

## INFORMAZIONI PERSONALI



## TRIGLIONE NICOLA

 20162 MILANO (Italia)

 [triglionenicola@gmail.com](mailto:triglionenicola@gmail.com)

 <https://www.linkedin.com/in/nicola-triglione-b8a221167/>

## POSIZIONE RICOPERTA

## Medico Specialista in Cardiologia

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE**Direttore Sanitario**

BOLD Sport, Milano

Primo performance center dedicato allo sport che combina training, wellness e healthcare.

**Sports Cardiology Fellow**

University of Washington Medical Center, Seattle (Stati Uniti d'America)

Centro di eccellenza internazionale per la Cardiologia dello Sport. Screening di sportivi d'élite (NBA, NCAA, NFL) con particolare attenzione ad atleti con cardiopatie e prevenzione della morte cardiaca improvvisa.

alla data attuale

**Docente**

A.M.I.A. - School of nutrigenomics, epigenetics and environmental medicine, Milano

Associazione Medici Italiani Anti-Aging

Principale realtà italiana no profit che si occupa di ricerca e divulgazione nel campo della prevenzione e dell'invecchiamento.

alla data attuale

**Cardiologo**

Med-ex, Roma (Italia)

<http://www.medicina-sportiva.com/>

Med-Ex è un'azienda sanitaria specializzata nella promozione di programmi di prevenzione primaria sui corretti stili di vita, attraverso check-up e la prescrizione di attività fisica. I programmi Med-Ex sono indirizzati a pazienti, atleti amatoriali, agonistici e aziende che vogliono migliorare il proprio stato di salute. La dedizione, la professionalità e le competenze dimostrate hanno permesso a Med-Ex di essere nominata **Medical Partner della Scuderia Ferrari** quale fornitore ufficiale ed esclusivo.

alla data attuale

**Medical Advisor**

Self Coherence

Società specializzata nel fornire soluzioni per lo stress management tramite il biofeedback respiratorio e tecniche basate sullo studio della variabilità della frequenza cardiaca (HRV).

Distributore ufficiale italiano di strumenti Heartmath.

<https://www.selfcoherence.com/>

**Cardiologo**

EFP Group, Milano

Il Centro **EFP Group – Emotional Freedom Psychobiology** è il centro di eccellenza dedicato ai

trattamenti di medicina e psicologia integrate e d'avanguardia, diretto a Milano dalla Dott.ssa Erica Francesca Poli, secondo una metodologia che coniuga terapie innovative e scientificamente validate con interventi centrati sulla persona nella sua interezza di corpo, mente, anima e contesto socioambientale ed esistenziale.

### Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, MILANO (Italia)

Specializzazione conseguita presso il Dipartimento Cardioracovascolare del Grande Ospedale Metropolitano Niguarda di Milano. Esperienza in metodiche non invasive: ecocolordoppler cardiaco e test ergometrico. Particolare expertise maturato nell'ambito di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare.

alla data attuale

### Autore e revisore

Oukside

<https://www.oukside.com/blog>

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

### Sports Cardiology Fellowship

University of Washington, Seattle, WA (Stati Uniti d'America)

### Nutrition science for health and longevity

Gaples Institute for Integrative Cardiology, Deerfield, IL (Stati Uniti d'America)

### Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare

Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, MILANO (Italia)

### Sports Medicine Diploma

FIFA, Zurigo (Svizzera)

### Heart Rate Variability Foundations Course

Elite HRV

### Cardiopulmonary Exercise Testing Training Course

Centro Cardiologico Monzino - Prof. Agostoni

### Clinical Certification for Stress, Anxiety and Self-Regulation

Heartmath, Boulder Creek (Stati Uniti d'America)

### Exercise prescription for the prevention and treatment of disease

Trinity College, Dublin, Irlanda

### Course on cardiovascular evaluation of olympic athletes

International Olympic Committee, Roma (Italia)

### Lufthansa Doctor

Lufthansa, Colonia (Germania)  
Doctors on board Program

**Facoltà di Medicina e Chirurgia**  
Università degli Studi di Bari "Aldo Moro", Bari (Italia)

**Liceo Classico "F. De Sanctis"**  
Trani (Italia)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

| Lingue straniere | COMPRESIONE |         | PARLATO     |                  | PRODUZIONE SCRITTA |
|------------------|-------------|---------|-------------|------------------|--------------------|
|                  | Ascolto     | Lettura | Interazione | Produzione orale |                    |
| inglese          | C1          | C1      | C1          | C1               | C1                 |

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue - Scheda per l'autovalutazione

**Competenze comunicative** Spirito di gruppo e capacità nella gestione del lavoro in team e nella percezione delle esigenze individuali. Ho avuto modo di sviluppare queste abilità grazie all'esperienza in SDA Bocconi partecipando ed ottenendo il primo premio nel progetto Innohack sponsorizzato dall'azienda Boehringer Ingelheim.

<https://www.sdabocconi.it/en/news/2018-04-23/sda-bocconis-innohack-the-victory-of-applied-innovation->

<https://www.notiziariochimicofarmaceutico.it/2018/04/13/innohack-di-sda-bocconi/>

**Competenze professionali** Partecipazione in qualità di relatore a congressi nazionali. Co-autore di abstract e pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali ed internazionali. [https://www.researchgate.net/profile/Nicola\\_Triglione/research](https://www.researchgate.net/profile/Nicola_Triglione/research)

Competenze digitali

| AUTOVALUTAZIONE                 |                 |                        |             |                         |
|---------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|-------------------------|
| Elaborazione delle informazioni | Comunicazione   | Creazione di Contenuti | Sicurezza   | Risoluzione di problemi |
| Utente avanzato                 | Utente avanzato | Utente autonomo        | Utente base |                         |

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Google Digital Training Certification