

# Master Specialistico

## Nutrizione Sportiva Completa

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Master Specialistico Nutrizione Sportiva Completa

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/nutrizione/master-specialistico/master-specialistico-nutrizione-sportiva-completa](http://www.techitute.com/it/nutrizione/master-specialistico/master-specialistico-nutrizione-sportiva-completa)

# 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. 32*

07

Titolo

---

*pag. 40*

# 01

# Presentazione

Mantenere un'alimentazione adeguata è importante per tutta la popolazione, ma nel caso degli atleti, soprattutto di quelli che svolgono un'intensa attività fisica, è fondamentale, in quanto il cibo è una fonte di energia essenziale per l'esercizio. Per questo motivo, molti atleti si rivolgono a nutrizionisti specializzati per adattare la dieta alle loro condizioni fisiche, in modo da ottenere le migliori prestazioni possibili.

Partendo da questa premessa, TECH ha ideato questo programma completo in Nutrizione Sportiva Completa, in cui i nutrizionisti potranno aggiornarsi sulle ultime novità in questo campo, in modo da migliorare la loro preparazione e di conseguenza, la loro consulenza agli sportivi.





“

*Un'alimentazione adeguata è essenziale quando si svolge un'attività fisica intensa, ed è per questo che molti sportivi si rivolgono ai nutrizionisti per ricevere la miglior assistenza"*

I cambiamenti nella società hanno favorito la pratica dello sport in quasi tutte le fasce d'età. Non sorprende quindi che sempre più persone decidano di rivolgersi a professionisti del settore per migliorare la propria condizione fisica ed evitare possibili rischi durante l'attività fisica. Infatti, non sono più solo gli atleti d'élite a preoccuparsi di mantenere un'alimentazione adeguata che li porti a migliorare le loro prestazioni, ma persone di tutte le età: giovani, adulti e persino anziani, sentono il bisogno di rivolgersi a nutrizionisti specializzati per avere una guida in campo nutrizionale, tenendo conto delle loro condizioni fisiche e degli esercizi che praticano.

Pertanto, al giorno d'oggi, i nutrizionisti hanno trovato nel campo dello sport una nuova opportunità di lavoro sulla quale concentrare le loro conoscenze, non solo a livello di atleti professionisti, ma anche di dilettanti. Da qui nasce la necessità di ottenere una specializzazione per categorie speciali che hanno trovato nella pratica dell'esercizio fisico un modo di migliorare la propria salute. Questo Master Specialistico di TECH offre ai nutrizionisti la più completa preparazione sull'argomento, con la quale potranno ottenere una specializzazione superiore che permetterà loro di raggiungere un'ampia fascia della popolazione, che richiede specialisti in questo settore per essere aiutata a migliorare le proprie condizioni fisiche.

In questo modo, il programma fornisce una visione globale della nutrizione sportiva, concentrandosi al tempo stesso sugli aspetti più importanti e innovativi: l'allenamento invisibile o la dieta appropriata per gli atleti e l'alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio. Il programma offre anche informazioni su professionisti provenienti da diverse attività sportive e con diverse situazioni personali e, specificando in ogni caso le migliori raccomandazioni dietetiche, con l'obiettivo di fornire al fisioterapista una conoscenza completa che gli permetta di adattarsi a ogni utente durante lo sviluppo della sua pratica quotidiana.

Per questo, TECH propone un metodo di studio innovativo, in cui la pratica è la chiave dello studio. Grazie a una metodologia completamente nuova, il professionista avrà l'opportunità di combinare lo studio teorico a casi pratici, in modo tale da rendere l'apprendimento molto più efficace ed efficiente. Tutto questo in un formato 100% online, che consentirà agli studenti di studiare da qualsiasi parte del mondo, senza doversi recare in un luogo fisico e potendo autogestire il proprio tempo di studio come desiderano. Un'opportunità unica che sarà indispensabile per il tuo sviluppo professionale.

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

- ◆ L'ultima tecnologia nel software di e-learning
- ◆ Il sistema di insegnamento intensamente visivo, supportato da contenuti grafici e schematici di facile assimilazione e comprensione
- ◆ Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti attivi
- ◆ Sistemi di video interattivi di ultima generazione
- ◆ Insegnamento supportato dalla pratica online
- ◆ Sistemi di aggiornamento e riciclaggio permanente
- ◆ Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altre occupazioni
- ◆ Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- ◆ Gruppi di sostegno e sinergie educative: domande all'esperto, forum di discussione e conoscenza
- ◆ Comunicazione con l'insegnante e lavoro di riflessione individuale
- ◆ La disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet
- ◆ Banche di documentazione complementari disponibili permanentemente



*Immergiti nello studio dei più recenti concetti di nutrizione sportiva e consiglia efficacemente i clienti del tuo studio"*

“

*Questo programma ti consentirà di acquisire nuove competenze e conoscenze in modo agevole ed efficace”*

Il nostro personale docente è composto da professionisti attivi. In questo modo, TECH garantisce di offrire l'obiettivo di aggiornamento formativo che si intende raggiungere. Un team multidisciplinare di professionisti formati ed esperti in diversi ambienti, che svilupperanno efficacemente le conoscenze teoriche, ma soprattutto, metteranno al servizio della specializzazione le conoscenze pratiche derivate dalla propria esperienza.

La padronanza della materia è completata dall'efficacia del design metodologico di questo Master Specialistico. Sviluppato da un team multidisciplinare di esperti di e-Learning, integra i più recenti progressi della tecnologia educativa, che consente di studiare avvalendosi di una serie di strumenti multimediali comodi e versatili che daranno agli studenti l'operatività di cui hanno bisogno nella loro preparazione.

La progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, un approccio che concepisce l'apprendimento come un processo eminentemente pratico. Per raggiungere questo obiettivo in modalità remota, useremo la pratica online: Grazie all'aiuto di un innovativo sistema di video interattivo e del Learning from an Expert, potrai acquisire le conoscenze come se stessi affrontando il contesto che stai studiando in quel momento. Un concetto che ti permetterà di integrare e ancorare l'apprendimento in modo più realistico e permanente.

*TECH ti offre la migliore metodologia di insegnamento e una moltitudine di casi di studio che renderanno più comprensibili i concetti teorici.*

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



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del presente Master Specialistico di TECH è quello di offrire agli studenti le nozioni più complete e rilevanti sulla nutrizione sportiva. Pertanto, non solo affronta aspetti globali di questa branca, ma si occupa anche delle questioni più specifiche che possono riguardare gli atleti appartenenti a categorie speciali. Indubbiamente un programma unico che eleverà la preparazione dei nutrizionisti ai più alti standard qualitativi.





“

*Se il tuo obiettivo è quello di migliorare la tua pratica quotidiana nel campo della nutrizione sportiva, questo Master Specialistico fa al caso tuo”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Aggiornare le conoscenze del professionista sulle nuove tendenze della nutrizione umana
- ◆ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze della nutrizione e della loro applicazione agli sportivi
- ◆ Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, attraverso un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di sviluppo attraverso laboratori di simulazione online e/o formazione specifica
- ◆ Incoraggiare la stimolazione professionale attraverso la formazione continua e la ricerca
- ◆ Prepararsi per la ricerca su pazienti con problemi nutrizionali
- ◆ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline per ottenere la massima performance sportiva
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ◆ Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- ◆ Acquisire la capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ◆ Avere una comprensione avanzata del contesto in cui si sviluppa l'area della propria specializzazione





- ◆ Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ Gestire le competenze necessarie mediante il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare a formarsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del Master Specialistico in, 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 situazioni fisiopatologiche
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche di età e sesso
- ◆ Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

“

*Otteni una preparazione superiore in materia di nutrizione e applica le diete più appropriate ad ogni atleta”*



## Obiettivi specifici

---

- ◆ 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
- ◆ Individuazione e valutazione precoce delle deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza, sia quantitativa che qualitativa
- ◆ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti
- ◆ Spiegare le diverse tecniche e prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione dell'atleta
- ◆ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici
- ◆ Spiegare l'attuale regolamento antidoping
- ◆ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione
- ◆ 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
- ◆ Interpretazione della biochimica per individuare deficit nutrizionali o condizioni di sovrallenamento
- ◆ Interpretare i diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato



- ◆ Monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificare i periodi della stagione in base alle loro esigenze
- ◆ Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici
- ◆ Capire le richieste e i requisiti dell'attività sportiva in un ambiente acquatico
- ◆ Differenziare le necessità nutrizionali tra i diversi sport acquatici
- ◆ Differenziare i principali fattori di limitazione delle prestazioni causati dal clima
- ◆ Sviluppare un piano di acclimatazione secondo la situazione data
- ◆ Approfondire gli adattamenti fisiologici dovuti all'altitudine
- ◆ Stabilire le corrette linee guida di idratazione individuale in base al clima
- ◆ 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
- ◆ Stabilire il meccanismo fisiologico e biochimico del diabete sia a riposo che durante l'esercizio
- ◆ Approfondire le conoscenze sul funzionamento delle diverse insuline o farmaci usati dai diabetici
- ◆ Valutare i requisiti nutrizionali delle persone con diabete sia nella vita quotidiana che nell'esercizio fisico per migliorare la loro salute
- ◆ Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione degli atleti con diabete di diverse discipline, al fine di migliorare la loro salute e prestazioni
- ◆ Stabilire lo stato attuale delle evidenze sugli aiuti ergogenici per i diabetici
- ◆ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di atleti paralimpici e i loro limiti fisiologico-metabolici
- ◆ Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire un piano nutrizionale preciso
- ◆ Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e nutrienti al fine di evitare deficit nutritivo
- ◆ Capire la composizione corporea dei para-atleti in diverse categorie sportive
- ◆ Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici
- ◆ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli sport per categoria di peso
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta alla competizione
- ◆ Ottimizzare il miglioramento della composizione corporea attraverso un approccio nutrizionale
- ◆ 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 l'approccio nutrizionale di questi gruppi
- ◆ 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 della lesione

# 03

## Competenze

Una volta studiati tutti i contenuti e raggiunti gli obiettivi del Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per destreggiarsi con successo in un settore in costante crescita, poiché la diffusione della pratica dell'esercizio fisico negli ultimi tempi ha fatto sì che sempre più persone desiderino mettersi nelle mani di professionisti e adeguare la propria alimentazione alla pratica sportiva. Senza dubbio, un programma che segnerà un prima e un dopo nella preparazione dei nutrizionisti.



“

*Raggiungere l'eccellenza in qualsiasi professione richiede sforzo e perseveranza. Per questo TECH mette a disposizione dei suoi studenti tutte le migliori risorse accademiche per aiutarli a migliorare la loro competitività"*



## Competenze generali

---

- ◆ Applicare le nuove tendenze della nutrizione nell'attività fisica e nello sport ai pazienti
- ◆ Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le caratteristiche dell'adulto
- ◆ Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

*Un programma completo che vi aiuterà a crescere professionalmente in un settore sempre più richiesto”*





## Competenze specifiche

---

- ◆ Valutare lo stato nutrizionale dello sportivo
- ◆ Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate a seconda dei casi
- ◆ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete
- ◆ Conoscere le regole anti-doping
- ◆ Cercare aiuto per i pazienti con disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ◆ Essere 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
- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo sport
- ◆ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

# 04

## Direzione del corso

Il personale docente di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva completa è composto da un team di professionisti con una vasta esperienza nella ricerca, nell'insegnamento e nella consulenza. Si tratta di persone che hanno dedicato gran parte della loro vita a migliorare la propria preparazione in questo ambito professionale e che ora mettono a disposizione tutte le loro conoscenze per aiutare gli studenti a crescere in un settore sempre più richiesto, in modo che questa qualifica superiore faccia la differenza e li aiuti ad avere successo in questo campo.



“

*Un personale docente di alto livello ti aiuterà a migliorare la tua preparazione in questo settore”*

## Direzione



### **Dott. Marhuenda Hernández, Javier**

- ♦ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica Professore e Ricercatore all'UCAM
- ♦ Specialista in Nutrizione
- ♦ Master in Nutrizione Clinica
- ♦ Laureato in Nutrizione



### **Dott. Pérez de Ayala, Enrique**

- ♦ Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport del Policlinico Gipuzkoa
- ♦ Laureato in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Specialista in Medicina dello Sport ed Educazione Fisica
- ♦ Membro onorario dell'AEMEF
- ♦ Ex responsabile della Sezione di Medicina dello Sport della Real Sociedad Calcio

## Personale docente

### Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Fa parte dell'ufficio di dietetica e del Servizio Sanitario Basco
- ◆ Laurea in Infermieristica
- ◆ Laurea specialistica in Dietetica
- ◆ Esperto in TCA e Nutrizione Sportiva

### Dott.ssa Ramírez, Marta

- ◆ Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Ampia esperienza professionale, sia in campo clinico che sportivo, dove lavora con atleti di triathlon, atletica, bodybuilding, CrossFit, powerlifting, tra gli altri, specializzandosi negli sport di forza
- ◆ Esperienza come formatore e relatore in seminari, corsi, workshop e conferenze sulla nutrizione sportiva per dietisti-nutrizionisti, studenti di scienze della salute e la popolazione in generale, così come la formazione continua in nutrizione e sport in congressi, corsi e conferenze internazionali

### Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutrizionista e Dietista presso l'Università di Antioquia
- ◆ Master in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport presso l'UCAM
- ◆ Nutrizione Sportiva presso l'Università di Barcellona.
- ◆ Membro della Rete DBSS, G-SE Y di Ricerca e Membro dell'Exercise and Sport Nutrition Laboratory e dell' Health and Kinesiology, Texas A&M University

### Dott. Arcusa, Raúl

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente è dottoranda nel Dipartimento di Farmacia della UCAM, nella linea di ricerca di Nutrizione e Stress Ossidativo, attività che combina con il suo lavoro come Nutrizionista nella squadra giovanile del C.D. Castellón
- ◆ Possiede esperienza in diverse squadre di calcio della Comunità Valenciana, così come una vasta esperienza nella pratica clinica



*Docenti esperti hanno lavorato in sinergia al fine di migliorare la tua preparazione in questo campo"*

05

# Struttura e contenuti

La struttura e i contenuti di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa sono stati progettati tenendo conto delle esigenze accademiche dei professionisti della nutrizione che, sempre più spesso, si trovano a visitare numerosi atleti che decidono di seguire diete adatte alle loro condizioni fisiche. Per questo motivo, TECH ha progettato un programma accademico molto completo, che evidenzia le peculiarità di ogni tipo di atleta, compresi quelli con caratteristiche speciali.





“

*Otteni un livello di preparazione superiore  
in materia di nutrizione sportiva grazie  
a questo programma completo"*

## 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 sinbiotici
  - 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. Requisiti energetici
  - 3.1.2. Metodi di valutazione della spesa energetica
- 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. Valutazione dell'assunzione
  - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di cibo e nutrienti
  - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornamento sui bisogni nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano. Obiettivi e linee guida. Dieta mediterranea
- 3.6. Alimentazione in 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 dello sportivo
- 4.5. Valutazione della capacità fisica dello sportivo
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
  - 4.6.1. Pre-competitiva
  - 4.6.2. Durante
  - 4.6.3. Post-competizione
- 4.7. Idratazione
  - 4.7.1. Regolazione e bisogni
  - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive

- 4.9. La nutrizione nel recupero delle lesioni sportive
- 4.10. Disturbi psicologici legati allo sport
  - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigorexia, ortoressia, anoressia
  - 4.10.2. Affaticamento da sovrallenamento
  - 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 fosfogeni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
  - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
  - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
  - 5.8.1. Lipolisi
  - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
  - 5.8.3. Corpi chetonici

- 5.9. Metabolismo delle proteine
  - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
  - 5.9.2. Ossidazione degli 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. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione**

- 6.1. Valutazione biochimica
  - 6.1.1. Emocromo
  - 6.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 6.2. Valutazione antropometrica
  - 6.2.1. Composizione corporea
  - 6.2.2. Profilo ISAK
- 6.3. Pre-stagione
  - 6.3.1. Alto carico di lavoro
  - 6.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 6.4. Stagione competitiva
  - 6.4.1. Prestazioni sportive
  - 6.4.2. Recupero tra le partite
- 6.5. Periodo di transizione
  - 6.5.1. Periodo di vacanza
  - 6.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 6.6. Viaggi
  - 6.6.1. Tornei durante la stagione
  - 6.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 6.7. Monitoraggio degli atleti
  - 6.7.1. Stato iniziale dell'atleta
  - 6.7.2. Sviluppi durante la stagione

- 6.8. Calcolo del tasso di sudore
  - 6.8.1. Perdite d'acqua
  - 6.8.2. Protocollo di calcolo
- 6.9. Lavoro multidisciplinare
  - 6.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
  - 6.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 6.10. Doping
  - 6.10.1. Elenco WADA
  - 6.10.2. Test antidoping

### **Modulo 7. Sport acquatici**

- 7.1. Storia degli sport acquatici
  - 7.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
  - 7.1.2. Sport acquatici oggi
- 7.2. Vincoli di rendimento
  - 7.2.1. Negli Sport acquatici dentro l'acqua (nuoto, pallanuoto, ecc)
  - 7.2.2. Negli sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc)
- 7.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
  - 7.3.1. Sport acquatici dentro l'acqua (nuoto, pallanuoto, ecc)
  - 7.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc)-
- 7.4. Fisiologia degli sport acquatici
  - 7.4.1. Metabolismo energetico
  - 7.4.2. Biotipo di atleta
- 7.5. Formazione
  - 7.5.1. Forza
  - 7.5.2. Resistenza
- 7.6. Composizione corporea
  - 7.6.1. Nuoto
  - 7.6.2. Pallanuoto
- 7.7. Pre-gara
  - 7.7.1. 3 ore prima
  - 7.7.2. 1 ore prima

- 7.8. Post-competizione
  - 7.8.1. Carboidrati
  - 7.8.2. Idratazione
- 7.9. Post-competizione
  - 7.9.1. Idratazione
  - 7.9.2. Proteina
- 7.10. Aiuti ergogenici
  - 7.10.1. Creatina
  - 7.10.2. Caffaina

## Modulo 8. Condizioni avverse

- 8.1. Storia dello sport in condizioni estreme
  - 8.1.1. Competizioni invernali nella storia
  - 8.1.2. Concorsi in ambienti caldi oggi
- 8.2. Limiti di rendimento nei climi caldi
  - 8.2.1. Disidratazione
  - 8.2.2. Fatica
- 8.3. Caratteristiche di base nei climi caldi
  - 8.3.1. Alta temperatura e umidità
  - 8.3.2. Acclimatazione
- 8.4. Nutrizione e idratazione nei climi caldi
  - 8.4.1. Idratazione ed elettroliti
  - 8.4.2. Carboidrati
- 8.5. Vincoli di rendimento nei climi freddi
  - 8.5.1. Fatica
  - 8.5.2. Indumenti
- 8.6. Caratteristiche di base nei Climi freddi
  - 8.6.1. Freddo estremo
  - 8.6.2. VO<sub>2</sub>max ridotto
- 8.7. Nutrizione e idratazione nei Climi freddi
  - 8.7.1. Idratazione
  - 8.7.2. Carboidrati

## Modulo 9. Vegetarismo e veganismo

- 9.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
  - 9.1.1. Il principio del veganismo nello sport
  - 9.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 9.2. Diversi tipi di diete vegetariane (cambiare la parola vegetariano)
  - 9.2.1. Sportivo vegano
  - 9.2.2. Sportivo vegetariano
- 9.3. Errori comuni dell'atleta vegano
  - 9.3.1. Bilancio energetico
  - 9.3.2. Assunzione di proteine
- 9.4. Vitamina B12
  - 9.4.1. Supplemento di B12
  - 9.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 9.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
  - 9.5.1. Qualità delle proteine
  - 9.5.2. Sostenibilità ambientale
- 9.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
  - 9.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
  - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 9.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
  - 9.7.1. Anemia
  - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
  - 9.8.1. Alimentazione evolutiva
  - 9.8.2. Cibo corrente
- 9.9. Aiuti ergogenici
  - 9.9.1. Creatina
  - 9.9.2. Proteina
- 9.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
  - 9.10.1. Alta assunzione di fibre
  - 9.10.2. Ossalati

## Modulo 10. Atleta diabetico di tipo 1

- 10.1. Capire il diabete e la sua patologia
  - 10.1.1. Incidenza del diabete
  - 10.1.2. Fisiopatologia del diabete
  - 10.1.3. Conseguenze del diabete
- 10.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
  - 10.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
  - 10.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete
- 10.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
  - 10.3.1. Ipoglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
  - 10.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 10.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2. Controllo della glicemia
  - 10.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
  - 10.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 10.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
  - 10.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
  - 10.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 10.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
  - 10.6.1. Pompa per infusione di insulina
  - 10.6.2. Tipi di insulina
- 10.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
  - 10.7.1. Dalla teoria alla pratica
  - 10.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
  - 10.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 10.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
  - 10.8.1. Maratona
  - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
  - 10.9.1. Calcio
  - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Integratori sportivi e diabete
  - 10.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete

## Modulo 11. Para-atleti

- 11.1. Classificazione e categorie nei para-atleti
  - 11.1.1. Cos'è un para-atleta?
  - 11.1.2. Come sono classificati i para-atleti?
- 11.2. Scienza dello sport nei para-atleti
  - 11.2.1. Metabolismo e fisiologia
  - 11.2.2. Biomeccanica |
  - 11.2.3. Psicologia
- 11.3. Fabbisogno energetico e idratazione nei para-atleti
  - 11.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
  - 11.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 11.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di para-atleti secondo la patologia o l'anomalia
  - 11.4.1. Lesioni del midollo spinale
  - 11.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 11.4.3. Amputati
  - 11.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
  - 11.4.5. Disabilità intellettuali
- 11.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paralimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 11.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
  - 11.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 11.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
  - 11.6.1. Requisiti energetici
  - 11.6.2. Macronutrienti
  - 11.6.3. Termoregolazione e idratazione
  - 11.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 11.7. Problemi di pianificazione e nutrizione nei para-atleti con deficit visivo-uditivo e intellettuale
  - 11.7.1. Problemi nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite Pigmentosa, Retinopatia diabetica, Albinismo, Malattia di Stargardt e Patologie Uditive
  - 11.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e Fenilchetonuria

- 11.8. Composizione corporea nei para-atleti
  - 11.8.1. Tecniche di misurazione
  - 11.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 11.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
  - 11.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dai para-atleti
  - 11.9.2. Carenze di micronutrienti nei para-atleti
- 11.10. Aiuti ergogenici
  - 11.10.1. Integratori potenzialmente benefici per i para-atleti
  - 11.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

## Modulo 12. Sport per categoria di peso

- 12.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
  - 12.1.1. Regolamento
  - 12.1.2. Categorie
- 12.2. Programmazione della stagione
  - 12.2.1. Concorsi
  - 12.2.2. Macro ciclo
- 12.3. Composizione corporea
  - 12.3.1. Sport da combattimento
  - 12.3.2. Sollevamento pesi
- 12.4. Fasi di aumento della massa muscolare
  - 12.4.1. Percentuale di grasso corporeo
  - 12.4.2. Programmazione
- 12.5. Fasi di definizione
  - 12.5.1. Carboidrati
  - 12.5.2. Proteina
- 12.6. Pre-gara
  - 12.6.1. *Peak Week*
  - 12.6.2. Prima della pesata

- 12.7. Pre-gara
  - 12.7.1. Applicazioni pratiche
  - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Post-competizione
  - 12.8.1. Idratazione
  - 12.8.2. Proteina
- 12.9. Aiuti ergogenici
  - 12.9.1. Creatina
  - 12.9.2. *Whey Protein*

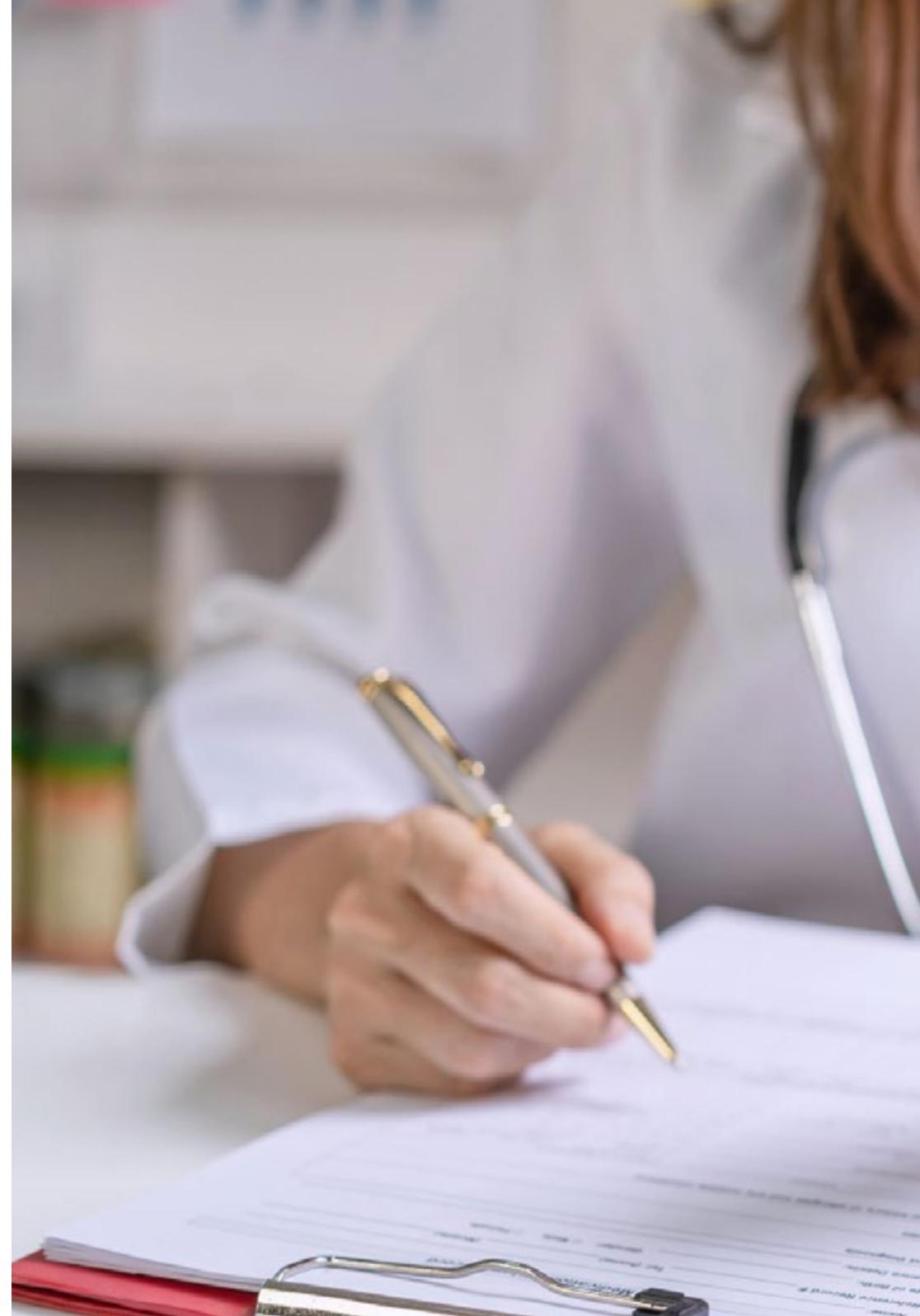
## Modulo 13. Differenti fasi o popolazioni specifiche

- 13.1. Nutrizione nelle donne sportive
  - 13.1.1. Fattori limitanti
  - 13.1.2. Requisiti
- 13.2. Ciclo mestruale
  - 13.2.1. Fase luteale
  - 13.2.2. Fase follicolare
- 13.3. Triade
  - 13.3.1. Amenorrea
  - 13.3.2. Osteoporosi
- 13.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
  - 13.4.1. Requisiti energetici
  - 13.4.2. Micronutrienti
- 13.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
  - 13.5.1. Allenamento di forza
  - 13.5.2. Allenamento di resistenza
- 13.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
  - 13.6.1. Zucchero
  - 13.6.2. TCA

- 13.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
  - 13.7.1. Carboidrati
  - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
  - 13.8.1. Grasso corporeo % Grasso corporeo
  - 13.8.2. Massa muscolare
- 13.9. Principali problemi dell'atleta anziano
  - 13.9.1. Articolazioni
  - 13.9.2. Salute cardiovascolare
- 13.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
  - 13.10.1. *Whey Protein*
  - 13.10.2. Creatina

#### **Modulo 14.** Periodo di infortunio

- 14.1. Introduzione
- 14.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
  - 14.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
  - 14.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
  - 14.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
  - 14.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 14.3. Fasi della lesione
  - 14.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
  - 14.3.2. Fase di ritorno dell'attività
- 14.4. Assunzione energetica durante il periodo di infortunio
- 14.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di infortunio
  - 14.5.1. Assunzione di carboidrati
  - 14.5.2. Assunzione di grassi
  - 14.5.3. Assunzione di proteine



- 14.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni
- 14.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
  - 14.7.1. Creatina
  - 14.7.2. Omega 3
  - 14.7.3. Altro
- 14.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
  - 14.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti Struttura del tendine
  - 14.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?
  - 14.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 14.9. Ritorno alla competizione
  - 14.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 14.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni

“

*Un percorso accademico  
alla scoperta dei più recenti  
concetti di nutrizione sportiva”*

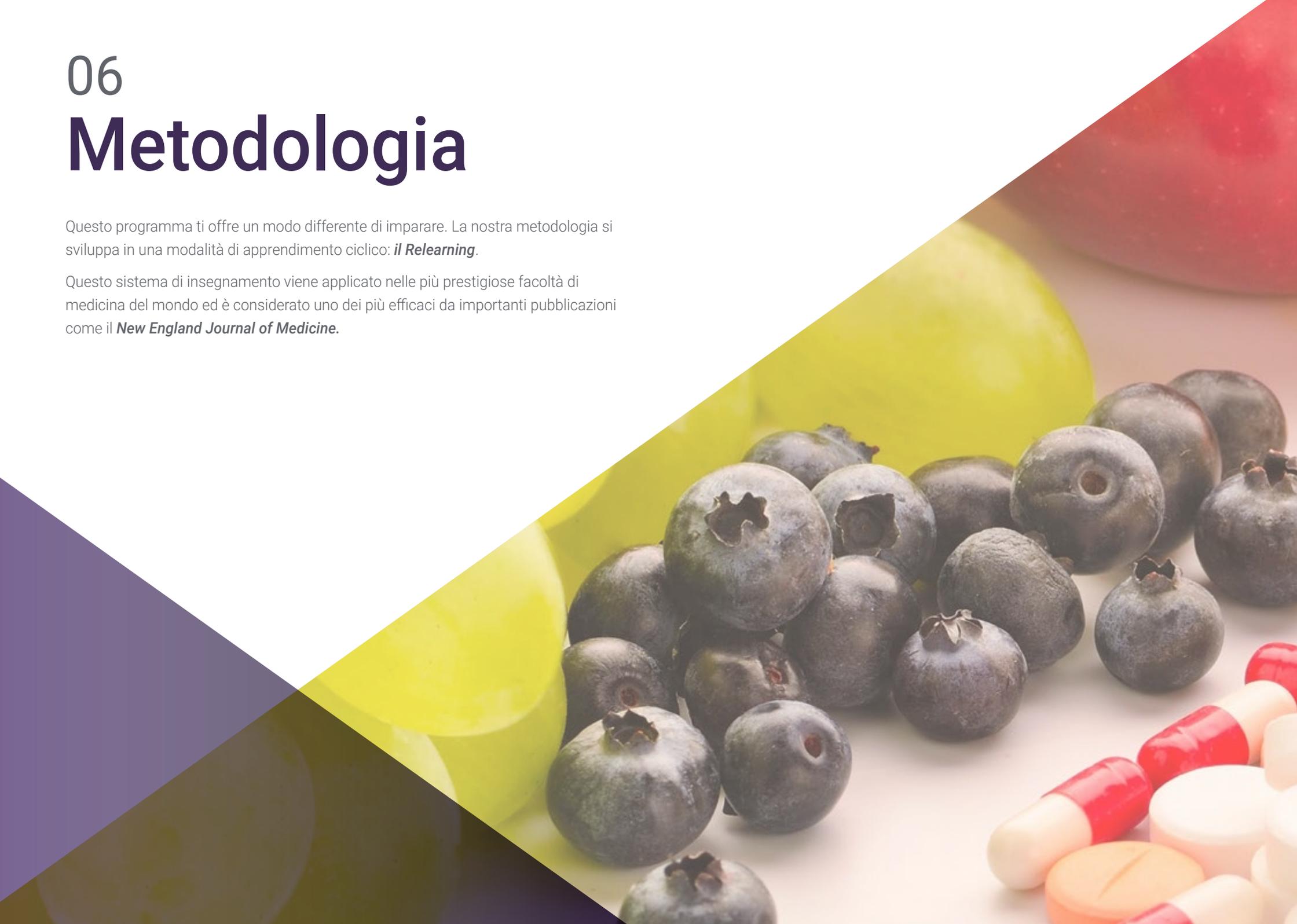


06

# 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

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

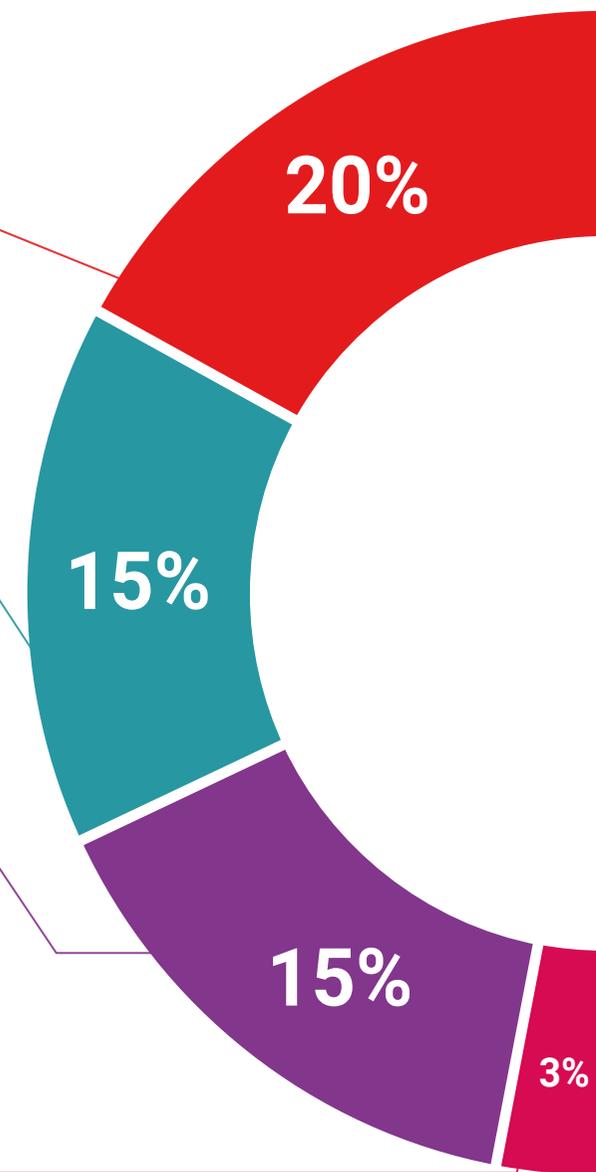
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

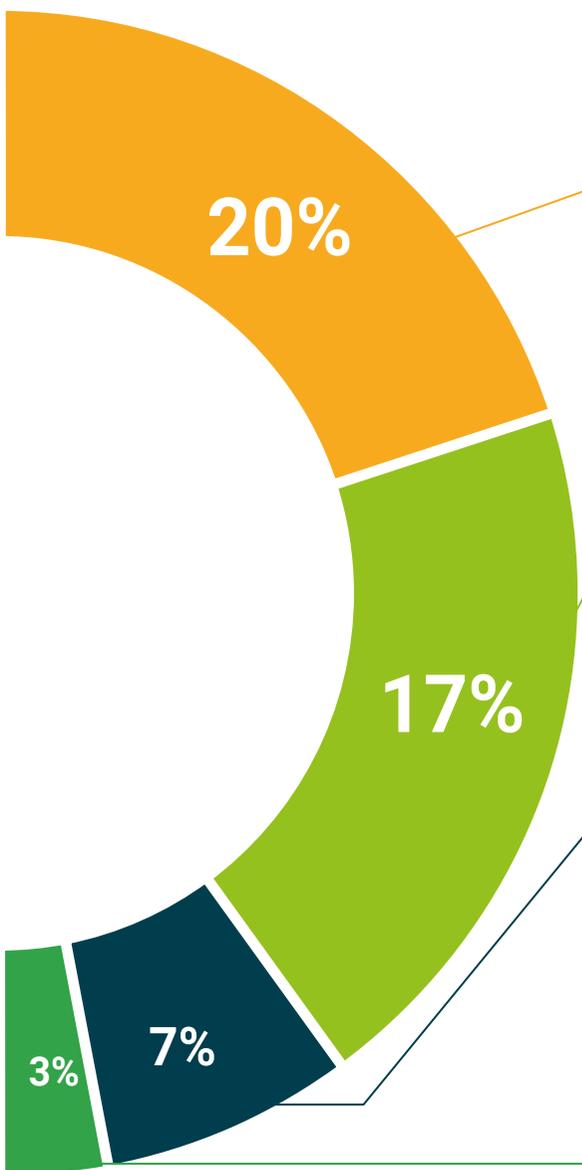
Questo sistema educativo, unico per la presentazione di contenuti multimediali, è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### 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.



07

# Titolo

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



“

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

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

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

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

Titolo: **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa**

N. Ore Ufficiali: **3.000**

**Approvato dall’NBA**



**tech** università tecnologica

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

**MASTER SPECIALISTICO**  
in  
**Nutrizione Sportiva Completa**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 3.000 ore,  
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal  
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.  
In data 17 Giugno 2020

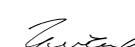
  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWOR0235 techinstitute.com/it/idos

Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	Ore	Codice	Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Nuovi progressi in alimentazione	200	OB	2°	Condizioni avverse	225	OB
1°	Tendenze attuali in nutrizione	200	OB	2°	Vegetarismo e veganismo	225	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica	200	OB	2°	Atleta diabetico di tipo 1	225	OB
1°	Alimentazione nell'attività sportiva	200	OB	2°	Para-atleti	225	OB
1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	200	OB	2°	Sport per categoria di peso	225	OB
1°	Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione	200	OB	2°	Differenti fasi o popolazioni specifiche	225	OB
1°	Sport acquatici	200	OB	2°	Periodo di infortunio	225	OB

  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

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

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

**tech** università  
tecnologica

**Master Specialistico**  
Nutrizione Sportiva  
Completa

- » Modalità: **online**
- » Durata: **2 anni**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **online**

# Master Specialistico

## Nutrizione Sportiva Completa

Approvato dall'NBA

