



Master di I Livello in: Nutrizione e Dietetica Applicata allo Sport

Presentazione

[Università degli Studi Unidemontaigne](#)

[Regolamento](#)

[Bando di Concorso](#)

[Domanda di iscrizione](#)

[Ricevuta di Pagamento](#)

La domanda di formazione espressa dal territorio regionale e nazionale, e potenzialmente extra-nazionale, cui è specificatamente finalizzata l'offerta didattica in oggetto, proviene dal settore dell'area Sportiva. L'offerta in questo campo specifico è al momento soddisfatta attraverso un limitatissimo numero di corsi, che prevedono attività didattica frontale.

In questo momento un master sul tema con offerta formativa a distanza (on line) è l'ideale in questo momento pandemico, mentre è sempre maggiore la richiesta di esperti in questo contesto da parte dei praticanti di attività sportiva di ogni disciplina e livello.

Oggi, infatti, è a tutti noto l'effetto positivo di un'attività fisica svolta per periodi prolungati e con continuità durante l'arco delle settimane. L'attività fisica di tipo aerobico produce adattamenti psico-fisici con ritorni positivi a livello metabolico e biochimico.

Ma un buon allenamento basa le sue fondamenta su tre pilastri essenziali che associano alle tradizionali tabelle di preparazione atletica, il recupero e soprattutto l'alimentazione. Questa consente infatti di ottimizzare la resa durante l'allenamento, permettendo di sostenere allenamenti più intensi, recuperare più rapidamente dagli stessi e soprattutto migliorare l'adattamento fisiologico e biochimico ad essi.

Inoltre è sempre maggiore l'eterogeneità dei soggetti che si accingono a praticare attività fisica: molti sono infatti coloro che pur soffrendo di sovrappeso o obesità quando non di patologie ad esse correlate quali il diabete, le malattie cardiovascolari ecc. decidono di fare attività fisica nella speranza (fondata!) di migliorare con questa la loro condizione clinica. D'altra parte un'attività fisica controllata e personalizzata in questi soggetti sarebbe fortemente auspicabile. Il ruolo del personal trainer, ma anche del medico di base, dello specialista e del nutrizionista è dunque fondamentale e non si può considerare completo se questi non ha nozioni precise di nutrizione e dietetica applicata all'attività fisica.

La mancanza di un'offerta formativa in questo settore sta creando nutrizionisti "self-made" che a livello di palestre, campi e squadre sportive, si propongono suggerendo diete e integratori "home made". Non pochi sono i pericoli associati a questa situazione e conseguenze negative eclatanti vengono alla luce con sempre maggior frequenza. -Il master in nutrizione e dietetica applicata allo sport si propone come fine quello di colmare questo vuoto, consentendo ai laureati in Medicina e Chirurgia, Scienze e tecnologie farmaceutiche Scienze biologiche, Scienze motorie, nonché ai possessori del diploma ISEF e del diploma universitario in Dietistica di acquisire le conoscenze necessarie alla gestione di problematiche alimentari e nutrizionali applicate all'ambito sportivo per soggetti sani (amatori e non) e per soggetti con diagnosi di patologie metaboliche (per esempio, il diabete) e/o funzionali (per esempio, cardiopatie, miopatie). Altri professionisti, in possesso di altre lauree, ma ugualmente interessati agli argomenti trattati, troveranno in questa offerta formativa i mezzi validi per acquisire conoscenze corrette su temi così controversi e purtroppo molto spesso trattati in forma contraddittoria.

Gli iscritti sono esonerati dall'obbligo E.C.M. ai sensi della Circ. Min. Salute n. 448 del 5 marzo 2002 (G.U. n. 110 del 13 maggio 2002).

A chi è diretta la nostra attività di formazione?

Il corso si rivolge soprattutto a tutti coloro che per interesse personale o professionale svolgano la loro attività nell'ambito della nutrizione, della riabilitazione, della prevenzione nonché delle attività sportive sia agonistiche che non agonistiche.

Più in dettaglio, l'iscrizione al Master di I livello, esente da debiti formativi, è concessa:

Ai possessori di Diploma di Laurea di I o di II livello

Ai possessori di Diploma Universitario o titolo equipollente conseguito antecedentemente alla riforma

Coloro che sono in possesso di titolo equipollente conseguito antecedentemente alla riforma dovranno comunque essere in possesso di diploma di maturità quinquennale. Sono ammessi laureati in possesso di titoli di studio analoghi conseguiti all'estero, riconosciuti, ai soli fini dell'ammissione al Master dal Consiglio di Facoltà della Facoltà di Medicina e Chirurgia, su proposta del Comitato Ordinatore.

Obiettivo

Il corso, svolgendosi tramite accesso controllato ad una piattaforma informatica, non è a numero programmato e prevede che ogni allievo sia seguito da un tutor specialista delle materie oggetto del corso con la continua supervisione del Collegio dei Docenti del Master.

Gli obiettivi formativi qualificanti possono essere sintetizzati nella formazione di figure professionali idonee a operare come esperti di problematiche alimentari e nutrizionali applicate all'ambito sportivo per soggetti sani e per soggetti con diagnosi di patologie metaboliche e/o funzionali.

Viene facilitata la partecipazione dello studente a Forum nazionali e internazionali relazionati con l'alimentazione nello sport sviluppando le personali capacità di critica e discussione in queste tematiche.

Sbocchi professionali

Coloro che conseguiranno il master acquisiranno competenze e conoscenze idonee a:

- indirizzare soggetti di tutte le età a una corretta alimentazione correlata allo svolgimento dell'attività fisica praticata;
- indirizzare atleti d'élite ad una corretta alimentazione durante le fasi di allenamento e durante le fasi che precedono e seguono la prestazione;
- seguire e indirizzare soggetti predisposti a patologie associate alla sedentarietà ad una corretta alimentazione durante lo svolgimento dell'attività fisica;

- seguire e indirizzare, tramite l'allenamento e la buona alimentazione, il recupero funzionale in soggetti che hanno subito traumi muscolari.

Progetto generale di articolazione delle attività formative

Il Master in Nutrizione e Dietetica Applicata allo Sport sarà strutturato in 9 moduli ed in un Progetto Finale (o Tesi) del Master per un totale di 60 CFU. A sua volta ogni modulo è suddiviso in temi che organizzano la documentazione in una forma chiara e concreta. Questi moduli, nonostante siano relativamente indipendenti tra loro, sono strutturati secondo un ordine pedagogico in modo che lo studente dovrà seguire un identificato ordine cronologico.

I 9 moduli daranno luogo all'acquisizione di 54 CFU, il Progetto Finale prevede l'attribuzione di 6 CFU.

MODULO 1 - (3CFU)

Necessità nutrizionali dell'organismo umano (Concetto di nutrizione, La cellula, Nutrienti, Produzione di energia da parte dell'organismo, Valore energetico degli alimenti, Fabbisogno energetico dell'organismo, Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti ed obiettivi nutrizionali, Guide alimentari, Bibliografia

MODULO 2 - (CFU7)

Macronutrienti, Micronutrienti, Acqua (Glucidi, Lipidi, Proteine, Vitamine, I minerali, Acqua, Bibliografia

MODULO 3 - (CFU 7)

Biochimica nutrizionale (Metabolismo e sua regolazione, Integrazione metabolica. Segnali intercellulari ed intracellulari, Regolazione dell'espressione genica, Destino metabolico dei carboidrati, Destino metabolico dei lipidi, Destino metabolico degli amminoacidi, Composti azotati condizionatamente essenziali, Bibliografia

MODULO 4 - (CFU 7)

Alimenti (Cereali e Tuberi, Legumi, Latte e derivati, Uova e derivati, Pesce e derivati, Carni e derivati, Grassi ed oli, Verdure, ortaggi e frutta, Stimolanti (alimenti nervini), Dolcificanti, condimenti e spezie, Bevande, Gli additivi alimentari), Bibliografia.

MODULO 5 - (CFU 8)

Nutrizione, idratazione e attività fisica (Concetti fondamentali di fisiologia dell'esercizio per una corretta programmazione nutrizionale, Sistemi energetici nell'esercizio, Carboidrati, Lipidi, Proteine, Vitamine e minerali, Idratazione nell'esercizio, Bibliografia)

MODULO 6 - (CFU 4)

Tabelle di composizione degli alimenti. Elaborazione delle diete per lo sportivo (Gruppi di alimenti, Tabelle di composizione degli alimenti, Elaborazione delle diete, Elaborazione diete nello sportivo: Diete per l'allenamento di resistenza e di forza (potenza), Nutrizione vegetariana e attività fisica, Bibliografia)

MODULO 7 - (CFU 6)

Aiuti ergogenici (Concetto di ausilio ergogenico e la fatica nello sport, Caffaina, Vitamine e sport, Minerali, Citrato di sodio, Aminoacidi, Acidi grassi essenziali, Creatina, L-carnitina, Coenzima Q10, Ginseng ed eleuterococco, Altre sostanze utilizzate come aiuti ergogenici nello sport, Bibliografia)

MODULO 8 - (CFU 4)

Valutazione dello stato nutrizionale (Indagini alimentari e determinazione dell'apporto di nutrienti, Parametri biochimici e valutazione clinica, Struttura e composizione corporea, Calorimetria, Valutazione nutrizionale nello sport, Controllo del peso corporeo. Casi pratici. Quaderno di risposte. Bibliografia)

MODULO 9 - (CFU 8)

Alimentazione e Attività fisica per la prevenzione e il trattamento di alcune patologie: alimentazione, sport e DCA (Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica sulle malattie cardiovascolari, Prescrizione esercizio nella prevenzione e nel trattamento dell'ipertensione arteriosa, Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica nelle patologie respiratorie, Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica nel diabete mellito. Neoplasie e attività fisica. Osteoporosi e attività fisica. Prescrizione di esercizio fisico nelle malattie reumatiche.

Prescrizione di esercizio fisico per il trattamento e la prevenzione dell'osteoartrite. La fibromialgia. Disturbi del comportamento alimentare nello sport. Bibliografia.

Materiale

Tutti gli alunni immatricolati riceveranno uno username ed una password per accedere, senza alcun costo aggiuntivo, al Campus Virtuale e ad un programma informatico per l'elaborazione di diete.

L'intero percorso didattico sarà svolto totalmente on-line tramite collegamento alla piattaforma, dalla quale sarà inoltre possibile scaricare il materiale per l'apprendimento, per un comodo studio anche off-line.

Metodo di valutazione

Vi sono due momenti chiave nella valutazione del Master.

Il primo segue la filosofia dell'insegnamento a distanza ed utilizza un metodo di valutazione continua. L'alunno dimostrerà la conoscenza acquisita di volta in volta in ogni materia mediante una valutazione a distanza, da effettuarsi tramite il Campus Virtuale.

Il secondo momento si ha alla fine dell'Anno Accademico quando lo studente dovrà superare un esame presenziale classico per ogni materia con i docenti del Master, superato il quale, acquisirà i relativi crediti formativi.

La Tesi di Master potrà essere discussa solo dopo aver acquisito tutti i crediti previsti dal piano di studi del Master.

Il Campus Virtuale

Il Master conta con il supporto didattico basato sull'uso delle nuove tecnologie: il Campus Virtuale. Con questo strumento innovatore per la docenza e l'apprendimento, lo studente potrà realizzare e complementare gli studi intrapresi con il materiale ricevuto al proprio domicilio, collegandosi, quando lo ritiene necessario, al portale Internet dei corsi.

Opzionale e Gratuito

L'accesso al Campus Virtuale non rappresenta alcun costo addizionale per lo studente (salvo i costi propri della connessione telefonica, via ISDN o ADSL di ogni utente) ed è pertanto sia

completamente gratuito che opzionale. Il Campus Virtuale deve essere usato solo per limitate attività (per es. prove in itinere e di autovalutazione) ma è consigliato un uso frequente ed attivo di questo strumento le cui potenzialità sono molteplici.

Perché studiare con il Campus Virtuale?

Il Campus Virtuale permette:

La condivisione di opinioni, esperienze e conoscenze in modo asincrono con altri alunni.

La ricerca rapida dei contenuti.

L'accesso alla banca dati delle domande, e risposte, più frequenti (FAQ).

La partecipazione ai Forum di notizie e novità nelle differenti aree del campo della biologia marina.

La correzione delle prove in itinere tipo test in modo immediato e con giustificazione del motivo per cui la risposta indicata dallo studente è corretta o incorretta.

Di accedere alle domande di autovalutazione con soluzioni e commenti.

Di accedere ai links di pagine web suggerite per lo studio; l'elenco dei links è completato da brevi note sul contenuto delle pagine a cui viene suggerito l'accesso.

Di usare un glossario terminologico.

Di conoscere gli eventi scientifici, riguardanti direttamente o indirettamente l'ambito della biologia marina, che avranno luogo in tutto il mondo.

Visualizzare tutta la documentazione con una struttura visuale ottimale per lo studente.

L'aggiornamento della documentazione di immediata disponibilità per lo studente.

Il Campus diventa, pertanto, un punto di riferimento da qualunque parte del mondo permettendo lo spostamento dello studente che potrà collegarsi in qualunque momento, situazione o località e da qualunque terminale.

Perché a distanza

La nostra esperienza pedagogica ci evidenzia come sia ogni giorno più difficile trovare orari che siano flessibili e che si adattino alla dinamica del lavoro degli alunni. La mancanza di tempo e la difficoltà di organizzare attività diverse contemporaneamente obbliga molte persone a posporre la propria formazione. Anche la distanza fisica dal luogo dove si

impartiscono i corsi è un problema non trascurabile che limita o impedisce l'accesso di molte persone alla formazione.

Vantaggi dell'insegnamento a distanza

Permette di eliminare i problemi di incompatibilità di orario o di presenza.

Scompaiono gli inconvenienti dovuti agli spostamenti dal luogo di residenza/lavoro al luogo dove si svolgono le attività didattiche.

Ogni alunno può adattare e/o modificare il proprio ritmo di studio secondo i propri interessi/impegni professionali.

Ogni momento dell'intera giornata è utilizzabile ai fini dell'apprendimento.

Le conoscenze acquisite si possono applicare immediatamente all'ambito professionale.

La nostra Formazione

È comune a tutti i Paesi partecipanti al programma.

Si adatta alla realtà di ogni Paese ma, allo stesso tempo, permette di conoscere gli aspetti particolari del resto dei Paesi partecipanti.

Permette di avere contatti continui con Professori, specializzati nei diversi temi, di diversi Paesi e Università indipendentemente dal luogo di residenza dell'alunno.

Il titolo di Master ottenuto è facilmente riconosciuto a livello internazionale dalle Università partecipanti al programma.

Facilita la partecipazione dell'alunno a Forum di dibattito, nazionali e internazionali, relazionati con la Biologia Marina.

Fornisce la possibilità di realizzare lavori in collaborazione con alunni di altri Paesi.

Dispone di un proprio Campus Virtuale.

Lo studente riceve al proprio domicilio postale tutta la documentazione in formato CD necessaria per lo studio, indipendentemente dalla posteriore utilizzazione o meno del Campus Virtuale. L'uso di quest'ultimo è comunque consigliata perché facilita l'interconnessione tra alunni e con i docenti eliminando gli inconvenienti della formazione a distanza tradizionale.

L'architettura dei corsi è stata curata nei dettagli per essere applicata ad un insegnamento non presenziale, partendo da un disegno di visibilità immediata, con uno stile di redazione

chiaro e concreto, frequenti quadri esplicativi e sottolineando i punti più importanti di ogni tematica.

La documentazione segue un ordine logico di studio, in modo che tutti i contenuti sono coordinati tra loro ed i concetti vengono introdotti con gradualità.

Il tutoraggio personalizzato permette di chiarire i dubbi che possano sorgere in qualunque tappa dello studio.

Tutoraggio personalizzato

Ad ogni alunno è assegnato un tutor che si occuperà di seguirlo pedagogicamente ed al quale lo studente si potrà rivolgere per risolvere i dubbi che possano sorgere durante la realizzazione del Master.

Il contatto con il docente-tutor si può realizzare per telefono, e-mail o Campus Virtuale.

Perché studiare con il Campus Virtuale?

Il Campus Virtuale permette:

- La condivisione di opinioni, esperienze e conoscenze in modo asincrono con altri alunni
- La ricerca rapida dei contenuti
- L'accesso alla banca dati delle domande, - e risposte -, più frequenti (FAQ)
- La partecipazione ai Forum di notizie e aggiornamenti nelle differenti aree del campo dell'alimentazione
- La correzione delle prove in itinere tipo test in modo immediato e con giustificazione del motivo per cui la risposta indicata dallo studente è corretta o incorretta.
- Di accedere alle domande di autovalutazione con soluzioni e commenti
- Di accedere ai links di pagine web suggerite per lo studio; l'elenco dei links è completato da brevi note sul contenuto delle pagine a cui viene suggerito l'accesso.
- Di usare un glossario terminologico.
- Di conoscere gli eventi scientifici, riguardanti direttamente o indirettamente l'ambito nutrizionale, che avranno luogo in tutto il mondo.
- Visualizzare tutta la documentazione con una struttura grafica ottimale per lo studente
- L'aggiornamento della documentazione di immediata disponibilità per lo studente.

Il Campus diventa , dunque, un punto di riferimento ovunque ci si trovi, lo studente è libero di spostarsi e collegarsi in qualsiasi momento, situazione o località e da qualunque terminale; inoltre permette allo studente di comunicare con gli alunni - e consultare i programmi - degli altri Paesi.

Perché a distanza

La nostra esperienza pedagogica ci evidenzia come sia ogni giorno più difficile trovare orari che siano flessibili e che si adattino alla dinamica del lavoro degli alunni. La mancanza di tempo e la difficoltà di organizzare attività diverse contemporaneamente obbliga molte persone a posporre la propria formazione. Anche la distanza fisica dal luogo dove si impartiscono i corsi è un problema non trascurabile che limita o impedisce l'accesso di molte persone alla formazione.

Vantaggi dell'insegnamento a distanza

- Permette di eliminare i problemi di incompatibilità di orario
- Scompaiono gli inconvenienti dovuti agli spostamenti dal luogo di residenza/lavoro al luogo dove si svolgono le attività didattiche
- Ogni alunno può adattare e/o modificare il proprio ritmo di studio secondo i propri interessi/impegni professionali.
- Ogni momento dell'intera giornata è utilizzabile ai fini dell'apprendimento.
- Le conoscenze acquisite si possono applicare immediatamente all'ambito professionale.

Tutoraggio personalizzato

Ad ogni alunno è assegnato un docente-tutor che ha il compito di seguirlo pedagogicamente; lo studente potrà rivolgersi al tutor ogni qualvolta dovessero sorgere dubbi durante la realizzazione del Master.

Il contatto con il docente-tutor si può realizzare per telefono, via fax, e-mail, Campus Virtuale o posta ordinaria.

Programma informatico

Il programma informatico è un supporto molto utile per il calcolo delle diete, il suo utilizzo non necessita di una conoscenza previa approfondita di informatica; esso permette allo studente di semplificare i calcoli e di introdurre variazioni.

La base dei dati utilizzata dal programma corrisponde alle Tavole di composizione degli alimenti dei vari paesi. Ciò permette di consultare i valori nutrizionali dei differenti alimenti, di classificare gli alimenti in funzione del loro contenuto nutrizionale in forma multipla, di introdurre nuovi alimenti in formato di ricette, ecc.

Questa applicazione permette di:

- Realizzare inchieste personali
- Elaborare diete su misura
- Gestire i pazienti
- Consultare in modo semplice la tavola di composizione degli alimenti

E'uno strumento attuale, intuitivo e di facile uso per l'utente. Senza dubbio, un importante progresso didattico per l'apprendimento e un facile strumento quotidiano per il professionista.

Servizio di formazione continua

Il Servizio di Formazione Continua offre a tutti gli ex-studenti dell'Università Unidemontaigne l'opportunità di rimanere aggiornati sulle ultime novità delle differenti discipline appartenenti alle nostre aree di conoscenza.

Costo del master: €2.500,00

Per ulteriori informazioni e per richiedere il modulo, scaricabile anche dal nostro sito www.unidemontaigne.com si prega di scrivere una mail a unidemontaigne@gmail.com oppure telefonare ore ufficio al **373.7814238** oppure al **338.9140687**