

Gianmarco Bianchi

*Biologo nutrizionista
Chinesiologo*



Profilo professionale



Due lauree magistrali (Scienze Motorie 2022 e Scienze della Nutrizione Umana 2024), appartenenza all'Albo nazionale dei Biologi dal 2025.

Parallelamente alla doppia formazione accademica e al superamento dell'esame di Stato per l'esercizio della professione di biologo, ha eseguito varie attività come tirocini in qualificati studi nutrizionali, didattica presso istituti scolastici statali e centri di preparazione atletica in prestigiosi centri sportivi. Un percorso che gli ha consentito di sviluppare una visione integrata del benessere, basata sull'interazione tra nutrizione, metabolismo, movimento e salute ormonale.

L'esperienza maturata gli consente oggi di affrontare in modo personalizzato le esigenze nutrizionali e fisiche di ogni individuo, dal paziente con patologie metaboliche e ormonali all'atleta professionista.

Ha preso parte a progetti multidisciplinari orientati all'ottimizzazione della performance sportiva e al recupero metabolico, lavorando in sinergia con medici specialisti, fisioterapisti, preparatori atletici e psicologi dello sport. Partecipa regolarmente a iniziative di ricerca e divulgazione scientifica focalizzate sul rapporto tra alimentazione, attività fisica e prevenzione delle patologie croniche. Un approccio integrato che riflette la propria visione di una nutrizione basata sull'evidenza scientifica, applicata con metodo, empatia e personalizzazione.

A livello formativo è attualmente impegnato nell'approfondimento delle tematiche legate alla preparazione dell'atleta agonista, mentre a livello nutrizionale nella gestione delle patologie più diffuse a livello metabolico e ormonale.

Ambiti di competenza

Nutrizione clinica: l'attività in ambito clinico è focalizzata sulla valutazione e gestione nutrizionale di soggetti con patologie diagnosticate o condizioni metaboliche delicate. L'obiettivo è ristabilire l'equilibrio fisiologico e migliorare la qualità della vita attraverso piani alimentari scientificamente validati e personalizzati. Ogni percorso, in collaborazione con diversi tipi di medici specialisti, è definito attraverso anamnesi approfondite e valutazione antropometrica per garantire interventi fondati sull'evidenza scientifica e adattati alle reali necessità cliniche del paziente.

Dott. Gianmarco Bianchi – Biologo nutrizionista, Chinesiologo

Via del Chiasso, 11 – 55012 Lunata (LU) - Mobile: 366 10 95 593
info@gianmarcobianchi.it – www.gianmarcobianchi.it



Le principali competenze riguardano:

- elaborazione di protocolli nutrizionali per patologie metaboliche (diabete, ipertensione, dislipidemie, obesità, ecc.)
- supporto dietetico in caso di patologie gastrointestinali, epatiche e renali
- monitoraggio nutrizionale in condizioni di deficit ormonali e alterazioni endocrine e androgeniche
- nutrizione clinica per bambini, adolescenti e anziani, con attenzione alle specifiche esigenze fisiologiche e di crescita

Nutrizione sportiva: l'intervento nutrizionale nello sportivo mira a potenziare le performance, ottimizzare il recupero e migliorare la composizione corporea nel rispetto del metabolismo e dell'equilibrio ormonale individuale. L'esperienza maturata come preparatore atletico e la conoscenza diretta della fisiologia dello sforzo consentono un approccio completo che integra nutrizione, allenamento e recupero in un unico sistema di lavoro coordinato. L'approccio è fondato su una stretta collaborazione con preparatori, fisioterapisti e medici sportivi, in modo da garantire risultati misurabili e sostenibili nel tempo.

Le principali competenze riguardano:

- progettazione di piani nutrizionali per atleti agonisti e amatoriali
- strategie di integrazione mirata per il sostegno metabolico e il miglioramento della performance
- monitoraggio della composizione corporea e del bilancio energetico;
- piani di alimentazione specifici per fasi di 'cut', massa o ricomposizione corporea;
- supporto nutrizionale in protocolli di riabilitazione e ritorno all'attività sportiva;
- elaborazione di strategie alimentari per sport di endurance, forza e potenza.

Nutrizione generica: anche in assenza di particolari patologie accertate o determinati traguardi sportivi da raggiungere, sempre più persone necessitano di essere educate ed indirizzate verso stili nutrizionali sani e sostenibili.

Le principali competenze riguardano:

- dimagrimento guidato ed equilibrato
- educazione ai corretti principi nutrizionali
- piani alimentari tesi a coniugare tradizione e salute

Dott. Gianmarco Bianchi – Biologo nutrizionista, Chinesiologo

Via del Chiasso, 11 – 55012 Lunata (LU) - Mobile: 366 10 95 593
info@gianmarcobianchi.it – www.gianmarcobianchi.it



Chinesiologo – preparatore atletico: vengono proposti piani di allenamento sportivi personalizzati a seconda delle esigenze e degli obiettivi individuali. I soggetti trattati vanno dai fruitori di attività motorie adattate fino all'atleta agonista (tennis, padel e calcio in particolare)

Le principali competenze riguardano:

- recupero funzionale post infortunio
- potenziamento muscolare nei programmi di forza e ipertrofia
- preparazione atletica negli sportivi (tennis e calcio in particolare)
- attività motoria preventiva e adattata per la terza età
- attività motoria per bambini (fascia di età 5/10 anni)

Divulgazione e formazione: nascono dalla convinzione che la conoscenza sia il primo strumento di prevenzione. Attraverso corsi, conferenze e incontri pubblici, contribuisce a diffondere una maggiore consapevolezza sui corretti stili di vita, sull'importanza della costante attività fisica e della nutrizione come mezzo per preservare la salute e migliorare la qualità della vita. Ha tenuto corsi di educazione alimentare rivolti a studenti, adulti e associazioni, approfondendo i principi motori e nutritivi con la corretta composizione dei gruppi alimentari. Particolare attenzione viene riservata alla prevenzione delle patologie metaboliche (diabete, ipertensione, dislipidemie) e le specificità dell'alimentazione nelle diverse fasi della vita: gravidanza, infanzia e terza età.

Strumentazione e metodologie utilizzate

Le valutazioni vengono effettuate con strumenti professionali di analisi corporea e software di calcolo nutrizionale certificati CE, per garantire precisione e affidabilità. L'elaborazione dei piani nutrizionali si basa su database scientifici aggiornati (es. EFSA) e su metodiche validate in ambito clinico. L'approccio integra protocolli di valutazione antropometrica, analisi bioimpedenziometrica, calcolo del dispendio energetico e stima dei fabbisogni nutrizionali personalizzati. Questa impostazione consente un monitoraggio accurato dell'evoluzione del paziente nel tempo e una correzione mirata delle strategie nutrizionali.

Dott. Gianmarco Bianchi – Biologo nutrizionista, Chinesiologo

Via del Chiasso, 11 – 55012 Lunata (LU) - Mobile: 366 10 95 593
info@gianmarcobianchi.it – www.gianmarcobianchi.it

