

INFORMAZIONI PERSONALI Longa Emanuela 23/03/1982

POSIZIONE RICOPERTA **Medico dello Sport con competenze in Attività di Ricerca in Fisiologia ed esperienza in traumatologia dello Sport, valutazione dell'atleta ed exercise therapy**

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

- 
- 01/09/2014- alla data attuale **Medico dello Sport e Coordinatrice**  
Università degli Studi di Pavia- Centro interdipartimentale di Biologia e Medicina dello Sport  
Attività di Ricerca in ambito della Fisiologia Muscolare e della Fisiologia dello Sport; Attività di appoggio in ambito di Check Up. Cardiologia dello Sport. Traumatologia dello Sport. Pneumologia dello Sport. Programmi di Prevenzione della Salute. Idoneità Sportiva Agonistica e NON Agonistica. Fisiologia dell'Esercizio. Test di Valutazione Funzionale. Prescrizione dell'esercizio Fisico. Programmi di Riabilitazione. Consulenze Mediche per l'Atleta. Biomeccanica. Programmazione Allenamento.
- 01/09/2022–alla data attuale **Classificatore I livello Paravolley**  
WPV  
Medico Classificatore per eventi e per atleti
- 01/09/2014–alla data attuale **Tutor Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport**  
Università degli studi di Pavia  
Affiancamento e formazione Medici in Formazione per Progetti di Ricerca e Tesi
- 2021-2024 **Medico spedizione Comitato Paralimpico Italiano**  
CIP  
Medico di supporto della spedizione Italiana Paralimpica per i Giochi di Tokyo2020 e Parigi 2024
- 01/09/2014–alla data attuale **Medico consulente**  
FIDAL- Federazione italiana atletica leggera  
Medico Collaboratore per eventi e atleti
- 01/01/2018–12/2024 **Medico di Squadra**  
FIPAV- Federazione Italiana Pallavolo  
Medico Responsabile Nazionale Italiana di Sitting Volley, partecipando a eventi nazionali e internazionale di sport ed educazione allo sport

- 01/01/2024–12/2025 **Medico di Squadra**  
FIPAV- Federazione Italiana Pallavolo  
Medico Responsabile Nazionale Pallavolo Femminile  
Giochi Olimpici di Parigi – Mondiale 2025
- 01/08/2015–2017 **Medico Sociale**  
ASD Certosa Volley  
Medico Sociale e consulente traumatologico
- 01/09/2014–2017 **Medico dello Sport**  
Edimes Pavia Basket  
Medico consulente in ambito traumatologico
- 01/09/2015–01/09/2023 **Medico dello Sport**  
Medica Sport Minerva, Pavia  
Medico certificatore
- 01/09/2015–01/09/2018 **Medico dello Sport**  
Poliambulatorio PENTAVIS, Lecco  
Medico certificatore
- 01/01/2012–alla data attuale **Medico dello Sport**  
Palestre Remise en Forme, Pavia  
Medico Consulente e attività di prescrizione dell'esercizio fisico in soggetti sani e patologici.  
prescrizione di programmi nutrizionali.
- 01/09/2014–2017 **Borsista di Ricerca**  
Università degli Studi di Pavia- Dipartimento di Medicina Molecolare, Pavia (Italia)  
Attività di Ricerca in ambito della Fisiologia Muscolare e della Fisiologia dello Sport; Attività di appoggio in ambito di Check Up. Cardiologia dello Sport. Traumatologia dello Sport. Pneumologia dello Sport. Programmi di Prevenzione della Salute. Idoneità Sportiva Agonistica e NON Agonistica. Fisiologia dell'Esercizio. Test di Valutazione Funzionale. Prescrizione dell'esercizio Fisico. Programmi di Riabilitazione. Consulenze Mediche per l'Atleta. Biomeccanica. Programmazione Allenamento. Servizio  
Attività di Ricerca Medico-Scientifica
- 18/09/2015–20/09/2015 **Docente**  
Corso del Master di Advanced Osteopathy Center  
Docente in materia di traumatologia dello sport di piede e spalla
- 18/09/2015–20/09/2015 **Docente**  
Corso sul ricondizionamento fisico del paziente respiratorio, Nemi  
Docente in materia di valutazione funzionale nel paziente pneumologico.
- 09/2014–05/2015 **Docente**  
Collegio di Milano, Milano  
Docente in ambito alimentazione ed esercizio fisico per il corso Mens Sana in Corpore Sano

## Curriculum vitae

- 2013–2014 **Medico Sociale**  
A.C. S. Angelo Lodigiano  
Valutazione infortuni e terapia
- 2012–2013 **Medico Sociale**  
A.C. Oltrepò, Stradella  
- Medico Sociale  
- Traumatologo dello Sport  
- Medico di Campo

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

- 01/11/2019-01/11/2020 **Master di II livello in Cardiologia dello Sport**  
Università degli studi di Padova
- 21/05/2015–22/05/2015 **Corso di Elettrocardiografia Pediatrica**  
Scuola di EcoCardioChirurgia, Milano  
Lettura e analisi ECG in età pediatrica
- 06/2009–07/2014 **Specializzazione in Medicina dello Sport**  
Università degli Studi di Brescia, Brescia  
Specializzazione in Medicina dello Sport con votazione 50/50 e lode presso l'Università degli studi di Brescia con tesi dal titolo: "**Adattamenti del tessuto muscolare scheletrico all'inattività fisica/disuso e successiva riabilitazione nel giovane adulto: uno studio sulla sospensione unilaterale degli arti inferiori.**"- relatore Pro. Roberto Bottinelli
- 03/2013 **Corso BLS-D presso AREU- Lombardia (aggiornamento effettuato nel 2015)**  
AREU
- 07/2013 **Corso di Applicazione di Taping Neuromuscolare**  
Centro Servizi Formazione, Pavia
- 2012–2013 **Master in Nutrizione Clinica**  
Open Academy of Medicine, Venezia
- 03/2013 **Corso di Ecografia Muscolo-Scheletrica**  
Dr.ssa Olivia Bottinelli
- 04/2012 **Corso di Fisiologia degli Ambienti straordinari**  
Società Italiana di Fisiologia  
Valutazione funzionale dell'atleta in ambiente ipossico
- 02/2010 **Corso Socio Aggregato FMSI**  
Federazione Medico Sportiva Italiana
- 20/02/2008 **Laurea in medicina e Chirurgia**

Università degli Studi di Pavia

Laurea con votazione 102/110 in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Pavia-  
con tesi da titolo: "**Differenze funzionali tra le fibre muscolari scheletriche: meccanismi  
molecolari studiati attraverso saggi di motilità in vitro**"- relatore Prof. R. Bottinelli

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	C1	C2	C1	C1	C1
francese	B2	C1	B2	B2	B2
tedesco	A1	A2	A2	A2	A1

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

### Competenze comunicative

La partecipazione a numerosi congressi e le mie esperienze sportive mi hanno permesso di acquisire una buona capacità di comunicazione.

Inoltre ho iniziato un percorso di formazione in Councelling per meglio imparare a comunicare con collaboratori e pazienti

Mi descrivo come una persona molto socievole. Esperienze lavorative, scolastiche e sportive mi hanno sempre indotto a lavorare a stretto contatto con altre persone. Tutte queste esperienze sono sempre state molto produttive e feconde

### Competenze organizzative e gestionali

- leadearship: attualmente responsabile legale di un Centro di Medicina dello Sport a Milano  
- team-leading: attualmente membro del cda di una srl per la gestione di centri di personal training.

- organizzative: ho allenato e ho giocato a pallavolo a livello semiprofessionistico il che mi ha permesso di incrementare le mie capacità di organizzazione e di gestione delle persone

### Competenze professionali

-*Valutazione funzionali su atleti sul campo e in laboratorio.*

-*Competenze traumatologiche e riabilitative per atleti.*

- *Check Up.*

- *Cardiologia dello Sport.*

- *Traumatologia dello Sport.*

- *Pneumologia dello Sport.*

- *Programmi di Prevenzione della Salute.*

- *Idoneità Sportiva Agonistica e NON Agonistica.*

- *Fisiologia dell'Esercizio. Test di Valutazione Funzionale.*

- *Prescrizione dell'esercizio Fisico.*

- *Programmi di Riabilitazione.*

- *programmi alimentari per gli atleti*

- *Consulenze Mediche per l'Atleta.*

- *Programmazione Allenamento.*

-*Servizio Attività di Ricerca Medico-Scientifica*

-*Analisi Posturale e Analisi stabilometrica e del Passo mediante utilizzo di pedana stabilometrica*

## Curriculum vitae

All'interno della mia attività di laboratorio ho acquisito competenze specifiche in:

-Ottima conoscenza delle tecniche sperimentali per lo studio dei muscoli isolati e delle singole fibre muscolari

-Elettroforesi quantitativa e qualitativa

-Analisi dell'espressione genica tramite real time PCR e western blot

-In vitro motility assay

### Competenza digitale

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

#### Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Ottima conoscenza di programmi digitali quali:

- "Pacchetto" Microsoft Office (Word, Excel)

- Adobe Photoshop

- Adobe Illustrator

- Adobe Indesign

- Quicktime player

- Graph Pad Prism

- Mac Os X

### Altre competenze

Assistenza Medica sui campi di gara degli eventi organizzati dalle principali Federazioni Sportive affiliate al CONI.

Attività di Relatore ad incontri a carattere Medico Scientifico e/o divulgativo.

Ho allenato squadre di pallavolo e giocato a livello semiprofessionistico a calcio e pallavolo. Sono stata campionessa regionale di nuoto salvamento per la categoria ragazze. Ho praticato un grande numero di sport il che mi permette di conoscere in maniera più adeguata i gesti atletici e la psicologia dello sportivo non solo amatoriale ma anche e soprattutto l'agonista.

### Patente di guida

B

### ULTERIORI INFORMAZIONI

#### Referenze

Le referenze sono disponibili su richiesta

#### Pubblicazioni

Capri, M.a,b, Morsiani, C.a,b, Santoro, A.a,b, Moriggi, M.c,d, Conte, M.a,b, Martucci, M.a,b, Bellavista, E.a, Fabbri, C.a,b, Giampieri, E.b,e, Albracht, K.f,g, Flück, M.h, Ruoss, S.h, Brocca, L.i, Canepari, M.i, **Longa, E.j**, Di Giulio, I.k, Bottinelli, R.i,l, Cerretelli, P.c,d, Salvioli, S.a,b, Gelfi, C.m,n, Franceschi, C.o, Narici, M.p, Rittweger, J.q,r. **Recovery from 6-month spaceflight at the International Space Station: muscle-related stress into a proinflammatory setting** FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology Volume 33, Issue 4, 1 April 2019, Pages 5168-5180

Rittweger, J.a,bEmail Author, Albracht, K.c,d, Flück, M.e, Ruoss, S.e, Brocca, L.f, **Longa, E.f**, Moriggi, M.g, Seynnes, O.h, Di Giulio, I.i, Tenori, L.j, Vignoli, A.k, Capri, M.l, Gelfi, C.m, Luchinat, C.k, Francheschi, C.l, Bottinelli, R.f,n, Cerretelli, P.g, Narici, M.o. **Sarcolab pilot study into skeletal muscle's adaptation to longterm spaceflight.** npj MicrogravityOpen Access Volume 4, Issue 1, 1 December 2018, Article number 18

Maffei, M.a, **Longa, E.b**, Sabatini, A.c, Vacca, A.c, Iotti, S.d **Actomyosin interaction at low ATP concentrations.** , European Biophysics Journal. Volume 46, Issue 2, 1 March 2017,

Pages 195-202

Lorenza Brocca, Jamie S McPhee, Emanuela Longa, Monica Canepari, Olivier Seynnes, Giuseppe De Vito, Maria Antonietta Pellegrino, Marco V Narici, and Roberto Bottinelli. **Structure and function of human muscle fibres and muscle proteome in physically active older men.** J Physiol. 2017

Maffei M, Longa E, Sabatini A, Vacca A, Iotti S. **Actomyosin interaction at low ATP concentrations.** Eur Biophys J. 2017 Mar;46(2):195-202. doi: 10.1007/s00249-016-1194-2. Epub 2016 Dec 30.

Brocca L, Longa E, Cannavino J, Seynnes O, de Vito G, McPhee J, Narici M, Pellegrino MA, Bottinelli R. **Human skeletal muscle fibre contractile properties and proteomic profile: adaptations to 3 weeks of unilateral lower limb suspension and active recovery.** J Physiol. 2015 Dec 15;593(24):5361-85. doi: 10.1113/JP271188.

Fuoco C, Rizzi R, Biondo A, Longa E, Mascaro A, Shapira-Schweitzer K, Kossov O, Benedetti S, Salvatori ML, Santoleri S, Testa S, Bernardini S, Bottinelli R, Bearzi C, Cannata SM, Seliktar D, Cossu G, Gargioli C. **In vivo generation of a mature and functional artificial skeletal muscle.** EMBO Mol Med. 2015 Apr;7(4):411-22. doi: 10.15252/emmm.201404062.

Minetto MA<sup>1</sup>, Qaisar R, Agoni V, Motta G, Longa E, Miotti D, Pellegrino MA, Bottinelli R. **Quantitative and qualitative adaptations of muscle fibers to glucocorticoids.** Muscle Nerve. 2015 Jan 16. doi: 10.1002/mus.24572.

Maffei M, Longa E, Qaisar R, Agoni V, Desaphy JF, Conte Camerino D, Bottinelli R, Canepari M. **Actin sliding velocity on pure myosin isoforms from hindlimb unloaded mice.** Acta Physiol (Oxf). 2014 May 29. doi: 10.1111/apha.12320. [Epub ahead of print]

Pasotti S, Magnani B, Longa E, Giovanetti G, Rossi A, Berardinelli A, Tupler R, D'Antona G. **An integrated approach in a case of facioscapulohumeral dystrophy.** BMC Musculoskelet Disord. 2014 May 15;15:155. doi: 10.1186/1471-2474-15-155.

Tedesco FS, Gerli MF, Perani L, Benedetti S, Ungaro F, Cassano M, Antonini S, Tagliafico E, Artusi V, Longa E, Tonlorenzi R, Ragazzi M, Calderazzi G, Hoshiya H, Cappellari O, Mora M, Schoser B, Schneiderat P, Oshimura M, Bottinelli R, Sampaolesi M, Torrente Y, Broccoli V, Cossu G. **Transplantation of genetically corrected human iPSC-derived progenitors in mice with limb-girdle muscular dystrophy.** Sci Transl Med. 2012 Jun 27;4(140):140ra89. doi: 10.1126/scitranslmed.3003541.

Canepari M, Maffei M, Longa E, Geeves M, Bottinelli R. **Actomyosin kinetics of pure fast and slow rat myosin isoforms studied by in vitro motility assay approach.** Exp Physiol. 2012 Jul;97(7):873-81. doi: 10.1113/expphysiol.2012.064576. Epub 2012 Mar 30.

Carnio S, LoVerso F, Baraibar MA, Longa E, Khan MM, Maffei M, Reischl M, Canepari M, Loeffler S, Kern H, Blaauw B, Friguet B, Bottinelli R, Rudolf R, Sandri M. **Autophagy impairment in muscle induces neuromuscular junction degeneration and precocious aging.** Cell Rep. 2014 Sep 11;8(5):1509-21. doi: 10.1016/j.celrep.2014.07.061. Epub 2014 Aug 28.

## Curriculum vitae

Monica Canepari, Manuela Maffei, **Emanuela Longa**, Antonio Sabatini, Alberto Vacca, Roberto Bottinelli, Stefano Iotti. Novel Approach Applied to IVMA to Study the Modulation of the Actomyosin Interaction by MgATP In Fast Skeletal Muscle Biophysical Journal 01/2010; 98(3)

A. Marchi, **E. Longa**, M. Gualea The role of movement in children's growth. New insight Med. Sport 65: 373, 2012

MR Gualea, J. Bernieri, **E. Longa**, C. Bocci, C. Veltri, L. Pavesi, G. Ivaldi, A. Costa, R. Bottinelli Exercise therapy: an integrated Italian approach in breast cancer Sport Sci. Health 9 (Suppl 1): S62, 2013

D. Zaccaria, J. Bernieri, **E. Longa**, F. Di Palma, L. Magni, C. Rottenbacher, A. Ramponi, G. Mimmi, R. Bottinelli, MR Gualea The biomechanical performance in cycling: the "Twist Bike Atlantic (R)" case

Sport Sci. Health 9 (Suppl 1): S93, 2013

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali in conformità al codice in materia di protezione

dei dati personali (Decreto Legislativo 196/2003).