

CURRICULUM VITAE

Prof. Antonio Paoli

Professore ordinario di Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport (06/N2)
SSD M-EDF/01 (Metodi e Didattiche delle Attività Motorie)
Dipartimento di Scienze Biomediche
Università degli Studi di Padova

Dati Personali

Nato a [REDACTED].

Residenza: [REDACTED]

Telefono [REDACTED] [REDACTED]

e-mail: antonio.paoli@unipd.it

Formazione

- 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.
- Abilitato all'esercizio della professione medica e iscritto all'Albo dei medici chirurghi della provincia di Padova dal 20/09/2005 il n°09772.
- Corso di perfezionamento in Anatomia clinica del rachide cervicale e della spalla. Direttore Prof. Raffaele De Caro, Università degli studi di Padova, 28/05/2005.
- 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.
- Allievo Interno del Dipartimento di Anatomia e Fisiologia Umana, sezione di Fisiologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova dal 1994 al 2004.
- 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
- 1985 maturità scientifica.

Università

Carriera

- **1 Agosto 2018** Professore Ordinario di Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport, SSD M-EDF/01, presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova
- **13 Giugno 2018** Director de la Cátedra "Strength Training and Sport Nutrition" y Catedrático Extraordinario de Entrenamiento de Fuerza y Nutrición Deportiva presso Università Cattolica di Murcia UCAM, Murcia, Spagna.
- **1 Agosto 2013** Professore Associato SSD M-EDF/01 presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova

- **1 Aprile 2011** Ricercatore SSD M-EDF/02 presso la Facoltà di Medicina – Università degli studi di Padova

Altri incarichi presso l'Università degli Studi di Padova

- **dal 1 Ottobre 2015 – attuale:** Delegato del Rettore dell'Università degli Studi di Padova per il progetto: Sport, Benessere & Merchandising
- **1 Ottobre 2020 - attuale:** Presidente del Corso di laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva ed Adattata dell'Università degli Studi di Padova
- **1 Ottobre 2017 - attuale:** Presidente del Corso di laurea Triennale in scienze Motorie dell'Università degli Studi di Padova
- **2009-2017:** Vicepresidente del Corso di laurea Triennale in scienze Motorie dell'Università degli Studi di Padova

Insegnamenti

- **2011 - attuale:** Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness (M-EDF/01) CFU 6 nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
- **2012 - 2015:** Metodologia dell'allenamento (M-EDF/02) CFU 6 nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
- **2011 – attuale:** Tecniche, valutazione e programmazione delle attività motorie (M-EDF/01) CFU 6 nel Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata – Dipartimento di medicina, Università degli Studi di Padova
- **2013 – attuale:** Fisiologia e Fisiopatologia dell'esercizio (M-EDF/01) CFU 4 corso opzionale per corso di Studio Magistrale a Ciclo Unico in Medicina e Chirurgia
- **2013 – attuale:** Fisiologia (BIO/09) CFU 6 nella Scuola di Specialità in Medicina Fisica e Riabilitativa, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università degli studi di Padova.
- **2013 – 2019:** Fisiologia (BIO/09) CFU 6 nella Scuola di Specialità in Medicina del Lavoro, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università degli studi di Padova.
- **2012/2013:** Attività motoria dell'età evolutiva (M-EDF/01) CFU 6 nel Corso di Laurea in Scienze Motorie – Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
- **2001 - 2011:** Professore a contratto di Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness (MEDF/01) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Padova
- **2007 - 2011:** Professore a contratto di Fisiologia umana (BIO/09) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Università degli studi di Padova

- **2006 – 2011:** Professore a contratto di Fisiologia umana (BIO/09) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Feltre) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
- **2009 - 2011:** Professore a contratto di Fisiologia umana (BIO/09) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Portogruaro) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
- **2010/2011:** Professore a contratto di Fisiologia umana (BIO/09) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze infermieristiche (sede di Conegliano) – Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Padova.
- **2007 – 2009:** Professore a contratto di Valutazione Motoria ed attitudinale (MEDF/02) CFU 6 al Corso di Laurea in Scienze Motorie – Università degli studi di Padova
- **2003/2004:** Professore a contratto di Scienze e Tecniche del Fitness I (MEDF/01), CFU 4 Corso di Laurea Specialistica Interfacoltà in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, Università degli studi di Padova

Altri incarichi Didattici presso l'Università di Padova

- **2018-2019:** presidente del Master di I Livello in Basi Scientifiche Metodologiche del Personal Training, Dipartimento di scienze Biomediche, Università degli studi di Padova
- **2016 - attuale:** 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

Altri incarichi istituzionali

- **22 Gennaio 2020 – attuale** Membro del “Tavolo di lavoro per la promozione dell’attività fisica e la tutela della salute nelle attività sportive” di cui all’articolo 1 del D.M. 25 luglio 2019, istituito presso l’Ufficio 8 della Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria
- **29 Ottobre 2018 - attuale** Membro commissione ASN, settore concorsuale 06/N2

Docenza/incarichi presso altre Università italiane

- **2020** Presidente commissione assegnazione titolo di Dottore di Ricerca in Scienze del Movimento Umano e dello sport, XXXII ciclo– Foro Italico, Roma

- **2006/2007** Docente al Master di primo livello “Professionista del Fitness e management delle attività motorie per il benessere” presso l’Università degli Studi di Urbino
- **2005-2007** Docente al Corso di Perfezionamento per Istruttore sportivo e Fitness presso la Facoltà di medicina e Chirurgia dell’Università degli studi di Genova
- **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.

Incarichi presso sedi universitarie straniere

- **2018 – attuale:** Director and Professor of Strength Training and Sport Nutrition at the University UCAM (Murcia, Spain)
- **2020 – attuale:** head of Human Health Laboratory presso la Lobachevsky Nizhny Novgorod State University (Nizhny Novgorod - Russia)
- **2017-2019:** Leading Scientist presso la Lobachevsky Nizhny Novgorod State University (Nizhny Novgorod - Russia)

Docenza/membro commissioni presso universitarie straniere

- **2020 Membro** Commissione di Dottorato AUT (Auckland University of Technology, Faculty of Health & Environmental Sciences, New Zealand)
- **2017 Membro** Commissione di Dottorato della Università Cattolica di Murcia UCAM, Spagna.
- **2017 Docente** di un modulo su "High intensity training: applications" alla Universidade Federal do Amazonas, Brazil, 8 Giugno 2017
- **2016 Docente** al corso Treinamento ad Alta Intensidade XXXV Simposio Nacional de Educação Física - Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas 23-25 Novembre 2016.
- **2014- attuale Docente** per il Master program in High Performance Sport: Strength and Conditioning, UCAM – Universidad Catolica de Murica, Spain
- **2010 Docente** presso l’Università Eduardo Mondlane a Maputo (Mozambico) per il corso di perfezionamento in Medicina dello sport
- **2001 e 1996 Docente** presso l’Akademia Wychowania Fizycznego (Academy of Physical Education) di Gdansk, Poland.

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"
- **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 scientifica

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, dottorandi inseriti nella scuola di dottorato BMCS (Brain, Mind and Computer Sciences), post doc e ricercatori. Le linee di ricerca principali del Prof. Paoli sono quelle relative alla nutrizione nello sport con particolare interesse per la dieta chetogenica ed al digiuno intermittente, alla fisiologia del muscolo scheletrico, all'esercizio finalizzato al dimagrimento e riduzione dei fattori di rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari, alle problematiche legate all'attività di potenziamento con sovraccarichi e la loro biomeccanica.

I risultati dell'attività scientifica e divulgativa sono così distribuiti:

- Riviste indicizzate: **222** articoli in **89** dei quali figura come primo/ultimo autore o corresponding autor.
- Riviste non indicizzate ma con referee: **25** articoli;
- Abstracts su riviste indicizzate: **48**
- 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: 2002 Neri M, Bargossi AM, Paoli A. Alimentazione Fitness e Salute. Erika ed.; 2010 Paoli A. e Neri M. Principi di Metodologia del Fitness Erika Ed) e 3 capitoli in libri.
- Articoli divulgativi: **19** articoli.

SCOPUS

H index **34**, Totale citazioni **4622** (al 30/04/2022)

GOOGLE SCHOLAR

H index **47**, Totale citazioni **8966** (al 30/04/2022)

Nell'elenco dei Top Italian Scientists nelle Biomedical Sciences

https://topitalianscientists.org/TIS_HTML/Top_Italian_Scientists_Biomedical_Sciences.htm

AWARDS

Vincitore del 2017 year's EJSS Best Paper Award (European Journal of Sport Science) (EJSS)

Time-restricted feeding in young men performing resistance training: A randomized controlled trial. Grant M. Tinsley, Jeffrey S. Fosse, Natalie K. Butler, **Antonio Paoli**, Annie A. Bane, Paul M. La Bounty, Grant B. Morgan & Peter W. Grandjean EJSS Volume 17, Issue 2 | DOI: 10.1080/17461391.2016.1223173

Vincitore del 1° premio all'ECSS 2017 (European College of Sport Sciences) del GSSI (Gatorade Sport Science Institute) Award per la miglior ricerca sulla nutrizione dello Sport.

Partecipazione a progetti Italiani ed Europei

- **PRIN 2017** progetto ACTLIFE: IS ACTIVE LIFE STYLE ENOUGH FOR HEALTH AND WELLBEING? **Responsabile Unità di Ricerca** 2017RS5M44_005
- **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. . **Componente**
- **OSMA** ASI-ESA project: space flight and loss of strength in upper limb muscles WP1-B235 2008-2011. **Componente**
- **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. **Componente**
- **PRIN 2011-2013** Impact of Physical Activity on healthy aging: multidisciplinary analysis of mechanisms and outcomes. **Componente**

Reviewer per grants nazionali ed internazionali

- NIH/NIDDK
- The Netherlands Organisation for Scientific Research (NWO/ZonMw)
- Royal Dutch Society for Physical Therapy (KNGF) - Choosing Wisely call"
- Health Research Board, Ireland
- Università degli Studi di Verona

Comitati Editoriali

Il Prof. Paoli ricopre le seguenti Editorial Positions:

- Associate Editor (2018 -) *Journal of Human Kinetics*
- Section Editor (2017 -) *European Journal of Translational Myology*
- Associate Editor (2019 -), Editorial Board Member (2009 - 2019) *Aging Clinical and Experimental Research*
- Editorial Board Member (2020 -) *Nutrients*
- Editorial Board Member (2019 -) *Medicina - Lithuania*
- Editorial Board Member (2019 -) *Frontiers in Physiology*
- Editorial Board Member (2018 -) *Sport Sciences for Health*
- Editorial Board Member (2014 -) *Medicine (Baltimore)*
- Editorial Board Member (2016 -) *Journal of Translational Medicine*

Svolge il ruolo di referee per riviste internazionali come:

- Acta Physiologica
- American Journal of Clinical Nutrition
- Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism,
- British Journal of Nutrition
- Cell 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
- European Journal of Nutraceuticals & Functional Foods
- Experimental Gerontology
- Frontiers
- 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 Applied Physiology
- Journal of Medicinal Foods

- Journal of Physiology
- Journal of Sport and Health Science
- Journal of Sport Sciences
- Journal of Strength Conditioning Research
- Kinesiology journal
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Metabolism
- Molecular and Cellular Endocrinology
- Neurological Research
- Nutrition Journal,
- Open Access Journal of Sports Medicine,
- PlosOne
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- The International Journal of Neuroscience,

Incarichi in Società Scientifiche/Associazioni/Federazioni Sportive

2020 - attuale Membro del comitato scientifico della fondazione Walter Longo

2019 - attuale Membro del Comitato scientifico dell'AFEN (Associazione Farmacisti esperti in Nutrizione)

2022 – attuale Presidente Onorario della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie E Sportive)

2018 – 2022 Presidente della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie E Sportive)

2017 - attuale Presidente della ESNS (European Sport Nutrition Society)

2017 - attuale Membro della commissione medica FILJKAM (Federazione Italiana Lotta Judo Karate ed Arti Marziali)

2015 - 2017 Membro del consiglio direttivo della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie E Sportive)

2014 - 2016 membro della Commissione Nutrizione della LICE (Lega Italiana Contro l'Epilessia)

2009 - 2014 Chair dell'educational board dell'ESATT (European Society of Athletic Therapy and Training).

Memberships professionali ed abilitazioni

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

Socio e **Fellow** dell'ACSM (American College of Sport Medicine)

Socio fondatore e **Fellow** dell'ESNS (European Sport Nutrition Society)

Socio dell'ANS (American Nutrition Society)

Socio dell'APS (American Physiological Society)

Socio della Physiological Society (London)

Socio dell'NSCA (National Strength and Conditioning Association)

Socio della SIF (Società Italiana di Fisiologia)

Socio fondatore dell'AIMeF (Associazione Italiana Medici e Fitness)
Abilitato all'insegnamento dell'Educazione Fisica sia nelle scuole medie inferiori che nelle superiori.

Pubblicazioni in extenso su riviste indicizzate WoS/Scopus

* Corresponding Author

- 1) Montagnese S, Zarantonello L, Formentin C, Giusti G, Mangini C, Isherwood CM, Ferrari P, Mapelli D, Rizzuto R, Toppo S, Skene DJ, Vettor R, Costa R.A Circadian Hygiene Education Initiative Covering the Pre-pandemic and Pandemic Period Resulted in Earlier Get-Up Times in Italian University Students: An Ecological Study. *Frontiers in Neuroscience*, 14 April 2022 | <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.848602> IF 4,677
- 2) Moro T, Monaco L, Naro F, Reggiani C, Paoli A. Exercise Intensity and Rest Intervals Effects on Intracellular Signals and Anabolic Response of Skeletal Muscle to Resistance Training. *J Strength Cond Res* January 5, 2022 - Volume - Issue - doi: 10.1519/JSC.0000000000004209 IF 3,781
- 3) Petrigna L, Karsten B, Delextrat A, Pajaujiene S, Mani D, Paoli A, Palma A, Bianco A. An updated methodology to estimate critical velocity in front crawl swimming: A scoping review in press *Science & Sports* <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2021.06.003> IF 0,789
- 4) Marcolin G, Faggian S, Muschietti M, Matteraglia L, Paoli A. Determinants of Climbing Performance: When Finger Flexor Strength and Endurance Count. *J Strength Cond Res*. 2022 Apr 1;36(4):1099-1104. doi: <https://10.1519/JSC.0000000000003545> F 3,781
- 5) Passavanti G, **Paoli A**, Rizzato A, Ceccarelli I, Fiorenzani P, Casini I, Aloisi AM. Age and training intensity differently affect male runners' endocrine and sexual parameters. *Chin J Physiol*. 2022 Jan-Feb;65(1):37-45- IF 1,764
- 6) Marcolin G, Cogliati M, Cudicio A, Negro F, Tonin R, Orizio C, **Paoli A**. Neuromuscular Fatigue Affects Calf Muscle Activation Strategies, but Not Dynamic Postural Balance Control in Healthy Young Adults *Front Physiol* 2022 DOI: 10.3389/fphys.2022.799565 IF 4,340
- 7) Lakicevic N, Mani D, **Paoli A**, Roklicer R, Bianco A, Drid P. Weight cycling in combat sports: revisiting 25 years of scientific evidence. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2021 Dec 14;13(1):154. IF 1,934
- 8) Cella V, Bimonte VM, Sabato C, **Paoli A**, Baldari C, Campanella M, Lenzi A, Ferretti E, Migliaccio S. Nutrition and Physical Activity-Induced Changes in Gut Microbiota: Possible Implications for Human Health and Athletic Performance. *Foods*. 2021 Dec 10;10(12):3075. doi: 10.3390/foods10123075. IF 4,35
- 9) Petrigna L, Pajaujiene S, Delextrat A, Gómez-López M, **Paoli A**, Palma A, Bianco A. The importance of standard operating procedures in physical fitness assessment: a brief review. *Sport Sciences for Health*, 2021, 1-6
- 10) Casali N, Cerea S, Moro T, **Paoli A**, Ghisi M. Just Do It: High Intensity Physical Activity Preserves Mental and Physical Health in Elite and Non-elite Athletes During COVID-19. *Front Psychol*. 2021 Nov 10;12:757150. IF 2,988
- 11) Petrigna L, Pajaujiene S, Delextrat A, Gómez-López M, **Paoli A**, Palma A, Bianco A. The importance of standard operating procedures in physical fitness assessment: a brief review. *Sport Sciences for Health*, 2021, 1-6
- 12) **Paoli A**, Mancin, L., Caprio, M. Monti E, Narici MV, Cenci L, Piccin F, Pincella M, Grigoletto D, Marcolin G. Effects of 30 days of ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area, metabolism, and performance in semi-professional soccer players. *J Int Soc Sports Nutr* 18, 62 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00459-9> IF 5,150

- 13) Lakicevic N, **Paoli A**, Roklicer R, Trivic T, Korovljev D, Ostojic SM, Proia P, Bianco A, Drid P. Effects of Rapid Weight Loss on Kidney Function in Combat Sport Athletes. *Medicina (Kaunas)*. 2021 May 31;57(6):551. doi: 10.3390/medicina57060551 IF 1,205
- 14) Bosco G, Paganini M, Giacom TA, Oppio A, Vezzoli A, Dellanoce C, Moro T, **Paoli A**, Zanotti F, Zavan B, Balestra C, Mrakic-Spota S. Oxidative Stress and Inflammation, MicroRNA, and Hemoglobin Variations after Administration of Oxygen at Different Pressures and Concentrations: A Randomized Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18(18):9755. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189755> IF 3,390
- 15) Moro T, Tinsley G, Pacelli FQ, Marcolin G, Bianco A, **Paoli A**. Twelve Months of Time-restricted Eating and Resistance Training Improve Inflammatory Markers and Cardiometabolic Risk Factors, *Med Sci Sports Exerc* July 7, 2021 - Volume - Issue - doi: 10.1249/MSS.0000000000002738 IF 5,411
- 16) Rizzato A, **Paoli A**, Andretta M, Vidorin F, Marcolin G. Are Static and Dynamic Postural Balance Assessments Two Sides of the Same Coin? A Cross-Sectional Study in the Older Adults. *Front Physiol*. 2021 Jun 29;12:681370. doi: 10.3389/fphys.2021.681370 IF 4,566
- 17) Ashtary_larky D, Bagheri R, Bavi H, Baker JS, Moro T, Mancin L, **Paoli A***. Ketogenic diets, physical activity, and body composition: A review. *Br J Nutr*. 2021 Jul 12:1-68. doi: 10.1017/S0007114521002609, IF 3,718
- 18) Marcolin G, Franchi MV, Monti E, Pizzichemi M, Sarto F, Sirago G, **Paoli A**, Maggio M, Zampieri S, Narici M. Active older dancers have lower C-terminal Agrin fragment concentration and better balance and gait performance than sedentary peers. *Exp Gerontol* 2021 Oct 1;153:111469 <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111469> IF 4,032
- 19) Pinto-Escalona T, Gobbi E, Valenzuela PL, Bennett SJ, Aschieri P, Martin-Loeches M, **Paoli A**, Martinez-de-Quel O. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *J Sport Health Sci*. 2021 Jun 28:S2095-2546(21)00071-5. doi: 10.1016/j.jshs.2021.06.005 IF 7,179
- 20) Ashtary-Larky D, Bagheri R, Tinsley G.M, Asbaghi O, **Paoli A**, Moro T.Effects of intermittent fasting combined with resistance training on body composition: a systematic review and meta-analysis,*Physiology & Behavior*, 2021, doi: 10.1016/j.physbeh.2021.113453 IF 2,826
- 21) Venturelli M, Cè E, Paneroni M, Guazzi M, Lippi G, **Paoli A**, Baldari C, Schena F, Esposito F. Maximal aerobic capacity exercise testing protocols for elderly individuals in the era of COVID-19. *Aging Clin Exp Res*. 2021 May;33(5):1433-1437.
- 22) Barbalho M, Souza D, Coswig V, Abrahim O, **Paoli A**, Gentil P. The Effects of Resistance Exercise Selection on Muscle Size and Strength in Trained Women. *Int J Sports Med*. 2021 Apr;42(4):371-376 IF 2,556
- 23) Toninello P, Montanari A, Bassetto F, Vindigni V, **Paoli A**. Nutritional Support for Bariatric Surgery Patients: The Skin beyond the Fat. *Nutrients*. 2021; 13(5):1565. <https://doi.org/10.3390/nu13051565> IF 5,719
- 24) Thomas E, GentilA, Lakicevic N, Moro T, Bellafiore M, **Paoli A**, Drid P, Palma A, Bianco A. The effect of resistance training programs on lean body mass in postmenopausal and elderly women: a meta-analysis of observational studies. *Aging Clin Exp Res* 2021. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01853-8>. IF 2,697
- 25) Steele J, Androulakis-Korakakis P, Carlson L, Williams D, Phillips S, Smith D, Schoenfeld BJ, Loenneke JP, Winett R, Abe T, Dufour S, Franchi MV, Sarto F, Lundberg TR, Gentil P, Kvorning T, Giessing J, Sedliak M, **Paoli A**, Spotswood F, Lucas A, Fisher JP. The Impact of Coronavirus (COVID-19) Related Public-Health Measures on Training Behaviours of Individuals Previously Participating in Resistance Training: A Cross-Sectional Survey Study. *Sports Med*. 2021 Apr 19. doi: 10.1007/s40279-021-01438-5 IF 8,551
- 26) **Paoli A**, Casolo A, Saoncella M, Bertaggia C, Fantin M, Bianco A, Marcolin G, Moro T. Effect of an Endurance and Strength Mixed Circuit Training on Regional Fat Thickness: The Quest for the “Spot Reduction”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(7):3845. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073845> IF 2,849
- 27) Panizzolo FA, Annese E, **Paoli A**, Marcolin G. A Single Assistive Profile Applied by a Passive Hip Flexion Device Can Reduce the Energy Cost of Walking in Older Adults. *Applied Sciences*. 2021; 11(6):2851. <https://doi.org/10.3390/app11062851> IF 2,474
- 28) Thomas E, Bellafiore M, Petrigna L, **Paoli A**, Palma A, Bianco A. Peripheral Nerve Responses to Muscle Stretching: A Systematic Review. *J Sports Sci Med*. 2021; 20, 258-267 IF 1,806

- 29) Rizzato A, **Paoli A**, Marcolin G. Different Gymnastic Balls Affect Postural Balance Rather Than Core-Muscle Activation: A Preliminary Study. *Applied Sciences*. 2021; 11(3):1337. <https://doi.org/10.3390/app11031337> IF 2,474
- 30) **Paoli A**, Cenci L, Pompei P, Sahin N, Bianco A, Neri M, Caprio M, Moro T. Effects of Two Months of Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet on Body Composition, Muscle Strength, Muscle Area, and Blood Parameters in Competitive Natural Body Builders. *Nutrients*. 2021 Jan 26;13(2):374. IF 4,546
- 31) Thomas E, Bellafiore M, Gentile A, **Paoli A**, Palma A, Bianco A. Cardiovascular Responses to Muscle Stretching: A Systematic Review and Meta-analysis. *Int J Sports Med*. 2021 Jan 13. IF 2.566
- 32) Zilberter T, **Paoli A**. Editorial: Metabolic Shifting: Nutrition, Exercise, and Timing. *Front Nutr*. 2020 Dec 10;7:592863. doi: 10.3389/fnut.2020.592863 IF 3,367
- 33) Mancin L, Rollo I, Mota JF, Piccini F, Carletti M, Susto GA, Valle G, **Paoli A**. Optimizing Microbiota Profiles for Athletes: Dream or Reality? *Exerc Sport Sci Rev*. 2021 Jan;49(1):42-49. doi: 10.1249/JES.000000000000236. Epub ahead of print. PMID: 33044333. IF 4.915
- 34) Moro T, Tinsley G, Longo G, Grigoletto D, Bianco A, Ferraris C, Guglielmetti M, Veneto A, Tagliabue A, Marcolin G, **Paoli A**. Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: a randomized controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr*. 2020 Dec 11;17(1):65. doi: 10.1186/s12970-020-00396-z IF 5,068
- 35) Bezerra EDS, Diefenthaler F, Nunes JP, Sakugawa RL, Heberle I, Moura BM, Moro ARP, Marcoli G, **Paoli A**. Influence of Trunk Position during Three Lunge Exercises on Muscular Activation in Trained Women. *Int J Exe Sci* 2020
- 36) **Paoli A**, Gorini S, Caprio M. The dark side of the spoon - glucose, ketones and COVID-19: a possible role for ketogenic diet? *J Transl Med*. 2020 18:441 IF 4.124
- 37) Grigoletto D, Marcolin G, Borgatti E, Zonin F, Steele J, Gentil P, Galvão L, **Paoli A**. Kettlebell Training for Female Ballet Dancers: Effects on Lower Limb Power and Body Balance. *J Hum Kinet*. 2020 Aug 31;74:15-22. doi: 10.2478/hukin-2020-0010 IF 1,664
- 38) Alcaraz PE, Csapo R, Freitas TT, Marín-Cascales E, Blazevich AJ, **Paoli A**. International Sport Forum of the Strength & Conditioning Society (SCS) and the European Sport Nutrition Society (ESNS). *Sports (Basel)*. 2020 Sep 16;8(9):128. doi: 10.3390/sports8090128.
- 39) Campa F, Silva AM, Matias CN, Monteiro CP, **Paoli A**, Nunes JP, Talluri J, Lukaski H, Toselli S. Body Water Content and Morphological Characteristics Modify Bioimpedance Vector Patterns in Volleyball, Soccer, and Rugby Players. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 10;17(18):6604. IF 2.468
- 40) Petrigna L, Gentile A, Mani D, Pajaujiene S, Zannotto T, Thomas E, **Paoli A**, Palma A, Bianco A. Dual-Task Conditions on Static Postural Control in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Aging Phys Act*. 2020 Aug 12:1-16. doi: 10.1123/japa.2019-0474. IF 1.763
- 41) Gentil P, de Lira CAB, Souza D, Jimenez A, Mayo X, de Fátima Pinho Lins Gryscek AL, Gomez Pereira E, Alcaraz P, Bianco A, **Paoli A**, Papeschi J, Carnevali LCJ. Resistance Training Safety during and after the SARS-Cov-2 Outbreak: Practical Recommendations. *BioMed research international*. 2020;2020:3292916 doi: 10.1155/2020/3292916. IF 2.276
- 42) Sarto F, Cona G, Chiossi F, **Paoli A**, Bisiacchi P, Patron E, Marcolin G. Dual-tasking effects on static and dynamic postural balance performance: a comparison between endurance and team sport athletes. *PeerJ* 2020 8:e9765 <https://doi.org/10.7717/peerj.9765> IF 2.379
- 43) Venturelli M, Cè E, Paneroni M, Guazzi M, Lippi G, **Paoli A**, Baldari C, Schena F, Esposito F. Safety procedures for exercise testing in the scenario of COVID-19: a position statement of the Società Italiana Scienze Motorie e Sportive. *Sport Sci Health* 2020 doi: 10.1007/s11332-020-00694-8
- 44) Marcolin G, Petrone N, Benazzato M, Bettella F, Gottardi A, Salmaso L, Corain L, Musumeci A, Masiero S, **Paoli A**. Personalized tests in paralympic athletes: aerobic and anaerobic performance profile of elite wheelchair rugby players. *J Personalized Medicine* 2020. IF 4.433
- 45) Güler Ö, Aras D, Akça F, Bianco A, Lavanco, **Paoli A**, Şahin FN. Effects of Aerobic and Anaerobic Fatigue Exercises on Postural Control and Recovery Time in Female Soccer Players. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):E6273. Published 2020 Aug 28. doi:10.3390/ijerph17176273 IF 2.468
- 46) Petrigna L, Pajaujiene S, Iacona GM, Thomas E, **Paoli A**, Bianco A, Palma A. The execution of the Grooved Pegboard test in a Dual-Task situation: A pilot study. *Heliyon*. 2020;6(8):e04678. Published 2020 Aug 12. doi:10.1016/j.heliyon.2020.e04678

- 47) Lodi A, Zarantonello L, Bisiacchi PS, Cenci L, **Paoli A**. Ketonemia and glycemia affect appetite levels and executive functions in overweight females during two ketogenic diets. *Obesity* 2020
doi:10.1002/oby.22934. IF 3.742
- 48) Sorrenti V, Ali S, Mancin L, Davinelli S, **Paoli A**, Scapagnini G. Cocoa Polyphenols and Gut Microbiota Interplay: Bioavailability, Prebiotic Effect, and Impact on Human Health. *Nutrients*. 2020;12(7):E1908. IF 4.546
- 49) Moro T, **Paoli A**. When COVID-19 affects muscle: effects of quarantine in older adult. *Eur J Transl Myol*, 2020, <https://doi.org/10.4081/ejtm.0.9069>.
- 50) Thomas E, Petrigna L, Tabacchi G, Teixeira E, Pajaujiene S, Sturm D, Sahin F, Gómez-López M, Pausic J, **Paoli A**, Alesi M, Bianco A. Percentile values of the standing broad jump in children and adolescence aged 6-18 years old. *Eur J Transl Myol*, 2020. <https://doi.org/10.4081/ejtm.0.9050>
- 51) Moro T, Marcolin G, Bianco A, Bolzetta F, Berton L, Sergi G, **Paoli A**. Effects of 6 Weeks of Traditional Resistance Training or High Intensity Interval Resistance Training on Body Composition, Aerobic Power and Strength in Healthy Young Subjects: A Randomized Parallel Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4093 IF 2.468
- 52) Moro T, Badiali F, Fabbri I, **Paoli A**. Betaine Supplementation Does Not Improve Muscle Hypertrophy or Strength Following 6 Weeks of Cross-Fit Training. *Nutrients* 2020, 12, 1688. IF 4.546
- 53) Lakicevic N, Moro T, **Paoli A**, Roklicer R, Trivic T, Cassar S, Drid P. Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. *Aging Clin Exp Res* (2020). <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>. IF 2.331
- 54) Lakicevic N, Roklicer R, Bianco A, Mani D, **Paoli A**, Trivic T, Ostojic SM, Milovancev A, Maksimovic N, Drid P. Effects of Rapid Weight Loss on Judo Athletes: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020 Apr 26;12(5). pii: E1220. doi: 10.3390/nu12051220. IF 4.546
- 55) **Paoli** , Musumeci G. Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector. *J Funct. Morphol Kinesiol*. 2020, 5(2), 30; <https://doi.org/10.3390/jfmk5020030>
- 56) Tabacchi G, Battaglia G, Messina G, **Paoli A**, Palma A, Bellafiore M. Validity and Internal Consistency of the Preschool-FLAT, a New Tool for the Assessment of Food Literacy in Young Children from the Training-To-Health Project. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr 16;17(8). pii: E2759. doi: 10.3390/ijerph17082759. IF 2.468
- 57) Narici M, De Vito G, Franchi M, **Paoli A**, Moro T, Marcolin G, Grassi B, Baldassarre G, Zuccarelli L, Biolo G, di Girolamo FG, Fiotti N, Dela F, Greenhaff P, Maganaris C. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *Eur J Sport Sci*. 2020 May 12:1-22. IF 2.376
- 58) Barbalho M, Souza D, Coswig V, Steele J, Fisher J, Abrahim O, **Paoli A**, Gentil P. The Effects of Resistance Exercise Selection on Muscle Size and Strength in Trained Women. *Int J Sports Med*. 2020 Apr 6. IF 2.132
- 59) **Paoli A**, Moro T, Lorenzetti S, Seiler , Lüthy F, Gross M, Roggio F, Chaabene H, Musumeci G. The "Journal of Functional Morphology and Kinesiology" Journal Club Series: Resistance Training. *J Funct Morphol. Kinesiol*. 2020, 5, 25
- 60) Roklicer R, Lakicevic N, Stajer V, Trivic T, Bianco A, Mani D, Milosevic Z, Maksimovic N, **Paoli A**, Drid P. The effects of rapid weight loss on skeletal muscle in judo athletes. *J Transl Med*. 2020 Mar 30;18(1):142 IF 4.098
- 61) **Paoli A**, Mancin L, Giacona MC, Bianco A, Caprio M. Effects of a ketogenic diet in overweight women with polycystic ovary syndrome. *J Transl Med*. 2020 Feb 27;18(1):104. doi: 10.1186/s12967-020-02277-0. IF 4.098
- 62) Marcolin G, Faggian S, Muschiatti M, Matteredaglia L, **Paoli A**. Determinants of Climbing Performance: When Finger Flexor Strength and Endurance Count. *J Strength Cond Res*. 2020 Mar 2. doi: 10.1519/JSC.0000000000003545. Epub ahead of print. IF 3.017
- 63) Bellafiore M, Bianco A, Battaglia G, Naccari MS, Caramazza G, Padulo J, Chamari K, **Paoli A**, Palma A. Training session intensity affects plasma redox status in amateur rhythmic gymnasts. *J Sport Health Sci*. 2019 Nov;8(6):561-566 3.644
- 64) Petrigna L, Karsten B, Marcolin G, **Paoli A**, D'Antona G, Palma A, Bianco A. A Review of Countermovement and Squat Jump Testing Methods in the Context of Public Health Examination in

- Adolescence: Reliability and Feasibility of Current Testing Procedures. *Front Physiol.* 2019 Nov 7;10:1384. IF 3.394
- 65) Tinsley GM, **Paoli A.** Time-restricted eating and age-related muscle loss. *Aging (Albany NY).* 2019 Oct 20. doi: 10.18632/aging.102384. [Epub ahead of print] IF 5.515
- 66) Tabacchi G, Battaglia G, Alesi M, **Paoli A,** Palma A, Bellafiore M. Food literacy predictors and associations with physical and emergent literacy in pre-schoolers: results from the Training-to-Health Project. *Public Health Nutr.* 2019 Sep 2:1-10. IF 2.526
- 67) **Paoli A,** Cancellara P, Pompei P, Moro T. Ketogenic Diet and Skeletal Muscle Hypertrophy: A Frenemy Relationship? *J Hum Kinet.* 2019 Aug 21;68:233-247. IF 1.414
- 68) **Paoli A,** Mancin L, Saoncella M, Grigoletto D, Pacelli FQ, Zamparo P, Schoenfeld BJ, Marcolin G. Mind-muscle connection: effects of verbal instructions on muscle activity during bench press exercise. *Eur J Transl Myol.* 2019 Jun 12;29(2):8250. doi: 10.4081/ejtm.2019.8250. eCollection 2019 May 7.
- 69) Petrigna L, Thomas E, Gentile A, **Paoli A,** Pajaujiene S, Palma A, Bianco A. The evaluation of dual-task conditions on static postural control in the older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *Syst Rev.* 2019 Jul 27;8(1):188. doi: 10.1186/s13643-019-1107-4
- 70) **Paoli A,** Mancin L, Bianco A, Thomas E, Mota JF, Piccini F. Ketogenic Diet and Microbiota: Friends or Enemies? *Genes (Basel).* 2019 Jul 15;10(7). pii: E534. doi: 10.3390/genes10070534 IF 3.331
- 71) Bosco G, **Paoli A,** Rizzato A, Marcolin G, Guagnano MT, Doria C, Bhandari S, Pietrangelo T, Verratti V. Body Composition and Endocrine Adaptations to High-Altitude Trekking in the Himalayas. *Adv Exp Med Biol.* 2019 Jul 16. doi: 10.1007/5584_2019_414 IF 2.126
- 72) Tinsley GM, Moore ML, Graybeal AJ, **Paoli A,** Kim Y, Gonzales JU, Harry JR, VanDusseldorp TA, Kennedy DN, Cruz MR. Time-restricted feeding plus resistance training in active females: a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2019 Jul 3. pii: nqz126. doi: 10.1093/ajcn/nqz126. IF 6.568
- 73) Soldati L, Pivari F, Parodi C, Brasacchio C, Dogliotti E, De Simone P, Rossi M, Vezzoli G, **Paoli A.** The benefits of nutritional counselling for improving sport performance. *J Sports Med Phys Fitness.* 2019 Jun 18. doi: 10.23736/S0022-4707.19.09507-0. IF 1.302
- 74) Verratti V, Bondi D, Jandova T, Camporesi E, **Paoli A,** Bosco G. Sex Hormones Response to Physical Hyperoxic and Hyperbaric Stress in Male Scuba Divers: A Pilot Study. *Adv Exp Med Biol.* 2019;1176:53-62. doi: 10.1007/5584_2019_384. IF 2.123
- 75) Goncalves A, Gentil P, Steele J, Giessing J, **Paoli A,** Fisher JP. Comparison of single- and multi-joint lower body resistance training upon strength increases in recreationally active males and females: a within-participant unilateral training study. *Eur J Transl Myol.* 2019 Feb 27;29(1):8052. doi: 10.4081/ejtm.2019.8052. eCollection 2019 Jan 11.
- 76) Sarto F, Grigoletto D, Baggio E, **Paoli A,** Marcolin G. Do lower limb previous injuries affect balance performance? An observational study in volleyball players. *Phys Ther Sport.* 2019 May;37:49-53. doi: 10.1016/j.ptsp.2019.02.009. Epub 2019 Feb 28. IF 2.0
- 77) Marcolin G, Rizzato A, Zuanon J, Bosco G, **Paoli A.** Expertise level influences postural balance control in young gymnasts. *J Sports Med Phys Fitness.* 2019 Apr;59(4):593-599. IF 1.302
- 78) **Paoli A,** Tinsley G, Bianco A, Moro T. The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients.* 2019 Mar 28;11(4). IF 4.546
- 79) Bianco A, Filippi AR, Breda J, Leonardi V, **Paoli A,** Petrigna L, Palma A, Tabacchi G. Combined effect of different factors on weight status and cardiometabolic risk in Italian adolescents. *Ital J Pediatr.* 2019 Mar 5;45(1):32. IF 1.776
- 80) **Paoli A.** Advances in Sport and Performance Nutrition. *Nutrients.* 2019 Mar 2;11(3). IF 4,546
- 81) Marcolin G, Panizzolo FA, Biancato E, Cognolato M, Petrone N, **Paoli A.** Moderate treadmill run worsened static but not dynamic postural stability of healthy individuals. *Eur J Appl Physiol.* 2019 Jan 17 IF 3.055
- 82) Barbalho, VS Coswig, J Steele, JP Fisher, A Paoli, P Gentil Evidence for an Upper Threshold for Resistance Training Volume in Trained Women *M Medicine & Science in Sports & Exercise* IF 4.291
- 83) Barbalho M, Coswig VS, Raiol R, Steele J, Fisher J, **Paoli A,** Gentil P. Effects of Adding Single Joint Exercises to a Resistance Training Programme in Trained Women. *Sports (Basel).* 2018 Nov 28;6(4). pii: E160.

- 84) Patti A, Bianco A, Şahin N, Sekulic D, **Paoli A**, Iovane A, Messina G, Gagey PM, Palma A. Postural control and balance in a cohort of healthy people living in Europe: An observational study. *Medicine (Baltimore)*. 2018 Dec;97(52):e13835 IF 1.870
- 85) Rizzato A, Bosco G, Benazzato M, **Paoli A**, Zorzetto G, Carraro A, Marcolin G. Short-Term Modifications of Postural Balance Control in Young Healthy Subjects After Moderate Aquatic and Land Treadmill Running. *Front Physiol*. 2018 Nov 26;9:1681 IF 3.394
- 86) M Barbalho, VS Coswig, R Raiol, J Steele, JP Fisher, A **Paoli**, A Bianco Does the addition of single joint exercises to a resistance training program improve changes in performance and anthropometric measures in untrained men?, *European Journal of Translational Myology* 28 (4)
- 87) Rizzato A, Marcolin G, Rubini A, Olivato N, Fava S, **Paoli A**, Bosco G. Critical velocity in swimmers of different ages. *J Sports Med Phys Fitness*. 2018 Oct;58(10):1398-140. IF 1.3
- 88) Gentil P, Marques VA, Neto JPP, Santos ACG, Steele J, Fisher JP, **Paoli A**, Bottaro M. Using velocity loss for monitoring resistance training effort in a real world setting. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2018 Mar 21. IF 2.023
- 89) Thomas E, Bianco A, Raia T, Messina G, Tabacchi G, Bellafiore M, **Paoli A**, Palma A. Relationship between velocity and muscular endurance of the upper body. *Hum Mov Sci*. 2018 Aug;60:175-1825
- 90) Tinsley GM, Trexler ET, Smith-Ryan AE, **Paoli A**, Graybeal AJ, Campbell BI, Schoenfeld BJ. Changes in Body Composition and Neuromuscular Performance Through Preparation, 2 Competitions, and a Recovery Period in an Experienced Female Physique Athlete. *J Strength Cond Res*. 2018 Jul 20. IF 3.017
- 91) Marcolin G, Panizzolo FA, Petrone N, Moro T, Grigoletto D, Piccolo D, **Paoli A**. Differences in electromyographic activity of biceps brachii and brachioradialis while performing three variants of curl. *PeerJ*. 2018 Jul 13;6:e5165. IF 2.177
- 92) Gentil P, Fisher J, Steele J, Campos MH, Silva MH, **Paoli A**, Giessing J, Bottaro M. Effects of equal-volume resistance training with different training frequencies in muscle size and strength in trained men. *PeerJ*. 2018 Jun 22;6:e5020. IF 2.177
- 93) Cerea S, Bottesi G, Pacelli QF, **Paoli A**, Ghisi M. Muscle Dysmorphia and its Associated Psychological Features in Three Groups of Recreational Athletes. *Sci Rep*. 2018 Jun 11;8(1):8877. IF 4,259
- 94) Cataldo A, Bianco A, **Paoli A**, Cerasola D, Alagna S, Messina G, Zangla D, Traina M. Resting sympatho-vagal balance is related to 10 km running performance in master endurance athletes. *Eur J Transl Myol*. 2018 Feb 27;28(1):7051
- 95) Schoenfeld BJ, Vigotsky A, Contreras B, Golden S, Alto A, Larson R, Winkelman N, **Paoli A**. Differential effects of attentional focus strategies during long-term resistance training. *Eur J Sport Sci*. 2018 Mar 13:1-8 IF 2.69
- 96) Thomas E, Bianco A, **Paoli A**, Palma A. The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion. *Int J Sports Med*. 2018 Mar 5. doi: 10.1055/s-0044-101146 IF 2.084
- 97) **Paoli A**. *Booster Ketones: Battling Hunger*. Obesity (Silver Spring). 2018 Jan 10 IF 3.873
- 98) Bosco G, Rizzato A, Quartesan S, Camporesi E, Mangar D, Paganini M, Cenci L, Malacrida S, Mrakic-Sposta S, Moretti S, **Paoli A**. Effects of the Ketogenic diet in overweight divers breathing Enriched Air Nitrox. *Sci Rep* 2018 accepted IF 4.259
- 99) Cenci L, **Paoli A**, Omar HR, Dalvi P, Camporesi EM, Mangar D, Quartesan S, Fiorito A, Bosco G. Internist, anesthesiologist and surgeon use of ketogenic diet. *Minerva Gastroenterol Dietol*. 2018 Mar;64(1):84-93.
- 100) **Paoli A**, Gentil P, Moro T, Marcolin G, Bianco A. Resistance Training with Single vs. Multi-joint Exercises at Equal Total Load Volume: Effects on Body Composition, Cardiorespiratory Fitness, and Muscle Strength. *Front Physiol*. 2017 Dec 22;8:1105 IF 4.134
- 101) Dall'Acqua, T., Li, C., Ceccarini, F., Grigoletto, D., Marcolin, G., **Paoli, A.**, Castiello, U. Exercise-induced arousal affects free-choices to inhibit. 2018, *Psychology of Sport and Exercise*, 35, pp. 89-97 IF 2.809
- 102) Marcolin G, Camazzola N, Panizzolo F, Grigoletto D, **Paoli A**. Different intensities of basketball drills affect jump shot accuracy of expert and junior players. *Peer J* accepted. IF 2.177
- 103) Carraro A, **Paoli A**, Gobbi E. Affective response to acute resistance exercise: a comparison among machines and free weights. *Sport Sci Health* 2018 DOI 10.1007/s11332-018-0427-4

- 104) Bianco A, Gentile A, Boca S, **Paoli A**, Messina G, Gómez-López M, Palma A, Tabacchi G. An exploratory analysis of factors associated with health-related physical fitness in adolescents. The ASSO project. Sustainability (Switzerland), 2018, 10 (6), 1847 IF 2,592
- 105) Marcolin G, Rizzato A, Zuanon J, Bosco G, **Paoli A**. Expertise level influences postural balance control in young gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. 2018 May 29. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08014-3 IF 1.215
- 106) Gentil P, Campos MH, Soares S, Costa GCT, **Paoli A**, Bianco A, Bottaro M. Comparison of elbow flexor isokinetic peak torque and fatigue index between men and women of different training level. Eur J Transl Myol. 2017 Dec 5;27(4):7070.
- 107) Moro T, Tinsley G, Bianco A, Gottardi A, Gottardi GB, Faggian D, Plebani M, Marcolin G, **Paoli A**. High intensity interval resistance training (HIIRT) in older adults: Effects on body composition, strength, anabolic hormones and blood lipids. Exp Gerontol. 2017 Nov;98:91-98. IF 3.340
- 108) Vezzani G, Quartesan S, Cancellara P, Camporesi E, Mangar D, Bernasek T, Dalvi P, Yang Z, **Paoli A**, Rizzato A, Bosco G. Hyperbaric oxygen therapy modulates serum OPG/RANKL in femoral head necrosis patients. J Enzyme Inhib Med Chem. 2017 Dec;32(1):707-711 IF 4.293
- 109) 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 IF 3.394
- 110) 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
- 111) Grainer A, Zerbini L, Reggiani C, Marcolin G, Steele J, Pavei G. and **Paoli A**. Physiological and Perceptual Responses to Nordic Walking in a Natural Mountain Environment Int. J Environ Res Public Health 2017, 14(10), 1235. IF 2.101
- 112) Orizio C, Cogliati M, Bissolotti L, Gaffurini P, Marcolin G, **Paoli A**. Time color map and histogram of electromyography (EMG) sample amplitudes: possible tools for global electromyogram analysis by images. Sport Sciences for Health, 2017.
- 113) Stapley PJ, McAndrew DJ, Walsh JA, Kellis E, Mickel C, **Paoli A**. Journal Club Series: Highlights on Recent Papers in Strength and Conditioning Journal of Functional Morphology and Kinesiology 2 (4), 36. 2017
- 114) 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 and strongman athletes. J Strength Cond Res. 2017 Apr 21. IF 1.848
- 115) Rizzato A, Marcolin G, Rubini A, Olivato N, Fava S, **Paoli A**, Bosco G. Critical velocity in swimmers of different ages. J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jun 8. IF 0.972
- 116) E Thomas, A Bianco, EP Mancuso, A Patti, G Tabacchi, **Paoli A**, Palma A. The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition Isokinetics and Exercise Science, 2017
- 117) Patti A, Bianco A, Karsten B, Montalto MA, Battaglia G, Bellafiore M, Cassata D, Scoppa F, **Paoli A**, Iovane A, Messina G, Palma A. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. Work. 2017;57(1):23-30 IF 0.715
- 118) 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. IF 0.798
- 119) Gentil P, Campos MH, Soares S, Costa GCT, **Paoli A**, Bianco A, Bottaro M. Comparison of elbow flexor isokinetic peak torque and fatigue index between men and women of different training level. Eur J Transl Myol. 2017 Dec 5;27(4):7070.
- 120) 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 March 27, 2017 10.1177/1754337117696390
- 121) Gentil P, de Lira CAB, **Paoli A**, Dos Santos JAB, da Silva RDT, Junior JRP, da Silva EP, Magosso RF. Nutrition, Pharmacological and Training Strategies Adopted by Six Bodybuilders: Case Report and Critical Review. Eur J Transl Myol. 2017 Mar 24;27(1):6247
- 122) 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
- 123) 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
- 124) **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 4,546
- 125) 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
- 126) 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
- 127) 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
- 128) 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
- 129) 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*. 2016 Nov;56(11):1279-1288. Epub 2015 Oct 16. PMID: 26472604.. IF 0.972
- 130) 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
- 131) 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
- 132) 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
- 133) 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
- 134) 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
- 135) Zanon V, Morri A, Lonati D, **Paoli A**, Camporesi EM, Bosco G. HBO₂ in snake envenomation (atrox albinus rattlesnake): a case report in a human. *Undersea Hyperb Med*. 2016 Jul-Aug;43(4):473-476. IF 0.895
- 136) 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
- 137) 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
- 138) 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
- 139) **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)
- 140) **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

- 141) 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 1,804
- 142) **Paoli 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
- 143) 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 2,133
- 144) 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
- 145) 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
- 146) 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
- 147) **Paoli A**, Bianco A. What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, 44(5): 602-614, 2015
- 148) 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
- 149) Sutura 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.;
- 150) Marcolin G, Lentola A, **Paoli A**, Petrone N. Rowing on a Boat Versus Rowing on an Ergo-meter: A Biomechanical and Electromyographical Preliminary Study- *Procedia Eng* 2015 112, 461-466
- 151) 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
- 152) 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]
- 153) 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
- 154) **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
- 155) Quiroga C, Chaparro RE, Karlinski 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
- 156) 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
- 157) 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 3,34
- 158) **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
- 159) 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

- 160) 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
- 161) 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 diabetes on anaerobic performance of young male elite athletes. Springerplus. 2014 May 3;3:224.
- 162) **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
- 163) 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
- 164) Proia P, Bianco A, Schiera G, Saladino P, Contrograve; V, Caramazza G, Traina M, Grimaldi KA, Palma A, **Paoli A**. PPAR α gene variants as predicted performance-enhancing polymorphisms in professional Italian soccer players. Open Access J Sports Med. 2014; 5: 273–278.
- 165) 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
- 166) Bianco A, Mammaia 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
- 167) 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 Interv Aging 2014, 9:653-660 IF 2.077
- 168) 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
- 169) 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
- 170) 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
- 171) 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
- 172) 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
- 173) 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
- 174) **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 1.723
- 175) 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 oral formulation could interfere with enteric bile salts emulsification of diet fats: preliminary laboratory observations and physiologic rationale. J Med Food. 2014 Jun;17(6):723-9 IF 1,642
- 176) 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
- 177) 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
- 178) 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

- 179) **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 4,546
- 180) **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
- 181) 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
- 182) 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
- 183) **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 Latissimus Dorsi Muscle. *Biomed Res Int*. 2013;2013:249398. doi: 10.1155/2013/249398. Epub 2013 Jul 22. IF 2.888
- 184) **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
- 185) **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
- 186) 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
- 187) 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
- 188) **Paoli A**. Resistance Training: the multifaceted side of exercise. *Am J Physiol Endocrinol metab* 2012 Feb;302(3):E387 IF 4.686
- 189) **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
- 190) **Paoli A**, Bianco A. Not all exercises have been created equal. *Am J Cardiol*. 2012 Jan 15;109(2):305. IF 3,681
- 191) **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 2,066
- 192) 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
- 193) **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
- 194) **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
- 195) Grimaldi K, **Paoli A**, Smith G. Personal Genetics - Sports Utility Vehicle? *Recent Pat DNA Gene Seq*. 2012 6(3); 209-215.
- 196) 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
- 197) 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
- 198) **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/jappphysiol.00089. IF 4,232
- 199) 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

- 200) 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
- 201) **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
- 202) **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
- 203) Bianco A, Mamma 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
- 204) **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'opportunita' terapeutica ignorata?/The ketogenic diet: an under-appreciated therapeutic option? *Clin Ter* 2011; 162 (5):e137-146 IF 0.257
- 205) 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 1.522
- 206) 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: Combined Pulsed-Wave Tissue Doppler Imaging and Ultrasonic Integrated Backscatter Cyclic Variations Analysis. *J Am Soc Echocardiogr.* 2010 Apr 8. IF 3.518
- 207) **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
- 208) **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
- 209) 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
- 210) **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
- 211) 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
- 212) **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- European Journal of Nutraceuticals & Functional Foods* July/August 2010;21(4):24-29 IF 0.238
- 213) 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.
- 214) **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
- 215) 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
- 216) 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
- 217) Fratter A, **Paoli A**. Role of food's protein on skin health. *Journal of Plastic Dermatology.* 5,2:191-195, 2009

- 218) 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
- 219) 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*
- 220) 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*
- 221) 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/ejsbx1x2-2013x3*
- 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) **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)*
- 6) 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 (rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Palermo). VOL IV:253-263, 2011*
- 7) 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*
- 8) **Paoli A**, Pacelli QF. Plicometria: indicazioni pratiche per una corretta esecuzione e nuove correlazioni con lo status ormonale. *Kinesis, 1(1):6-9, 2010*
- 9) **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*
- 10) Bianco A, Paoli A, Thomas E, Vasile S, Battaglia G, Bellafiore M, Palma A. The use of sports drinks in sports and fitness ambit. *Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Palermo. VOL III(2-3), 79-86, 2010.*
- 11) 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*
- 12) 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*
- 13) 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*

- 14) 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.
- 15) **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
- 16) **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
- 17) Bianco A, **Paoli A**, Pacelli F, Marcolin G, Terzulli G, Palma A. Circuit 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
- 18) Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, **Paoli A**, Gariffo E, Palma A. Fluid and electrolyte supplementation in athletes and fitness people. a review *Rivista della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Palermo*. Vol 2(1)2: 135-144, 2009
- 19) 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
- 20) **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
- 21) **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
- 22) Macchi V, Porzionato A, Vigato E, Stecco C, **Paoli A**, Parenti A, Dodi G, De Caro R. Histotopographic study of the pubovaginalis muscle. *Pelviperrineology*, 27:7-9, 2008.
- 23) **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
- 24) **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
- 25) **Paoli A**, Neri M. Exercise and muscular development: from molecular basis to training" *BAM - Basic and Applied Myology*, 9 (6): 321-322, 1999.

Monografie e capitoli di libri

- 1) **Paoli A**. (a cura di) Edizione Italiana de: *Fisiologia dell'Esercizio*, McArdle, Katch & Katch, Piccin ed., Padova, 2019.
- 2) **Paoli A**. (a cura di) *Attività fisica - Una risorsa indispensabile per la salute*. Fondazione Umberto Veronesi, 2019
- 3) **Paoli A**. *Physical Exercise and Aging*. In: *Rehabilitation Medicine for Elderly Patients*. S. Masiero, U. Carraro eds., Springer ed. 2018
- 4) **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, 2018.
- 5) 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.
- 6) **Paoli A**, Neri M, Bianco A. *Principi di metodologia del Fitness* Elika ed. Cesena, 2013
- 7) Neri M, Bargossi AM, **Paoli A**. *Alimentazione e Fitness* (nuova ed). Elika ed., Cesena, 2011
- 8) **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**

- 9) **Paoli A**, Neri M. Cellulite: come combatterla con il Fitness Erika ed. Cesena, 2003
- 10) **Paoli A.**, Zonin F. Allenamento, alimentazione, integrazione – Complete health & Fitness guide. M & G Press, Pavia, 2003
- 11) Neri M, Bargossi AM, **Paoli A**. Alimentazione e Fitness. Erika ed., Cesena, 2002. **vincitore del 2° premio al XXXVII Concorso Letterario CONI per la letteratura sportiva – sez. tecnica**
- 12) **Paoli A**. a cura di Manuale per il Personal Trainer. La Torre ed., Ravenna 1999
- 13) **Paoli A**, Neri M, They E, Zonin F. Body Building & Fitness 2° Livello. Nuovo Manuale per l'istruttore. La Torre ed., Ravenna 1999
- 14) **Paoli A**, Neri M. Body Building & Fitness. Nuovo Manuale per l'istruttore. La Torre ed., Ravenna 1998
- 15) **Paoli A**. Manuale di Cardiofitness. La Torre ed., Ravenna 1998
- 16) **Paoli A**. Nozioni di base per il controllo del peso, edito dalla Life Fitness, Bressanone, 1999
- 17) **Paoli A**. Il dimagrimento in palestra, mezzi e tecniche, edito dalla Life Fitness, Bressanone, 1999

Abstracts pubblicati su riviste indicizzate e/o con if

- 1) Ovchinnikov AN, **Paoli A**, Deryugina AV, Yarygina DA. Salivary And Plasmatic Creatine Kinase And Lactate Dehydrogenase Responses Following High-intensity Continuous Exercise: 1165. Med Sci Sports Exe 53 (8S):377, August 2021
- 2) **Paoli A**, Tinsley G, Longo G, Grigoletto D, Bianco A, Tagliabue A, Ferraris C, Marcolin G. Effects Of 4 Weeks of Time Restricted Feeding On Performance, Metabolism And Blood Outcomes In Elite Cyclists. Med Sci Sports Exe 52 (5):S663 June 2020
- 3) **Paoli A**, Moro T, Marcolin G, Gentil P, Bianco A. Different Amounts Of Protein Intake Influence Body Composition And Performance In Elite Cyclists. Med Sci Sports Exe 51 (6):544, June 2019.
- 4) Rizzato A , Gerardi A, Vidorin F , Andretta M, **Paoli A**, Marcolin G. The effect of dual-task on static and dynamic postural balance control. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 5) Verratti V, Bondi D, Jandova T, Camporesi E, **Paoli A**, Bosco G. Sex hormones response to physical hyperoxic and hyperbaric stress in male scuba divers. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1-S117.
- 6) Tabacchi G, Battaglia G, Alesi M, Bianco A, **Paoli A**, Palma A, Bellafigliore M. The preschool-FLAT, a new tool for food literacy assessment in young children from the Training-to- Health Project. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 7) Giustino V, **Paoli A**, Bellafigliore M, Scarpa O, Cataldo P, Gennaro A, Iovane A, Palma A, Battaglia G. Acute effects of different strength training intensities on vertical jump height in young female volleyball athletes. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 8) **Paoli A**, Longo G, Grigoletto D, Bianco A, Tagliabue A, Ferraris C, Marcolin G. Effects of 4 weeks of time restricted feeding on performance, metabolism and blood outcomes in elite cyclists. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 9) Lakicevic N, Bellafigliore M, Petrigna L, Cassar S, Thomas E, **Paoli A**, Bianco A, Palma A: A systematic review of resistance training programs and muscle hypertrophy in adult women. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 10) Nart A, Rossato M, Baincucci A, **Paoli A**. Stabilometry analysis of the proprioceptive effect of foam pad in a young athletes cohort. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1):S1–S117.
- 11) **Paoli A**, Zambolin F, Grigoletto D, Marcolin G. Effects of a ketogenic diet on triathlon's athletes performance: a pilot trial. Sport Sci Health (2018) 14 (Suppl 1):S1–S99
- 12) Marcolin G, Mele G, Petrone N, Rizzato A, **Paoli A**. The effects of 8 weeks of proprioceptive training on postural balance control and explosive strength in young track and field athletes. Sport Sci Health (2018) 14 (Suppl 1):S1–S99
- 13) **Paoli A**, Zambolin F, Grigoletto D, Marcolin G. Effects of a ketogenic diet on triathlon's athletes performance: a pilot trial. Med Sci Sports Exe 50(5S):503, May 2018.
- 14) Gentil P, Bottaro M, Marques V, Neto JPP, Santos ACG, Steele J, Fisher J, **Paoli A**, Prudente P. Using Velocity Loss for Monitoring Resistance Training Effort in a Real World Setting. Medicine & Science in Sports & Exercise. 50(5S): 420, May 2018.
- 15) Rizzato A, , Quartesan S, , Camporesi E, , Paganini M,, Cenci L,, S. Malacrida S, Mrakic-Spota S,

- Moretti S, **Paoli A**, Bosco G. Effects of one year of intermittent fasting on strength, body composition and metabolism in athletes. Short-term effect of ketogenic diet on oxidative state in divers. *Sport Sci Health* (2017) 13 (Suppl 1):S1–S102
- 16) **Paoli A**, Moro T, Tinsley G, Pacelli QF, Marcolin G, Gentil P, Bianco A. Effects of one year of intermittent fasting on strength, body composition and metabolism in athletes. *Sport Sci Health* (2017) 13 (Suppl 1):S1–S102
- 17) Thomas E, **Paoli A**, Messina G, Raia T, Pajaujiene S, Sahin FN, Palma A, Bianco A. Predictive equations for upper body muscular endurance estimation *Sport Sci Health* (2017) 13 (Suppl 1):S1–S102
- 18) 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
- 19) 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
- 20) 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
- 21) 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
- 22) **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
- 23) 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
- 24) 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
- 25) Moro T, reggiani C, Naro F, Monaco L, **Paoli A**. Molecular Signalling Response To Short Duration High Intensity/low Volume Resistance Training In Human Skeletal Muscle. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 47(5S):445, May 2015.
- 26) **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. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 47(5S):233, May 2015.
- 27) 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
- 28) Schiavon G, **Paoli A**. Effects on performance of two different forms of warm up in soccer. *Sport Sci Health* (2015) 11 (Suppl 1):S36
- 29) 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
- 30) 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):S96
- 31) **Paoli A**. Long term effects of High Intensity Interval Resistance Training (HIIRT) in young people. *Sport Sci Health* (2015) 11 (Suppl 1):S99
- 32) **Paoli A**. Ketogenic diet and muscle hypertrophy: an oxymoron? *Sport Sci Health* (2015) 11 (Suppl 1):S66
- 33) Moro M, **Paoli A**. High Intensity Interval Resistance Training (HIIRT): who wins between young and elderly? *Sport Sci Health* (2015) 11 (Suppl 1):S68

- 34) 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
- 35) 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.
- 36) 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 single muscle fibres. *Eur J Trans Myol/Basic Appl Myol* 2014, 1:65.
- 37) **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
- 38) 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
- 39) 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
- 40) **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
- 41) 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
- 42) 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
- 43) 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
- 44) 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
- 45) 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
- 46) Moro T, **Paoli A**, Bianco A. Heart rate altering during a constant load exercise in the different menstrual phases. *Sport Sciences for Health* 2012, 8 (Suppl 1), 12.
- 47) 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.
- 48) 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
- 49) **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
- 50) 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
- 51) 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

- 52) Grainer A, Anchisi D, Megighian A, Zanon M, **Paoli A**, Angeli A, Agnolet A, Gremese M, Reggiani C. Variations in pain perception after exhaustive exercise. *J Sports Med Phys Fitness*, 51 supp 1 to 3: 31, 2011. IF 0,923
- 53) 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
- 54) **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
- 55) **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
- 56) **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 perceived and heart rate in cyclists *Physical Therapy in Sport*. 2013 Nov;14(4):240-5 IF 1,653
- 57) 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
- 58) 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
- 59) 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
- 60) 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 . *Obesity* 18 S215-S215, Suppl. 2 nov 2010 IF 3.366
- 61) **Paoli A**, Velussi C, Neri M, Lombardi S, Liani M, Martino R, Bettini V. The effect of weight training on maximal aerobic power *Pflügers Archiv : Eur J Physiol* 430 (5): 26, 1995. IF 3.526
- 62) Dussini N, Martino R, Neri M, **Paoli A**, Velussi C. Multifactorial analysis of circuit-training induced regional fat reduction *Pflügers Archiv : Eur J Physiol*, 424:R158-159, 1994. IF 3.526
- 63) **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*, supp 1 427: 1-2, 1994. IF 3.526
- 64) **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* 428 (3-4): R16 1994. IF 3.526

Abstracts Congressuali Oral/Poster (si specifica O oppure P solo in caso di Presenting Author)

- 1) **Paoli A** ,Cenci L, Sahin N, Bianco A, Moro T. Effects of two months of very low carbohydrate ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area and blood parameters in competitive natural body builders. 25th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 29-30 October 2020 Virtual edition (O)
- 2) **Paoli A**, Mancin L, Caprio M, Monti e, Cenci L, Marcolin G, Grigoletto D. Effects of a very low carbohydrate ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area, metabolism and performance in semi-professional soccer players. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 3-6 July 2019 Prague, Czech Republic. (O)
- 3) Verratti V, Bondi D, Jandova T, Camporesi E, **Paoli A**, Bosco G. Male endocrine adaptive response in scuba divers. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 3-6 July 2019 Prague, Czech Republic.
- 4) **Paoli A**, Moro T, Marcolin G, Gentil P, Bianco A. Different amounts of protein intake influence body

- composition and performance in elite cyclists. 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7 July 2019 Dublin, Ireland (O)
- 5) Gentil P, Fisger J, Steele J, Silva M, **Paoli A**, Giessing J, Bottaro M. Effects of equal-volume resistance training with different training frequencies in muscle size and strength of trained men. 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 4-7 July 2019 Dublin, Ireland
 - 6) **Paoli A**, Moro T, Tinsley G, Pacelli QF, Marcolin G, Gentil P, Bianco A. Effects of ten months of intermittent fasting on strength, body composition and metabolism in athletes. 22nd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 5-8 July 2017 Essen, Germany. **GSSI AWARD WINNER (O)**
 - 7) **Paoli A**, Moro T, Bianco A, Plebani M, Marcolin G. Influence of serum testosterone, insulin-like growth factor 1 (IGF-1), insulin-like growth factor-binding protein-1 (IGFBP-1) and 3 (IGFBP3) on muscle strength gain after 6 months of progressive resistance training in older subjects. 10th International Conference on Cachexia, Sarcopenia & Muscle Wasting - Rome 8-10 December 2017 (P)
 - 8) **Paoli A**, Moro T, Marcolin G, Rossato E, Bianco A. Sprint performance and maximal strength: forty years after... an analysis of master sprinters. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 6-9 July 2016 Wien, Austria. (O)
 - 9) **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 (O)
 - 10) 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
 - 11) Gentil P, Pereira MC, Magalhães Castanheira RP, **Paoli A**, Bottaro M. Comparisons of upper body strength gains between men and women. ICST 2014 – 9th International Conference on Strength Training, Abano Terme (PD), Italy, 23-25 October 2014, EJSS -Journal 2014, 2 supp: 78 2014
 - 12) 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. ICST 2014 – 9th International Conference on Strength Training, Abano Terme (PD), Italy, 23-25 October 2014, EJSS -Journal 2014, 2 supp: 91
 - 13) Thomas E, Bianco A, Bellafiore M, Battaglia G, Vicari G, **Paoli A**, Palma A. Upper body endurance pulling and pushing strength in sedentary individuals. ICST 2014 – 9th International Conference on Strength Training, Abano Terme (PD), Italy, 23-25 October 2014, EJSS -Journal 2014, 2 supp: 92
 - 14) **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 (P)
 - 15) 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
 - 16) 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
 - 17) **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 (O)
 - 18) 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
 - 19) 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
 - 20) 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

- 21) 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
- 22) 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)
- 23) 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
- 24) **Paoli A**, Moro T, Blaaw B, Sabbadin M. Short duration high 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 (O)
- 25) **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 (O)
- 26) Moro T, Bianco A, **Paoli A**. No differences in acute blood pressure and heart rate response between high intensive resistance training and traditional training. Al 18h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 16-19th July 2013 Barcelona -Spain
- 27) 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
- 28) 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
- 29) 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
- 30) 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.
- 31) **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. (P)
- 32) 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
- 33) Moro T, Pacelli FQ, Toniolo L, Canato M, Cancellara P, D'Alpaos E, Reggiani C, **Paoli A**. A common indirect submaximal test fail to estimate 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
- 34) **Paoli A**, Petrone N, Matteraglia L, Marcolin G. Indoor climbing technique 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 (O)
- 35) 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
- 36) **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 (O)
- 37) **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

- 38) 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
- 39) 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: results of a pilot study. Al 16h Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) 6-9 July 2011 Liverpool – UK
- 40) 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
- 41) **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 (O)
- 42) 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.
- 43) 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
- 44) 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.
- 45) 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
- 46) Marcolin G, **Paoli A**, Bianco A, Palma A. Nervous and vascular disorders related to cycling. 7th all-russian scientific and practical conference, Horopr (Mosca). 27 Novembre 2008
- 47) 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 practical conference, Horopr (Mosca). 27 November 2008
- 48) **Paoli A**, Marcolin G, Ippolito D, Neri M, Bianco A, 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 (O)
- 49) Marcolin G, **Paoli A**, Pacelli F, Ippolito D, 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
- 50) **Paoli A**, Bartolucci GB, Maso S, Bertonecello C, Marin V. Professional diseases in fitness instructors: an emerging problem? 13th ECSS (European College of Sport Science) Congress 9-12 July Estoril 2008 Portugal (P)
- 51) 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
- 52) 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
- 53) 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.
- 54) Pacelli F, Reggiani C. and **Paoli A**. Ground simulation of upper limb muscle recruitment during locomotion in microgravity IV Congress of the Italian Society for Space Biomedicine and Biotechnology, (ISSBB) 29-31 March 2007 Bari, Italy

- 55) Pacelli F, Neri M, **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 management in the elderly. Bologna 5 December 2005. *Winner of 1st price "Giardino Santa Lucia" as better scientific oral presentation.*
- 56) **Paoli A**, Neri M, Bargossi AM, Velussi C. Ridotta tolleranza al glucosio ed esercizio. International Congress on Atherosclerosis and Alzheimer's disease: clinical diagnosis and management in the elderly. Bologna 5 december 2005.
- 57) **Paoli A**, Fantin GP, Velussi C, Neri M, Gamberini M, Conte M, Zonin F, Bargossi AM. Blood lactate values after voluntary 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
- 58) Bargossi AM, Fiorella PL, Neri M, **Paoli A**, Pagano Dritto E, Piancastelli L, Posabella G, Antonsiewicz J, Olek R, Popinigis J. On 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
- 59) 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
- 60) **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
- 61) **Paoli A**, Cali S, Dugnani S, Neri M, Velussi C, Fantin GP, 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.
- 62) **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.
- 63) **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.
- 64) Costa V, De Toffoli GK, Grella P, Martino R, **Paoli A**, Stella A, 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.
- 65) **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
- 66) **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
- 67) 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 superficie 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.
- 68) 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. **Paoli A.** *Considerazioni sull'uso del digiuno intermittente per la salute e per la bellezza.* Argomenti di Medicina Estetica, Luglio-Agosto 2019.
2. **Paoli A.** *Effetti terapeutici della dieta chetogenica sull'acne.* Argomenti di Medicina Estetica ,Aprile - Maggio 2019
3. **Paoli A.** *Dieta chetogenica: facciamo il punto.* Strength & Conditioning, Anno III - Numero 7 / Gennaio-Aprile 2014
4. **Paoli A.** *Allenamento di forza in età evolutiva: adattamenti morfologici e neuronali?* Strength & Conditioning, Anno III - Numero 10 / Ottobre-Dicembre 2014
5. Trevisiol F, **Paoli A.** *La sbarra a terra: analisi delle azioni muscolari.* Expression. 2 (3):61-63, 2006
6. **Paoli A.**, Ventura G. *Training Zone: la svolta.* Performance, XV (2): 18-20, Maggio 2004
7. **Paoli A.**, Neri M. *Integratori: uno sguardo disincantato.* Cultura Fisica 360: 32-34, 2002
8. **Paoli A.**, Neri M. *Dell'ipertrofia, dell'acido lattico e di altre confusioni...* Cultura Fisica 360: 12-14, 2002.
9. **Paoli A.**, Neri M. *Glicogeno e ricarica di carboidrati.* Performance, XIII (3): 54-55, 2001.
10. **Paoli A.** *Palestra come ambiente di lavoro: quali malattie professionali?* Performance, XIII (3): 30-31, 2001.
11. **Paoli A.**, Fantin GP, Velussi C. *Allenamento cardiofitness per le donne.* Performance, XII (4): 26-27, 2000
12. **Paoli A.**, Neri M. *Attenzione all'indice.* Performance, XII (3): 22-24, 2000.
13. **Paoli A.** *Parliamo di creatina?* Performance, X (6): 50-51, 1998.
14. **Paoli A.** *Muscoli ed età.* Performance, X (3): 24-25, 1998.
15. Neri M, **Paoli A.** *La sostanza ideale.* Cultura Fisica 332: 82-85, 1997.
16. Neri M, **Paoli A.** *Questione di metabolismo.* Cultura Fisica 328: 74-75, 1996
17. **Paoli A.** *Alti o bassi per me pari sono.* Body's Magazine, 53: 74-76, 1996.
18. **Paoli A.** *La dorsal machine.* Body's Magazine, 52: 16-17, 1996.
19. **Paoli A.** *La lombar machine.* Body's Magazine, 51: 90-91, 1996.
20. **Paoli A.** *La bike orizzontale.* Body's Magazine, 50: 44-45, 1996.
21. **Paoli A.** *Signori... allacciare le cinture!!!* Body's Magazine, 49: 142-143, 1995.
22. **Paoli A.** *Iperplasia: favola o realtà?* Body's Magazine, 45: 46-47, 1995.
23. Neri M, **Paoli A.** *Dimagrimento localizzato:sogno o realtà?* Cultura Fisica 316: 82-84, 1994.

International Invited Talks

Invited speaker Fasting and athletic performance 15 International congress Fivestars on sport nutrition. February 2021, Malaga, Spain.

Invited speaker Fasting and athletic performance. XIX International scientific conference «Contemporary Issues in Physical Education, Sports Training, Wellness and Adapted Physical Activity» Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Faculty of Physical Education and Sports. 26 November 2020, Nizhny Novgorod, RUSSIA

Invited speaker Time restricted eating: from health to performance. SPORTS TOMMOROW BARÇA INNOVATION HUB, 9-20 NOVEMBER, 2020 Barcelona, Spain

Invited speaker Ketogenic diet for sport. 3rd ISPES CONGRESS (International Congress of Physycial education, Sport, recreation and Dance) 13-14 June 2020 Istanbul, Turkey

Invited speaker Intermittent fasting: focus on health and sports performance. Motion Conference Excellence, 6-7 June 2020, Bogota, Colombia.

Invited speaker Recommendations for physical and nutritional measures to counteract forced sedentarism. International Webinar hosted by Technogym, 10 April 2020, Gambettola, Italy.

Invited speaker Nutritional needs for paralimipic athletes_IX Conference I.S.Mu.L.T. 29-30 November 2019. Ospedaletto di Pescara (VR), Italy

Invited speaker Molecular bases of resistance training adaptations: From barbell to myosin. 17th International Sport Sciences, 15-16 November 2019, Antalya Turkey

Invited speaker Ketogenic diet and fasting for athletes. Nutrition & prevention Conference 2019. Bratislava (Slovakia) 11 November 2019.

Invited speaker Ketogenic diet and fasting for athletes. HARVARD T.C. Chan School of Public Health, Harvard, Boston, USA, 26th November 2018.

Invited speaker Muscle injury and nutrition. VIII Conference I.S.Mu.L.T. 30th November-1st December 2018. Salerno, Italy

Invited speaker Intermittent fasting for strength and endurance athletes. 2nd INTERNATIONAL CONFERENCE - ESNS "Sport Nutrition : from lab to the field" Rome Italy 16-17 November 2018

Invited speaker Resistance training with single vs. multi-joint exercises at equal total load volume: Effects on body composition, cardiorespiratory fitness and muscle strength 1st INTERNATIONAL CONFERENCE New Horizons for Strength & Conditioning science. Rome Italy 18 November 2018

Invited Speaker High intensity Resistance training for health and aging. Simpósio internacional de avanços científicos em exercício e nutrição. Rio de Janeiro, 27 October 2018.

Invited Speaker Not all exercises are created equal: the multifaceted aspect of resistance training. 2018 Spring PaduaMuscleDays_Salviati Memorial: Montegrotto Terme (PD), March 15-17, 2018

Invited Speaker High Intensity Training in health and diseases. International Conference on Strength Training , Brasilia, Brazil, April 5, 2018

Invited Speaker Protein and sport. XVI International Scientific-practical conference "Optimization of training process". University of Nizhny Novgorod (Russia), 30 November 2017.

Invited Speaker Role of dietary protein for endurance athletes. 2nd Sport nutrition international conference memorial prof. Fulvio Marzatico and prof. Enrico Arcelli Rome 02-03 December 2017.

Invited Speaker Fasting and Sport. 1st INTERNATIONAL CONFERENCE -ESNS "Sport Nutrition on the Edge of the new era" Milano Italy 25 November 2017

Invited Speaker Ketogenic diet and sport. 9th edition of Belgium Sports Conference. Ghent (Belgium) 14th October 2017

Invited Speaker Scientific Basis of resistance training . International Symposium. Goiana, Goias, Brazil 16-21 Settembre 2017

Invited Speaker Ketogenic diet for fat loss. Conference of the Austrian Obesity Society. Vienna 20-21 Ottobre 2017

Invited Speaker Ketogenic diet and sport. 7th European Meeting on Sport Medicine and exercise. Firenze 23-24 Marzo 2016

Invited Speaker plenary presentation "Resistance Training for fat loss" 2° Simposio International, Sao Paulo, Brasil 19 Novembre 2016

Invited Speaker plenary presentation – High Intensity Resistance 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, September 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 From myosin to barbell: the long way to hypertrophy. ICST 2014 – 9th International Conference on Strength Training, Abano Terme (PD), Italy, 23-25 October 2014, EJSS -Journal 2014, 2 supp: 25

Invited Speaker Muscle plasticity: from atrophy to hypertrophy. 65th SIF (Italian Physiological Society) National Congress. Anacapri, Italy, 28-30 September 2014.

Invited Speaker Physiological basis of transdermal electroproration. 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 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.

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.

Invited Speaker 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 23-25 June 2006

Partecipazione a comitati scientifici/organizzativi di convegni internazionali:

President of scientific board and local organizer ESNS DIGITAL MEETING -, 28 November 2020, On-Line

President of scientific board and local organizer: 3rd INTERNATIONAL CONFERENCE -ESNS "European Sport Nutrition Society", 15th-16th November 2019, MADRID, Spain

President of the scientific board: XI NATIONAL SISMES (Italian Society of Exercise and Sport Sciences) CONFERENCE - Bologna, Italy 27-29 September 2019.

Member of local scientific committee 2ND CONFERENCE PADOVA MEETS HARVARD "From the origin of life to the future of our lives: a scientific approach to health" 21 Febbraio 2019, Padova, Italy.

Member of local scientific committee 1ST CONFERENCE PADOVA MEETS HARVARD "Longevity: the way of being", 21 Febbraio 2018 Padova

President of scientific board and local organizer: 2nd INTERNATIONAL CONFERENCE -ESNS "Sport Nutrition : from lab to the field" Rome Italy 16-17 November 2018

Member of scientific board and local organizer: 1ST INTERNATIONAL CONFERENCE New Horizons for Strength & Conditioning science. Rome Italy 18 November 2018

President of the scientific board: X NATIONAL SISMES (Italian Society of Exercise and Sport Sciences) CONFERENCE - Messina, Italy 5-7 October 2018.

President of scientific board and local organizer: 1st INTERNATIONAL CONFERENCE -ESNS "Sport Nutrition on the Edge of the new era" Milano Italy 25 November 2017

Member of scientific board: IX NATIONAL SISMES (Italian Society of Exercise and Sport Sciences) CONFERENCE - Brescia, Italy 29 September-1st October 2017

Member of scientific board: 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 23-25 Giugno 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

Partecipazione a convegni nazionali/seminari come relatore invitato:

- Digiuno intermittente, salute e prestazione. Convegno Sport science day 15 Maggio, a cura di ELAV. On-Line
- La dieta chetogenica nello sport. Convegno AMIA - Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica. 13 Marzo 2021, on-line.
- Il ruolo del controllo muscolare e della flessibilità nella qualità del gesto tecnico della danza. Convegno Dialoghi Danzanti – IDA (Italian Dance Association), Ravenna 28 Febbraio 2021
- Stile di vita e nutrizione: una combinazione vincente per la riduzione del rischio cardiovascolare: Esercizio Fisico. 14° Congresso Nazionale SITeCS (Società Italiana di Terapia Clinica e Sperimentale), Milano 16 Ottobre 2020
- Esercizio, alimentazione e cervello: tra attori sul palcoscenico della vita. Scuola Regionale dello Sport, 2 Dicembre 2020
- Mangiare poco per vivere a lungo e in salute. Dieta ipocalorica e digiuno come stile di vita? Convegno promosso da Ordine medici e chirurghi provincia Bari -Promozione di sani stili di vita: evoluzione dello stato di Salute e modelli multidimensionali. Trani, 9 ottobre 2020
- Dieta chetogenica. Convegno: Spazio Nutrizione. 25-26 Settembre 2020 Digital Edition
- "... buon pro ti faccia" - Strategie nutrizionali per atleti evoluti delle specialità di forza e resistenza alla luce del rientro dopo la "fase2". Scuola Regionale dello Sport, 5 Giugno 2020.
- Dieta chetogenica: luci ed ombre. Al Master universitario di II livello: Nutrizione clinica, diabetologia e metabolismo: fisiopatologia e gestione pratica multidisciplinare, Università degli studi di Trieste, 14 Dicembre 2019.
- Relatore alla Tavola Rotonda su esercizio fisico al 22° congresso AMDI (Ass Medici Diabetologici Italiani), Padova, 27-30 Novembre 2019.
- "...per Forza!" La forza: trasversalità e trasferibilità, Atleticamente, Abano Terme (PD), 16-17 Novembre 2019.
- Fabbisogno proteico nell'esercizio di endurance. IV Congresso Nazionale AFEN, Rimini, 18-20 ottobre 2019,
- Dieta chetogenica: nuove applicazioni nello sport, Congresso "VLCKD in Endocrinology and beyond", Università San Raffaele, Roma, 8 Giugno 2019.
- Il digiuno intermittente. "Aggiornamenti in nutrizione clinica. Dalla prevenzione alla terapia", Università degli studi di Trieste, 7 giugno 2019.
- Ematologia e infiammazione: Scelta, significato e interpretazione dei marker indagati. ESNS, Road to Madrid – Torino, Italy 21 Maggio 2019
- Dieta ed esercizio fisico, II edizione Catanzaro Anziani, Catanzaro, 12 -13 Aprile 2019
- Relatore alla Tavola Rotonda su esercizio fisico al 22° congresso AMDI (Ass Medici Diabetologici Italiani), Padova, 27-30 Novembre 2019.
- La valutazione clinica e funzionale dello Specialista in Medicina dello Sport nella prescrizione dell'esercizio fisico al XXXVI Congresso Nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana "Età Biologica, Età Anagrafica", Roma, 27-29 Marzo 2019
- Dieta chetogenica e digiuno intermittente. III Congresso nazionale AFEN. Riccione 20-21 Ottobre 2018.
- Dieta chetogena, attività fisica e obesità. Congresso "X-Files in Nutrizione Clinica e Artificiale" Genova, 21-22 giugno, 2018
- Supplementazione proteica e attività sportiva: il matching corretto"Le giornate di nutrizione clinica veronesi : focus sull'anziano". Verona, 15-16 Giugno 2018.
- Dual career: come conciliare sport ad alto livello e percorso universitario. L'esperienza dell'Università di Padova. XXII Congresso nazionale AIPS: Oltre i limiti. La psicologia dello sport tra prestazione e salute.

25-27 Maggio 2018

- Fare, non fare: non esiste provare. La via scientifica per l'ipertrofia. Convegno In corpore sano. Bologna, 17 Febbraio 2018
- Il digiuno intermittente per l'atleta. XIX Convention ISSA. Rimini 1 Luglio 2017.
- Le tre Q dell'apporto Proteico. Convegno: Spazio Nutrizione. 10-11 Maggio 2017
- La dieta chetogenica nello sportivo. Convegno: La dieta chetogenica dalla teoria alla pratica. ENPAB. San Benedetto del Tronto 18-19 Marzo 2017.
- Alimentazione e dimagrimento: scelta degli alimenti senza particolari vincoli di peso vs controllo calorico e delle grammature: scelte in antitesi? Convegno in corpore sano - Alimentazione e integrazione per lo sport e la salute. Bologna, 18 Febbraio 2017.
- Forza e alimentazione: corrette sinergie per la prestazione. Convegno All around soccer. Università degli Studi di Torino, 16 Gennaio, 2017
- Dieta chetogenica. Convegno: Nuove acquisizioni in tema di malattie metaboliche e vascolari. Perugia 6-7 Ottobre 2017.
- Apporto proteico negli atleti. XXXVIII Congresso nazionale SINU. Torino 20-22 Novembre 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 nazionale 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. Entrenamiento integrado de la cintura escapular y la cintura lumbo-abdominal y su relación con la 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 23-25 Giugno 2006
- La valutazione delle allergie e delle intolleranze 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, Aquaerobics 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 degli esercizi: cercare la massima attivazione muscolare. 2° Convegno nazionale Ipertrafia Muscolare ed esercizio fisico – Rimini 18 October 2003
- 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
- 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.
- Alimentazione ed ipertrofia muscolare: capire i meccanismi. 3° Congresso internazionale Alimentazione ed Integrazione: ruolo nella performance e nel benessere. Parma 22 February 2003
- Analisi delle azioni muscolari nelle principali posizioni di danza. Convegno Nazionale Medicina della Danza. Bologna 8 November 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 Ipertrafia 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 acqua termale: esperienze. Atti del Congresso Aquatics 2001. Roma 7-8 September 2001.
- Ridotta tolleranza al glucosio e sovrappeso . 2° Congresso Internazionale “Sovrappeso ed Esercizio Fisico - Dimagrimento e Fitness nel 3° Millennio” convegno congiunto FIF- SINU, Roma 17 November 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” 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.
- Allenamento per il dimagrimento: vi è differenza nell’eseguire prima l’attività con i pesi o quella cardiofitness? Una ricerca originale. Convention Nazionale Welcome Fitness, Numana, 29-30 April 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 scavengers 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 - Castelmasa (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 nell’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;

ATTIVITÀ PROFESSIONALI ED ALTRI INCARICHI

- **2019-2020** Responsabile Sanitario Padova Calcio (serie C)
- **2015-2016** Fisiologo dello Sport per l'Udinese Calcio (serie A)
- **2015-2016** Consulente per la nutrizione Nazionale Italiana Basket
- **2015- attuale** Direttore Scientifico Sanis - Scuola Nazionale per la Nutrizione nello Sport
- **2006-2011** 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
- **1994- 2007** Coordinatore nazionale della Federazione Italiana Fitness (FIF) e docente ai corsi della stessa federazione.
- **2007-2011** Responsabile Scientifico Nazionale della Federazione Italiana Fitness (FIF) e docente ai corsi della stessa federazione
- **2007- 2011** Consulente scientifico per Le Gamberi Food (prodotti alimentari aglucidici)
- **2007-2011** Consulente scientifico per MacPharma (prodotti per medicina estetica),
- **2007-** Consulente scientifico per Cytech – Elastic Interface Technology (fondelli per il ciclismo)
- **2004 -2008** Consulente scientifico per GSA Tea (informatica nel Fitness),
- **2004 - 2011** Consulente scientifico per Mech SpA (Tisane, decotti e prodotti erboristici, prodotti alimentari aglucidici)
- **2004** Consulente scientifico per ELITE (prodotti per il ciclismo)
- **2001 – 2002** Progettista e docente per il corso regionale FSE (Fondi Sociali Europei) 072 “Operatore di Wellness termale” anno 2001/2002 Padova.
- **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.
- **2001-2002** Coordinatore e docente per il corso regionale FSE (Fondi Sociali Europei) “Ausiliario istruttore di Palestra” per la regione Lombardia.
- **1995 – 2003** Consulente scientifico per Marchesi Sistemi Informatici (informatica applicata al Fitness)
- **2001- 2004** Consulente scientifico per Eurosup (Integratori Alimentari),
- **1999 – 2004** Docente ai corsi per istruttori di Body Building della FILPJ (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo) ora FIPE (Federazione Italiana Pesi)
- **2001** Consulente tecnico della difesa nel procedimento penale n° 3828/99 sull'uso della creatina a Torino
- **1994 - 1998** Consulente scientifico per la biomeccanica e la valutazione funzionale per la Panatta Sport (attrezzature per palestra);
- **1992 - 1996** socio titolare di un circolo sportivo polifunzionale.
- **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)

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 (facoltativo)".

Firma e data

28/01/2019

A large black rectangular redaction box covers the signature area. A small, faint handwritten mark is visible at the top right corner of the redacted area.