

# Master Privato

## Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Master Privato Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

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

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 24*

06

Metodologia di studio

---

*pag. 32*

07

Titolo

---

*pag. 42*

# 01

# Presentazione

Gli sportivi rappresentano una categoria di persone che realizzano un elevato sforzo fisico, e di conseguenza hanno esigenze energetiche e nutrizionali differenti rispetto al resto della popolazione. In base allo sport praticato, è fondamentale applicare una dieta specifica al tipo di esercizio svolto. A tal fine, i professionisti in scienze motorie devono conoscere le caratteristiche proprie degli alimenti, in concreto quali sono i più indicati ad ogni tipo di sforzo. Questa è la ragione per cui la specializzazione in nutrizione è una risposta fondamentale del professionista di fronte alle esigenze assistenziali e preventive della popolazione in materia di alimentazione e salute, così come per guidare gli atleti e consigliarli in materia nutrizionale, al fine di preservare la loro salute.



Dinner

“

*Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che lo sportivo segua una dieta adeguata che lo aiuti a migliorare le sue prestazioni”*

La Nutrizione Sportiva è una branca della nutrizione specializzata in soggetti che eseguono esercizi ad alta intensità o sforzi prolungati e che, a causa delle condizioni e del logorio fisico della loro attività, hanno bisogno di una dieta equilibrata composta da una serie di nutrienti specifici.

Anche se questa disciplina esiste da anni ed è strettamente legata agli atleti professionisti, negli ultimi anni sembra vivere una rinascita, motivata dal *Boom* del culto del corpo e dall'aumento del numero di persone che hanno incorporato lo sport nella loro vita quotidiana. Esiste l'interesse di praticare sport in totale sicurezza grazie a professionisti in grado di aiutarle mediante un'alimentazione e monitoraggio adeguati.

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

Questo programma permette la specializzazione nel campo della nutrizione sportiva in aree di particolare interesse come: nutrigenetica, nutrigenomica, nutrizione e obesità, dietetica ospedaliera, tendenze nutrizionali ed esigenze specifiche degli atleti agonistici. In questo modo, consentirà agli studenti di acquisire gli strumenti e le competenze specifiche per sviluppare con successo la propria attività professionale legata alla Nutrizione Sportiva.

Il personale docente di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva ha selezionato attentamente ognuna delle materie impartite, per offrire allo studente un'opportunità di studio il più completa possibile e legata al contesto attuale.

Trattandosi di un programma online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in un altro luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando lavoro e impegni con il percorso accademico.

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

- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Ti piacerebbe immergerti nell'universo della Nutrizione Sportiva? Avrai accesso a 10 Masterclass aggiuntive, ideate da un esperto di fama internazionale in questa dinamica disciplina"*

“

*Questo Master Privato può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva otterrai una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

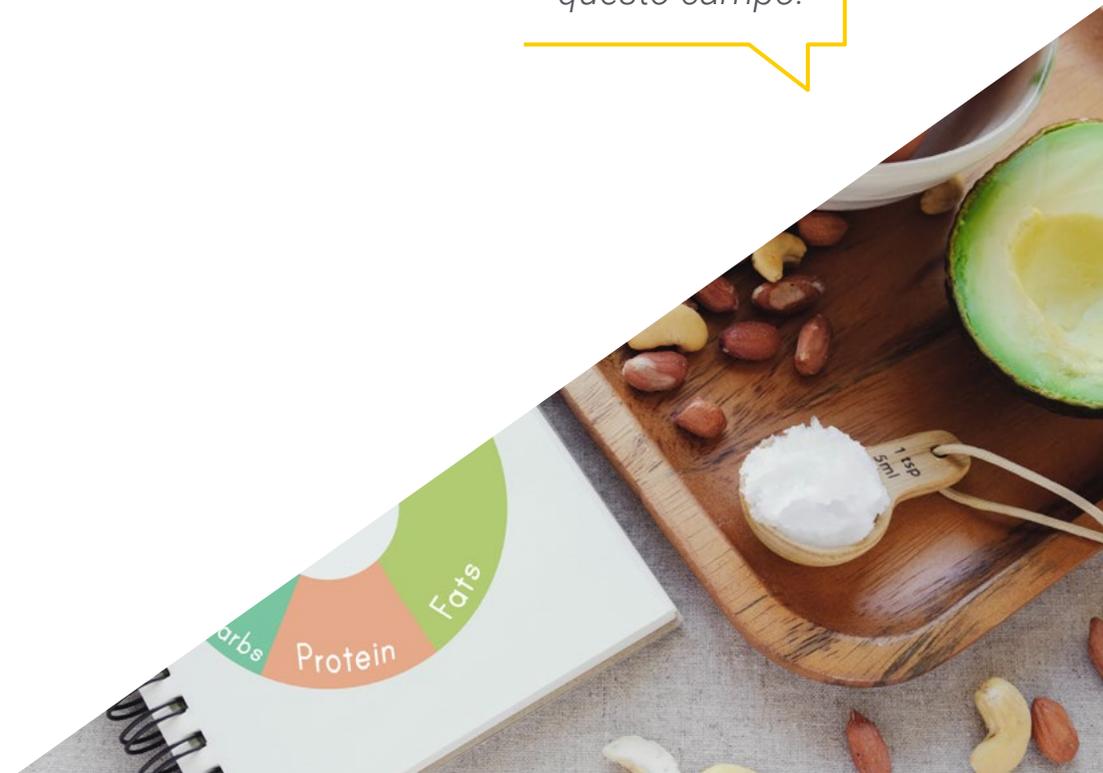
Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti in Scienze Motorie, che forniscono agli studenti competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso accademico. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama in Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

*Questo programma permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi con situazioni reali.*

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



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è quello di sviluppare un apprendimento teorico e pratico, affinché lo specialista in scienze motorie possa padroneggiare lo studio della Nutrizione Sportiva in modo pratico e rigoroso.



“

*Questo corso di studi darà un senso di sicurezza alla tua pratica quotidiana e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Aggiornare le conoscenze del professionista sulle nuove tendenze in nutrizione umana, sia in salute che in situazioni patologiche, attraverso la medicina basata sull'evidenza
- ◆ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze della nutrizione e la loro applicazione alle patologie degli adulti, dove la nutrizione gioca un ruolo fondamentale nella loro terapia
- ◆ Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, mediante un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di accedere a laboratori di simulazione online e/o preparazione specifica
- ◆ Incoraggiare lo spirito professionale attraverso la specializzazione continua e la ricerca
- ◆ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti affetti da problemi nutrizionali

“

*Un'opportunità creata per i professionisti che cercano un programma intensivo ed efficace con cui compiere un significativo passo avanti nella propria professione”*





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Nuovi progressi in nutrizione

- ◆ Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale
- ◆ Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale

### Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- ◆ Individuare e valutare precocemente le deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza
- ◆ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti

### Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica

- ◆ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione del paziente
- ◆ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici

### Modulo 4. Nutrizione nell'attività sportiva

- ◆ Spiegare la normativa antidoping attuale
- ◆ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione



#### **Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico**

- ◆ Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ◆ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ◆ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

#### **Modulo 6. Vegetarismo e veganismo**

- ◆ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ◆ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ◆ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ◆ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti

#### **Modulo 7. Differenti fasi o popolazioni specifiche**

- ◆ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi





### **Modulo 8. Nutrizione per la riabilitazione e il recupero funzionale**

- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione e recupero funzionale
- ◆ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ◆ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ◆ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

### **Modulo 9. Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale**

- ◆ Analizzare le abitudini alimentari, i problemi e la motivazione dei pazienti
- ◆ Aggiornare le raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza scientifica per la loro applicazione nella pratica clinica
- ◆ Preparare alla progettazione di strategie di educazione nutrizionale e di assistenza ai pazienti

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

- ◆ Adeguare valutazione del caso clinico, interpretazione delle cause e dei rischi
- ◆ Realizzare piani nutrizionali personalizzati tenendo conto di tutte le variabili individuali
- ◆ Progettare piani e modelli nutrizionali per una raccomandazione completa e pratica

# 03

# Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Nutrizione Sportiva, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.





“

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



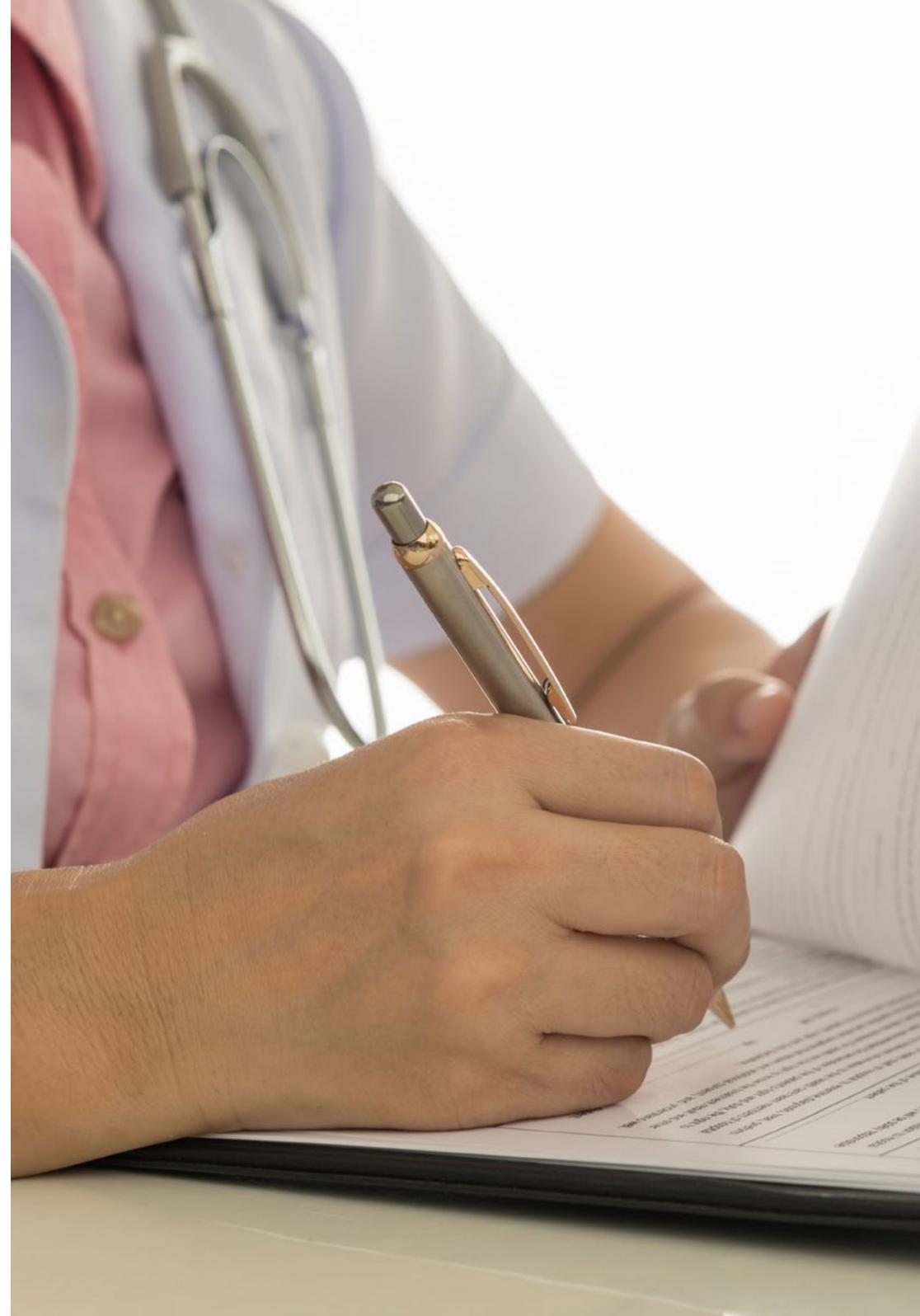
## Competenze generali

---

- ◆ Applicare le nuove tendenze in materia di nutrizione nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ◆ Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- ◆ Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

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





## Competenze specifiche

---

- ◆ Valutare lo stato nutrizionale di un paziente
- ◆ Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- ◆ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete dei pazienti che ne hanno bisogno
- ◆ Conoscere le normative antidoping
- ◆ Cercare aiuto per i pazienti affetti da disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ◆ Rimanere aggiornati sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari
- ◆ Identificare i benefici della dieta mediterranea
- ◆ Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate

# 04

## Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Nutrizione Sportiva, possiede un ampio prestigio. Si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento impegnati a dare una svolta alla tua professione. A questo proposito, è stato ideato questo programma con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.





“

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

## Direttrice Ospite Internazionale

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

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

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

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

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



## Dott.ssa Johnson, Shelby

---

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

“

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

## Direttore Ospite



### Dott. Pérez Ayala, Enrique

- ♦ Capo reparto di Medicina dello Sport presso il Policlinico di Gipuzkoa
- ♦ Laureato in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Master in Valutazione del Danno nel Corpo
- ♦ Esperto in Biologia e Medicina dello Sport presso l'Università Pierre et Marie Curie
- ♦ Master in Medicina dello Sport e Scienze Motorie
- ♦ Ex-capo della Sezione di Medicina dello Sport presso Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Membro di: Associazione Spagnola dei Medici delle Squadre di Calcio, Federazione Spagnola di Medicina dello Sport, Società Spagnola di Medicina Aerospaziale

## Personale docente

### Dott.ssa Urbeltz, Uxue

- ♦ Monitor presso BPX, Patronato dello Sport di San Sebastián
- ♦ Dietista presso la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laurea Superiore in Dietetica e Nutrizione
- ♦ Laurea in Ingegneria dell'Innovazione nei Processi e Prodotti Alimentari presso l'Università Pubblica di Navarra
- ♦ Master Online in Microbiota presso Regenera
- ♦ Certificazione in Antropometria ISAK Livello 1 presso l'International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Dietista specializzata in Alimentazione Basata sulle Piante
- ♦ Laurea in Infermieristica
- ♦ Laurea specialistica Tecnico Superiore in Dietetica e Nutrizione presso Cebanc
- ♦ Esperta in DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare) e Nutrizione Sportiva
- ♦ Membro del Gabinetto Dietetico del Servizio Sanitario Basco



05

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una preparazione e un aggiornamento costanti al momento di svolgere il proprio lavoro, e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.



“

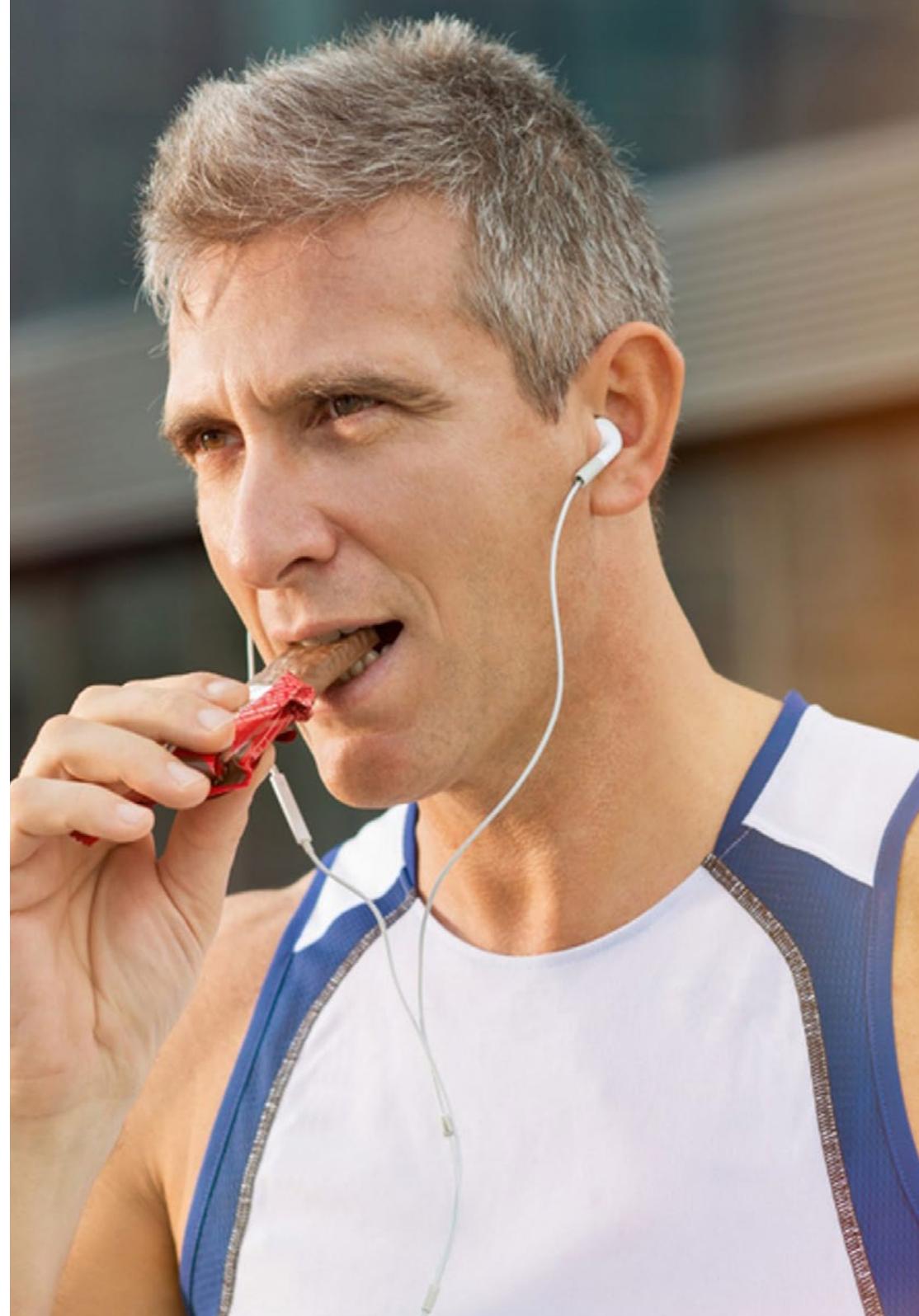
*Questo Master Privato in Nutrizione Sportiva possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”*

## Modulo 1. Nuovi progressi in nutrizione

- 1.1. Basi molecolari della nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
  - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
  - 1.5.2. Probiotici, prebiotici e simbiotici
  - 1.5.3. Qualità e disegno
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza Alimentare
  - 1.9.1. Pericoli fisici
  - 1.9.2. Pericoli chimici
  - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazione dei consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

## Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
  - 2.2.1. Fondamenti
  - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
  - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
  - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immune
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione: Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea



### Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
  - 3.1.1. Fabbisogno energetico
  - 3.1.2. Metodi di valutazione del consumo energetico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
  - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
  - 3.2.2. Diagnosi clinica. Sintomi e segni
  - 3.2.3. Metodi biochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Analisi del livello di assunzione
  - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di alimenti e nutrienti
  - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornarsi sui bisogni nutrizionali e sulle assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano: Obiettivi e linee guida. Dieta mediterranea
- 3.6. Alimentazione durante la menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

### Modulo 4. Nutrizione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio. Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale di chi fa attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi fa attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
  - 4.6.1. Pre-gara
  - 4.6.2. Durante la gara
  - 4.6.3. Post-gara
- 4.7. Idratazione
  - 4.7.1. Regolazione e bisogni
  - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 4.9. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni

- 4.10. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
  - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
  - 4.10.2. Affaticamento da sovraccarico
  - 4.10.3. La triade dell'atleta donna
- 4.11. Il ruolo del coach nella performance sportiva

### Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
  - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
  - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
  - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
  - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
  - 5.3.1. Cortisolo
  - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
  - 5.4.1. La fibra muscolare
  - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
  - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfagene
  - 5.6.1. Percorsi metabolici per la risintesi di ATP durante l'esercizio
  - 5.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
  - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
  - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
  - 5.8.1. Lipolisi
  - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
  - 5.8.3. Corpi chetonici

- 5.9. Metabolismo delle proteine
  - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
  - 5.9.2. Ossidazione degli amminoacidi
- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
  - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
  - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

## **Modulo 6. Vegetarismo e veganismo**

- 6.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
  - 6.1.1. Il principio del veganismo nello sport
  - 6.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 6.2. Diversi tipi di alimentazione vegetariana
  - 6.2.1. Sportivo vegano
  - 6.2.2. Sportivo vegetariano
- 6.3. Errori comuni dello sportivo vegano
  - 6.3.1. Bilancio energetico
  - 6.3.2. Assunzione di proteine
- 6.4. Vitamina B12
  - 6.4.1. Supplemento di B12
  - 6.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 6.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
  - 6.5.1. Qualità delle proteine
  - 6.5.2. Sostenibilità ambientale
- 6.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
  - 6.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
  - 6.7.1. Anemia
  - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
  - 6.8.1. Alimentazione evolutiva
  - 6.8.2. Alimentazione attuale

- 6.9. Aiuti ergogenici
  - 6.9.1. Creatina
  - 6.9.2. Proteina
- 6.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
  - 6.10.1. Alta assunzione di fibre
  - 6.10.2. Ossalati

## **Modulo 7. Differenti fasi o popolazioni specifiche**

- 7.1. Nutrizione nelle donne sportive
  - 7.1.1. Fattori limitanti
  - 7.1.2. Requisiti
- 7.2. Ciclo mestruale
  - 7.2.1. Fase luteale
  - 7.2.2. Fase follicolare
- 7.3. Triade
  - 7.3.1. Amenorrea
  - 7.3.2. Osteoporosi
- 7.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
  - 7.4.1. Requisiti energetici
  - 7.4.2. Micronutrienti
- 7.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
  - 7.5.1. Allenamento di forza
  - 7.5.2. Allenamento di resistenza
- 7.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
  - 7.6.1. Zucchero
  - 7.6.2. DCA
- 7.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
  - 7.7.1. Carboidrati
  - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
  - 7.8.1. % di grasso corporeo
  - 7.8.2. Massa muscolare



- 7.9. Principali problemi dell'atleta anziano
  - 7.9.1. Articolazioni
  - 7.9.2. Salute cardiovascolare
- 7.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
  - 7.10.1. Whey protein
  - 7.10.2. Creatina

### **Modulo 8.** Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 8.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 8.2. Carboidrati
- 8.3. Proteine
- 8.4. Grassi
  - 8.4.1. Saturi
  - 8.4.2. Insaturi
    - 8.4.2.1. Monoinsaturi
    - 8.4.2.2. Polinsaturi
- 8.5. Vitamine
  - 8.5.1. Idrosolubili
  - 8.5.2. Liposolubili
- 8.6. Minerali
  - 8.6.1. Macrominerali
  - 8.6.2. Microminerali
- 8.7. Fibra
- 8.8. Acqua
- 8.9. Fitochimici
  - 8.9.1. Fenoli
  - 8.9.2. Tioli
  - 8.9.3. Terpeni
- 8.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

## Modulo 9. Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale

- 9.1. Abitudini alimentari nella popolazione odierna e rischi per la salute
- 9.2. Dieta mediterranea e sostenibile
  - 9.2.1. Modello di alimentazione consigliato
- 9.3. Confronto dei modelli alimentari o "diete"
- 9.4. Nutrizione nei vegetariani
- 9.5. Infanzia e adolescenza
  - 9.5.1. Alimentazione, crescita e sviluppo
- 9.6. Adulti
  - 9.6.1. Alimentazione per una migliore qualità di vita
  - 9.6.2. Prevenzione
  - 9.6.3. Trattamento della malattia
- 9.7. Raccomandazioni in gravidanza e durante l'allattamento
- 9.8. Raccomandazioni in menopausa
- 9.9. Età avanzata
  - 9.9.1. La nutrizione nell'invecchiamento
  - 9.9.2. Cambiamenti nella composizione corporea
  - 9.9.3. Alterazioni
  - 9.9.4. Malnutrizione
- 9.10. Nutrizione sportiva

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

- 10.1. Storia clinica e contesto
  - 10.1.1. Variabili individuali che influenzano la risposta del piano nutrizionale
- 10.2. Antropometria e composizione corporea
- 10.3. Valutazione delle abitudini alimentari
  - 10.3.1. Valutazione nutrizionale del consumo di alimenti
- 10.4. Squadra interdisciplinare e circuiti terapeutici





- 10.5. Calcolo dell'apporto energetico
- 10.6. Calcolo delle assunzioni di macro e micronutrienti raccomandate
- 10.7. Quantità e frequenza di consumo degli alimenti raccomandate
  - 10.7.1. Modelli alimentari
  - 10.7.2. Pianificazione
  - 10.7.3. Distribuzione delle assunzioni giornaliere
- 10.8. Modelli di pianificazione alimentare
  - 10.8.1. Menù settimanali
  - 10.8.2. Assunzione giornaliera
  - 10.8.3. Metodologia per scambi alimentari
- 10.9. Nutrizione in ospedale
  - 10.9.1. Modelli alimentari
  - 10.9.2. Algoritmi decisionali
- 10.10. Educazione
  - 10.10.1. Aspetti psicologici
  - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
  - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni

“

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

06

# Metodologia di studio

TECH è la prima università al mondo che combina la metodologia dei **case studies** con il **Relearning**, un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione diretta.

Questa strategia dirompente è stata concepita per offrire ai professionisti l'opportunità di aggiornare le conoscenze e sviluppare competenze in modo intensivo e rigoroso. Un modello di apprendimento che pone lo studente al centro del processo accademico e gli conferisce tutto il protagonismo, adattandosi alle sue esigenze e lasciando da parte le metodologie più convenzionali.



“

*TECH ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"*

## Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

Nella metodologia di studio di TECH lo studente è il protagonista assoluto. Gli strumenti pedagogici di ogni programma sono stati selezionati tenendo conto delle esigenze di tempo, disponibilità e rigore accademico che, al giorno d'oggi, non solo gli studenti richiedono ma le posizioni più competitive del mercato.

Con il modello educativo asincrono di TECH, è lo studente che sceglie il tempo da dedicare allo studio, come decide di impostare le sue routine e tutto questo dalla comodità del dispositivo elettronico di sua scelta. Lo studente non deve frequentare lezioni presenziali, che spesso non può frequentare. Le attività di apprendimento saranno svolte quando si ritenga conveniente. È lo studente a decidere quando e da dove studiare.

“

*In TECH NON ci sono lezioni presenziali  
(che poi non potrai mai frequentare)”*



### I piani di studio più completi a livello internazionale

TECH si caratterizza per offrire i percorsi accademici più completi del panorama universitario. Questa completezza è raggiunta attraverso la creazione di piani di studio che non solo coprono le conoscenze essenziali, ma anche le più recenti innovazioni in ogni area.

Essendo in costante aggiornamento, questi programmi consentono agli studenti di stare al passo con i cambiamenti del mercato e acquisire le competenze più apprezzate dai datori di lavoro. In questo modo, coloro che completano gli studi presso TECH ricevono una preparazione completa che fornisce loro un notevole vantaggio competitivo per avanzare nelle loro carriere.

Inoltre, potranno farlo da qualsiasi dispositivo, pc, tablet o smartphone.

“

*Il modello di TECH è asincrono, quindi ti permette di studiare con il tuo pc, tablet o smartphone dove, quando e per quanto tempo vuoi”*

## Case studies o Metodo Casistico

Il Metodo Casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 per consentire agli studenti di Giurisprudenza non solo di imparare le leggi sulla base di contenuti teorici, ma anche di esaminare situazioni complesse reali. In questo modo, potevano prendere decisioni e formulare giudizi di valore fondati su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Con questo modello di insegnamento, è lo studente stesso che costruisce la sua competenza professionale attraverso strategie come il *Learning by doing* o il *Design Thinking*, utilizzate da altre istituzioni rinomate come Yale o Stanford.

Questo metodo, orientato all'azione, sarà applicato lungo tutto il percorso accademico che lo studente intraprende insieme a TECH. In questo modo, affronterà molteplici situazioni reali e dovrà integrare le conoscenze, ricercare, argomentare e difendere le sue idee e decisioni. Tutto ciò con la premessa di rispondere al dubbio di come agirebbe nel posizionarsi di fronte a specifici eventi di complessità nel suo lavoro quotidiano.



## Metodo Relearning

In TECH i *case studies* vengono potenziati con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il *Relearning*.

Questo metodo rompe con le tecniche di insegnamento tradizionali per posizionare lo studente al centro dell'equazione, fornendo il miglior contenuto in diversi formati. In questo modo, riesce a ripassare e ripete i concetti chiave di ogni materia e impara ad applicarli in un ambiente reale.

In questa stessa linea, e secondo molteplici ricerche scientifiche, la ripetizione è il modo migliore per imparare. Ecco perché TECH offre da 8 a 16 ripetizioni di ogni concetto chiave in una stessa lezione, presentata in modo diverso, con l'obiettivo di garantire che la conoscenza sia completamente consolidata durante il processo di studio.

*Il Relearning ti consentirà di apprendere con meno sforzo e più rendimento, coinvolgendoti maggiormente nella specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando opinioni: un'equazione diretta al successo.*



## Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

Per applicare efficacemente la sua metodologia, TECH si concentra sul fornire agli studenti materiali didattici in diversi formati: testi, video interattivi, illustrazioni, mappe della conoscenza, ecc. Tutto ciò progettato da insegnanti qualificati che concentrano il lavoro sulla combinazione di casi reali con la risoluzione di situazioni complesse attraverso la simulazione, lo studio dei contesti applicati a ogni carriera e l'apprendimento basato sulla ripetizione, attraverso audio, presentazioni, animazioni, immagini, ecc.

Le ultime prove scientifiche nel campo delle Neuroscienze indicano l'importanza di considerare il luogo e il contesto in cui si accede ai contenuti prima di iniziare un nuovo apprendimento. Poter regolare queste variabili in modo personalizzato favorisce che le persone possano ricordare e memorizzare nell'ippocampo le conoscenze per conservarle a lungo termine. Si tratta di un modello denominato *Neurocognitive context-dependent e-learning*, che viene applicato in modo consapevole in questa qualifica universitaria.

Inoltre, anche per favorire al massimo il contatto tra mentore e studente, viene fornita una vasta gamma di possibilità di comunicazione, sia in tempo reale che differita (messaggistica interna, forum di discussione, servizio di assistenza telefonica, e-mail di contatto con segreteria tecnica, chat e videoconferenza).

Inoltre, questo completo Campus Virtuale permetterà agli studenti di TECH di organizzare i loro orari di studio in base alla loro disponibilità personale o agli impegni lavorativi. In questo modo avranno un controllo globale dei contenuti accademici e dei loro strumenti didattici, il che attiva un rapido aggiornamento professionale.



*La modalità di studio online di questo programma ti permetterà di organizzare il tuo tempo e il tuo ritmo di apprendimento, adattandolo ai tuoi orari"*

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

## La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

I risultati di questo innovativo modello accademico sono riscontrabili nei livelli di soddisfazione globale degli studenti di TECH.

La valutazione degli studenti sulla qualità dell'insegnamento, la qualità dei materiali, la struttura del corso e i suoi obiettivi è eccellente. A conferma di ciò, l'istituto è diventato il migliore valutato dai suoi studenti sulla piattaforma di recensioni Trustpilot, ottenendo un punteggio di 4,9 su 5.

*Accedi ai contenuti di studio da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet (computer, tablet, smartphone) grazie al fatto che TECH è aggiornato sull'avanguardia tecnologica e pedagogica.*

*Potrai imparare dai vantaggi dell'accesso a ambienti di apprendimento simulati e dall'approccio di apprendimento per osservazione, ovvero Learning from an expert.*



In questo modo, il miglior materiale didattico sarà disponibile, preparato con attenzione:



#### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati dagli specialisti che impartiranno il corso, appositamente per questo, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la nostra modalità di lavoro online, impiegando le ultime tecnologie che ci permettono di offrirti una grande qualità per ogni elemento che metteremo al tuo servizio.



#### Capacità e competenze pratiche

I partecipanti svolgeranno attività per sviluppare competenze e abilità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve possedere nel mondo globalizzato in cui viviamo.



#### Riepiloghi interattivi

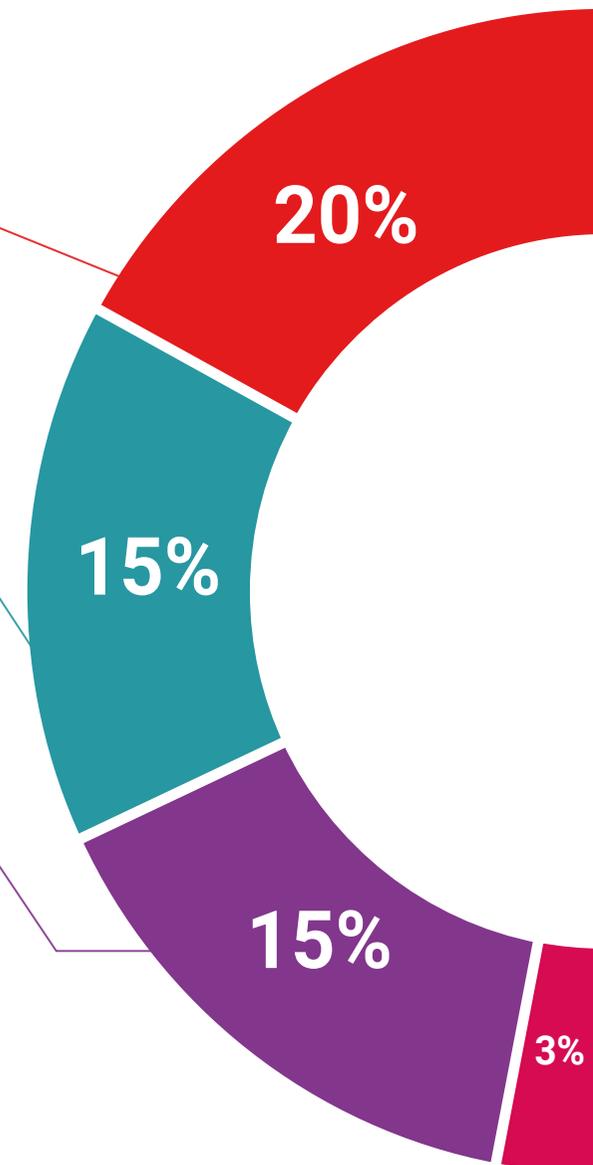
Presentiamo i contenuti in modo accattivante e dinamico tramite strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso, guide internazionali... Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Case Studies

Completerai una selezione dei migliori *case studies* in materia. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma. Lo facciamo su 3 dei 4 livelli della Piramide di Miller.



#### Master class

Esistono prove scientifiche sull'utilità d'osservazione di terzi esperti. Il cosiddetto *Learning from an Expert* rafforza le conoscenze e i ricordi, e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH offre i contenuti più rilevanti del corso sotto forma di schede o guide rapide per l'azione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo apprendimento.



07

# Titolo

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



“

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

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

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

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

Titolo: **Master Privato in Nutrizione Sportiva**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

**Approvato dall'NBA**



**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 Privato**  
in  
**Nutrizione Sportiva**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 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

   
Università online  
ufficiale della NBA

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: AF\*W0R0235 techtitle.com/it/uba

Master Privato in Nutrizione Sportiva

Tipo di insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	0
Tesi di Master (TM)	0
<b>Totale 1.500</b>	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Nuovi progressi in nutrizione	150	OB
1°	Tendenze attuali in nutrizione	150	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica	150	OB
1°	Nutrizione nell'attività sportiva	150	OB
1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	150	OB
1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
1°	Differenti fasi o popolazioni specifiche	150	OB
1°	Nutrizione per la riabilitazione e il recupero funzionale	150	OB
1°	Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale	150	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio	150	OB

  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

\*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  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Master Privato**

Nutrizione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica