

INFORMAZIONI PERSONALI **Alessio Bellini**

OCCUPAZIONE PER LA QUALE
SI CONCORRE **Assegno di ricerca**

TITOLO DI STUDIO **Dottore di Ricerca in Scienze del Movimento Umano e dello Sport**

ESPERIENZA ACCADEMICA

- 10/2022-Attuale Esercitatore Sportivo**
Università degli Studi della Toscana
Assistente alla docenza di Basi delle Attività Motorie e Sportive per Corso di Laurea Triennale in Sport, Benessere e Attività Motoria in Ambiente Naturale (L22). Totale ore: 104 (A.A. 2022-2023), 104 ore previste (A.A. 2023-2024).
- 2020-Attuale Co-supervisore e assistente ad attività pratiche e teoriche per internato elettivo**
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"
Co-supervisore e assistenza alle attività pratiche e teoriche per il corso di Internato elettivo in "Counseling e supervisione dell'esercizio fisico in pazienti con diabete", per n. 49 studenti di corsi di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) e Attività Fisica e Salute (LM67-INT).
- 2021-2022 Co-supervisore di Tesi di corso di Laurea Magistrale**
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"
Co-supervisore di n. 2 tesi di studenti di corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67), incentrate sulla valutazione degli effetti dell'esercizio fisico postprandiale sulla risposta glicemica al pasto.
- 15/11/2022 Lezione Frontale su "Valutazione dei livelli di attività fisica durante la vita quotidiana"**
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"
Lezione frontale per corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico".
Oggetto della lezione: Analisi della letteratura su valutazione soggettiva (attraverso questionari) e oggettiva (attraverso monitor dell'attività fisica e accelerometri) per la valutazione dei livelli attività fisica nella popolazione.
- 26/10/2022 Lezione Frontale su "Monitor di attività fisica e salute"**
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"
Lezione per Attività Formativa a Scelta per corsi di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) e Scienze e Tecniche dello Sport (LM68) presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico".
Oggetto della lezione: analisi della letteratura scientifica su affidabilità e validità della misura dei diversi dispositivi per il monitoraggio dell'attività fisica quotidiana. Linee guida generali sull'utilizzo dei dispositivi indossabili per ottimizzare il monitoraggio dei livelli di attività fisica quotidiana.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

01/11/2019-02/05/2023

Dottorato di Ricerca in Scienze del Movimento Umano e dello Sport (Fisiologia dell'Esercizio Fisico)

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Titolo Tesi: Postprandial exercise: an important tool for improving the glucose response to a meal in healthy and diabetic individuals.

07/10/2017 – 09/07/2019

Laurea Magistrale Inter-ateneo Internazionale in Attività Fisica e Salute (Master Of Science In Health And Physical Activity) (LM-67)

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Titolo Tesi: Activity breaks: an effective strategy to attenuate post-prandial glucose spikes in healthy young subjects

01/10/2014 – 12/07/2017

Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive (L22)

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese
Spagnolo

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
C1	C1	C1	C1	C1
B1	B1	A2	A2	A2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato

[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Eccellenti competenze di comunicazione scritta e verbale, sviluppate in contesti diversificati e con pubblici differenti. Ciò include esperienze in ambienti accademici attraverso l'insegnamento e la presentazione in conferenze scientifiche nazionali e internazionali.
- Spiccate competenze relazionali, sia in contesti personali che professionali, ampliate attraverso collaborazioni scientifiche con diverse università, centri specialistici e professionisti.

Competenze organizzative e gestionali

- Eccezionali competenze organizzative e gestionali del tempo per condurre contemporaneamente diversi progetti di ricerca ed esperienze professionali.
- Elevata capacità di individuare e risolvere problematiche legate al lavoro, sia in modo autonomo che in collaborazione con il team.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente Avanzato	Utente Base	Utente Intermedio	Utente Base	Utente Base

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

Sostituire con il nome dei certificati TIC

- Ottima padronanza di software per analisi statistica (IBM SPSS, GraphPad).
- Eccellente conoscenza del pacchetto Office Suite e Google Suite.
- Eccellente conoscenza di database per la ricerca della letteratura scientifica (es., Pubmed, Google Scholar).
- Conoscenza base di software per programmazione (es., Matlab e Python).

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

- **Bellini A.**, Nicolò A., Bulzoni R., Bazzucchi I. & Sacchetti M. (2021). The effect of different postprandial exercise types on glucose response to breakfast in individuals with type 2 diabetes. *Nutrients*, 13(5), 1440. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13051440>
- **Bellini A.**, Nicolò A., Rocchi J. E., Bazzucchi I. & Sacchetti M. (2023). Walking Attenuates Postprandial Glycemic Response: What Else Can We Do without Leaving Home or the Office?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 253. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010253>
- **Bellini A.**, Nicolò A., Bazzucchi I. & Sacchetti M. (2022). The Effects of Postprandial Walking on the Glucose Response after Meals with Different Characteristics. *Nutrients*, 14(5), 1080. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14051080>
- **Bellini A.**, Nicolò A., Bazzucchi I. & Sacchetti M. (2021). Effects of different exercise strategies to improve postprandial glycemia in healthy individuals. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 53, 1334-1344. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002607>
- Sacchetti M., Haxhi J., Sgrò P., Scotto di Palumbo A., Nicolò A., **Bellini A.**, ... & Di Luigi L. (2021). Effects of exercise before and/or after a mixed lunch on postprandial metabolic responses in healthy male individuals. *European Journal of Nutrition*, 60(6), 3437-3447. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02512-4>
- **Bellini A.**, Nicolò A., Bustos A. S. O. & Sacchetti M. (2021). Step count accuracy and precision of the Xiaomi Mi Smart Band 5 in healthy young individuals. In 2021 IEEE International Workshop on Metrology for Industry 4.0 & IoT (MetroInd4.0&IoT) (pp. 198-202). IEEE. DOI: <https://doi.org/10.1109/MetroInd4.0IoT51437.2021.9488479>
- Sbrollini A., Catena R., Carbonari F., **Bellini A.**, Sacchetti M., Burattini L. & Moretini M. (2022). Estimation of Tidal Volume during Exercise Stress Test from Wearable-Device Measures of Heart Rate and Breathing Rate. *Applied Sciences*, 12(11), 5441. DOI: <https://doi.org/10.3390/app12115441>

Presentazioni

26/03/2022 – Relatore invitato al corso “Esercizio e diabete: esperienze pratiche per controllare il diabete attraverso l'esercizio” organizzato dall'Associazione Italiana Specialisti dell'Esercizio (AISE)
Presentazione Orale: **Bellini A.** “L'esercizio postprandiale per il miglioramento della risposta glicemica al pasto”

02-04/11/2023 – Relatore al XIV Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS)

Presentazione del Poster: **Bellini A.**, Nicolò A. & Sacchetti M. “Are there sex differences in the glucose response to a meal after postprandial exercise?”

02-04/11/2023 – Partecipazione all'abstract presentato al XIV Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS)

Partecipazione all'Abstract: Nicolò A., Innocenti L., Romano C., Greco G., Nuccio S., **Bellini A.**, Schena E., Sacchetti M. & Massaroni C. “Validity of commercial wearable sensors measuring respiratory frequency in soccer players”

04-06/11/2022 – Relatore al XIII Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS)

Presentazione del Poster: **Bellini A.**, Nicolò A., Rocchi J. E., Bazzucchi I. & Sacchetti M. “Looking for easy exercise options for postprandial blood glucose management”

08-10/10/2021 – Relatore al XIII Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS)

Presentazione Orale: **Bellini A.**, Nicolò A., Bazzucchi I. & Sacchetti M. “The effects of different meal-exercise combinations on postprandial glycaemia in healthy individuals”

27-29/09/2019 – Relatore al XII Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS)

Presentazione del Poster: **Bellini A.**, Nicolò A. & Sacchetti M. “Activity breaks: an effective strategy to attenuate post-prandial glucose spikes in healthy young subjects.”

07-09/06/2021

Relatore al Congresso "2021 IEEE International Workshop on Metrology for Industry 4.0 & IoT"

Presentazione Orale: **Bellini A.**, Nicolò A., Bustos A. S. O. & Sacchetti M. "Step count accuracy and precision of the Xiaomi Mi Smart Band 5 in healthy young individuals"

Progetti

01/2023 – In Corso – Partecipazione al progetto di ricerca inter-ateneo "Setting a new Algorithm For the management of Exercise-induced glycemic variations in patients with T1D (SAFE-T1D) in intensive insulin therapy with hybrid closed-loop systems", come membro del gruppo di ricerca del Laboratorio di Fisiologia dell'Esercizio Fisico presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" (Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane e della Salute).

03/2021 – 11/2022 – Partecipazione al progetto di ricerca multicentrico "Study to Weigh the Effect of Exercise Training on BONE Quality and Strength (SWEETBONE) in Type 2 Diabetes Individuals", come membro del gruppo di ricerca del Laboratorio di Fisiologia dell'Esercizio Fisico presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" (Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane e della Salute).

07/2018 – 05/2023 – Partecipazioni ad altre attività di ricerca come membro del gruppo di ricerca del Laboratorio di Fisiologia dell'Esercizio Fisico presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" (Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane e della Salute).

Appartenenza a società scientifiche

2023

Socio della Società Italiana di Diabetologia (SID)

Socio della National Strength and Conditioning Association (NSCA)

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

2022

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

Corsi Certificazioni

14/03/2023 – Certificato Basic Life Support and Defibrillation and Pediatric Basic Life Support and Defibrillation (valido per due anni).

04-07/12/2023 – Partecipazione alla winter school "Individualized training for improvement in motorsports performance".

09/11/2023 – Partecipazione al webinar "Control of Muscle Glucose Uptake in vivo: Thinking Outside the Myocyte".

29/07/2023 – Partecipazione al corso "Exercise in medicine: From functional evaluation to adapted exercise training".

24/06/2023 – Partecipazione al corso "Sit Less, Get Active".

27–29/10/2022 – Partecipazione al congresso "10th EIEIM Conference Exercise is Medicine".

14/06/2022 – 16/06/2022 – Partecipazione alla summer school "International Summer School on Wearable Sensors in Sport – 2nd edition"

17/05/2022 – 28/06/2022 – Partecipazione al corso "L'Attività Fisica come Opzione Terapeutica per il Trapiantato: Prescrizione e Pianificazione della Terapia".

17/12/2021 – 18/07/2022 – Partecipante al corso "Promuovere l'Attività Fisica sul Territorio: Evidenze, Strategie, Competenze Comunicative e di Base del Counselling".

14/06/2021 – 16/06/2021 – Partecipazione alla summer school "International Summer School on Wearable Sensors in Sport – 1st edition"

08/03/2021 – Partecipazione al webinar "Circadian Control of Systemic Metabolism in Type 2 Diabetes and Impact of Exercise Training".

04/02/2021 – Partecipazione al webinar "2021 ISPAH and WHO Webinar Series: 'WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Translating Science to Practice'".

05/12/2020 – Partecipazione al corso "Sport Science Day ELAV Global Meeting".

21/11/2020 – Partecipazione al convegno "L'Innovazione Organizzativa e Terapeutica Diabetologica ai Tempi delle Emergenze: Lo Smart Working in Diabetologia".

26/09/2020 – Partecipazione al corso "Dalla Teoria alla Pratica: il Paziente Diabetico è Veramente Assistito?".

26/11/2020 – Partecipazione al webinar "Every Move Counts: Launch of the WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour".

07/10/2020 – Partecipazione al webinar "Industry-Presented Webinar: Promoting the Physical Activity Guidelines".

15/04/2019 – Partecipazione al seminario "Maximal Fat Oxidation; Implications for Health and Performance".

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Il sottoscritto Alessio Bellini dichiara di essere consapevole che il presente *curriculum vitae* sarà pubblicato sul sito istituzionale dell'Ateneo, nella Sezione "Amministrazione trasparente", nelle modalità e per la durata prevista dal d.lgs. n. 33/2013, art. 15.

Data
11/01/2024

F.to
Alessio Bellini