

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/nutrizione/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

La specializzazione in nutrizione è la risposta indispensabile del professionista alle esigenze assistenziali e preventive delle persone in materia di alimentazione e di salute. Questa branca della nutrizione si focalizza sui professionisti che praticano sport fisici intensi, poiché lo svolgimento dell'attività fisica aumenta il fabbisogno energetico e di alcuni nutrienti. Per questi motivi, è importante seguire una dieta equilibrata basata su un'ampia varietà di alimenti e con i giusti criteri di selezione. Il ruolo del nutrizionista è quello di guidare lo sportivo e di fornire consigli nutrizionali per garantire uno stato di salute ottimale.





“

Le persone che svolgono regolarmente un'intensa attività fisica hanno bisogno di un'alimentazione equilibrata e ricca di nutrienti; per tale ragione è importante la presenza di professionisti in grado di guidarli in ambito nutrizionale"

La Nutrizione Sportiva è uno dei settori di lavoro in crescita. Negli ultimi anni si è verificato un boom in ambito sportivo. Un numero sempre più elevato di persone ha introdotto lo sport nella propria vita quotidiana, richiedendo un fabbisogno energetico specifico che, senza l'aiuto di un professionista, non può essere adeguatamente soddisfatto.

Questo programma offre la possibilità di approfondire e aggiornare le conoscenze in Nutrizione Sportiva grazie all'uso delle ultime tecnologie educative. Fornisce una panoramica della nutrizione clinica e sportiva concentrandosi sugli aspetti più importanti e innovativi: allenamento invisibile o dieta corretta per gli atleti, e nutrizione prima, durante e dopo l'esercizio.

Questo programma offre una specializzazione nel campo della nutrizione sportiva in aree di particolare interesse quali: nutrigenetica, nutrigenomica, nutrizione e obesità, dietetica ospedaliera, tendenze nutrizionali ed 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 legata all'attualità.

Trattandosi di un Master Privato online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in un altro luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando il suo lavoro o la sua vita personale con quella accademica.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma 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 e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Solo grazie ad una specializzazione adeguata conoscerai il modo migliore per fornire preziosi consigli nutrizionali ai tuoi pazienti"

“

Questo Master Privato è il miglior investimento 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 Global University”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione 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 su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama in Nutrizione Sportiva.

Il Master Privato permette di esercitarsi con situazioni simulate, che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi facendo fronte a situazioni reali.

Questo Master Privato in modalità 100% online ti permetterà di combinare studio e lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, affinché il professionista della nutrizione possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della Nutrizione Sportiva.



“

Questo programma di aggiornamento darà un senso di sicurezza nell'esercizio della tua pratica quotidiana e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente”



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
- ◆ Fomentare lo sviluppo professionale mediante attività di aggiornamento e di ricerca
- ◆ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti con problemi nutrizionali



*Cogli l'opportunità e vieni a conoscere
gli ultimi sviluppi del settore e applicali
alla tua pratica quotidiana"*





Obiettivi specifici

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- ◆ 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 carenza
- ◆ 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

- ◆ Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della 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 popolazioni 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. Nutrizione 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. Dieta, salute e prevenzione di malattie: Problemi attuali e Raccomandazioni per la popolazione generale

- ◆ Analizzare le abitudini alimentari, i problemi e la motivazione dei pazienti
- ◆ Aggiornare le raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza scientifica per la loro applicazione nella pratica clinica
- ◆ Educare alla 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 follow-up

- ◆ Adeguare valutazione del caso clinico, interpretazione delle cause e dei rischi
- ◆ Realizzare piani nutrizionali personalizzati tenendo conto di tutte le variabili individuali
- ◆ Pianificare schemi e modelli nutrizionali 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”

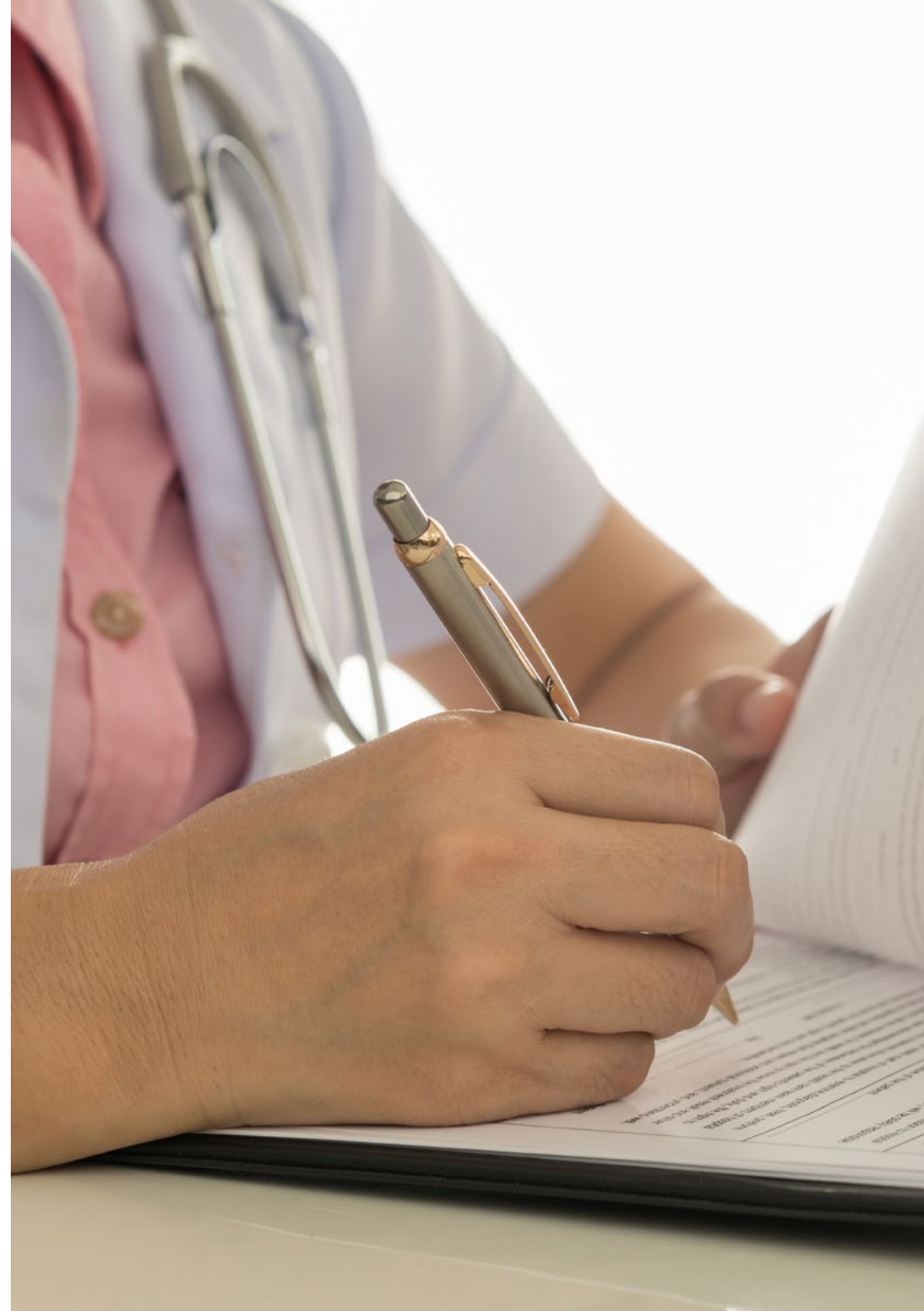


Competenze generali

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

“

Preparati a raggiungere il successo grazie allo studio di questo Master Privato di alto livello accademico”





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
- ◆ Rimanere aggiornati 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, esperto in Nutrizione Sportiva, possiede un ampio prestigio. Si tratta, infatti, di specialisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. A tal fine, hanno creato questo programma mediante i più recenti aggiornamenti del campo che ti permetteranno di specializzarti e aumentare le tue competenze in questo settore.





“

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

International Guest Director

Shelby Johnson ha una brillante carriera come **Nutrizionista Sportiva**, specializzata negli **sport collegiali negli Stati Uniti**. Infatti, la sua esperienza e le sue conoscenze specifiche in questo settore sono state fondamentali per il suo obiettivo di contribuire alle migliori prestazioni degli **atleti ad alto rendimento**.

In qualità di **Direttrice della Nutrizione Sportiva** presso la Duke University, ha fornito **assistenza nutrizionale** e sanitaria agli **studenti-atleti**. Inoltre, ha fatto parte dello staff di nutrizionisti dell'Università del Missouri e delle squadre di **calcio, lacrosse e basket femminile** dell'Università della Florida.

Allo stesso modo, il suo impegno nell'offrire ai **giovani atleti** i migliori **consigli nutrizionali** durante gli allenamenti e le gare l'ha portata a svolgere un notevole lavoro in questo campo professionale. Così, per garantire la massima attenzione agli atleti, si è occupata di effettuare **analisi della composizione corporea** e di **costruire piani personalizzati**, in base agli obiettivi di ciascuno. Ha inoltre consigliato agli atleti le diete più adatte ai loro sforzi fisici, con l'obiettivo di contribuire al loro pieno rendimento ed evitare problemi di **salute**.

Nel corso della sua carriera professionale, Shelby Johnson si è occupata a 360 gradi di **nutrizione sportiva** e la sua capacità di adattarsi a diverse discipline le ha permesso di ampliare le sue aree di occupazione e di offrire un'attenzione molto più precisa.

Grazie alla sua formazione ed esperienza, ha creato una **Politica della sensibilità alimentare** per la **salute dello sport**, cercando di sottolineare l'importanza di una corretta **alimentazione per la salute**. Pertanto, il suo obiettivo è sempre stato quello di diffondere qualsiasi informazione che aiuti gli atleti a prendere coscienza dei migliori **nutrienti, vitamine e alimenti** per raggiungere i loro obiettivi.



Dott.ssa. Johnson, Shelby

- ♦ Direttrice della Nutrizione Sportiva presso la Duke University, Durham, USA
- ♦ Consulente nutrizionale
- ♦ Nutrizionista per le squadre di football, lacrosse e basket femminile dell'Università della Florida
- ♦ Specialista in Nutrizione Sportiva
- ♦ Master in Fisiologia Applicata e Kinesiologia presso l'Università della Florida
- ♦ Laurea in Dietetica presso l'Università Lipscomb

“

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

Direzione



Dott. Pérez 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 docente

Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Specialista in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva
- ◆ Membro dello studio di dietetica e del Sistema Sanitario dei Paesi Baschi
- ◆ Laurea in Infermieristica
- ◆ Laurea Specialistica in Dietetica

Dott.ssa Urbeltz, Uxue

- ◆ Dietista presso la Policlinica Gipuzkoa
- ◆ Istruttrice BPX, Ente sportivo di San Sebastian
- ◆ Laurea Specialistica in Dietetica e Nutrizione



05

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una specializzazione 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 completo e aggiornato del mercato. Ci impegnamo a raggiungere l'eccellenza affinché anche tu possa ottenerla”

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- 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 disegno
- 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 informazione dei 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. Metodi biochimici, 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. Aggiornarsi 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 fa attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi pratica attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 4.6.1. Pre-gara
 - 4.6.2. Durante la gara
 - 4.6.3. Post-gara
- 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
- 4.10. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, 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. Percorsi metabolici per la sintesi di ATP durante l'esercizio
 - 5.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 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 aminoacidi
- 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 dello sportivo 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. Diete vegane e onnivore
 - 6.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 6.8.2. Alimentazione attuale
- 6.9. Aiuti ergogenici
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteina vegetale
- 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 popolazioni 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. % 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. Dieta, salute e prevenzione di malattie: Problemi 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 consigliato
- 9.3. Confronto dei modelli alimentari o "diete"
- 9.4. Nutrizione nei vegetariani
- 9.5. Infanzia e adolescenza
 - 9.5.1. Alimentazione, crescita e sviluppo
- 9.6. Adulti
 - 9.6.1. Alimentazione per una migliore qualità di vita
 - 9.6.2. Prevenzione
 - 9.6.3. Trattamento della malattia
- 9.7. Raccomandazioni in gravidanza e durante l'allattamento
- 9.8. Raccomandazioni in menopausa
- 9.9. Terza età
 - 9.9.1. La nutrizione nell'invecchiamento
 - 9.9.2. Cambiamenti nella composizione corporea
 - 9.9.3. Alterazioni
 - 9.9.4. Malnutrizione
- 9.10. Nutrizione sportiva





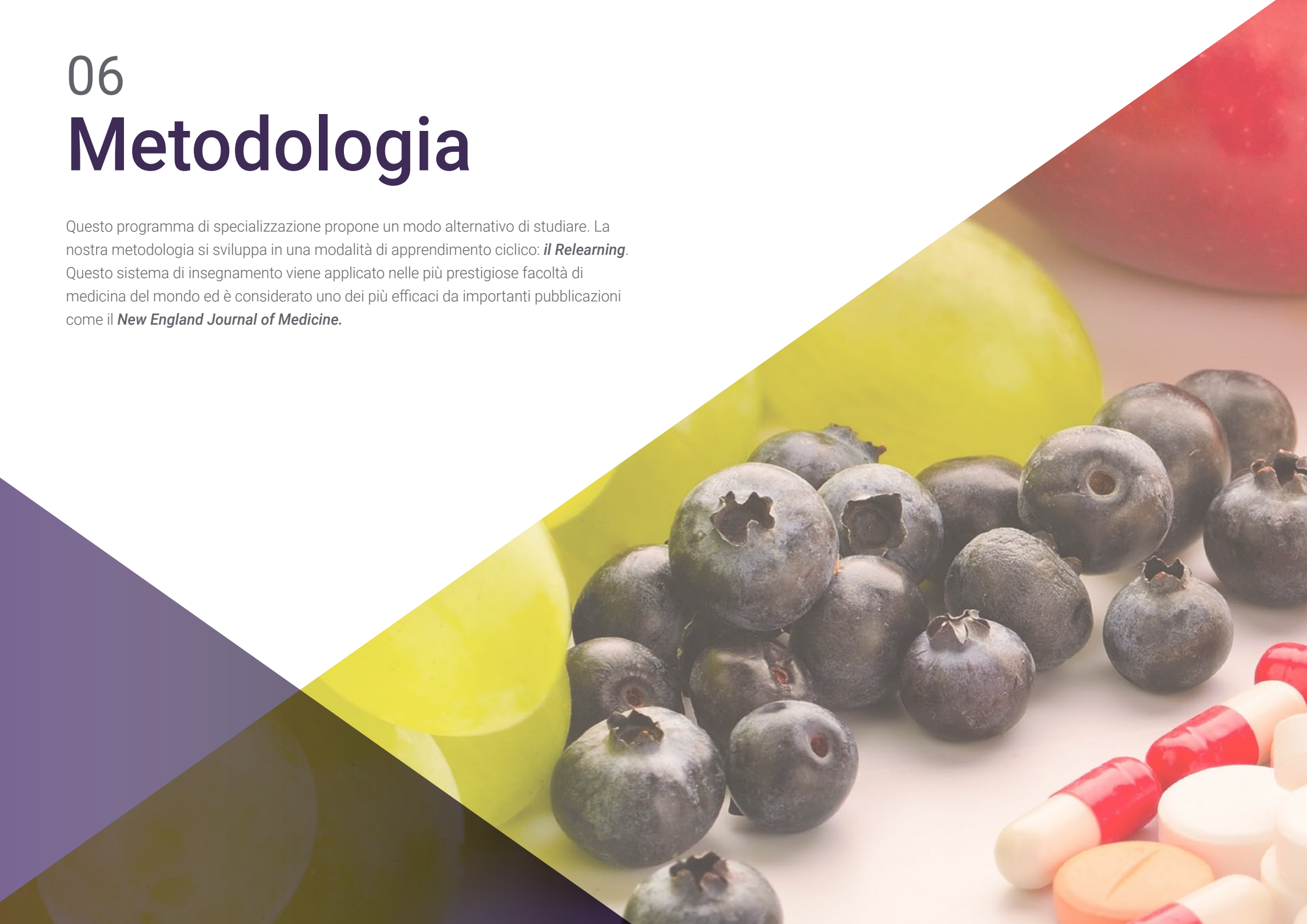
Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio

- 10.1. Storia clinica e contesto
 - 10.1.1. Variabili individuali che influenzano la risposta del piano nutrizionale
- 10.2. Antropometria e composizione corporea
- 10.3. Valutazione delle abitudini alimentari
 - 10.3.1. Valutazione nutrizionale del consumo di cibo
- 10.4. Equipe 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 alimentari
 - 10.7.2. Pianificazione
 - 10.7.3. Distribuzione delle assunzioni giornaliere
- 10.8. Modelli di pianificazione alimentare
 - 10.8.1. Menù settimanali
 - 10.8.2. Assunzione giornaliera
 - 10.8.3. Metodologia per scambi alimentari
- 10.9. Nutrizione in ospedale
 - 10.9.1. Modelli alimentari
 - 10.9.2. Algoritmi decisionali
- 10.10. Istruzione
 - 10.10.1. Aspetti psicologici
 - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
 - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni

06

Metodologia

Questo programma di specializzazione propone un modo alternativo di studiare. 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 il professionista per affrontare una determinata situazione clinica? 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 il nutrizionista sperimenta 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 nutrizionista.

“

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

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

1. I nutrizionisti 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 al nutrizionista una migliore integrazione della conoscenza della pratica clinica.
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 combina efficacemente la metodologia lo Studi di Casi con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo lo Studio di Casi con il 100% del miglior metodo di insegnamento online: il Relearning.

Il nutrizionista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate mediante l'uso di software all'avanguardia 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 45.000 nutrizionisti 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 socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, 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 spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

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



Seguendo questo programma avrai accesso ai migliori materiali didattici, preparati appositamente per te:



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 e procedure di nutrizione in video

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



Riepiloghi interattivi

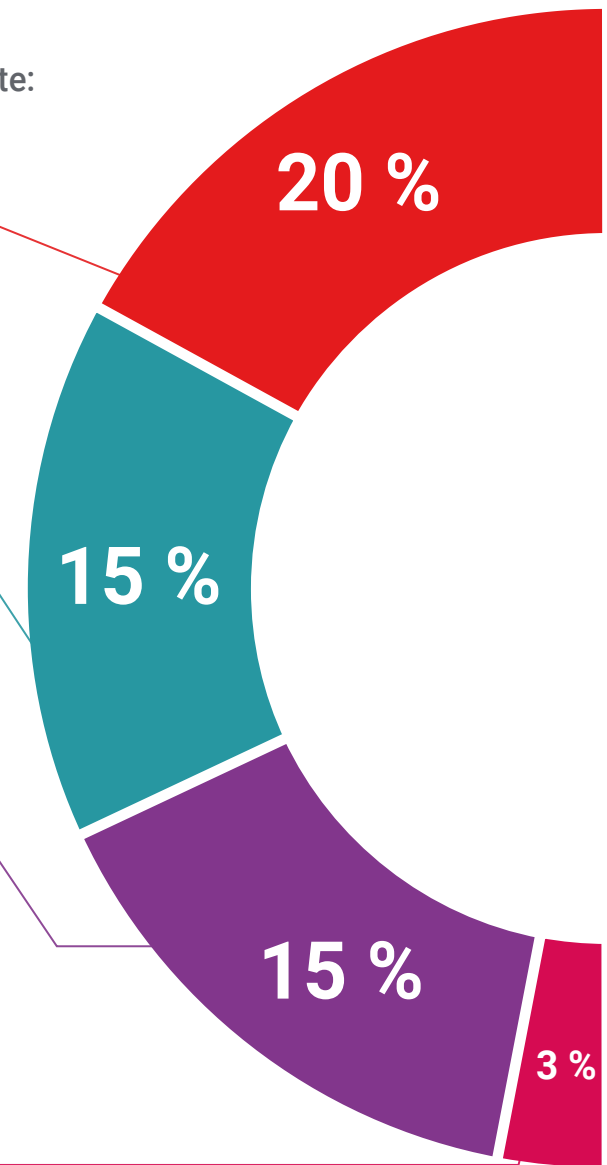
Il personale docente di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico con strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

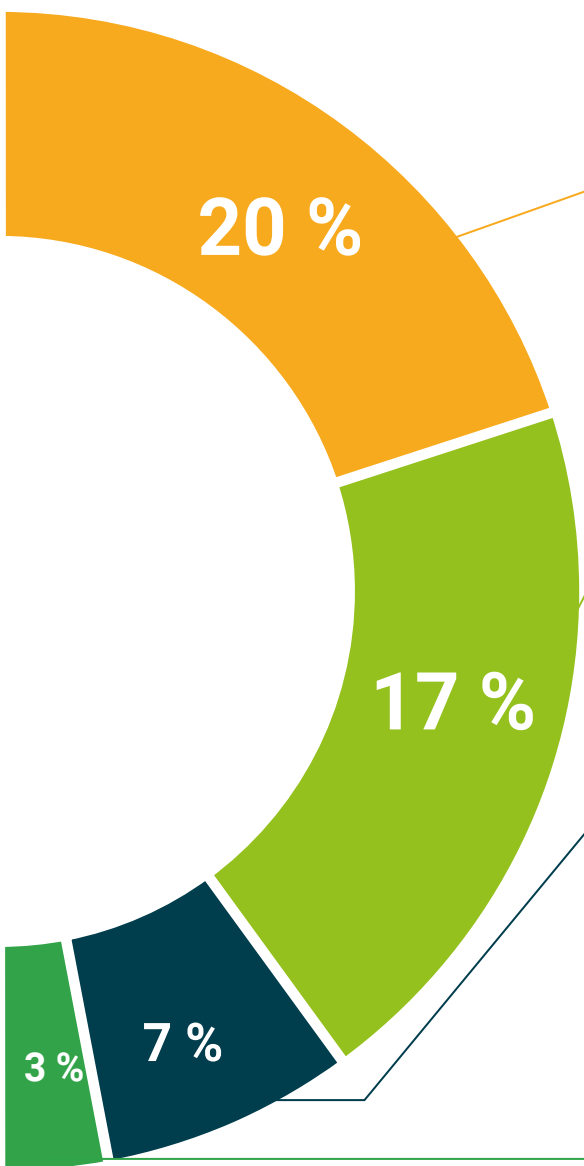
Questo esclusivo sistema educativo per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso, linee guida internazionali e molto altro. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua istruzione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. TECH presenta lo sviluppo di casi reali, per risolvere i quali lo studente sarà assistito da un esperto, che lo guiderà affinché potenzi la sua attenzione e le sue capacità di soluzione delle varie situazioni: una modalità chiara e diretta per ottenere il livello più elevato di comprensione.



Testing & Retesting

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



Master class

Esistono prove scientifiche sull'utilità dell'osservazione di terzi esperti. Il cosiddetto 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 di scheda o guida di facile consultazione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo apprendimento.



07

Titolo

Il Master Privato in Nutrizione Sportiva garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di 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 le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

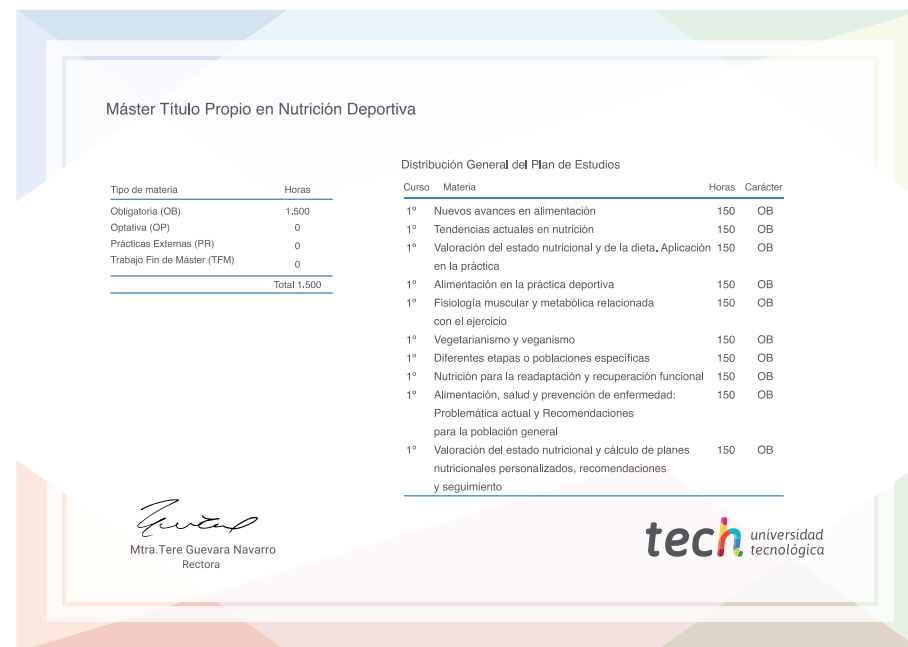
Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta nel Master Privato e soddisfa i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Privato in Nutrizione Sportiva**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Approvato dall'**NBA**



*Apostille dell'Aia. 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
gruppo istituzioni
classe virtuale lingue

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

