

# Master

## Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA





## Master Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 60 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/farmacia/master/master-nutrizione-sportiva](http://www.techtute.com/it/farmacia/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

I servizi di nutrizione e dietetica stanno diventando sempre più comuni nelle farmacie, talvolta con la presenza di dietisti all'interno del personale. Il monitoraggio del controllo del peso dei clienti e la preparazione di diete personalizzate, che tengano conto della loro attività fisica, rappresentano un valore aggiunto per le farmacie che effettuano tale servizio.

Questo programma è stato concepito per aiutare i farmacisti ad aggiornare le loro conoscenze in questo settore, in modo che possano offrire consulenze e aiutare gli sportivi, sia dilettanti che professionisti, nella pianificazione nutrizionale e nella preparazione di diete per migliorare la loro salute.



“

*Il ruolo dei farmacisti nell'ambito sportivo è fondamentale per la consulenza nutrizionale delle persone che desiderano migliorare la loro salute e praticare attività fisica"*

Gli atleti professionisti e amatoriali devono prestare molta attenzione all'alimentazione prima e dopo l'attività fisica. A tal fine, è necessario bere bevande isotoniche e integrarle con alimenti come le barrette nutrizionali e i prodotti disponibili in farmacia.

Il farmacista deve avere una conoscenza avanzata della nutrizione sportiva per poter consigliare correttamente qualsiasi cliente interessato a migliorare la propria salute. Grazie alla specializzazione in Nutrizione Sportiva, le raccomandazioni del farmacista saranno molto più in linea con le esigenze dell'atleta, in particolare di quelli con necessità fisiche più impegnative.

Il Master in Nutrizione Sportiva ha come obiettivo quello di essere uno strumento per aiutare i farmacisti nell'assistenza completa degli utenti che praticano attività fisico-sportiva, sia per scopi salutari che a livello agonistico. Ha come obiettivo lo studio della relazione e dell'importanza della nutrizione e dell'attività fisico-sportiva e fornire le conoscenze scientifiche attuali che dimostrano gli effetti benefici dell'esercizio fisico e i meccanismi attraverso i quali esso migliora la salute.

Trattandosi di un programma 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, conciliando il suo lavoro o la sua vita personale con quella accademica.

Questo **Master 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 mobile dotato di connessione a internet



*Le persone che praticano regolarmente un'intensa attività fisica hanno bisogno di un'alimentazione equilibrata e ricca di sostanze nutritive, per cui è importante la presenza di professionisti in grado di guidarle in campo nutrizionale"*

“

*Questo Master può essere 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 rilasciata da: TECH Global University”*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore farmaceutico, così come specialisti riconosciuti di società importanti e università prestigiose, 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 farmacista 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. A tale fine, il farmacista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di riconosciuta fama nello Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

*Imparerai a elaborare le diete più adatte a ogni tipo di atleta e a consigliare i prodotti più indicati alle sue esigenze fisiche.*

*Questo programma di aggiornamento fornirà un senso di sicurezza nel tuo esercizio professionale quotidiano e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente.*



# 02 Obiettivi

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



“

*Questo programma ti permetterà di acquisire le competenze necessarie per essere più efficace nell'esercizio della tua professione"*



## 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



*Un percorso di specializzazione e crescita professionale che ti proietterà verso una maggiore competitività all'interno del mercato del lavoro"*





## 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 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**

- ♦ Spiegare l'attuale regolamento antidoping
- ♦ 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
- ◆ Approfondire i 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. Nutrizione per la riabilitazione e il recupero funzionale**

- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ◆ 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 in Nutrizione Sportiva, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.





“

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



### Competenze generali

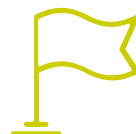
---

- ♦ 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

“

*Aggiorna le tue conoscenze grazie al programma in Nutrizione Sportiva”*





## 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
- ♦ Conoscere le normative antidoping
- ♦ 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 professione. A questo scopo, è stato ideato questo programma con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.



# MEAL PLAN

Breakfast

Lunch

Monday

day

Thursday

Friday

“

*Imparerai a conoscere gli ultimi sviluppi in merito alla Nutrizione Sportiva da professionisti di prestigio, una vasta esperienza nel campo”*

## 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 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

- ♦ Esperto in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva
- ♦ Fa parte dello studio di dietetica e del Sistema 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 team 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.





“

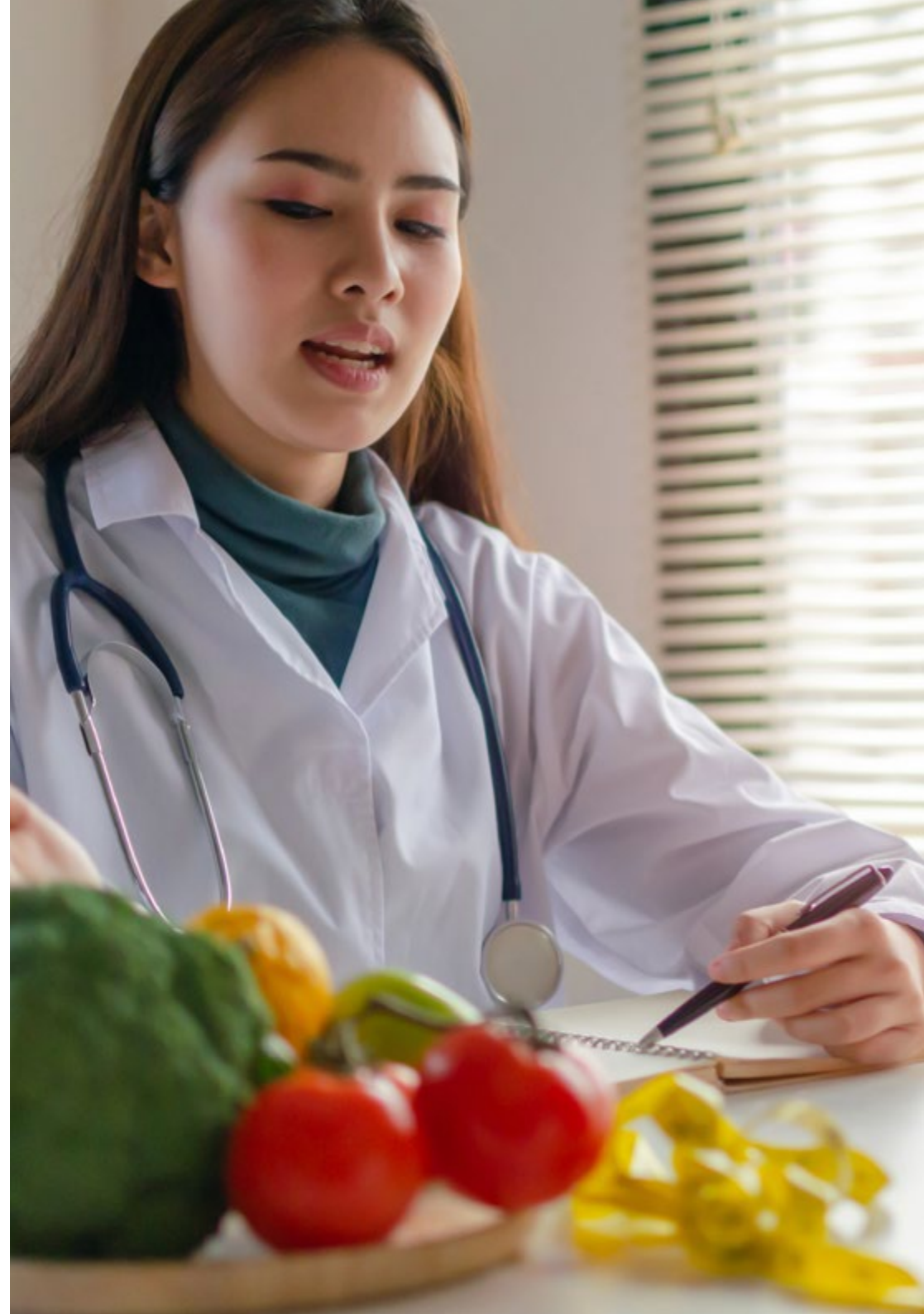
*Disponiamo del programma scientifico  
più completo e aggiornato del mercato  
e lo mettiamo a tua disposizione per  
aiutarti a progredire nella tua carriera”*

### 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. Pericolimicrobiologici
- 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 segnali
  - 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 dell'atleta
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi fa attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
  - 4.6.1. Precompetizione
  - 4.6.2. Durante la gara
  - 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. Ausili ergogenici e norme antidoping del panorama attuale
  - 4.9.1. Raccomandazioni WADA e AEPSAD

- 4.10. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi
- 4.11. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
  - 4.11.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
  - 4.11.2. Affaticamento da sovraccarico
  - 4.11.3. La triade dell'atleta donna
- 4.12. 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 fosfagene
  - 5.6.1. Vie metaboliche per la sintesi dell'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 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. Atleta vegano
  - 6.2.2. Atleta 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. Alimentazione vegana vs. Alimentazione 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. Grasso corporeo % 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. Nutrizione 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. Educazione
  - 10.10.1. Aspetti psicologici
  - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
  - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni



*Un'esperienza di specializzazione  
unica e decisiva per crescere a  
livello 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 studenti imparano meglio, 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 sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionista farmaceutico.

“

*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. I farmacisti 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 farmacista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando 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 115.000 farmacisti 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.

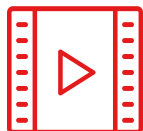
*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

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:



#### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da studenti specialisti che insegneranno nel corso, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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 in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche farmaceutiche 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

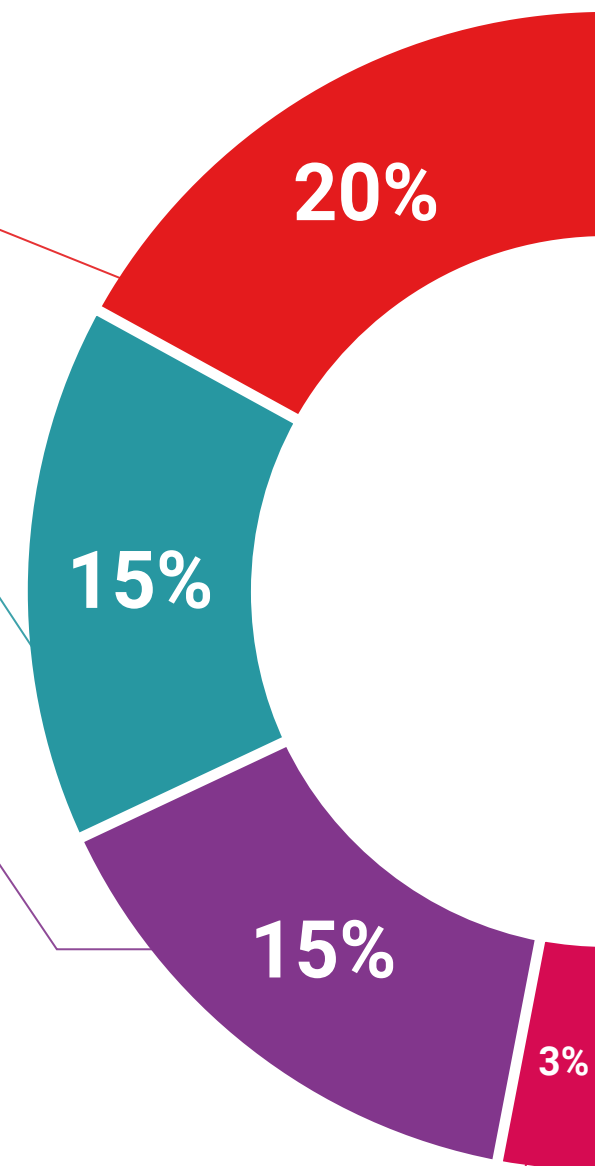
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

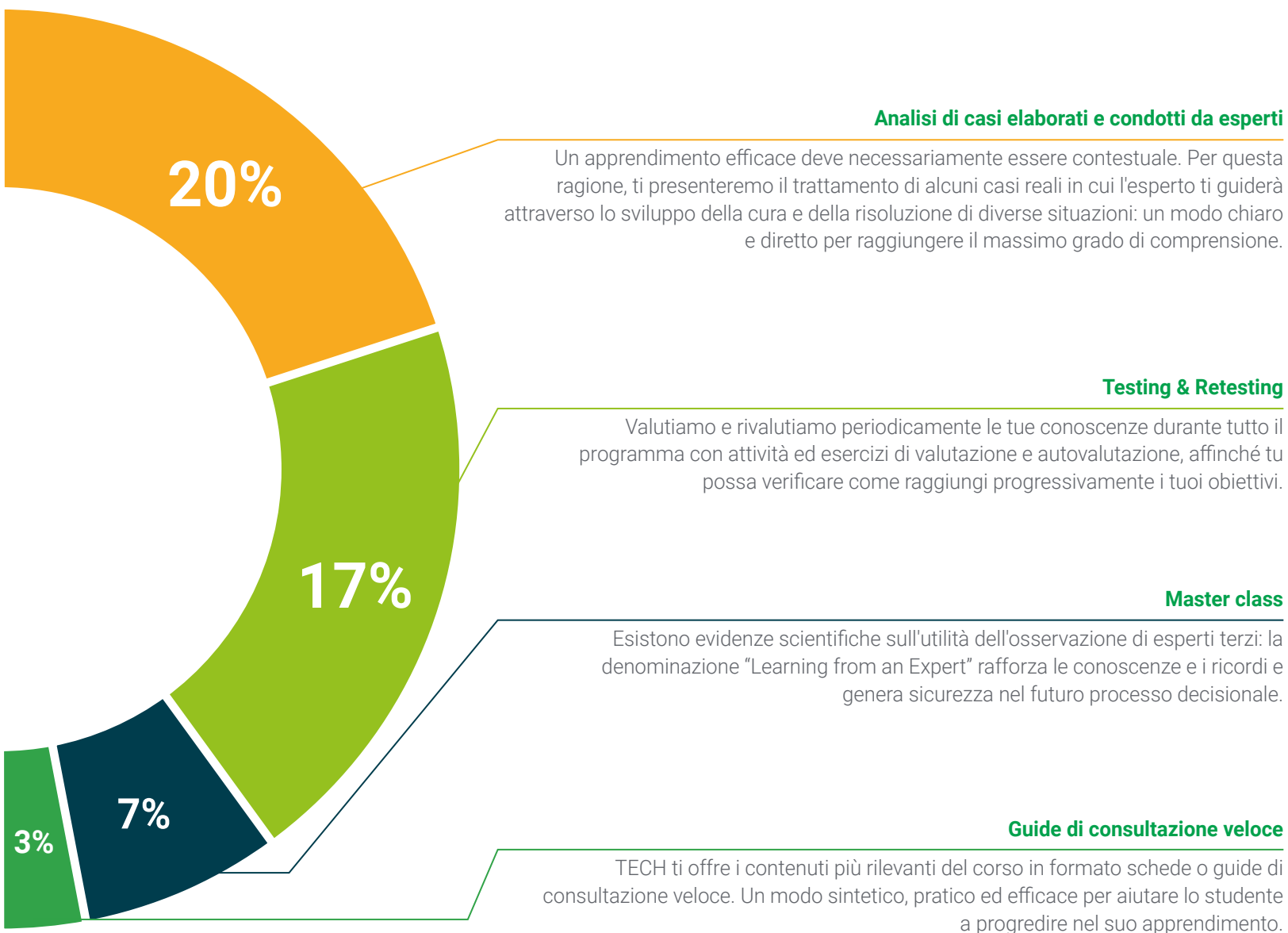
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### 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.





# 07 Titolo

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



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di **Master in Nutrizione Sportiva** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Master in Nutrizione Sportiva**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Accreditamento: **60 ECTS**



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 lingue



## Master Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 60 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA



**tech** global  
university