



COSIMO MAIORANO

BIOLOGO NUTRIZIONISTA SPECIALIZZATO IN
NUTRIZIONE SPORTIVA ED ONCOLOGICA



La mia esperienza si basa su una **solida formazione scientifica** e un approccio pratico, che mi consente di comprendere ed interpretare le esigenze nutrizionali in modo completo e olistico, creando piani nutrizionali **personalizzati**.

Attraverso la **comunicazione** riesco a spiegare concetti nutrizionali complessi in modo chiaro e accessibile, facilitando un'interazione positiva con i clienti e garantendo la loro **comprensione**. Ho lavorato con atleti ed individui con esigenze mediche specifiche, ottenendo risultati tangibili sulla **performance e sul miglioramento della salute**.

Sono intenzionato ad **approfondire** le mie conoscenze nel campo della nutrizione, per poter offrire un servizio di qualità ed al passo con le **scoperte scientifiche**.

INFO & CONTATTI

- Nato il 29/12/1996
- Arcisate (VA)
- 349 7902464
- cosimomaiorano.96@libero.it
- https://www.instagram.com/dott.cosimo_maiorano/
- Iscritto all'Ordine dei Biologi Lombardia, matricola n° AA_100925
- Patente B
- Automunito

COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI

- **Valutazioni nutrizionali** per comprendere quali sono le abitudini del paziente e come agire per migliorarne il benessere
- **Comprensione di esami e test** per conoscere meglio il quadro clinico del paziente
- **Utilizzo** di varie tecniche per comprendere lo stato del paziente: bioimpedenziometria, misurazione antropometrica, plicometria.
- **Conoscenza** approfondita delle patologie e disturbi legati all'alimentazione.

COMPETENZE TRASVERSALI

- **Comunicazione e mediazione** sviluppate mediante il costante contatto con clienti e membri dello staff.
- **Team-working** maturate attraverso la collaborazione con figure che ricoprivano mansioni diverse.
- **Problem-solving** maturata nell'ambito lavorativo di riferimento mediante le varie variabili e persone con le quali bisognava interfacciarsi.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

2025 - in corso | Libera professione | FitActive Varese

Biologo Nutrizionista

- **Anamnesi** del paziente per comprendere le sue esigenze e fissare gli obiettivi
- **Valutazione della composizione corporea** attraverso bilancia impedenziometrica e misurazioni antropometriche
- **Comprensione** di esami e test per conoscere meglio il quadro clinico del paziente
- **Rilascio del piano alimentare** con spiegazione del medesimo, per instaurare la massima compliance ed avere conferma della comprensione del piano da parte del paziente

2025 - 2026 Libera professione | FitActive Busto Arsizio

Biologo Nutrizionista

- **Anamnesi** del paziente per comprendere le sue esigenze e fissare gli obiettivi
- **Valutazione della composizione corporea** attraverso bilancia impedenziometrica e misurazioni antropometriche
- **Rilascio del piano alimentare** con spiegazione del medesimo, per instaurare la massima compliance ed avere conferma della comprensione del piano da parte del paziente

Sett. 2023 - in corso | FitActive

Docente di Fisiologia

- **Lezioni online** per aspiranti personal trainer
- **Valutazione della tesina** che gli studenti devono tenere alla fine delle videolezioni
- **Formulazione delle domande di esame**

Sett. 2023 - in corso | FitActive Varese

Responsabile del reparto tecnico e Personal Trainer

- **Gestione** delle problematiche e delle esigenze dei clienti delle strutture
- **Coordinamento** del lavoro di 20 personal trainer
- **Organizzazione delle riunioni** per migliorare le conoscenze tecniche dei personal trainer e valutare il loro andamento
- **Gestione autonoma dei clienti** che decidono di affidarsi a me

Sett. 2019 - 2026 | FitActive Busto Arsizio

Responsabile del reparto tecnico e Personal Trainer

- **Gestione** delle problematiche e delle esigenze dei clienti delle strutture
- **Coordinamento** del lavoro di 20 personal trainer
- **Organizzazione delle riunioni** per migliorare le conoscenze tecniche dei personal trainer e valutare il loro andamento
- **Gestione autonoma dei clienti** che decidono di affidarsi a me

Sett. 2015 - Ago. 2018 | Palestra Apeiron

Istruttore di sala attrezzi

- **Mantenimento dell'ordine** all'interno della struttura
- **Assistenza** agli utenti presenti in struttura
- **Programmi di allenamento**

INFORMATICA

- Pacchetto Office.
- Conoscenza ed utilizzo di Fiber
- Conoscenze ed utilizzo di PubMed

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua Inglese: livello B2

ISTRUZIONE

Luglio 26 | Theia, Online

Nutrizione clinica | 64h

- L'obiettivo del corso è fornire un quadro chiaro e pratico inerente alla nutrizione ed integrazione applicata ai diversi casi clinici, con un'attenzione sulla parte medica e sui limiti deontologici del nutrizionista

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

Patologie Cardiovascolari e Metaboliche, Patologie dell'apparato digerente, Patologie Endocrine e Sistemiche, Reazioni avverse agli alimenti, Patologie del rene e correlate, Patologie Ematologiche e Oncologiche

Giugno 26 | Sanis, Milano

Nutrizione sportiva | 85h

- L'obiettivo del corso è fornire un quadro chiaro e pratico inerente alla nutrizione ed integrazione applicata a diversi sport, focalizzando l'attenzione anche sull'allenamento ed ha i suoi meccanismi di adattamento e stress.

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

Meccanismi anaerobici/aerobici/misti, Ormesi/Omeostasi/Allostasi applicati alla nutrizione sportiva, Allenamento, Radicali liberi/ossidazioni/antiossidanti/Ph, Nutrizione/microbiota e sport, Nutrigenetica/Nutrigenomica, Gli atleti paralimpici, Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport, Sport drinks, Teoria/pratica della composizione corporea, Le carenze nutrizionali degli atleti, Integratori e supplementi sportivi, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento e per l'ipertrofia, Schemi dietetici/di allenamento per il dimagrimento, Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia, Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance, Nutrizione/supplementazione per lo sci ed altri sport invernali, Nutrizione/supplementazione per gli sport acquatici, Nutrizione/supplementazione negli sport di squadra, Nutrizione/supplementazione per gli sport di combattimento, Nutrizione/supplementazione nel tennis, Analisi di Laboratorio, Attività motoria/alimentazione nel bambino e nell'adolescente, Nutrizione/supplementazione nelle persone attive di terza età, Farmacologia legata al doping.

Ottobre 25 | Akesios group, Bologna

Accademia di terapia nutrizionale in oncologia | 65h

- L'obiettivo dell'accademia è fornire un quadro completo inerente alle patologie neoplastiche ed alla gestione del paziente.

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

la presa in carico del paziente, l'importanza della nutrizione, l'istologia/stadiazione/classificazione molecolare del tumore, le cure antitumorali, la lettura di esami ematici/urina/feci e marker tumorali, la cachessia, il sistema immunitario/ infiammazione in presenza di cellule neoplastiche, la riprogrammazione metabolica del cancro, il microbiota in oncologia, cibo e psiche nel paziente oncologico, dinamiche ormonali del cancro, effetti collaterali delle terapie antitumorali e gestione nutrizionale, la nutrizione a supporto della preparazione ad interventi, nutrizione nei pazienti trapiantati

Gennaio 25 | Ordine Biologi Lombardia

Biologo

- Iscrizione all'ordine dei biologi della Lombardia

2022 - 2024 | Università Telematica San Raffaele Roma

Laurea in Scienze della Nutrizione Umana indirizzo Nutraceutica (LM-61)

- Esami sostenuti: Biochimica della Nutrizione e Nutraceutica, Farmacologia, Patologia e Scienze Regolatorie, Microbiologia e Microbiologia Clinica per la nutrizione e la nutraceutica, Nutraceutica fisio-biologica, Sindrome metabolica e intestino, Innovazione tecnologica e sistemi di gestione per la qualità, Endocrinologia e nutrizione, Nutrizione e stato di salute, scienze e tecniche dietetiche, Sperimentazione clinica e analisi dei dati, Inglese, Stili di vita e nutrizione per la prevenzione delle patologie croniche, Stili di vita e nutrizione nelle varie età della vita.

INFORMATICA

- Pacchetto Office.
- Conoscenza ed utilizzo di Fiber
- Conoscenze ed utilizzo di PubMed

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua Inglese: livello B2

Luglio 2015 | Istituto Tecnico Mattei-Fortunato, Eboli
Diploma Statale di Scuola Superiore Istituto Tecnico: Elettronica ed Elettrotecnica

FORMAZIONE CONTINUA

Maggio 2019 | Sustainable bodybuilding, Napoli
Personal Food Coach

- Capacità di comprendere le **esigenze** della persona; Instaurare un rapporto di **fiducia**; Creare una compliance per raggiungere l'**obiettivo**;

Settembre 2018 | Sustainable bodybuilding, Napoli
Master in Ricomposizione Corporea

- Comprendere il punto di partenza della persona e gli eventuali step da affrontare per raggiungere l'**obiettivo**; Diversi approcci allenanti in base alle **esigenze** iniziale; Stilare programmi di allenamento in base **all'alimentazione** seguita dalla persona; **Adattamento** fisiologico agli stimoli dati.

Dicembre 2017 | Accademia Italiana Fitness, Napoli
Master Allenamento H.I.I.T

- Stilare **programmi** di allenamento ad alta intensità in base alle esigenze del cliente; Varie tipologie di allenamento in base **all'adattamento** ricercato; Attività pratica per comprende la fatica **percepita**.

Novembre 2017 | Accademia Italiana Fitness, Napoli
Master Allenamento al Femminile

- **Fisiologia** della donna; Adattamento allo **stress** della donna; Punti critici e problematiche possibili presenti nella donna; Piani allenanti adeguati in base alle **condizioni** di partenza.

Agosto 2017 | Accademia Italiana Fitness, Napoli
Diploma di Personal Trainer

- **Studio** dell'anatomia, biomeccanica e fisiologia del corpo umano; Capacità di **comunicazione** con i cliente; Vari **approcci** allenanti; Stilare programmi di allenamento specifici per varie **esigenze**; **Pratica** in palestra.

Agosto 2017 | Accademia Italiana Fitness, Napoli
Diploma di Personal Trainer

- **Studio** dell'anatomia, biomeccanica e fisiologia del corpo umano; Capacità di **comunicazione** con i cliente; Vari **approcci** allenanti; Stilare programmi di allenamento specifici per varie **esigenze**; **Pratica** in palestra.

Giugno 2016 | Centro Studi PAF, Salerno
Diploma di Istruttore di Bodybuilding

- **Approccio** con i clienti in sala; Stilare programmi di allenamento; **Apprendimento** delle varie metodologie di allenamento; **Studio** della biomeccanica ed anatomia del corpo umano; **Pratica** in sala per la corretta esecuzione degli esercizi.

Firma

Casima Maiarano