

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

selezione pubblica per n. 1 posto di Ricercatore a tempo determinato ai sensi dell'art.24, comma 3, lettera b) della Legge 240/2010 per il settore concorsuale 06/N2, settore scientifico-disciplinare M-EDF/02 - Metodi e Didattiche delle Attività Sportive presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, (avviso bando pubblicato sulla G.U. n. 68 del 01/09/2020) Codice concorso 4463.

**MATTEO BONATO
CURRICULUM VITAE**

INFORMAZIONI PERSONALI

COGNOME	BONATO
NOME	MATTEO
DATA DI NASCITA	18-04-1987

POSIZIONE ATTUALE

Ricercatore per il grant dal titolo “L’effetto di un programma di attività fisica home-based per contrastare la sarcopenia nell’anziano”, finanziato attraverso i fondi 5 x 1000 per la ricerca scientifica, presso il Laboratorio del Movimento Umano e delle Scienze dello Sport dell’IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi, via Riccardo Galeazzi 4, 20161 Milano, Italia.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2019** Abilitazione Scientifica Nazionale per professore di II Fascia, Bando D.D. 1532/2016, Settore Concorsuale 06/N2, Scienze dell’Esercizio Fisico e dello Sport.
- 2015** Dottorato di ricerca presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.
- *Focus primario*: Fisiologia dell’esercizio in ambito clinico.
- *Focus secondario*: Fisiologia dell’esercizio.
- *Titolo*: Effects of physical activity in cART-treated patients.
- *Supervisor*: Prof. Giampiero Merati.
- 2011** Laurea Magistrale (*magna cum laude*) in Scienze Tecnica e Didattica dello Sport, Facoltà di Scienze Motorie (ora Scuola di Scienze Motorie), Università degli Studi di Milano.
- *Focus primario*: Fisiologia dell’esercizio in ambito clinico.
- *Focus secondario*: Fisiologia dell’esercizio.
- *Titolo*: Fitwalking4HIV.
- *Supervisor*: Prof. Antonio La Torre.
- 2009** Laurea Triennale in Scienza dello Sport, Facoltà di Scienze Motorie (ora Scuola di Scienze Motorie), Università degli Studi di Milano.
- *Titolo*: Lo sviluppo delle capacità motorie attraverso il gioco.
- *Supervisor*: Prof. Giancarlo Roione.
- 2006** Diploma Maturità Scientifica, Collegio San Carlo, Milano.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Italiano: lingua madre

Inglese: ascolto C1, lettura C1; interazione C1; produzione Orale C1; produzione scritta C1
International English Language Testing System (IELTS): voto 7

Spagnolo: ascolto B1, lettura B1; interazione B1; produzione Orale B1; produzione scritta B1
Istituto Cervantes: Nivel Inicial

Francese: ascolto B1, lettura B1; interazione B1; produzione Orale B1; produzione scritta B1

COMPETENZE INFORMATICHE

European Computer Driving License (ECDL): utente avanzato

TIROCINI DA STUDENTE

Set 2010 - Mag 2011

Laboratorio di Neurovirologia (Prof. Adriano Lazzarin, Dr. Paola Cinque), Dipartimento di Malattie Infettive, Ospedale San Raffaele. Studio degli effetti dell'attività fisica nelle persone con infezione da HIV.

Gen 2011 - Mag 2011

Laboratorio di Bioimmagini e Fisiologia Muscolare (Prof. Mauro Marzorati, Dr. Simone Porcelli), CNR Milano. Addestramento in test Massimali e submassimali.

QUALIFICHE PROFESSIONALI

2018 - presente

Operatore Basic Life Support & Defibrillation (BLS) in ambito sanitario. American Heart Association.

2009 - presente

Istruttore di Atletica Leggera - Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL)

ESPERIENZA INTERNAZIONALE

Mar 2015 - Giu 2015

Allenatore in visita presso la squadra di atletica dell'Università del Maryland, con l'obiettivo supportare la preparazione degli atleti delle discipline di mezzofondo e fondo per i campionati di atletica leggera dello stato del Maryland.

ESPERIENZA PROFESSIONALE IN AMBITO DI RICERCA SCIENTIFICA

Dal 1 Luglio 2019 - corrente

Ricercatore per il grant dal titolo "L'effetto di un programma di attività fisica home-based per contrastare la sarcopenia nell'anziano", finanziato attraverso i fondi 5 x 1000 per la ricerca scientifica, presso il Laboratorio del Movimento Umano e delle Scienze dello Sport dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi, via Riccardo Galeazzi 4, 20161 Milano, Italia.

- *Focus primario:* Fisiologia dell'esercizio in ambito clinico.

- *Focus secondario:* Fisiologia dell'esercizio.

- *Supervisor:* Prof. Giuseppe Banfi.

Dal 1° Luglio 2015 al 30 giugno 2019

Assegno di Ricerca art. 22 della legge 30 dicembre 2010, n. 240, presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano, via Giuseppe Colombo 71, 20133 Milano, Italia.

- *Focus primario*: Fisiologia dell'esercizio in ambito clinico.
- *Focus secondario*: Fisiologia dell'esercizio.
- *Supervisor*: Prof. Giampiero Merati.

ATTIVITÀ DIDATTICA IN AMBITO ACCADEMICO

Anno Accademico 2020-2021

Professore a contratto (8 CFU - 56 ore) per il corso di Atletica Leggera, presso il corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute (Classe L-22) della Scuola di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano.

Obiettivo del corso. Il corso ha l'obiettivo di fornire le capacità di sviluppare e condurre attività di avviamento e di insegnamento dell'atletica leggera, utilizzando ora una parte formativa generale pratica ed un approfondimento teorico.

Anno Accademico 2019-2020

Professore a contratto (8 CFU - 56 ore) per il corso di Atletica Leggera, presso il corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute (Classe L-22), della Scuola di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano.

Obiettivo del corso. Il corso ha l'obiettivo di fornire le capacità di sviluppare e condurre attività di avviamento e di insegnamento dell'atletica leggera, utilizzando ora una parte formativa generale pratica ed un approfondimento teorico.

Anno Accademico 2018-2019

Professore a contratto (4 CFU - 30 ore) per il corso di Teoria e Metodologia dell'Allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche, presso il corso di laurea in Scienza Tecnica e Didattica dello Sport (Classe LM-68), presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano.

Obiettivo del corso. Favorire una formazione, teorica e pratica, sulle modalità di conseguimento della performance, nelle principali discipline sportive, imperniata sul concetto di "allenamento basato sulle evidenze scientifiche".

Anno Accademico 2017-2018

Attività didattica integrativa (60 ore) per i corsi di Fisiologia dell'Esercizio Fisico e Biomeccanica (Prof. Giampiero Merati) e Teoria e Metodologia dell'allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche (Prof. Antonio La Torre), presso il corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute (Classe L-22) e il corso di Laurea Magistrale in Scienza Tecnica e Didattica dello Sport (Classe LM-68), della Scuola di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano.

Anno Accademico 2016-2017

Attività didattica integrativa (60 ore) per i corsi di Fisiologia dell'Esercizio Fisico e Biomeccanica (Prof. Giampiero Merati) e Teoria e Metodologia dell'allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche (Prof. Antonio La Torre), presso il corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute (Classe L-22) e il corso di laurea Magistrale in Scienza Tecnica e Didattica dello Sport (Classe LM-68), della Scuola di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano.

TESI PRESSO UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Anno Accademico	Corso di Laurea	N° Elaborati*
2018-2019	Laurea Magistrale - Scienza Tecnica e didattica dello Sport (Classe LM-68)	4
	Laurea Magistrale - Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere (Classe LM-67)	1
2017-2018	Laurea Magistrale - Scienza Tecnica e didattica dello Sport (Classe LM-68)	8
	Laurea Magistrale - Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere (Classe LM-67)	3
2016-2017	Laurea Magistrale - Scienza Tecnica e didattica dello Sport (Classe LM-68)	6
	Laurea Magistrale - Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere (Classe LM-67)	3

* Correlatore

MEMBRO COMMISSIONI ESAMI DI PROFITTO

A. A. 2011-2012 a A. A. 2018-2019

Fisiologia dell'Esercizio Fisico con Biomeccanica (Prof. Arsenio Veicsteinas, Prof. Giampiero Merati), presso il corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sport della Facoltà di Scienze Motorie (ora Scuola di Scienze Motorie) all'Università degli Studi di Milano.

MEMBRO COMMISSIONI DI VALUTAZIONE

A. A. 2011-2012 a A. A. 2018-2019

Ammissione al Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute (atletica leggera - getto del peso della Scuola di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano.

ATTIVITÀ PROFESSIONALE NON ACCADEMICA

Dal 2018 - corrente

Relatore per i corsi RunAcademy promossi dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

Focus:

- *Le basi fisiologiche dell'allenamento.*
- *Basi di teoria e metodologia dell'allenamento nelle discipline di endurance.*
- *Programmazione e periodizzazione dell'allenamento nelle discipline di endurance.*
- *Overtraining e recupero.*

Dal 2015 - corrente

Relatore per la Scuola dello Sport (Sds) presso il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI).

Focus:

- *Basi di teoria e metodologia dell'allenamento nelle discipline di endurance.*
- *Lo sviluppo dell'atleta a lungo termine: dal talento all'atleta.*
- *Lo sviluppo della resistenza in età evolutiva.*
- *Basi metodologiche per il monitoraggio dell'allenamento.*
- *L'allenamento della resistenza negli sport di montagna.*
- *Progettazione e gestione della ricerca applicata allo sport.*

Dal 2009 - corrente

Allenatore di Atletica Leggera (settore mezzofondo) presso la S. G. M. Forza e Coraggio, via Gallura 8, 20141 Milano, Italia.

Febbraio 2019

Incarico di 30 ore come esperto in Scienze Motorie per il progetto "Per una cittadinanza attiva responsabile e consapevole - La formula della salute", presso l'Istituto Comprensivo Statale Anna Frank, Sesto San Giovanni, promosso dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Da luglio 2015 a aprile 2016

Run trainer e coach presso Adidas Run Base Milano, Corso Sempione 10, 20145 Milano, Italia

Da settembre 2012 a giugno 2014

Preparatore atletico per le squadre nazionali giovanili presso la Federazione Italiana Badminton (FIBA), via Cimabue 24, 20148 Milano, Italia.

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE PEER REVIEW

- N° Pubblicazioni: 35.
- Citazioni: 286 (fonte Scopus al 15/09/2020).
- H-Index: 11 (fonte Scopus al 15/09/2020).
- Scopus ID: 55257883100.
- Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-5589-7957>.
- Researcher ID: T-6544-2019.
- * Corresponding author

1. Borghi S, Colombo D, La Torre A, Banfi G, **Bonato M***, Vitale JA. *Differences in GPS variables according to playing formations and playing positions in U19 male soccer players* [published online ahead of print, 2020 Sep 3]. *Res Sports Med.* 2020; 1-15. Doi:10.1080/15438627.2020.1815201.
2. **Bonato M***, La Torre A, Saresella M, Marvetano I, Merati G, Banfi G, Vitale JA. *Effect of High-Intensity Interval Training Versus Small-Sided Games Training on Sleep and Salivary Cortisol Level* [published online ahead of print, 2020 Sep 1]. *Int J Sports Physiol Perform.* 2020;1-8. Doi:10.1123/ijssp.2019-0498.
3. **Bonato M***, Turrini F, Galli L, Banfi G, Cinque P. *The role of physical activity for the management of sarcopenia in people living with HIV.* *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(4):E1283. Published 2020 Feb 17. Doi:10.3390/ijerph17041283.
4. **Bonato M***, Turrini F, De Zan V, Meloni A, Plebani M, Brambilla E, Giordani A, Vitobello C, Caccia R, Piacentini MF, La Torre A, Lazzarin A, Merati G, Galli L, Cinque P. *A mobile application for exercise intervention in people living with HIV.* *Med Sci Sports Exerc.* 2020;52(2):425-433. Doi:10.1249/MSS.0000000000002125.
5. **Bonato M***, Merati G, La Torre A, Saresella M, Marvetano I, Banfi G, Vitale JA. *Effect of acute sleep hygiene on salivary cortisol level following a late-night soccer-specific training session.* *J Sports Sci Med.* 2020, 19, 235 - 236.
6. **Bonato M***, Gatti C, Rossi C, Merati G, La Torre A. *Effect of visual training in tennis performance in male junior tennis players. A randomized controlled trial.* *J Sports Med Phys Fitness* 2020 Mar;60(3):493-499. Doi: 10.23736/S0022-4707.19.10218-6.
7. Vitale JA, La Torre A, Banfi G, **Bonato M***. *Acute sleep hygiene strategy improves objective sleep latency following a late-evening soccer-specific training session: A randomized controlled trial.* *J Sports Sci,* Doi: 10.1080/02640414.2019.1661938.
8. Albergoni A, Hettinga FJ, La Torre A, **Bonato M**, Sartor F. *The role of technology in adherence to physical activity programs in patients with chronic diseases experiencing fatigue: a systematic review.* *Sports Med Open.* 2019 Sep 12;5(1):41. Doi: 10.1186/s40798-019-0214-z.
9. Vitale JA, **Bonato M***, La Torre A, Banfi G. *The role of the molecular clock in promoting skeletal muscle growth and protecting against sarcopenia.* *Int J Mol Sci.* 2019, 20 (17), 4318. Doi:10.3390/ijms20174318.
10. Vitale JA, **Bonato M**, La Torre A, Banfi G. *Heart rate variability in sport performance: do time of day and chronotype play a role?* *J Clin Med* 2019, 8 (5), 723; Doi:10.3390/jcm8050723.
11. Maggioni MA, **Bonato M***, Stahn A, La Torre A, Agnello L, Vernillo G, Castagna C, Merati G. *Effect of ball-drills and repeated sprint ability training in basketball players.* *Int J Sports Physiol Perform.* 2019;14(6):757-764. Doi:10.1123/ijssp.2018-0433.

12. Vitale JA, Banfi G, La Torre A, **Bonato M**. *Effect of habitual late-evening physical task on sleep quality in neither-type soccer players*. *Front Physiol*. 2018;9:1582. Doi: 10.3389/fphys.2018.01582.
13. Filipas L, Nerli Ballati E, **Bonato M**, La Torre A, Piacentini MF. *Elite male and female 800-m runners' display of different pacing strategies during season-best performances*. *Int J Sports Physiol Perform*. 2018;1-5. Doi:10.1123/ijsp.2018-0137.
14. **Bonato M**, Meloni A, Merati G, La Torre A, Agnello L, Vernillo G. *Effect of repeated-sprints on the reliability of short-term parasympathetic reactivation*. *PLoS One*. 2018 Feb 6;13(2):e0192231. Doi: 10.1371/journal.pone.0192231.
15. Vitale JA, Banfi G, La Torre A, **Bonato M**. *Effects of an 8-weeks body-weight neuromuscular training on dynamic-balance and vertical jump performances in elite junior skiing athletes: a randomized controlled trial*. *J Strength Cond Res*. 2018 Apr;32(4):911-920. Doi: 10.1519/JSC.0000000000002478.
16. **Bonato M***, Benis R, La Torre A. *Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial*. *Scand J Med Sci Sports*. 2018 Apr;28(4):1451-1460. Doi: 10.1111/sms.13034.
17. Natali S, Ferioli A, La Torre A, **Bonato M***. *Physical and technical demands of elite beach volleyball according to playing position and gender*. *J Sports Med Phys Fitness*. 2019 Jan;59(1):6-9. Doi: 10.23736/S0022-4707.17.07972-5.
18. Vitale JA, La Torre A, Baldassarre R, Piacentini MF, **Bonato M**. *Ratings of perceived exertion and self-reported mood state in response to high intensity interval training. A crossover study on the effect of chronotype*. *Front Psychol*. 2017 Jul 18;8:1232. Doi: 10.3389/fpsyg.2017.01232.
19. Panasci M, Lepers R, La Torre A, **Bonato M***, Assadi H. *Physiological responses during intermittent running exercise differ between outdoor and treadmill running*. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017 Sep;42(9):973-977. Doi: 10.1139/apnm-2017-0132.
20. **Bonato M***, Agnello L, Galasso L, Montaruli A, Roveda E, Merati G, La Torre A, Vitale JA. *Acute modification of cardiac autonomic function of high-intensity interval training in collegiate male soccer players with different chronotype. A cross-over study*. *J Sports Sci Med*. 2017 Jun 1;16(2):286-294. eCollection 2017 Jun.
21. **Bonato M***, La Torre A, Saresella M, Marventano I, Merati G, Vitale JA. *Salivary cortisol concentration after high-intensity interval exercise: time of day and the chronotype effect*. *Chronobiol Int*. 2017;34(6):698-707. Doi: 10.1080/07420528.2017.1311336.
22. **Bonato M***, Galli L, Passeri L, Longo V, Pavei G, Bossolasco S, Bertocchi C, Cernuschi M, Balconi G, Merati G, Lazzarin A, La Torre A, Cinque P. *A pilot study of brisk walking in sedentary combination Antiretroviral Treatment (cART)-treated patients: benefit on soluble and cell inflammatory markers*. *BMC Infect Dis*. 2017 Jan 11;17(1):61. Doi: 10.1186/s12879-016-2095-9.
23. Vitale JA, **Bonato M**, Galasso L, La Torre A, Merati G, Montaruli A, Roveda E, Carandente F. *Sleep and High Intensity Interval Training (HIIT) performed at different extreme times of the day: the effect of chronotype in soccer players*. *Chronobiol Int*. 2017;34(2):260-268. Doi: 10.1080/07420528.2016.1256301.
24. Sartor F, **Bonato M**, Papini G, Bosio A, Mohammed RA, Alberto AG, Moore JP, Merati G, La Torre A, Kubis HP. *A 45-second self-test for cardiorespiratory fitness: heart rate-based estimation in healthy individuals*. *PLoS One*. 2016 Dec 13;11(12):e0168154. Doi: 10.1371/journal.pone.0168154.
25. Benis R, **Bonato M***, La Torre A. *Elite female basketball players' body-weight neuromuscular training and performance on the Y-balance test*. *J Athl Train*. 2016 Sep;51(9):688-695. Doi: 10.4085/1062-6050-51.12.03 Doi: 10.4085/1062-6050-51.12.03.

26. Dossena F, Rossi C, Merati G, La Torre A, **Bonato M***. *The role of lower limbs during tennis serve*. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Mar;58(3):210-215. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06685-8.
27. Devetag F, Mazzilli M, Benis R, La Torre A, **Bonato M***. *Anterior cruciate ligament injury profile in Italian Serie A1-A2 women's volleyball league*. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Jan-Feb;58(1-2):92-97. Doi: 10.23736/S0022-4707.16.06731-1.
28. Benis R, La Torre A, **Bonato M***. *Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian basketball league*. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Mar;58(3):280-286. Doi: 10.23736/S0022-4707.16.06663-9.
29. Porcelli S, Pugliese L, Rejc E, Pavei G, **Bonato M**, Montorsi M, La Torre A, Rasica L, Marzorati M. *Effects of a short-term high-nitrate diet on exercise performance*. Nutrients 2016, Aug 31;8(9). pii: E534. Doi: 10.3390/nu8090534.
30. Pizzuto F, **Bonato M**, Vernillo G, La Torre A, Piacentini MF. *Are the World Junior Championship finalists for middle and long-distance events currently competing at international level?* Int J Sport Physiol Perf. May 2016 Aug 24:1-19. Doi: 10.1123/ijsp.2015-0717.
31. Pugliese L, Porcelli S, **Bonato M**, Pavei G, La Torre A, Maggioni MA, Bellistri G, Marzorati M. *Effects of manipulating volume and intensity training in master swimmers*. Int J Sport Physiol Perf, 2015, 10, 907-912. doi: 10.1123/ijsp.2014-0171.
32. **Bonato M***, Maggioni MA, Rossi C, Rampichini S, La Torre A, Merati G. *Relationship between anthropometric or functional characteristics and maximal serve velocity in professional tennis players*. J Sports Med Phys Fitness. 2015; 55: 1157-65.
33. **Bonato M***, Rampichini S, Ferrara M, Benedini S, Sbriccoli P, Merati G, Franchini E, La Torre A. *Aerobic training program for the enhancements of HR and VO2 off-kinetics in elite judo athletes*. J Sports Med Phys Fitness. 2015; 55:1277.
34. Piacentini MF, Comotto S, Guerriero A, **Bonato M**, Vernillo G, La Torre A. *Does the junior IAAF athletic world championship represent a springboard for the success in the throwing events? A retrospective study*. J Sports Med Phys Fitness 2014; 54: 410-6.
35. Pugliese L, La Torre A, Pavei G, **Bonato M**, Porcelli S. *Cardiovascular and metabolic responses at rest and to exercise during 48 hour of head-out immersion: a case report*. Sport Sci Health (2011) 6:51-66.

PUBBLICAZIONI INTERNAZIONALI NON PEER REVIEW

1. Pugliese L, Pavei G, Porcelli S, Marzorati M, **Bonato M**, La Torre A. *Endurance exercise performance in masters runners: physiological determinants and training recommendations*. In: New Studies In Athletics. - ISSN 0961-933X. - 30:1(2015 Mar 01), pp. 31-41.
2. Arcelli E, Bianchi A, Tebaldini J, **Bonato M**, La Torre A. *Energy Production in the 800m*. In: New Studies In Athletics. - ISSN 0961-933X. - 27:3; 1, 2012.

PUBBLICAZIONI DIVULGATIVE NON PEER REVIEW

Bonato M, Morini A, La Torre A, Vitali F. *Il talento sportivo. Ricerca, abbandono, mantenimento*. SDS-Scuola dello Sport / XXXVIII / 121.

Meloni A, Facheris C, Dotti A, **Bonato M**, Filipas L, La Torre A. *Saranno i mondiali del ricambio generazionale?*

Scienza & Sport. Luglio/settembre, 2017.

Bonato M, d'Ettorre G, Cavallari EN, La Torre A, Cinque P. HIV e attività fisica. *Fullcro Real Life Experience*.

d'Ettorre G, **Bonato M**, Cinque P, Cavallari EG. Consumo energetico in corso di infezione da HIV. *Fullcro Real Life Experience*.

La Torre A, Meloni A, Bonato M, Filipas L. RIO 2016 - Ritratto della regina dei Giochi Olimpici. *Scienza & Sport*. Ottobre/dicembre 2016

Bonato M, Pavei G, Pugliese L, Piacentini MF, Vernillo G, La Torre A. La Potenza aerobico lipidica: dalla fisiologia alle applicazioni pratiche per l'allenamento. *Scienza & Sport*. Ottobre/dicembre, 2015.

Vernillo G, Pugliese L, **Bonato M**, Pavei G, Impellizzeri F, La Torre A. Evidence-based coaching: il ponte tra campo e laboratorio. *Scienza & Sport*. Ottobre/dicembre, 2015.

Ricci E, **Bonato M**, La Torre, Piacentini MF. Tasso di abbandono dei finalisti della specialità dei 400 hs ai campionati mondiali juniors. *Atleticastudi*. N° 3/4 2015.

Filipas L, La Torre A, Piacentini MF, **Bonato M**. Effetti dell'High Intensity Interval Training nelle discipline di endurance dell'atletica leggera. *Atleticastudi*. N° 3/4 2015.

Papini L, **Bonato M**, La Torre A. Analisi della progressione del record del mondo nella maratona maschile. *Scienza&Sport*. N° 25, Gennaio/Marzo 2015.

Calvi DM, **Bonato M**, Piacentini MF, Guercilena L, La Torre A. Le gare a cronometro nel ciclismo su strada. *SdS/Scuola dello Sport*. Anno XXXIV n.104 • 2015

Negri M, **Bonato M**, Codella R, La Torre A. Diabete di tipo 2 & allenamento. *Sport&Medicina*, 1-gennaio febbraio, 2015.

Papini L, **Bonato M**, La Torre A. Analisi del record del mondo nella maratona maschile. *Scienza & Sport*, Editoriale Sport Italia s.r.l., n. 25, 2015.

Pugliese L, Pavei G, Porcelli S, Marzorati M, **Bonato M**, La Torre A. Prestazioni di resistenza negli atleti master: fattori fisiologici limitanti la prestazione e consigli per l'allenamento. *Atleticastudi*, 1-4/2014

Bonato M, Gobbo S, Invernizzi PL, La Torre A. La capacità di reazione motoria e i fattori che la influenzano. *SDS/Scuola dello Sport*, Anno XXXIII n.102, 2014.

Pizzuto F, Comotto S, **Bonato M**, La Torre A, Piacentini MF. Tasso di abbandono fra i mezzofondisti finalisti dei campionati mondiali juniores. *Atletica Studi*, Anno 44, n 1-2 gennaio-giugno 2013.

Pugliese L, Bosio D, Benis R, **Bonato M**, La Torre A. Il core training in pratica. Esercizi e progressioni di base per l'allenamento del core. *SdS/Scuola dello Sport*. Anno XXXII n.97 • 2013

Lanzieri L, **Bonato M**. MyAgonism. Agonisti si diventa: un social netsporting potrebbe facilitare l'avvicinamento allo sport? *SdS/Scuola dello Sport*. Anno XXXII n.97 • 2013

Bravin M, **Bonato M**, Vago P. Il nuovo sistema di giudizio nel pattinaggio di figura su ghiaccio. *SdS/Scuola dello Sport*. Anno XXXI n. 95 (2012).

Arcelli E, Sassi F, **Bonato M**. L'intervento dei tre meccanismi energetici negli 800 metri dell'atletica leggera. *Nuova Atletica*. n. 233-234 (2012)

La Torre A, **Bonato M**. Riconoscere il Talento. *Sport&Medicina*, 3, maggio-giugno 2012

Guerriero A, Comotto S, **Bonato M**, La Torre A, Piacentini MF. Tasso di abbandono fra i lanciatori finalisti

dei campionati mondiali juniores. *Atleticastudi*. 3-4/2011

Dotti A, Panno C, **Bonato M**. 1500 m: li scopriremo solo correndo. *Atleticastudi*. 2011/2.

Dotti A, Panno C, Nicolini I, **Bonato M**. L'allenamento degli 800 negli anni 2000. *Atleticastudi*. giugno 2011.

Bonato M, Pugliese L, Pavei G, La Torre A. Allenamento ad alta intensità, più benefici per tutti. I vantaggi di un allenamento ad alta intensità: dall'atleta, dal praticante di fitness e al soggetto patologico. *SDS / Scuola dello Sport*, n° 89.

La Torre A, **Bonato M**, Gulinelli M, Pavei G. L'uovo di Colombo. Ovvero: come il movimento più naturale dell'uomo, camminare, può diventare il mezzo più semplice, economico e piacevole per mantenerne e svilupparne la salute fisica e psichica. *SDS / Scuola dello Sport*, n° 87, gennaio - marzo 2011.

PARTECIPAZIONI A CONGRESSI

Webinar

Scienze Motorie per l'Italia 2020

- 3 maggio 2020: La gestione dell'attività fisica nelle persone con infezione da COVID-19
<https://www.facebook.com/167510853962930/videos/250881699441467>

- 10 maggio 2020: La relazione tra sonno e attività fisica durante la quarantena.
<https://www.facebook.com/167510853962930/videos/534640740535832>

Presentazioni ad invito

1° Action Sport & Exercise Medicine Congress
12-13 luglio 2019, Palazzo dei Capitani, Malcesine, Italia
Titolo: From theory to practice of High Intensity Interval Training

Geriatric HIV medicine summit, future challenges in the HIV management of elderly
5-6 febbraio 2018, Hotel Palatino, Roma, Italia
Titolo: The SmartApp Study

Congresso Internazionale Biennale "Montagna Sport e Salute".
9-10 Novembre 2017, Rovereto, Italia
Titolo: A program of moderate physical activity for people living with HIV.

Science Social and Sport for HIV and Coinfections. Nuovi paradigmi della prevenzione e gestione delle comorbidità.
8 ottobre 2017, Roma, Italia
Titolo: Applicazione di un protocollo di training aerobico in HIV.

Presentazioni Keynote

Bonato M. *Exercising with the support of the SmartApp: results on physical fitness, metabolic profile and psychological parameters.* X Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), 27-29 settembre 2019, Bologna, Italia.

Bonato M. Profile of Mood States and psychological responses to High Intensity Interval Exercise. A crossover study on the effect of chronotype. IX Congresso Annuale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), 29 settembre - 1 ottobre 2017, Brescia, Italia.

Bonato M. Heart rate variability and its adaptation to postural changes in HIV cART-treated patients. VII Congresso Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), 2 - 4 ottobre 2015, Padova, Italia.

Presentazioni orali

Bonato M, Turrini F, Vitobello C, Giordani G, Meloni A, Galli L, La Torre A, Merati G, Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with HIV: the smartapp study. *Sport Sci Health* (2018) 14 (Suppl 1):S1-S99.

Bonato M., Turrini F., Vitobello C., Giordani A., Passeri L., Meloni A., Galli L., La Torre A., Merati G., Pavei G., Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with hiv: the smartapp study. 23rd Annual Congress of the European College Of Sport Science 4th - 7th July 2017, Dublino, Irlanda. ISBN 978-3-9818414-1-1.

Bonato M, De Zan V, Galli L, La Torre A, Merati G, Pavei G, Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with HIV. Baseline preliminary results of the SMARTAPP study. *Sport Sci Health* (2017) 13 (Suppl 1):S1-S102.

Bonato M, Rossi C, Merati G, La Torre A. Relationships between antropometric or functional characteristics and maximal serve speed in professional tennis players. 22nd Annual Congress of the European College Of Sport Science 5th - 8th July 2017, MetropolisRuhr, Germania. ISBN 978-3-9818414-0-4.

Bonato M, Vitale J, Agnello L, Merati G, La Torre A. Effects of high intensity interval training protocol on autonomic function performed at different times of the day. A randomized crossover study. *SportSci Health* (2016) 12 (Suppl 1): S1-S91.

Bonato M, Longo V, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, La Torre A, Cinque P. Benefits of briskwalking on soluble and cell markers of inflammation in HIV-infected persons receiving anti HIV drugs: a pilot study. *Sport Sci Health*. Volume 10, Supplement 1, Semptember 2014.

Bonato M, Longo V, Bossolasco S, Pavei G, Galli L, Merati G, La Torre A, Cinque P. A Pilot study of moderate physical activity in HIV-infected persons receiving anti-HIV dugs: benefits on soluble and cell markers of inflammation. Book of Abstracts of the 19th Annual Congress of the European College of Sport Science - 2nd - 5th July 2014, Amsterdam, Olanda. ISBN 978-94-622-8477-7.

Bonato M, Longo V, Pavei G, Bossolasco S, Balconi. G, Rubinacci A, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. A 12-week program of moderate intensity exercise reduces plasma myostatin in HIV-infected subjects. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.

Bonato M, Bossolasco S, Galli L, Mandola S, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Brisk walking increase bone mineral density in cART-patients. European College of Sport Sciences, 27-29 June 2013, Barcellona, Spagna.

Bonato M, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Giampiero M, La Torre A, Cinque P. Brisk walking as moderate aerobic exercises, increases bone density in cART-treated persons. 6° workshop nazionale CISAI (2012).

Bonato M, Bossolasco S, Galli S, Pavei G, Merati G, La Torre A, Cinque P. Increases of bone density in cART-treated persons after 12 weeks of brisk walking. *Sport Sci Health* (2012) 8 (Suppl 1): S1-S70.

Presentazioni poster

Bonato M, Benis R, La Torre A. Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian basketball league. *SportSci Health* (2016) 12 (Suppl 1): S1-S91.

Bonato M, Pagani C, Piacentini MF, La Torre A. Dropout rate of the finalists of the IAAF world junior Championship: analysis of the middle-long distance events. *Sport Sci Health* (2014) 10 (Suppl 1).

Bonato M, Papini L, La Torre A. Analysis of men world marathon record. *Sport Sci Health* (2014) 10 (Suppl 1).

Bonato M, Rampichini S, Benedini S, Ferrara M, Sbriccoli P, Merati G, La Torre A. High intensity interval training for the enhancement of the aerobic fitness in elite judo athletes. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.

Bonato M, Rospo G, Merati G, La Torre A, Agnello L. Autonomic nervous systems changes during 21 half-marathon in 21 days: a case report. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.

Bonato M, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise (brisk walking) increases bone density in cART-treated persons. 11th International Congress on Drug Therapy in HIV, 11-15 November 2012, Glasgow (Gbr).

Bonato M, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise (brisk walking) increases bone density in cART-treated persons. *J Int AIDS Soc.* 2012 Nov 11;15(6):18318.

Bonato M, La Torre A, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, Galli L, Cinque P. What are the benefits of physical exercise in people living with HIV infection? European College of Sport Sciences Congress, 4th-7th Jul 2012, Bruges (Bel).

Bonato M, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Cernuschi M, Cuomo M, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise in cART-treated persons improved metabolic markers and increases bone density. 4° Italian conference on AIDS and Retroviruses, 2012, Naples (Italy).

Bonato M, La Torre A, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, Galli L, Cinque P. The practice of fitwalking® in people with HIV infection receiving antiretroviral treatment. 3rd National Congress at Scuola Italiana delle Scienze Motorie e Sportive 29th Sept - 1st Oct 2011, Verona (Italy).

FINANZIAMENTI OTTENUTI

2017 Gilead Fellowship Program, sezione Digital Health.

- *Focus*: Progetto volto a valutare l'efficacia della prescrizione di esercizio fisico effettuato tramite un'applicazione per smartphone appositamente creata per il miglioramento dello stato fisiologico e di salute in persone con infezione da HIV.
- *Principal Investigator*: Dr. Paola Cinque.
- *Co-applicante*: Dr. Matteo Bonato (leading researcher).

2015 *Co-applicante* - 65.000 €

- Unrestricted Grant da parte di AbbVie e ViiV Healthcare all'Associazione Solidarietà AIDS (ASA) e all'Associazione Nazionale Lotta all'AIDS.
- *Focus*: Progetto volto a valutare gli effetti di un protocollo allenamento a moderata intensità sui parametri fisiologici ed infiammatori in persone con infezione da HIV.
 - *Principal Investigator*: Dr. Paola Cinque.
 - *Co-applicante*: Dr. Matteo Bonato (leading researcher).

ATTIVITÀ EDITORIALE

Guest Editor per la rivista International Journal of Environmental Research and Public Health con uno Special Issue dal titolo "Digital Health for Exercise Prescription in Health and Disease"

- ISSN: 1661-7827 (Electronic)

- Impact factor: 2.849

- Website: https://www.mdpi.com/journal/ijerph/special_issues/Digital_Exercise

Topic Editor per la rivista Frontiers in Psychology con uno Special Issue dal titolo "Exercise Prescription and Psychological Determinants for Healthy Living" - section Movement Science and Sport Psychology

- ISSN: 1664-0640 (Electronic)

- Impact factor: 2.067

- Website: <https://www.frontiersin.org/research-topics/14771/exercise-prescription-and-psychological-determinants-for-healthy-living>

ATTIVITÀ DI PEER REVIEW PER RIVISTE SCIENTIFICHE INTERNAZIONALI

2020 - presente

Journal of Infectious Diseases, Clinics, International Journal of Environmental Research and Public Health, Journal of Sport Rehabilitation, Nutrients.

2019 - presente

BioMed Research International, Perceptual Motor Skills.

2018 - presente

Chronobiology International, International Journal of Sport Physiology and Performance, Journal of Integrative Medicine, PeerJ, PlosOne.

2017 - presente

Biology of Sport, Journal of Clinical Medicine, Journal of Sport Sciences

2016 - presente

Sport Science for Health.

RICONOSCIMENTI E PREMI OTTENUTI

Settembre 2020

Scholarship riservata ai giovani under 40 in occasione dell'XII Italian Conference on AIDS and Antiviral Research, che si svolgerà in modalità webinar dal 12 al 16 ottobre 2020, per la presentazione dal titolo: "*Effect of 12-week physical activity program on sarcopenia measures in people living with HIV*".

Giugno 2019

Scholarship riservata ai giovani under 40 in occasione dell'11° Italian Conference on AIDS and Antiviral Research, svolta a Milano (Italia), presso l'Università degli Studi di Milano, dal 5 al 7 giugno 2019, per la presentazione dal titolo: "*Exercising with the support of the SmartApp: results on physical fitness metabolic profile and psychological parameters*".

Settembre 2017

Seconda posizione al Premio Giovane Ricercatore della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, in occasione del IX Congresso Annuale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), svolto a Brescia presso l'Università degli Studi di Brescia dal 29 settembre al 1° ottobre 2017.

Luglio 2017

Secondo posto al Young Investigator Award della Federazione Tedesca di Tennis, in occasione del XXII Annual Congress of the European College of Sport Science, svolto a Bochum dal 5 al 8 luglio 2017.

Settembre 2016

Honourable Mention al European Athletics Innovation Award svolto a Losanna il 10 settembre 2016, promosso dalla European Athletics Association, con la seguente motivazione: *“In recognition for his valuable contribution to the development of the sports of athletics for the project entitled: A pilot study for the promotion of briskwalking in HIV infected people, health benefits after 12-weeks of training”*.

Novembre 2013

Menzione d'onore al Premio Internazionale Edoardo Mangiarotti, svolto a Milano il 25 novembre 2013, con la seguente motivazione: *“Dottorando presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, ha catalizzato gli sforzi e le esperienze della Scuola di Scienze Motorie, dell'Università degli Studi di Milano, in collaborazione con il Dipartimento di Malattie Infettive dell'Istituto Scientifico San Raffaele, creando un programma di attività fisica per sieropositivi e malati di AIDS. Un progetto che aiuta il fisico degli ammalati a reagire meglio alle cure, e soprattutto, permette loro di socializzare”*.

ISCRIZIONE A SOCIETÀ SCIENTIFICHE**2011 - presente**

Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES).

2012 - presente

European College of Sport Sciences

2012 - presente

Italian Conference on AIDS and Antiviral Research (ICAR).

Data

15/09/2020

Luogo

Milano