

Master Privato

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/master/master-nutrizione-sportiva

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 22

06

Metodologia

pag. 30

07

Titolo

pag. 38

01

Presentazione

L'attività fisica aumenta il fabbisogno energetico e di determinati nutrienti, pertanto è importante seguire una dieta equilibrata basata su un'ampia varietà di alimenti, con i giusti criteri di scelta. Seguire una dieta appropriata, vale a dire costruita in base alle caratteristiche della persona e al tipo di esercizio fisico che si svolge, diventa particolarmente importante quando si tratta di atleti professionisti o di persone che praticano un esercizio fisico intenso. In questo contesto, la figura del medico assume un ruolo fondamentale, poiché deve essere in grado di guidare l'atleta e di fornirgli consulenze adeguate in merito a questioni nutrizionali affinché possa continuare a mantenersi in salute.





“

L'aumento del numero di persone che praticano un'attività fisica intensa ha portato alla necessità di medici specializzati in Nutrizione Sportiva"

Il ruolo della nutrizione in ambito sportivo ha acquisito molta importanza negli ultimi anni, non solo perché una dieta adeguata è benefica per la salute degli atleti, ma anche perché fornendo loro i nutrienti necessari, a seconda del tipo di attività fisica praticata, potranno ottenere risultati migliori anche a livello di prestazione. Inoltre, sempre più persone che hanno introdotto lo sport nella propria vita quotidiana cercano l'aiuto di un professionista per avere consigli anche a livello nutrizionale. Risulta pertanto necessaria la presenza di medici specializzati e aggiornati in merito agli ultimi sviluppi in Nutrizione Sportiva.

Questo programma offre la possibilità di approfondire e aggiornare le conoscenze in Nutrizione Sportiva, con l'uso delle ultime tecnologie educative. Fornisce una panoramica della nutrizione clinica e sportiva concentrandosi sugli aspetti più importanti e innovativi: allenamento invisibile o dieta idonea per gli atleti, e nutrizione prima, durante e dopo l'esercizio. In tal modo lo studente avrà la possibilità di specializzarsi nel campo della nutrizione sportiva approfondendo numerose aree di particolare interesse quali: la nutrigenetica, la nutrigenomica, la nutrizione e l'obesità, la dietetica ospedaliera, le tendenze nutrizionali e le esigenze specifiche degli atleti agonistici.

Il personale docente di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva ha selezionato attentamente ognuna delle materie impartite durante questa specializzazione, per offrire allo studente un'opportunità di studio il più completa possibile e sempre fondata sugli sviluppi più recenti.

Trattandosi di un programma in modalità 100% online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di recarsi presso una sede fisica, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando la vita lavorativa o personale con quella accademica.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Solo con una preparazione adeguata sarai in grado di assistere al meglio i tuoi pazienti in campo nutrizionale. Non esitare e unisciti alla nostra comunità di studenti"

“

Questo Master Privato è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva, otterrai una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione e della medicina, e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Questo programma permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi fronte a situazioni reali.

Questo Master Privato 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico, affinché il medico possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della Nutrizione Sportiva.



“

Il nostro obiettivo è consentirti di raggiungere l'eccellenza accademica fornendoti le basi per aiutarti a crescere a livello professionale”



Obiettivi generali

- ♦ Aggiornare la conoscenza del nutrizionista per quanto riguarda le nuove tendenze in nutrizione umana, sia in salute sia in situazioni patologiche, attraverso la medicina basata sull'evidenza
- ♦ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze della nutrizione e la loro applicazione alle patologie degli adulti, dove la nutrizione gioca un ruolo fondamentale nella loro terapia
- ♦ Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, mediante un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di accedere a laboratori di simulazione online e/o preparazione specifica
- ♦ Incoraggiare lo spirito professionale attraverso la specializzazione continua e la ricerca
- ♦ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti affetti da problemi nutrizionali

“

Approfitta di quest'opportunità e aggiornati sugli ultimi sviluppi nell'ambito della Nutrizione Sportiva”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Nuovi progressi in nutrizione

- ♦ Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale
- ♦ Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- ♦ Individuare e valutare precocemente le deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o per carenza, sia quantitativa che qualitativa
- ♦ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti

Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica

- ♦ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione del paziente
- ♦ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- ♦ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- ♦ Approfondire la struttura del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire la funzione del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ♦ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ♦ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

Modulo 6. Vegetarismo e veganismo

- ♦ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ♦ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ♦ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ♦ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti

Modulo 7. Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche

- ♦ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi





Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- ♦ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione e recupero funzionale
- ♦ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ♦ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ♦ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

Modulo 9. Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: Temi attuali e Raccomandazioni per la popolazione generale

- ♦ Analizzare le abitudini alimentari dei pazienti, i loro problemi e la loro motivazione
- ♦ Aggiornare le raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza scientifica per la loro applicazione nella pratica clinica
- ♦ Preparare la progettazione di strategie di educazione nutrizionale e di assistenza ai pazienti

Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio

- ♦ Eseguire un'adeguata valutazione del caso clinico, e un'interpretazione delle cause e dei rischi
- ♦ Creare piani nutrizionali personalizzati che tengano conto di tutte le variabili individuali
- ♦ Progettare piani nutrizionali e modelli per una raccomandazione completa e pratica

03

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Nutrizione Sportiva, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.





“

Questo programma ti permetterà di acquisire le competenze necessarie per essere più efficace nel tuo lavoro quotidiano"



Competenze generali

- ♦ Applicare le nuove tendenze della nutrizione sportiva ai propri pazienti
- ♦ Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- ♦ Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

Un'opportunità creata per i professionisti che cercano un programma intensivo ed efficace che consenta loro di compiere un significativo passo avanti nella propria attività”





Competenze specifiche

- ♦ Valutare lo stato nutrizionale di un paziente
- ♦ Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- ♦ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete dei pazienti che ne hanno bisogno
- ♦ Cercare aiuto per i pazienti affetti da disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ♦ Aggiornarsi sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari
- ♦ Identificare i benefici della dieta mediterranea
- ♦ Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate

04

Direzione del corso

Il nostro personale docente, composto da esperti in Nutrizione Sportiva, possiede un ampio prestigio. Si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua attività. A tal fine, hanno sviluppato questo Master Privato sulla base dei recenti aggiornamenti in questo campo che permetteranno al professionista di specializzarsi e aumentare le proprie competenze in questo settore.



“

*Impara dai migliori professionisti e diventa
anche tu un nutrizionista di successo”*

International Guest Director

Shelby Johnson has a distinguished career as a Sports Nutritionist, specializing in college sports in the United States. In fact, her experience and specific knowledge in this area have been key in her goal of contributing to the best performance of high performance athletes.

As Director of Sports Nutrition at Duke University, she has provided nutritional and health assistance to student athletes. In addition, she has served on the nutritionist staff at the University of Missouri and on the University of Florida soccer, lacrosse and women's basketball teams.

Likewise, her commitment to offer young athletes the best nutritional advice during their training and competitions has led her to perform a remarkable work in this professional field. In this way, in order to guarantee the best attention to athletes, she has been in charge of performing body composition analysis and building personalized plans, according to each person's objective. She has also guided athletes on the most appropriate diets for their physical efforts, in order to contribute to their full performance and avoid health problems.

During her professional career, Shelby Johnson has worked in sports nutrition, and her ability to adapt to different disciplines has allowed her to broaden her areas of expertise and offer much more precise attention.

As such, thanks to its training and experience, it has created a Food Sensitivity Policy for Sports Health, seeking to highlight the relevance of proper nutrition for health. Therefore, her goal has always been to disseminate any information that helps athletes to become aware of the best nutrients, vitamins and foods to achieve their goals.



Dña. Johnson, Shelby

- Director of Sports Nutrition at Duke University, Durham, U.S.A.
- Nutrition Consultant
- Nutritionist for the soccer, lacrosse and women's basketball teams at the University of Florida.
- Specialist in Sports Nutrition
- Master's Degree in Applied Physiology and Kinesiology from the University of Florida.
- Bachelor's Degree in Dietetics from Lipscomb University

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Responsabile del Dipartimento di Medicina dello Sport presso Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laurea in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Specialista in Medicina dello Sport e Scienze Motorie
- ♦ Membro onorario dell'AEMEF
- ♦ È stato responsabile del Dipartimento di Medicina dello Sport presso la Real Sociedad de Fútbol

Personale docentet

Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Esperta in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva
- ♦ Membro dello Studio di Dietetica e del Servizio Sanitario dei Paesi Baschi
- ♦ Laurea in Infermieristica
- ♦ Laurea Specialistica in Dietetica

Dott.ssa Urbeltz, Uxue

- ♦ Dietista presso il Policlinico Gipuzkoa
- ♦ Istruttrice presso BPX, Centro Sportivo di San Sebastián
- ♦ Laurea Specialistica in Dietetica e Nutrizione



05

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un gruppo di professionisti consapevoli dell'importanza di una preparazione e un aggiornamento costanti al momento di svolgere il proprio lavoro, e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.





“

Disponiamo del programma scientifico più aggiornato del mercato. Un piano di studi completo, che ti aiuterà a raggiungere il successo professionale”

Modulo 1. Nuovi progressi in nutrizione

- 1.1. Basi molecolari della nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
 - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
 - 1.5.2. Probiotici, prebiotici e simbiotici
 - 1.5.3. Qualità e progettazione
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza alimentare
 - 1.9.1. Pericoli fisici
 - 1.9.2. Pericoli chimici
 - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazioni ai consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
 - 2.2.1. Fondamenti
 - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
 - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
 - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immunitaria
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione. Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea



Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
 - 3.1.1. Fabbisogno energetico
 - 3.1.2. Metodi di valutazione del consumo energetico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
 - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
 - 3.2.2. Diagnosi clinica. Sintomi e segni
 - 3.2.3. Metodobiochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Analisi del livello di assunzione
 - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di alimenti e nutrienti
 - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornamento sui bisogni nutrizionali e sulle assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano. Obiettivi e linee guida. Dieta mediterranea
- 3.6. Alimentazione durante la menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio. Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale di chi svolge attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi svolge attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 4.6.1. Pre-competizione
 - 4.6.2. Durante la competizione
 - 4.6.3. Post-competizione
- 4.7. Idratazione
 - 4.7.1. Regolazione e bisogni
 - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 4.9. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi

- 4.10. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortorexia, anoressia
 - 4.10.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 4.10.3. La triade dell'atleta donna
- 4.11. Il ruolo del coach nella performance sportiva

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
 - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
 - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
 - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
 - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
 - 5.3.1. Cortisolo
 - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
 - 5.4.1. La fibra muscolare
 - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
 - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfogeno
 - 5.6.1. Vie metaboliche per la sintesi dell'ATP durante l'esercizio
 - 5.6.2. Metabolismo dei fosfogeni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
 - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
 - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
 - 5.8.1. Lipolisi
 - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
 - 5.8.3. Corpi chetonici

- 5.9. Metabolismo delle proteine
 - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
 - 5.9.2. Ossidazione degli amminoacidi
- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
 - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
 - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

Modulo 6. Vegetarismo e veganismo

- 6.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 6.1.1. Il principio del veganismo nello sport
 - 6.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 6.2. Diversi tipi di alimentazione vegetariana
 - 6.2.1. Sportivo vegano
 - 6.2.2. Sportivo vegetariano
- 6.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 6.3.1. Bilancio energetico
 - 6.3.2. Assunzione di proteine
- 6.4. Vitamina B12
 - 6.4.1. Supplemento di B12
 - 6.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 6.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 6.5.1. Qualità delle proteine
 - 6.5.2. Sostenibilità ambientale
- 6.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 6.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Dieta vegana vs Dieta onnivora
 - 6.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 6.8.2. Alimentazione attuale

- 6.9. Aiuti ergogenici
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteina
- 6.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 6.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 6.10.2. Ossalati

Modulo 7. Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche

- 7.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 7.1.1. Fattori limitanti
 - 7.1.2. Requisiti
- 7.2. Ciclo mestruale
 - 7.2.1. Fase luteale
 - 7.2.2. Fase follicolare
- 7.3. Triade
 - 7.3.1. Amenorrea
 - 7.3.2. Osteoporosi
- 7.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 7.4.1. Requisiti energetici
 - 7.4.2. Micronutrienti
- 7.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 7.5.1. Allenamento di forza
 - 7.5.2. Allenamento di resistenza
- 7.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 7.6.1. Zucchero
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 7.7.1. Carboidrati
 - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 7.8.1. Percentuale di grasso corporeo
 - 7.8.2. Massa muscolare



- 7.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 7.9.1. Articolazioni
 - 7.9.2. Salute cardiovascolare
- 7.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Creatina

Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 8.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 8.2. Carboidrati
- 8.3. Proteine
- 8.4. Grassi
 - 8.4.1. Saturi
 - 8.4.2. Insaturi
 - 8.4.2.1. Monoinsaturi
 - 8.4.2.2. Polinsaturi
- 8.5. Vitamine
 - 8.5.1. Idrosolubili
 - 8.5.2. Liposolubili
- 8.6. Minerali
 - 8.6.1. Macrominerali
 - 8.6.2. Microminerali
- 8.7. Fibra
- 8.8. Acqua
- 8.9. Fitochimici
 - 8.9.1. Fenoli
 - 8.9.2. Tioli
 - 8.9.3. Terpeni
- 8.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

Modulo 9. Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: Temi attuali e Raccomandazioni per la popolazione generale

- 9.1. Abitudini alimentari nella popolazione odierna e rischi per la salute
- 9.2. Dieta mediterranea e sostenibile
 - 9.2.1. Modello di alimentazione raccomandato
- 9.3. Confronto tra modelli alimentari o "diete"
- 9.4. Nutrizione e vegetariani
- 9.5. Infanzia e adolescenza
 - 9.5.1. Nutrizione, crescita e sviluppo
- 9.6. Adulti
 - 9.6.1. Nutrizione per migliorare la qualità di vita
 - 9.6.2. Prevenzione
 - 9.6.3. Trattamento malattia
- 9.7. Raccomandazioni in gravidanza e durante l'allattamento
- 9.8. Raccomandazioni in menopausa
- 9.9. Maggiore età
 - 9.9.1. Nutrizione nell'invecchiamento
 - 9.9.2. Cambiamenti nella composizione corporea
 - 9.9.3. Alterazioni
 - 9.9.4. Malnutrizione
- 9.10. Nutrizione sportiva



Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio

- 10.1. Storia clinica e antecedenti
 - 10.1.1. Variabili individuali che influenzano la risposta del piano nutrizionale
- 10.2. Antropometria e composizione corporea
- 10.3. Antropometria e composizione corporea
 - 10.3.1. Valutazione nutrizionale del consumo di cibo
- 10.4. Team interdisciplinare e circuiti terapeutici
- 10.5. Calcolo dell'apporto energetico
- 10.6. Calcolo delle assunzioni di macro e micronutrienti raccomandate
- 10.7. Quantità e frequenza di consumo degli alimenti raccomandate
 - 10.7.1. Modelli di alimentazione
 - 10.7.2. Pianificazione
 - 10.7.3. Distribuzione delle assunzioni giornaliere
- 10.8. Modelli di pianificazione alimentare
 - 10.8.1. Pasti settimanali
 - 10.8.2. Assunzione giornaliera
 - 10.8.3. Metodologia per scambi alimentari
- 10.9. Nutrizione ospedaliera
 - 10.9.1. Modelli di diete
 - 10.9.2. Algoritmi di decisione
- 10.10. Istruzione
 - 10.10.1. Aspetti psicologici
 - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
 - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni



Un'esperienza unica, chiave e decisiva per incrementare il tuo sviluppo professionale"

06

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

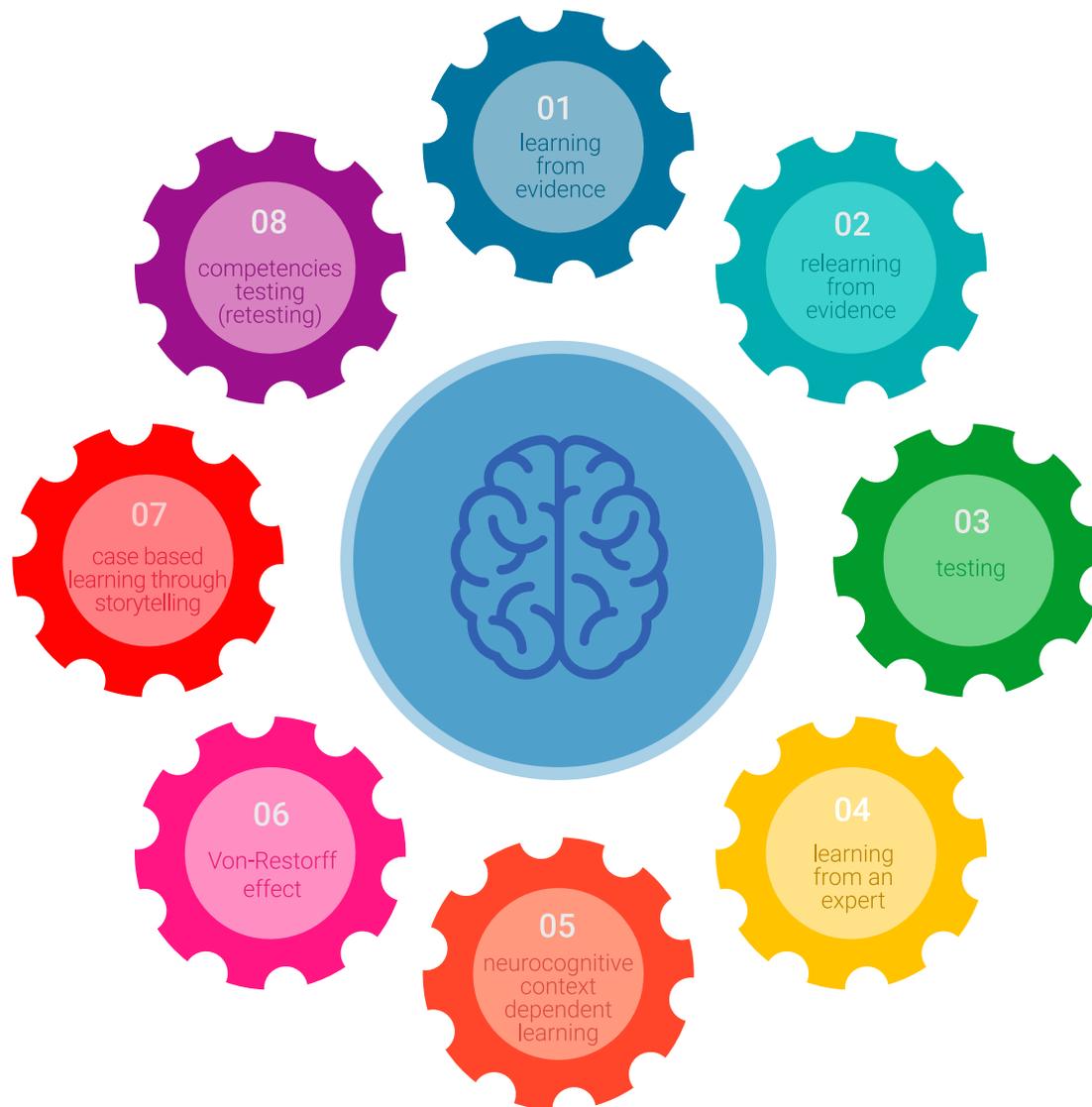


Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

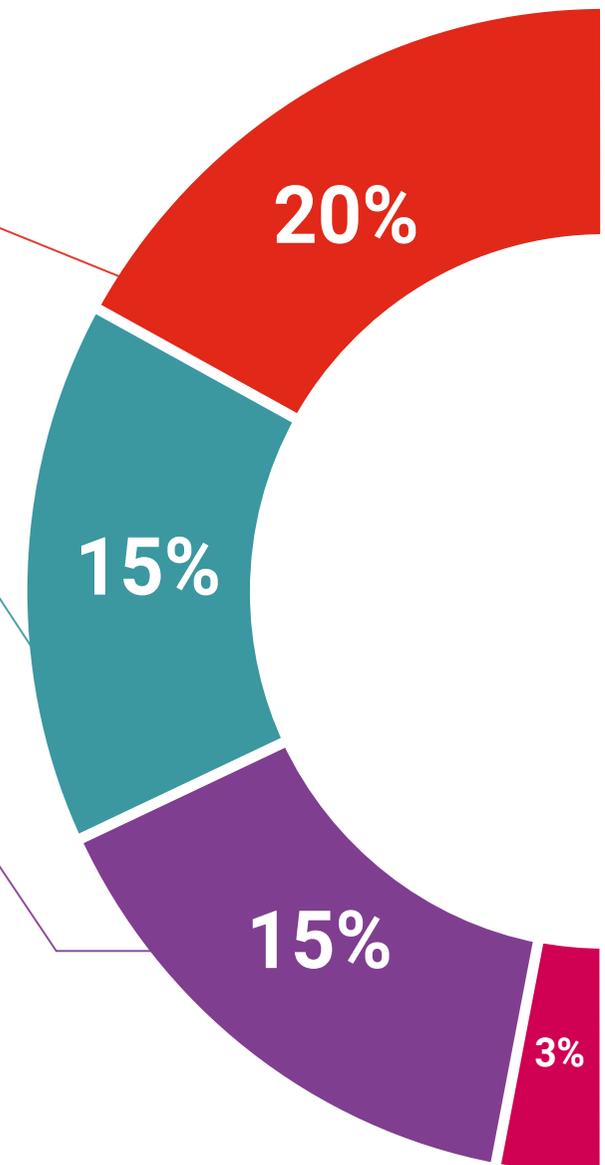
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

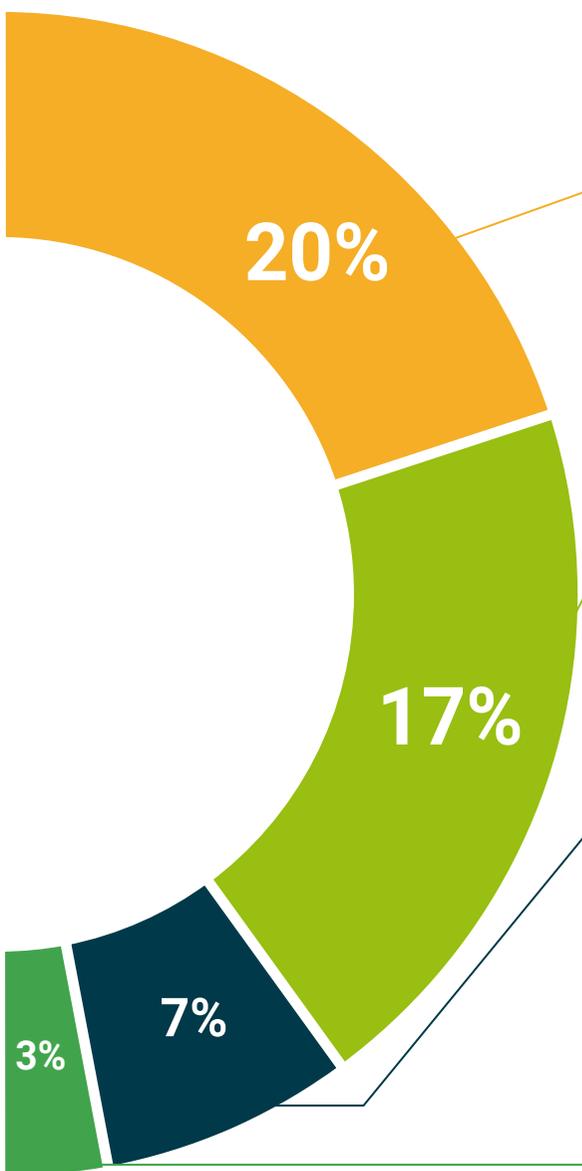
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



07 Titolo

Il Master Privato in Nutrizione Sportiva ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciato da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Privato, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Privato in Nutrizione Sportiva**

N. Ore Ufficiali: **1.500 o.**

Approvato dall'NBA



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a
Dott./Dott.ssa _____ con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER PRIVATO
in
Nutrizione Sportiva

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro
Tere Guevara Navarro
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: APW0R0235 | techinstitute.com/it/itolo

Master Privato in Nutrizione Sportiva

| Tipo di insegnamento | Ore |
|------------------------|-------|
| Obbligatorio (OB) | 1.500 |
| Opzionale (OP) | 0 |
| Tirocinio Esterno (TE) | 0 |
| Tesi di Master (TM) | 0 |
| Totale 1.500 | |

| Distribuzione generale del Programma | | | |
|--------------------------------------|---|-----|--------|
| Corso | Insegnamento | Ore | Codice |
| 1° | Nuovi progressi in nutrizione | 150 | OB |
| 1° | Tendenze attuali in nutrizione | 150 | OB |
| 1° | Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica | 150 | OB |
| 1° | Alimentazione nell'attività sportiva | 150 | OB |
| 1° | Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico | 150 | OB |
| 1° | Vegetarismo e veganismo | 150 | OB |
| 1° | Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche | 150 | OB |
| 1° | Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale | 150 | OB |
| 1° | Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: Temi attuali e Raccomandazioni per la popolazione generale | 150 | OB |
| 1° | Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio | 150 | OB |

Tere Guevara Navarro
Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale

tech università
tecnologica

Master Privato
Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Master Privato

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA

