

Dott. Riccardo Barioni

Specialista Biologo - Nutrizionista

Classe 1985, da subito ho mostrato interesse per tutto quello che riguardava sport ed attività fisica, con un occhio analitico verso le scienze e la biologia.

Nel 2003 mi sono diplomato come Perito Tecnico Informatico presso Istituto Tecnico Copernico di Ferrara, che mi ha permesso di approfondire non solo le conoscenze su fisica e chimica ma anche di continuare a coltivare la mia passione per lo sport ed in particolare Basket e Arti Marziali.

Nel 2004 mi sono subito iscritto a Scienze Motorie con curriculum specialistico in Attività Motorie Preventive ed Adattate, per poter approfondire la mia conoscenza della meccanica umana e poter applicare l'esercizio fisico come una sana medicina.

Nel 2006 Questo percorso mi ha permesso di svolgere una tesi sperimentale sull'applicazione dell'esercizio fisico a pazienti affetti da gravi patologie cronico degenerative a livello osteo-articolare, pazienti affetti da arteriopatie periferiche, nefropatici e diabetici.

Grazie all'equipe del Dr. Manfredi, presso l'ospedale San Pellegrino (ex San Giorgio) di Ferrara sono stato parte di importanti stesure di protocolli di esercizio che hanno dimostrato l'efficacia dello stesso nella cura non farmacologica di queste patologie. Studio che poi è stato pubblicato su riviste specialistiche con il titolo "Qualità della vita e capacità funzionale del paziente anziano con claudicatio intermittens severa: rivascolarizzazione o riabilitazione? Uno studio pilota randomizzato tra trattamento invasivo ed esercizio strutturato domiciliare" Dott. Lamberti Nicola. Prof. Manfredini Fabio a cura del dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Ferrara.

Ho continuato la mia formazione nel dal 2011 al 2019 conseguendo rispettivamente la laurea in Biologia e la laurea magistrale in Biologia della Nutrizione Umana presso l'Università San Raffaele di Roma con sede a Milano. Durante questa formazione nel 2014 ho potuto collaborare attivamente con l'AVIS di Rozzano e con l'ospedale Humanitas research Hospital per la stesura di guide alimentari dedicate alla prevenzione di forme oncologiche specifiche del colon. Questa collaborazione mi ha portato nel 2016 ad una collaborazione come tirocinante sperimentale presso la Fondazione IRCCS Istituto nazionale dei tumori di Milano. Dove ho collaborato con il Dott. Lucio Bertario sulla prevenzione delle forme oncologiche del tratto gastrointestinale superiore ed inferiore.

Non contento nel 2017 ho portato avanti un tirocinio formativo presso il Centro Internazionale per lo Studio della Composizione Corporea/International Center for Assessment of Nutritional Status di Milano specializzando questo percorso su gravi obesità e pazienti affetti da sindrome metaboliche e disturbi alimentari come Anoressia nervosa, Bulimia nervosa, Disturbo da alimentazione incontrollata, Disturbi alimentari sottosoglia

Disturbi della nutrizione, Ortoressia e Binge Eating Disorder. Qui ho apprezzato e visto in prima persona la praticità e l'utilità del lavoro in team tra specialisti in psicologia, psichiatria, endocrinologi e nutrizionisti.

Nel 2018 sono entrato come Nutrizionista di "affiancamento" nel Centro Medico Sant'Agostino di Milano e ho dapprima collaborato come tirocinante e poi come Nutrizionista, dove ad oggi ancora sono parte dell'equipe di specialisti della nutrizione, sia in studio che online.

Sempre nel 2018 continuo la collaborazione con Virgin Active come Biologo Nutrizionista e Personal Trainer e inizio a collaborare con Personal Trainer Studio Milano come figura di riferimento per la parte di nutrizione abbinata all'allenamento.

Nel 2019 dopo il conseguimento di un corso finalizzato allo studio del microbiota inizio una collaborazione attiva con il laboratorio ValSambro di Bologna specializzandomi nell'analisi del microbiota intestinale e a tutto ciò che comporta.

Nel 2019 inizio una nuova collaborazione ad oggi attiva presso lo studio REABILITA di Milano.

Nel 2020 il mio trasferimento a Ferrara mi ha portato all'interno della realtà di Ferrara Medica, dove attualmente svolgo il ruolo di Nutrizionista Clinico.

Tutto questo percorso è stato permesso grazie alla passione per la voglia di sapere e conoscere, reso possibile alla mia attività di Preparatore Atletico Agonistico ed Amatoriale e Personal Trainer nelle migliori palestre di Ferrara, Bologna e Milano.

Nel 2000 comincia la mia formazione come Istruttore di Fitness & Body Building, per evolversi poi in Fitness Musicale e di gruppo presso le palestre del Ferrarese come Kleb, CoCoon e CUS di Ferrara

Nel 2008 dopo numerosi corsi di formazione finalizzati alla preparazione atletica nell'atleta agonista e nell'allenamento al femminile, approcciai i primi corsi internazionali come Personal Trainer con la Russian Kettlebell Challenge Certification per poi continuare con corsi specifici alla preparazione di atleti da combattimento.

Nel 2011 la mia professionalità di Personal Trainer sbarca a Milano presso la Virgin Collection di Corso Como, e nel frattempo la mia formazione continua con corsi Nike e CrossFit Certification Level 1, WeightLifting Coach L1, Strongman Coach Certification, sotto il patrocinio di ANSI (American National Standards Institute).

Nel 2014 comincio a formare presso la palestra di CrossFit San Siro i primi atleti agonistici che andranno a competere nei CrossFit Regional Europei.

Nel 2016-2018 continuo la mia formazione di fitness per gli sport di Combattimento MMA (Mixed Martial Art) e gli sport di WeightLifting e StrongMan, conseguendo le rispettive certificazioni.

Ad oggi la mia esperienza in campo accademico e sportivo mi ha portato ad un'approccio complesso e strutturato, fine alla prevenzione della persona sana o affetta da patologie cliniche, tramite l'ausilio di una sana alimentazione strutturata, personalizzata ed adeguata alla possibilità oraria, e allo stile di vita della stessa. Sono attivo promotore dell'attività fisica come sana medicina abbinata ad una corretta educazione alimentare.

Ho tra i miei pazienti bambini di 6/7 anni che si affacciano ad un'educazione alimentare consapevole e persone di 80/90 anni che mirano a migliorare la qualità della loro vita, passando per atleti agonistici che vogliono perseguire specifici e determinati obiettivi, concludendo con persone affette da patologie cliniche croniche e cronico-degenerative che mirano al loro benessere e alla loro qualità di vita.

Chiunque può migliorare se stesso, se ha gli strumenti giusti in mano ed una sana consapevolezza dell'obiettivo.

Ed è così che io lavoro: collaborazione e approccio specializzato su più fronti con più specialisti per la salute del paziente fisica, psicologica ed emozionale.