



Firmato digitalmente da:

PIERLUIGI VAGALI

Dr. Pierluigi Vagali

CURRICULUM VITAE

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Docenza

- **Docente a contratto insegnamento ufficiale "Attività motoria del tempo libero" , corso di laurea in Scienze Motorie, facoltà di Medicina e Chirurgia di Genova, ora Scuola di Scienze mediche e farmaceutiche, dal 2004 al 2018 e dal 2020 al 2024**
- **Docente a contratto presso l'Alma Graduate School of Bologna, scuola internazionale post universitaria di Management dal 2008 al 2009**
- **Docente al 1°, 2° e 3° corso perfezionamento Istruttore Sportivo/ Fitness (art. 33 della Legge Regionale n. 6/2002) Università di Genova dal 2006 al 2007**
- **Docente Master Personal Trainer Virgin Active Academy dal 2003 al 2018 Milano**
- **Docente Master Personal Trainer Fitness First Academy dal 2001 al 2003 Milano**
- **Docente Istruttori Fit2Go Academy dal 2018 ad oggi – Chiavari**
- **Docente FIF-Federazione Italiana Fitness – Fitness Marketing Summit 2011 e 2012 - Cervia**

Libera Professione

- **Biologo Nutrizionista: Libero professionista, iscritto Albo professionale dei Biologi, Sez. A ; numero: PLV_ A291.**
Focus su Nutrizione Clinica e Preventiva : raccomandazioni sulle caratteristiche nutrizionali, metabolismo, screening nutrizionali, fabbisogni e scelta dei programmi nutrizionali, approcci e monitoraggio del metodo di nutrizione anche per i malati critici.
Malnutrizione calorico proteica (MPC) nell'anziano fragile : sarcopenia, stati carenziali, tossinfezioni alimentari, disfagia, integrazioni nutrizionali
Malnutrizione nell'infanzia : dalla gestazione al bambino prepubere.
Obesità e trattamento integrato : analisi morfologica/antropometrica, chinesiterapia e dietoterapia.

- **Chinesiologo : Libero professionista, iscritto all'Unione Nazionale Chinesiologi (UNC), numero: 18357. Specialista in programmi per il controllo del peso corporeo e Longevity.**

Speaker

- **Relatore internazionale a convegni su "attività fisica, benessere e Healthy Aging" : Europe Active ; Rimini Wellness; FIBO; Forum Bologna.**
- **International REX Executive member (Rex Round Tables) community internazionale per l'innovazione e la strategia del fitness market**
- **Relatore al 47th Corse : "ATTIVITÀ MOTORIA, WELLNESS E FITNESS: NUOVE SFIDE PER LA PREVENZIONE E LA PROMOZIONE DELLA SALUTE" SCUOLA SUPERIORE DI EPIDEMIOLOGIA E MEDICINA PREVENTIVA "G. D'ALESSANDRO" Ettore Majorana Foundation – Erice – Apr 2015**
- **Consulente consigliere regione per modifica o integrazione degli articoli del Regolamento Regionale 11/02 (2003 n. 4) : norme per lo sviluppo degli impianti sportivi e delle attività sportive fisico motorie.**
- **Membro comitato scientifico Healthy Habit**

Perito Chimico

- **Analisi di laboratorio biologico presso Amga – Iren SpA**
- **Capotecnico**

Management

- **Head of Product & Technology – Virgin Active Italia Spa ; ott 2016 – feb 2018 ; Mi**
Responsabile del comitato scientifico; segue lo sviluppo tecnologico di Virgin Active supportando l'azienda all'automazione del servizio con lo sviluppo di App e device dedicati .
- **European Head of Product Continental Europe-Virgin Active Italia Spa; set 2013-set 2016; MI**
Sceglie l'equipaggiamento e decide l'offerta per tutti soci Virgin Active in Italia, Spagna e Portogallo, sviluppando prodotti e servizi che possano migliorare " la customer experience". Coordina tutti i referenti tecnici d'Italia, Spagna e Portogallo. Crea sistemi e procedure per innovare il servizio al cliente e controllare i risultati. In questo ruolo ha modo di confrontarsi con i Manager di molti altri paesi : Australia, Singapore, UK, Iberia, Sud Africa.
- **Head of product Italy - Virgin Active Italia Spa – lug 2008 – set 2013 ; MI**
In questo ruolo gestisce un dipartimento (Product Department) che conta più di 1000 persone fra Personal Trainers, Istruttori corsi di gruppo, gym floor e kids, direttori tecnici dei clubs oltre a coordinare i responsabili nazionali del dipartimento. E' responsabile del Master per Personal Trainer,

percorso formativo aziendale dedicato alla professione del personal trainer con fini di selezione e formazione.

- **National Product Manager - Virgin Active Italia SpA - set 2003 – lug 2008 – MI**
Responsabile nazionale del prodotto.
- **National PT Manager– Fitness First Italia Spa - gen 2002 – lug 2003 – MI**
Responsabile tecnico nazionale dei Personal Trainers : In questa posizione ha trasformato il servizio offerto, lanciando il "Personal Trainer System" in tutti i clubs in Italia e in UK.
- **Business Clubs Manager (Direttore 2 clubs) – Fitness First Italia Spa - giu 2001 – gen 2002**
Nel 2001 è stato General Manager di due primi Clubs in Lombardia nella multinazionale inglese Fitness First Italia Spa.
- **Dirigente sportivo presso ASD Athena Gymnasium Genova dal 1990 al 2000**

Ad oggi ha curato lo "start up" di 48 clubs e ha seguito lo sviluppo di 62 clubs.

A giu 2018 : Founder di "Longage, Nutrition & Exercise Research" istituito con lo scopo di promuovere esercizio fisico e nutraceutica per migliorare la longevità e la qualità della vita delle persone.

TITOLI DI STUDIO E FORMAZIONE

- **Esame di Stato Biologo sez A – Università degli studi di Messina**
- **Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana – San Raffaele – Università di Roma**
- **Master in Management dello Sport – Università degli studi di Firenze**
- **Laurea quadriennale in Scienze Motorie – Alma Mater Studiorum - Università di Bologna**
- **(laurea vecchio ordinamento, equip. specialistiche 53/s 75/s 76/s, D. interministeriale 9/7/2009)**
- **Diploma Universitario I.S.E.F. – Istituto Superiore di Educazione Fisica – Firenze**
- **Diploma Perito Chimico Indirizzo Biologico – Istituto Gastaldi – Genova**

Altri titoli/percorsi

- **Diploma di Dirigente Sportivo - FIF – CONI , Ravenna**
- **Diploma BLS (Basic Life Support) – Croce Rossa Italiana, Legnano**
- **Diploma Business & Sales Management – Regione Liguria, Genova**
- **Diploma Public Speaking – Memotec, Pesaro**
- **Diploma CROSSFIT Level 1- Crossfit Academy – Basilea**
- **Brevetto federale FISSS – Federazione Italiana Survival Sportivo Sperimentale**

- **Leadership Seminar** – HRD Academy - Parma
- **Master in Sport Nutrition** – Equipe Scientifica Enervit – Milano
- **Master in Alimentazione e programmi dimagranti** – Federazione Italiana Fitness - Ravenna
- **Master in Dietary Supplementation** – Federazione Italiana Fitness – Ravenna
- **Master in EMS – Elettrostimolazione muscolare** – Federazione Italiana Fitness – Ravenna
- **Corso di Riprogrammazione Posturale** – Canali Method – Genova
- **Corso Fitness e Body Building** – US ACLI - Milano
- **Corso Girolamo Mercuriale “Apparato cardiovascolare e attività fisica”** – Istituto Nazionale Ricerche Cardiovascolari – Bertinoro
- **Corso “Riabilitazione muscolare post traumatica: Spalla e Ginocchio”** – ACLI- Milano
- **Convegno scientifico “Dimagrimento e Fitness”** – FIF – San Marino
- **Convegno “La prestazione nello sport amatoriale e agonistico”** – CONI – Imperia
- **Convegno “Contaminazione delle acque da microplastiche”** – Ordine Nazionale Biologi – Palermo
- **Congresso Nazionale “Alimentazione e Sport”** – Ospedale San Martino – Genova
- **Congresso “Dieta, Antidieta e Trattamenti psicologici”** – Strategic Therapy Center - School of Management, Research and Clinical Institute – Arezzo
- **XXI Congresso Internazionale “ Dal codice epigenetico alla prevenzione: Nutrizione, Nutraceutica e Ambiente”** – Wellcellbeing Italia - Bologna
- **Longevity Master Class** – Longevity Spa, Accademia Meccanismi Molecolari (AMM), Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) – Bologna, Cesena, Parma

PUBBLICAZIONI, RICERCA E STUDI SCIENTIFICI

- **Title: Nutrition & Exercise Research to Longevity & Quality Life**
 Manuscript NO: life2019-0725-601
 Authors List: Pierluigi Vagali
 Journal : Life Research
 Editor : TMR Publishing Group Limited

- **SIIA – Società Italiana Ipertensione Arteriosa**
 Disegno dello studio : studio descrittivo, trasversale – Feb 2016
 Nome progetto : Offrire salute ; l’ipertensione arteriosa è una malattia metabolica fortemente legata all’assenza di esercizio fisico.
 Ref. Scientifico per SIIA : Prof. Parati
 OBJ: Valutare quanto l’attività fisica incida sul valore pressorio sia in acuto, sia prima che dopo un periodo di tempo prestabilito definito in 10 -12 settimane, tramite la somministrazione di un protocollo di chinesi concordato con frequenza 2-3 volte alla settimana.

- **AISM – Associazione Italiana Sclerosi Multipla**

Name : AISM – AFA project - 2012

OBJ: Define a wellness path (exercise and sports activity) for people with MS, depending on their degree of disability. AFA is important for people with MS because it prevents complications like immobility, it extends the benefits from rehabilitation, and improves psychological well-being also through the socialization.

Ref. Scientifico per AISM : Dott.sa Lopez

Fine lavori : sono stati creati 4 programmi AFA in funzione del grado di disabilità approvati da AISM.

Sono stati formati decine di Tecnici al metodo per l'erogazione dei protocolli.

- **Longage Manual:** Un manuale che chiarisce concetti chiave su alimentazione e allenamento. E-book scaricabile gratuitamente on line: <https://www.longage.it/ebook/>
- **Test : longage oriented:** Algoritmo predittivo che valuta lo stile di vita della persona <https://www.longage.it/longage-oriented/>
- **Test : Longage Exercise level:** algoritmo che determina quanto e quale tipo di esercizio fisico sia necessario per migliorare il proprio stato di salute e benessere. <https://www.longage.it/longage-exercise-level/>

COLLABORAZIONI UNIVERSITA'

- Tutor universitario corso di laurea Scienze Motorie, Attività motoria del tempo libero, **Università degli studi di Genova.**
- Tutor riferimento aziendale per convenzione **Università degli studi di Firenze** per attività di tirocinio nell'ambito della laurea specialistica in Management dello sport e delle attività motorie.
- Tutor riferimento aziendale per convenzione con **SUISM – Scuola Universitaria interfacoltà in Scienze Motorie-** laurea triennale- **Torino**
- Tutor riferimento aziendale per convenzione e svolgimento tirocini formativi per studenti iscritti ai corsi di laurea dell'Università degli studi di Brescia e laureati dell'Università.
- Tutor riferimento aziendale per convenzione **Università degli studi di Roma "Foro Italico",** laurea in Scienze Motorie e Sportive
- Tutor riferimento aziendale per convenzione **Università Cattolica del Sacro Cuore Milano,** laurea di Scienze Motorie e dello sport
- **Dottorato** : Promotore dottorato di ricerca in "Scienze delle attività motorie e sportive" – XXVI ciclo, Scuola di **Scienze e tecnologie biomediche, dipartimento di Neuroscienze, Oftalmologia e Genetica,** Università degli Studi di **Genova** (2011).

WELLNESS PROGRAMS DEVELOPMENT

- **Longage training** : E' stato scientificamente dimostrato come l'esercizio più efficace per migliorare i parametri clinici e fisiologici del nostro organismo sia l'allenamento combinato di forza, allenamento aerobico ("fiato") e flessibilità . Veniamo dunque premiati in salute e forma dall'equilibrio di questi 3 fattori : Forza-Resistenza muscolare; capacità cardio. circolatoria, Flessibilità- mobilità articolare; in una parola : funzionalità globale – 3 F : Forza- Fiato- Flex . Il corso è dunque strutturato per ritrovare un equilibrio bilanciato tra queste 3 componenti, verificabile anche tramite semplici test di gruppo e la possibilità di leggere immediatamente su App dedicata i risultati.
- **Trattati con cura** : programma della durata di 8 settimane, comprensivo di 8 appuntamenti di gruppo (durata 2 h) con un Personal Trainer, e dove alterneranno la presenza un Nutrizionista ed uno 6 Psicologo, finalizzato a comprendere come ritrovare forma fisica e stato di benessere generale. All'inizio e al termine del programma saranno effettuati test. individuali per valutare i miglioramenti ottenuti. I 3 professionisti rimarranno a disposizione per supportare il gruppo, anche on line, per tutta la durata del programma.
- **Ora Basta** : Perché è così difficile seguire una dieta? Perché lei/lui mangia di tutto e non ingrassa? Quando pensi all'allenamento, pensi a fatica e noia? Ti piacerebbe mangiare senza paura di ingrassare? Corso di due giornate full immersion per comprendere come dimagrire e cosa fare per stare meglio con noi stessi.

OTHER JOBS

- **Barilla Alixir** : 10 sintomi / cattive abitudini danno vita a 10 video divulgativi correlati all'attività fisica
- **Venchi** : editoriale : "Cioccolato e Wellness: un nuovo binomio per gustarsi al meglio la vita".
- **Clarins - Body fit**: E' un allenamento specifico per la silhouette femminile con l'obiettivo di contrastarne i punti critici: adiposità localizzate, cellulite e ritenzione idrica sinergico all'utilizzo di un prodotto cosmoceutico di Clarins.
- **Elle Active** : forum italiano dedicato al mondo del lavoro femminile per offrire idee, consigli, strumenti concreti per lavorare meglio. Creazione palinsesto wellness teorico e pratico per le giornate del 4-5/11/2016.

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).