effects of resistance training on relative risk factors**. Satellite Congress of of the XIV International Symposium on Atherosclerosis: Physical Activity, exercise and cardiovascular health. Bologna e Forlì 23-25Giugno 2006

**La valutazione delle allergie e delle intolleranza alimentari**. Al corso residenziale SINU, Università Aperta e Facoltà di Scienze Motorie di Bologna: Problematiche dei metodi di valutazione in campo nutrizionale. Imola (BO) 25-26 Maggio 2006.

**Quali sono le reali basi scientifiche delle metodiche di allenamento per l’ipertrofia**. Al congresso Internazionale “Ipertrofia ed esercizio. dalle basi molecolari al Fitness per la salute ed il benessere”. Padova 13 Maggio 2006

**Il lavoro muscolare di palestra nelle fasi precoci di recupero postinfortunio**. Corso di aggiornamento in traumatologia e riabilitazione fisioterapisti, preparatori atletici e di palestra. L’officina del Movimento - linee guida di valutazione per il recupero dell’atleta. Cervia 5 - 6 Maggio 2006

**La fatica: aspetti fisiologici e metabolici.** Al XIII° Congresso Nazionale A.I.Me.C. Associazione Italiana Medici del Ciclismo il ciclista master: tutela della salute, valutazione funzionale e limiti prestativi - Castelfranco Veneto (TV) 19 – 20 novembre 2004

**Hipertrofia muscular: últimas investigaciones: Teoría y práctica; Electroestimulación en los centros Fitness; Biomecánica y Kinesiología aplicada al entrenamiento con resistencias; Programación de las clases colectivas para optimizar los efectos de adelgazamiento** alla IX Convención Internacional Aerobics, Acuaerobics y Fitness, II Convención AFFE “CIAAF 2004”, Saragozza 19-21 Marzo 2004.

**Alimentazione e allenamento come mezzi per prevenire il doping**. Al convegno Doping: effetti-dipendenze e prevenzione – Bologna 8 Novembre 2003.

**Analisi delle azioni muscolari nelle principali posizioni di danza***.* Al convegno Medicina della Danza - Bologna 8 Novembre 2003

**Analisi degli esercizi: cercare la massima attivazione muscolare***.* Al 2° Convegno nazionale Ipertrofia Muscolare ed esercizio fisico – Rimini 18 Ottobre 2003

**Ruolo e meccanismi dell’esercizio fisico nel controllo del peso corporeo.** Al Master in comunicazione alimentare e nutrizionale dell’Università degli studi Tor Vergata – Roma. Roma 21 maggio 2003.

**Il paziente con ridotta tolleranza al glucosio e diabete 2 in palestra** e **Utilità e limiti del controllo della frequenza cardiaca durante l’allenamento***.* Al 1° congresso internazionale La salute attraverso il movimento: Il fitness come prevenzione e terapia. 9 crediti ECM. Bologna 29/30 marzo 2003 con il patrocinio della società italiana di Cardiologia dello Sport, della FMSI e dell’AIMeF (Associazione Italiana Medici e Fitness)..

**Alimentazione ed ipertrofia muscolare: capire i meccanismi**. Al 3° Congresso internazionale Alimentazione ed Integrazione: ruolo nella performance e nel benessere. Parma 22 Febbraio 2003

**Fitness e paziente oncologico** nell’ambito del seminario “ *Frontiere in chemioterapia oncologica, Valore e limiti delle terapie alternative o complementari*” agli specializzandi in Chemioterapia, presso il dipartimento di Farmacologia Chemioterapia e Tossicologia Medica – Milano, 22 Marzo 2002

**How to achieve fat loss** e **Mechanism of muscular growth** in “*Biochemical workshop of exercise and ONOO- toxicity”*“, Gdansk (Poland) 23-25 Febbraio 2002.

**Ridotta tolleranza al glucosio e sovrappeso** al 2° Congresso Internazionale “*Sovrappeso ed Esercizio Fisico - Dimagrimento e Fitness nel 3° Millennio*” convegno congiunto FIF- SINU, Roma 17 Novembre 2001.

**Attività motoria in ambito termale**. *Aquatics 2001*, organizzato dall’EAA (European Aquatic Association), Roma 7,8 Settembre 2001

**Esercizio fisico ed invecchiamento** nell’ambito del dottorato di ricerca in “*Invecchiamento e nutrizione*” Università di Camerino, 8 Marzo 2001.

**Exercise and muscular development: from molecular basis to training** con M. Neri in *1st International Conference “Exercise And Muscle Hypertrophy” from cell biology to training.* Conferenza di cui è stato anche organizzatore, con il Patrocinio del Dipartimento di Anatomia e Fisiologia Umana dell’Università degli Studi di Padova e della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli Studi di Padova, Riccione, 4 Marzo, 2000

**“Esperienze di attività motorie in acqua termale”** nel convegno “*Sport e Benessere nella 3a età*” organizzato dalla Provincia di Padova con il patrocinio della regione Veneto, Abano Terme 19 Febbraio 2000

**“Integratori alimentari nella pratica sportiva”** come Lecturer presso la Facoltà di Farmacia dell’Università di Pisa, 20 Gennaio 2000

**“L’importanza dell’allenamento aerobico: meglio i battiti costanti o variabili, quali le differenze?”** al convegno scientifico “*Dimagrimento e fitness*”, Repubblica di San Marino, 6-7 Marzo 1999.

**“I minerali e l’allenamento”** al convegno scientifico su “*Integrazione e Supplementazione nello sport tra mito e realtà*”, Bologna, 28 Febbraio 1998.

“**Caratteristiche della preparazione invernale in palestra e principali test eseguibili**” al convegno “*La preparazione invernale del ciclista con analisi degli integratori, dell’alimentazione e dei parametri ematici dell’allenamento*”, Cesena (FO), 8 Novembre 1996.

“**Influenza della somministrazione di aminoacidi glucogenetici sulla performance sportiva**” in “*Conferenza dello sport Alpe-Adria*” - Zagreb (Croatia), 26-29 settembre 1996.

“**L’alimentazione e la supplementazione consigliata ad istruttori ed a praticanti della ginnastica aerobica**” in “*Seminari Tecnici*” - Biofit 96 Salone del Fitness e Wellness, Torino, 15 settembre 1996.

“**The damage, the symptoms and how to measure?**” e “**The scavangers and new problems of their action**” in “*Free radicals 1996*” - Gdansk (Poland) 24 aprile 1996.

**“Effetti e vantaggi dell'attività fisica in acqua, con riferimento anche all'ambiente termale**” al Convegno “*Acquagym in ambiente turistico alberghiero*” - Montegrotto Terme (PD), 10 Giugno 1995 di cui è stato anche organizzato­re.

“**Alimentazione e supplementazione nel cal­ciatore**” al convegno “*Il calcio verso il XXI° secolo: scien­za e tecnica dell'allenamento*”, con il patrocinio della FIFA - Caselle di Sommacampagna (VR), 10 Aprile 1995.

“**Alimentazione e idratazione nel ciclismo**” al convegno “*Ciclismo e preparazione atletica*” - Abano Terme (PD), 5 Febbraio 1995.

“**La composizione corporea nella valutazione della condizione atletica**” al convegno “*Aspetti scientifici nel calcio*”, con il patrocinio del MURST - Castelmassa (RO), 18 Marzo 1994.

**“Il Dimagrimento localizzato”** al Congresso Me­dico “*Contributi della Medicina dello Sport all'evoluzione del Fitness e del Body Building*” - Riccione (FO), 29-30 Gennaio 1994.

“**Tests di performance basati sulla rileva­zione della frequenza cardiaca e soglia anaerobica, attua­lità e prospettive**” al convegno “*Impiego del cardiofrequen­zimetro nel'attività fisico-motoria*”- Abano Terme (PD), 4 Dicembre 1993, di cui è stato anche organizzatore;

“**Fitness, profilo ormonale e longevità nel­la donna**” durante la giornata di studio “*Dieta, attività fi­sica e benessere nella donna*”- Castagnaro (VR), 22 Novembre 1993;

“**Calcio, stress ossidativo e meccanismi di detossificazione**” al convegno “*Calcio aspetti scientifici*”- Rovigo, 11 Ottobre 1993;

**PARTECIPAZIONE A COMITATI SCIENTIFICI/ORGANIZZATIVI DI CONVEGNI INTERNAZIONALI:**

*Member of scientific board and local organizer:* VIII NATIONAL SISMES (Italian Society of Exercise and Sport Sciences ) CONFERENCE - Rome, Italy 7-9 October 2016

*Conference's President, member of scientific board and local organizer:* VII NATIONAL SISMES (Italian Society of Exercise and Sport Sciences ) CONFERENCE - Padova, Italy 2–4 October 2015 -

# *Chair, member of scientific board and local organizer:* ICST 2014 – 9th International Conference on Strength Training, Abano Terme (PD), Italy, 23-25 October 2014 (Local Chair) –

# *Member of scientific board* XXXIX European Muscle Conference. Abano Terme (PD), Italy, 11-15 September 2010.

# *Member of scientific board* Satellite Congress of of the XIV International Symposium on Atherosclerosis: Physical Activity, exercise and cardiovascular health. Bologna e Forlì 23-25Giugno 2006

# *Member of scientific board* 3rd International Congress – 3°Congresso internazionale Alimentazione ed Integrazione: ruolo nella performance e nel benessere. Parma 22 Febbraio 2003

# *Member of scientific board* 1st International Congress - 1°Congresso internazionale “La salute attraverso il movimento: Il fitness come prevenzione e terapia”. 9 crediti ECM. Bologna 29/30 marzo 2003 con il patrocinio della società italiana di Cardiologia dello Sport, della FMSI e dell’AIMeF (Associazione Italiana Medici e Fitness).

*Member of scientific board* 2nd International Congress 2°Congresso internazionale “Alimentazione integrata: Un approccio alimentare alla prestazione sportiva”, con il patrocinio dell’Università degli studi di Parma, del Comune di Parma e della Provincia di Parma in collaborazione con l’AIMeF (Associazione Italiana Medici e Fitness) , Parma 16 marzo 2002

*Member of scientific board* 2° Congresso Internazionale “Sovrappeso ed Esercizio Fisico - Dimagrimento e Fitness nel 3° Millennio” convegno congiunto FIF- SINU, Roma 17 Novembre 2001.

*Member of scientific board* 1° convegno internazionale “Alimenti rinforzati – l’alimento come integrazione nello sportivo”, con il patrocinio dell’Università degli studi di Parma, dell’Università degli studi di Milano, della SINU e dell’AIMeC (Associazione Italiana Medici e Ciclismo), Parma 3 marzo 2001

*Member of scientific board* 1° congresso internazionale “Esercizio Fisico ed ipertrofia muscolare: *dalla cellula al muscolo* - Exercise And Muscle Hypertrophy”: *from cell biology to training* con il Patrocinio del Dipartimento di Anatomia e Fisiologia Umana dell’Università degli Studi di Padova e della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli Studi di Padova Riccione, 4 Marzo, 2000

*Member of scientific board* convegno scientifico “Dimagrimento e fitness”, Repubblica di San Marino, 6-7 Marzo 1999.