

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA



tech global
university



Corso Universitario

Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/nutrizione/corso-universitario/nutrizione-sportiva

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Questo programma offre la possibilità di approfondire e aggiornare le conoscenze in nutrizione sportiva, avvalendosi delle ultime tecnologie educative. Fornisce una panoramica completa sulla nutrizione clinica e sportiva, concentrandosi sugli aspetti più importanti e innovativi.





“

Scopri gli ultimi progressi di questa specializzazione grazie a questo programma intensivo, al fine di realizzare una pratica nutrizionale di qualità”

Questo ambito della nutrizione si concentra sugli atleti professionisti che praticano attività sportiva ad alto livello. 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 e sui giusti criteri di scelta.

Il forte interesse per tutto ciò che riguarda la dietetica e la nutrizione umana è giustificato da una serie di fattori, ad esempio da una maggiore richiesta di qualità della vita nella società occidentale, dalla preoccupazione per gli effetti dell'alimentazione nel mantenimento dello stato di salute e nella prevenzione e cura delle malattie, che si traduce nella ricerca di un'alimentazione migliore, più sana ed equilibrata.

Questa specializzazione diventa pertanto uno strumento di aggiornamento indispensabile per il professionista della nutrizione. Si tratta di un programma in modalità 100% online, ricco di risorse audiovisive, letture complementari ed esercizi pratici progettati con la metodologia Relearning, basata sull'apprendimento basato sulla ripetizione e sull'esperienza. Inoltre, potrà essere seguito da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet, senza dover frequentare lezioni frontali.

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

- ♦ Sviluppo di casi clinici presentati da esperti in Nutrizione Sportiva Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e sanitarie riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Novità diagnostico-terapeutiche aggiornate sulla nutrizione sportiva
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale su scenari clinici
- ♦ Speciale enfasi sulla nutrizione basata su prove e metodologie di ricerca in nutrizione sportiva
- ♦ 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

“
*Cogli l'opportunità per
conoscere gli ultimi sviluppi
del settore per applicarli
alla tua pratica quotidiana*”

“

Questo Corso Universitario è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre ad aggiornare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva e otterrai una qualifica rilasciata da TECH Università Tecnologica"

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti nell'ambito della nutrizione sportiva 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 studente 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 nel campo della nutrizione Sportiva e con vasta esperienza come docenti.

Specializzati con questo Corso Universitario in Nutrizione Sportiva e raggiungi il successo professionale.

Include casi clinici che rendono lo sviluppo del programma il più simile possibile alla realtà dell'assistenza nutrizionale.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-efficace, in modo che il nutrizionista possa raggiungere una padronanza efficace e rigorosa dell'ambito della Nutrizione Sportiva.



“

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



Obiettivi generali

- ♦ Aggiornare la conoscenza del nutrizionista in merito alle nuove tendenze in nutrizione umana, sia in situazioni di salute che patologiche, attraverso la nutrizione 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
- ♦ Favorire lo sviluppo professionale mediante attività di aggiornamento e di ricerca
- ♦ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti con problemi nutrizionali





Obiettivi specifici

- ♦ Valutare e prescrivere l'attività fisica come fattore coinvolto nello stato nutrizionale
- ♦ Studiare gli ultimi sviluppi della fisiologia dell'esercizio fisico
- ♦ Evidenziare l'importanza di una buona idratazione in tutte le discipline sportive
- ♦ Conoscere le più recenti raccomandazioni dell'AMA e dell'AEPSAD
- ♦ Affrontare i disturbi alimentari più comuni nello sport, come la vigoressia, l'ortoressia o l'anoressia



Approfitta di quest'opportunità e vieni ad aggiornarti sugli ultimi sviluppi nell'ambito dell'Alimentazione Sportiva"

03

Direzione del corso

Il personale docente del Corso Universitario in Nutrizione Clinica dispone di un ampio prestigio, ed è composto da specialisti con anni di esperienza didattica che si sono uniti per aiutarti a dare una spinta alla tua professione. A tal fine, hanno creato questo corso con recenti aggiornamenti nel campo che ti permetterà di specializzare e aumentare le tue competenze in questo settore.



“

*Impara dai migliori professionisti e diventa
anche tu uno specialista di successo"*

Direttore Ospite Internazionale

Il Dott. Sumantra Ray è un rinomato specialista in **Nutrizione** a livello internazionale e le sue principali aree di interesse sono l'**educazione nutrizionale nei sistemi sanitari** e la **prevenzione delle malattie cardiovascolari**. Con la sua eccezionale esperienza in questo settore sanitario, ha svolto lavori di consulenza in qualità di missione speciale per la **Direzione Nutrizione** della Sede dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** a Ginevra. Ha anche lavorato come **Direttore della Ricerca** in Sicurezza Alimentare, Salute e Società presso la Facoltà di Scienze Umane e Sociali dell'Università di Cambridge.

Per il suo costante impegno nella diffusione di abitudini **alimentari** sane, ha ricevuto il **premio Josephine Lansdell** dall'Associazione medica britannica. Nello specifico, questo riconoscimento ha evidenziato i suoi contributi relativi all'alimentazione e alla prevenzione cardiovascolare. Inoltre, in qualità di esperto internazionale, ha partecipato a un programma di lavoro sull'**alimentazione, la nutrizione e l'istruzione** in India, guidato dall'Università di Cambridge e finanziato dal Global Challenge Research Fund del Regno Unito.

Gli studi del dottor Sumantra Ray sono di riferimento a livello mondiale, incidendo sulla **sicurezza alimentare globale**, poiché è un aspetto fondamentale per lo sviluppo delle società. Inoltre, la sua capacità di leadership l'ha dimostrata come **scienziato clinico senior nel Medical Research Council**, incentrato sugli studi di **nutrizione e salute vascolare**. In questo ruolo, ha diretto una struttura di medicina sperimentale dedicata agli studi di **nutrizione umana**.

Nel corso della sua carriera ha redatto oltre **200 pubblicazioni scientifiche** e ha scritto il **Manuale di ricerca clinica e sanitaria** di Oxford, volto a rafforzare le capacità di ricerca di base del personale sanitario di tutto il mondo. In questo senso, le sue scoperte scientifiche le ha condivise in numerose relazioni e congressi, ai quali ha partecipato in differenti Paesi.



Dr. Sumantra, Ray

- Amministratore delegato e fondatore del NNEdPro World Nutrition and Health Center di Cambridge, UK
- Direttore della ricerca in sicurezza alimentare, salute e società presso la facoltà di scienze umanistiche e sociali, Università di Cambridge
- Cofondatore e presidente della rivista scientifica BMJ Nutrizione, prevenzione e salute
- Consigliere presidenziale della Scuola di studi avanzati sul l'alimentazione e la nutrizione dell'Università di Parma
- Vicepresidente della Conferenza dei rappresentanti accademici medici della BMA
- Consulente in missione speciale per la Direzione Nutrizione della Sede dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a Ginevra
- Decano onorario internazionale dei Cordia Colleges in India
- Scienziato clinico senior nel Consiglio per la ricerca medica
- Laurea in Medicina

“

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

Direzione



Dott.ssa Auni3n Lavarías, María Eugenia

- ♦ Farmacista ed Esperta in Nutrizione Clinica
- ♦ Autrice del libro di riferimento nel campo della Nutrizione Clinica "*Gestione Dietetica del Sovrappeso in Farmacia*" (Editoriale Médica Panamericana)
- ♦ Farmacista con ampia esperienza nel settore pubblico e privato
- ♦ Farmacista titolare presso Farmacia Valencia
- ♦ Assistente Farmacista presso la catena britannica di farmacie specializzate in salute e bellezza Boots, Regno Unito
- ♦ Laurea in Farmacia e Scienze e Tecnologie degli Alimenti Università di Valencia
- ♦ Direttrice del Corso Universitario "Dermocosmetica in Farmacia"



04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per intervenire nella pratica nutrizionale quotidiana, coscienti della rilevanza della specializzazione per poter lavorare con lo sportivo, con una didattica di qualità attraverso le nuove tecnologie educative.



“

Questo Corso Universitario in Nutrizione Sportiva possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”

Modulo 1. Nutrizione nell'attività sportiva

- 1.1. Fisiologia dell'esercizio
- 1.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 1.3. Adattamento metabolico all'esercizio: Regolazione e controllo
- 1.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale dello sportivo
- 1.5. Valutazione della capacità fisica dello sportivo
- 1.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 1.6.1. Pre-gara
 - 1.6.2. Durante la gara
 - 1.6.3. Post-gara
- 1.7. Idratazione
 - 1.7.1. Regolazione e bisogni
 - 1.7.2. Tipi di bevande
- 1.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 1.9. Aiuti ergogenici
 - 1.9.1. Raccomandazioni AMA
- 1.10. La nutrizione nel recupero delle lesioni sportive
- 1.11. Disturbi psicologici legati allo sport
 - 1.11.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
 - 1.11.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 1.11.3. La triade dell'atleta donna
- 1.12. Il ruolo del *coach* nella performance sportiva





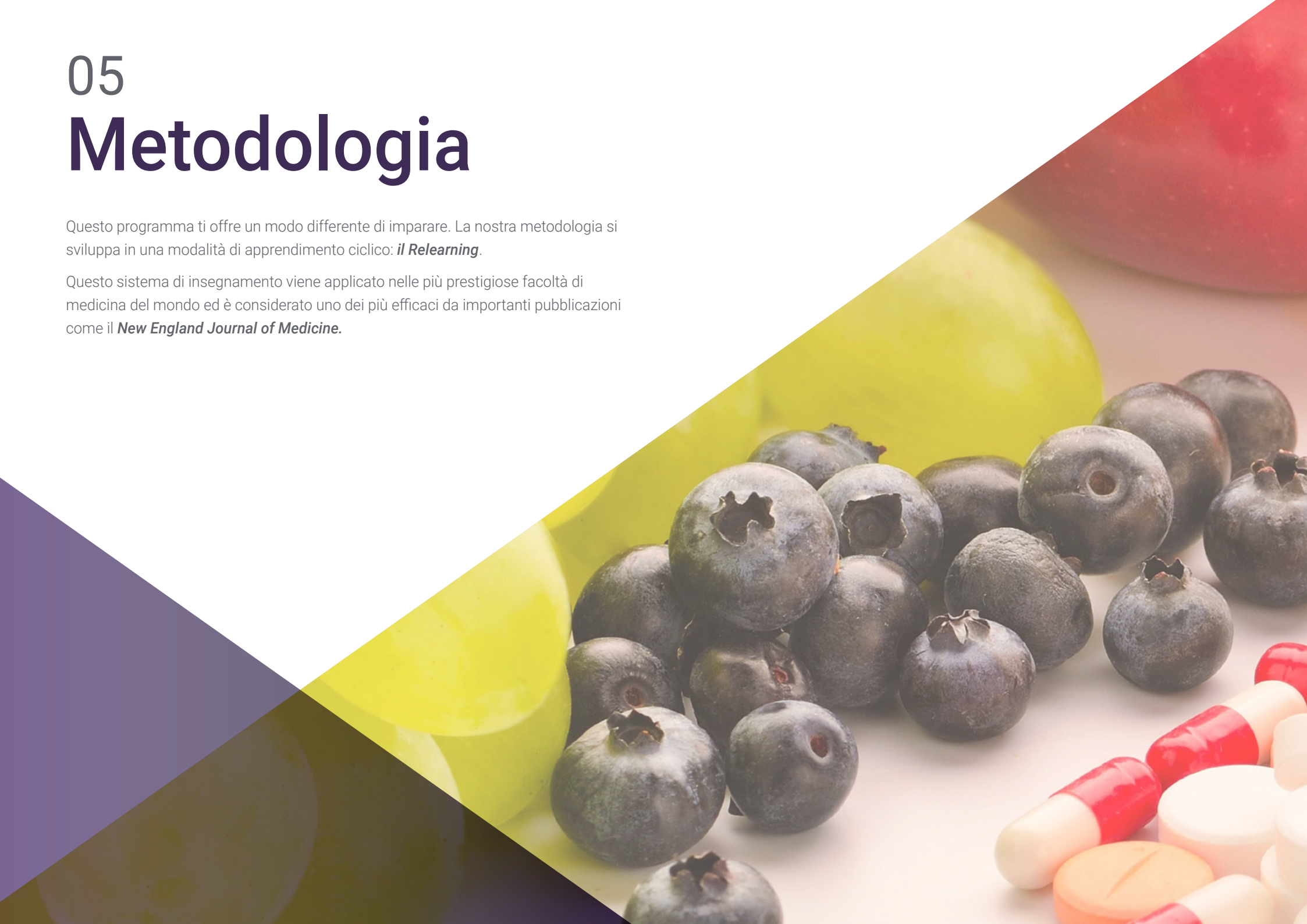
“

*Un'esperienza di specializzazione
unica e decisiva per crescere a
livello professionale"*

05 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***.



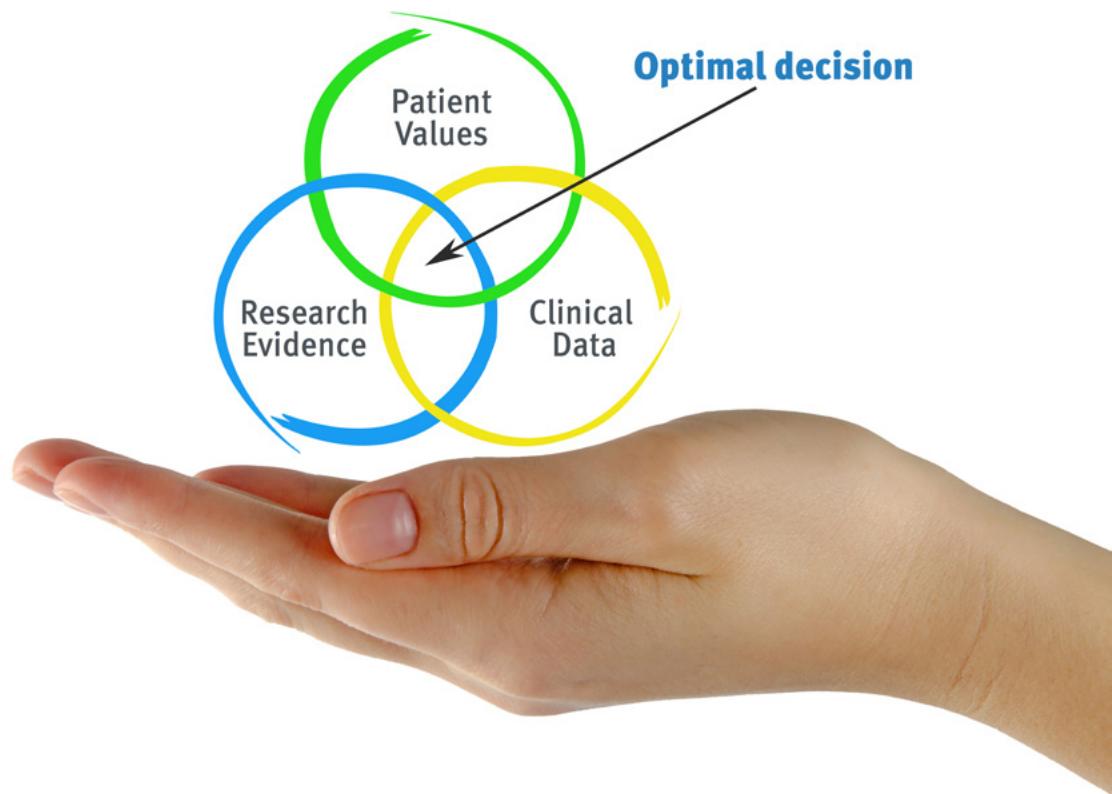
“

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

In una data situazione clinica, cose dovrebbe fare il professionista? 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 sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale nutrizione.

“

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 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 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.

Lo specialista 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 è inserita in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari dall'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 diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Di conseguenza, 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 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 e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

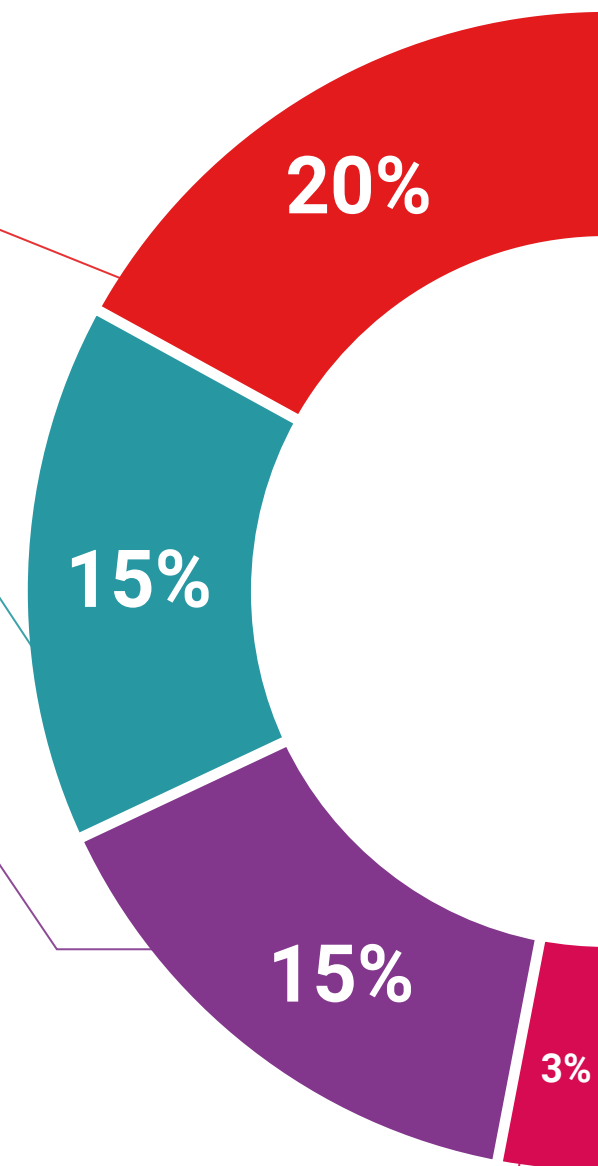
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

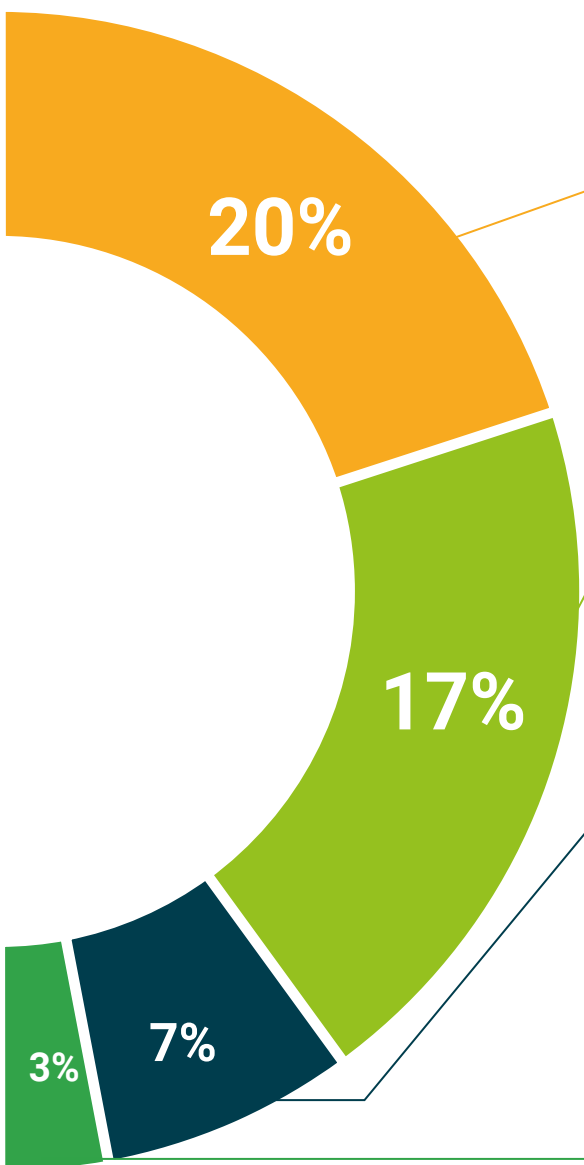
Questo sistema educativo, unico per la presentazione di contenuti multimediali, è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture 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. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



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.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Nutrizione Sportiva garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





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

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ([boletín oficial](#)). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

Approvato dall'NBA



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



Corso Universitario Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA



tech global
university