

# Corso Universitario

Nutrizione durante il Periodo  
di Infortunio dell'Atleta





## Corso Universitario

### Nutrizione durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Orario: **a tua scelta**
- » Esami: **online**

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/nutrizione/corso-universitario/nutrizione-periodo-infortunio-atleta](http://www.techtute.com/it/nutrizione/corso-universitario/nutrizione-periodo-infortunio-atleta)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Se c'è un periodo difficile nella stagione di uno sportivo, si tratta della Nutrizione durante il Periodo di Infortunio. Gli atleti hanno per natura bisogno di competere e l'esclusione dalle gare può essere frustrante. Da un lato, l'alimentazione può svolgere un ruolo importante nella prevenzione degli infortuni, se siamo in grado di raggiungere uno stato antinfiammatorio dell'organismo attraverso l'alimentazione. D'altra parte, una volta che l'atleta è già infortunato, sarà molto importante controllare l'alimentazione per accelerare il processo di recupero in modo che possa tornare a gareggiare il prima possibile e, soprattutto, che non abbia ricadute dall'infortunio.



“

*L'alimentazione e lo sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che l'atleta acquisisca un'alimentazione adeguata che lo aiuti a migliorare le sue prestazioni”*

Durante la pratica sportiva sorgono diversi problemi che trovano origine o soluzione nell'alimentazione e nell'integrazione sportiva. È possibile che gli sportivi che presentano situazioni particolari vengano trascurati, a causa della mancanza di conoscenze da parte del professionista che se ne occupa. Ecco perché questo Corso Universitario qualifica gli studenti, affinché possano lavorare come professionisti di riferimento nell'ambito della nutrizione sportiva, rivolta a vegetariani e vegani.

Questo Corso Universitario si concentra sugli aspetti meno approfonditi durante gli studi universitari, permettendo di ampliare le conoscenze necessarie per coprire un ampio spettro di discipline sportive e per soddisfare le esigenze nutrizionali degli sportivi.

All'interno di questo Corso Universitario troviamo un personale docente di altissimo livello, costituito da professionisti strettamente legati alla nutrizione sportiva che si distinguono nel loro campo e che guidano linee di ricerca e lavoro sul campo, così come specialisti riconosciuti da società di riferimento e università prestigiose. I docenti di questo Corso Universitario sono professionisti che cercano l'eccellenza nella loro attività di docenza e nel loro lavoro, insegnando in centri universitari e lavorando con gli sportivi al fine di massimizzare le loro prestazioni.

Il Corso Universitario dispone di contenuti multimediali sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, che aiutano ad acquisire le conoscenze impartite. Allo stesso tempo, permetterà allo studente di imparare in modo localizzato e contestuale, all'interno di un ambiente simulato che consentirà uno studio incentrato sulla risoluzione di problemi reali.

Trattandosi di un Corso Universitario in 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 la propria vita lavorativa o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta** 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 scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Un 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 internet



*Scopri le diete più appropriate per ogni tipo di atleta, e sarai in grado di dare consigli più personalizzati”*

“

*Questo Corso Universitario 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 durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta otterrai una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

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 il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il Corso Universitario accademico. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi di fronte a situazioni reali.*

*Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, ampliando le tue conoscenze in questo ambito.*



02

# Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, in modo che il nutrizionista possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della nutrizione sportiva di atleti con bisogni specifici.



“

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



## Obiettivi generali

---

- ♦ Acquisire una conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ♦ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline, affinché possano ottenere il massimo dalla prestazione sportiva
- ♦ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti delle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ♦ Gestire e consolidare l'iniziativa, lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla Nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ♦ Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- ♦ Saper lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ♦ Approfondire il contesto in cui si svolge la loro specialità
- ♦ Gestire competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ♦ Gestire le competenze necessarie attraverso il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare a modi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti di questa specializzazione, sia in modo autonomo
- ♦ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo sport
- ♦ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse condizioni fisiopatologiche
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse condizioni specifiche in base a età e sesso
- ♦ Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini che praticano sport
- ♦ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici



### Obiettivi specifici

---

- ◆ Determinare le differenti fasi della lesione
- ◆ Assistere nella prevenzione degli infortuni
- ◆ Migliorare la prognosi della lesione
- ◆ Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo dell'infortunio dell'atleta

“

*Cogliete l'occasione e fate il passo per aggiornarvi sulle ultime novità di Nutrizione durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta”*

# 03

## Direzione del corso

Il nostro personale docente, 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. Hanno ideato per tale motivo questo Corso Universitario con le ultime novità in materia, che permetterà allo studente di specializzarsi ancora di più e di aumentare le proprie competenze in questo settore.



**Breakfast** (264 calories)

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

**A.M. Snack** (84 calories)

- 5 dried apricots

**Lunch** (335 calories)

*Chickpea & Veggie Salad*

- 2 cups mixed greens
- 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
- 1/2 cup chickpeas, rinsed
- 1/2 Tbsp. chopped walnuts

*Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.*

**P.M. Snack** (70 calories)

*Clementines*

*(34 calories)*

*Squash & Red Lentil Curry  
in rice*

“

Impara dai migliori esperti e diventa tu stesso un professionista di successo”

## Direttrice ospite internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio Young Dietist of the Year** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in **Dietetica**. Successivamente, ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in **Fisiologia dell'Esercizio** presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro pieno potenziale e il suo instancabile impegno per l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e nutrizionale.

La sua profonda conoscenza in questo settore l'ha portata a diventare la prima **Direttrice della Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di un'alimentazione adeguata per le prestazioni ottimali.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttore della Nutrizione Sportiva nel team NFL **New Orleans Saints**. In questa posizione, si impegna a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, allenatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della **Nutrizione Sportiva** a livello nazionale. In questo senso, è anche membro dell'**Accademia di Nutrizione e Dietetica** e dell'**Associazione dei Dietisti Sportivi Collegiati e Professionali**.



## Dott.ssa. Meeks, Jamie

---

- Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- Dietista registrata presso l'Accademia di nutrizione e dietetica
- Specialista certificato in dietetica sportiva
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali, Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

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

Direzione



**Dott. Marhuenda Hernández, Javier**

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica Professore e Ricercatore all'UCAM
- ◆ Dottorato in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laurea in Nutrizione

## Personale docente

### **Dott.ssa Montoya Castaño, Johana**

- ◆ Nutrizionista-dietista presso UdeA
- ◆ Master in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport presso la UCAM
- ◆ Nutrizione sportiva UB
- ◆ Membro della Rete DBSS, G-SE Y di Ricerca e dell'Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University

“ *I principali professionisti del settore si sono riuniti per offrirti le conoscenze più complete in questo campo, in modo che tu possa svilupparti con totale garanzia di successo*”



# 04

## Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti consapevoli delle implicazioni della formazione nella pratica quotidiana, coscienti della rilevanza dell'attualità dell'educazione in nutrizione sportiva e impegnati in un insegnamento di qualità, attraverso le nuove tecnologie educative.





“

*Questo Corso Universitario in Nutrizione durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”*

## Modulo 1. Periodo di infortunio

- 1.1. Introduzione
- 1.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
  - 1.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
  - 1.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
  - 1.2.3. Affaticamento, nutrizione e infortuni
  - 1.2.4. Sonno, nutrizione e infortuni
- 1.3. Fasi della lesione
  - 1.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
  - 1.3.2. Fase di ritorno all'attività
- 1.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione
- 1.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione
  - 1.5.1. Assunzione di carboidrati
  - 1.5.2. Assunzione di grassi
  - 1.5.3. Assunzione di proteine
- 1.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante gli infortuni.
- 1.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
  - 1.7.1. Creatina
  - 1.7.2. Omega 3
  - 1.7.3. Altro
- 1.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
  - 1.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti: Struttura del tendine
  - 1.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?
  - 1.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 1.9. Ritorno alla competizione
  - 1.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 1.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sugli infortuni





“

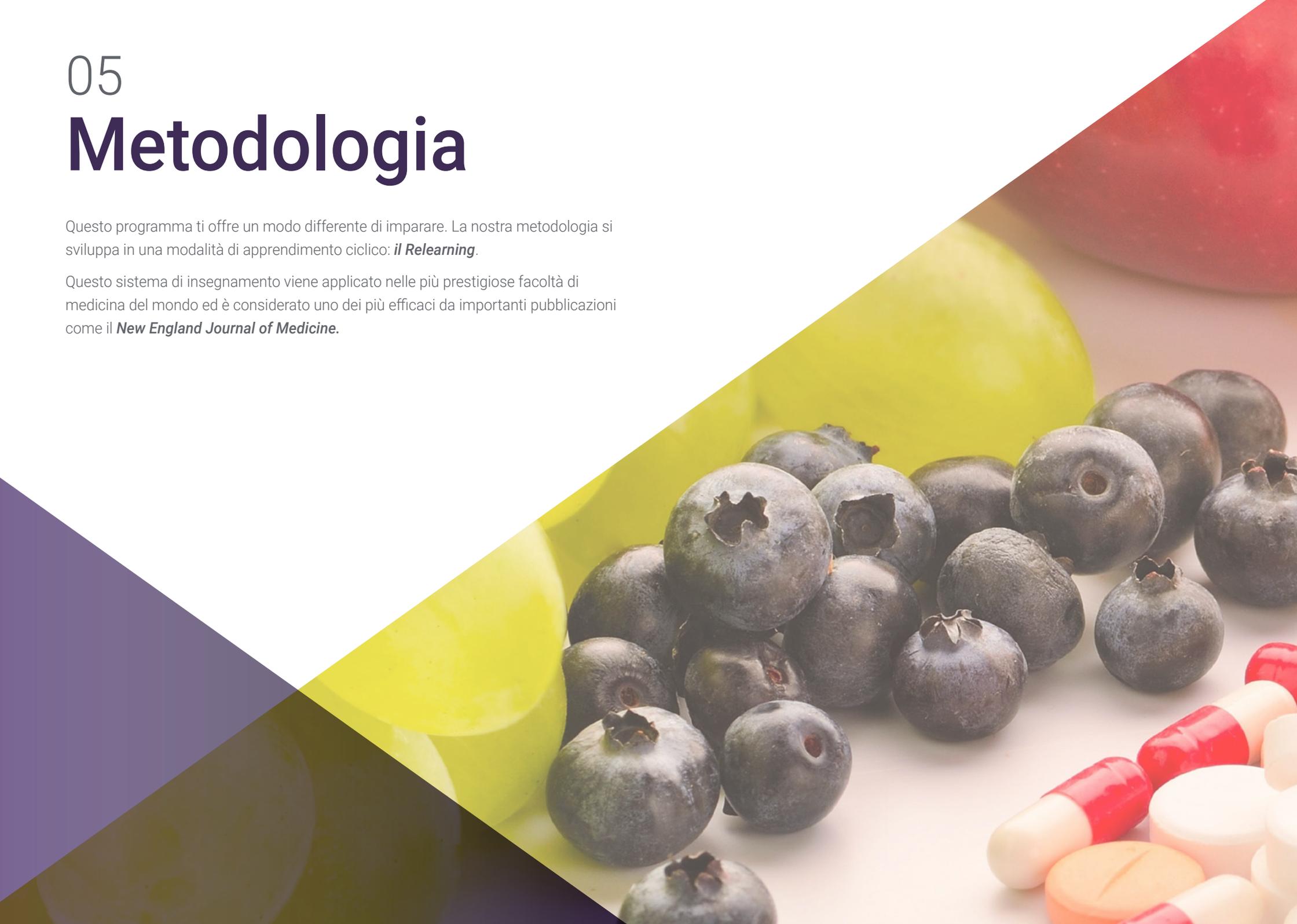
*Un'esperienza didattica  
unica, fondamentale e  
decisiva per potenziare il  
tuo sviluppo professionale”*

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, cosa 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:



#### 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 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".



#### 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. 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 durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta 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 durante il Periodo di Infortunio dell'Atleta** 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 **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Nutrizione per Malattie Renali**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*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



## Corso Universitario

Nutrizione durante il  
Periodo di Infortunio  
dell'Atleta

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a tua scelta**
- » Esami: **online**

# Corso Universitario

Nutrizione durante il Periodo  
di Infortunio dell'Atleta

