



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

in partnership con



Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale
In

NUTRIZIONE NEL FITNESS E NEL RECUPERO FUNZIONALE DELL'ATLETA

Anno Accademico 2022/2023

VI edizione - I sessione

Art.1 ATTIVAZIONE

L'Università degli Studi Niccolò Cusano attiva, in convenzione con l'Università Popolare A.I.Nu.C., per l'Anno Accademico 2022-2023 il Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale in "Nutrizione nel Fitness e nel recupero funzionale dell'atleta" afferente alla Facoltà di Scienze della Formazione di durata pari a 600 ore di impegno complessivo con relativa acquisizione di 24 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Agli iscritti che avranno superato la prova finale verrà rilasciato l'Attestato del Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale in "Nutrizione nel Fitness e nel recupero funzionale dell'atleta".

Il Corso è accreditato ECM (Educazione Continua in Medicina) per le figure sanitarie di Medico, Biologo, Farmacista, Dietista, Psicologo, Infermiere, Fisioterapista, Odontoiatra con n. 50 crediti ECM. Coloro che rientrano nelle professioni accreditate e desiderano acquisire oltre ai CFU anche i crediti ECM dovranno farne richiesta al momento della iscrizione (per informazioni crediti ECM segreteria U.P.A.I.Nu.C. 3469860092 – 3317212974)

Art. 2 OBIETTIVI

Il Corso si rivolge a preferibilmente a Medici, Biologi, Farmacisti, Dietisti, Psicologi, Laureati ISEF, Fisioterapisti e a tutte quelle figure che direttamente o indirettamente intervengono nell'ambito della Nutrizione

La conoscenza delle linee guida della nutrizione nel fitness e nel recupero funzionale dell'atleta, prevede l'analisi delle diverse discipline sportive sia in relazione allo studio biomeccanico del gesto atletico sia in relazione all'utilizzo dell'energia.

Gli obiettivi da raggiungere sono:

- il raggiungimento del massimo rendimento con il minor sfruttamento delle risorse dell'organismo
- la prevenzione di patologie invalidanti
- l'aiuto nel recupero di eventuali infortuni

Il raggiungimento di tali obiettivi è possibile grazie all'analisi delle caratteristiche individuali, genetiche, morfologiche e posturali dell'atleta, all'analisi delle sue abitudini alimentari, alla conoscenza del tipo e dell'intensità dello sport o attività fisica praticata.

Verranno presentate le linee guida per una corretta alimentazione relativamente alle diverse fasi della pratica sportiva, alle diverse tipologie di attività fisica e al tipo di sforzo da sostenere. Sarà inoltre prestata particolare attenzione agli accorgimenti nutrizionali durante la fase di recupero funzionale dell'atleta infortunato. Infine si parlerà di corretta integrazione a breve e lungo termine.

Art.3 ORDINAMENTO DIDATTICO

Il percorso del Corso prevede i seguenti insegnamenti così articolati:

DISCIPLINE	ARGOMENTI TRATTATI	DOCENTI	CFU
Attività motoria, sport amatoriale, sport professionistico classificazione degli sport in base al metabolismo:	<ul style="list-style-type: none">- definizione attività fisica e sport- prescrizione dell'attività fisica come terapia- atp energia utilizzata per tutte le funzioni cellulari- sport: a) anaerobici b) lattacidi c) lattacidi e aerobici- classificazione degli sport in base al metabolismo	Alessandro Lombardi Annalisa Olivotti	1

descrizione anatomico funzionale dell'apparato muscolo scheletrico Antropometria e composizione corporea	<ul style="list-style-type: none"> - apparato muscolare - apparato articolare - apparato tendineo - biomeccanica del movimento - valutazione della composizione corporea - analisi bioimpedenziometrica interpretazione BIA pedana stabilometrica 	Alessandro Lombardi	1
La valutazione posturale funzionale dell'atleta	La valutazione posturale statica e dinamica; classificazione dei principali schemi posturali; la kinesiologia applicata quale chiave di accesso alla valutazione posturale	Paolo Vaglio	1
Traumi nello sport	tipo di trauma acuto o da sovraccarico funzionale fisiopatologia del sovraccarico funzionale flogosi e radicali liberi	Alessandro Lombardi	1
Esercizio fisico e sport nella prevenzione	Esercizio fisico e sport: fattore di prevenzione nell'insorgenza delle malattie reumatiche	Gianluca Santoboni	1
Esercizio fisico e sport nella prevenzione	Esercizio fisico e sport: fattore di prevenzione nell'insorgenza di malattie metaboliche, cardiovascolari, tumorali e decadenza neuropsichica	Ercole De Masi	1
Introduzione alla Nutrigenetica	Lo studio della individualità genetica nella corretta alimentazione dello sportivo	Margherita Borsa	2
Principi nutrizionali di base nell'attività fisica e nello sport	<p>I macronutrienti: principali funzioni</p> <p>L'acqua: quale e quanta</p> <p>I carboidrati: il glicogeno</p> <p>L'apporto proteico</p> <p>Gli aminoacidi ramificati (BCAA) e la Creatina</p> <p>Le proteine: funzioni e modalità d'assunzione</p> <p>Idratazione e disidratazione</p> <p>I radicali liberi. Danni da radicali liberi. Gli antiossidanti</p>	Silvio Spinelli	2
Epigenetica ed Attività fisica	importanza dell'epigenetica le Sirtuine ruolo e meccanismi di azione correlazione tra Sirtuine ed attività fisica	Annalisa Olivotti	1
Microbioma e sport	<p>ruolo del microbioma nel mantenimento del benessere</p> <p>composizione del microbioma intestinale</p> <p>microbioma e indagini correlate</p> <p>possibilità di intervento sul microbioma</p>	Annalisa Olivotti	1

Reazioni Avverse agli alimenti e performance sportiva	Come le Reazioni Avverse agli alimenti influenzano le performance sportive: Intolleranze alimentari, Intolleranza al lattosio, Gluten Sensitivity, Malattia celiaca Nuove tecniche diagnostiche e terapeutiche	Carmelo Rizzo	2
Alimentazione e attività fisica	Elaborazione di un piano alimentare prima, durante e dopo l'esercizio fisico	Alessandro Lombardi Annalisa Olivotti	2
Alimentazione e attività fisica	Alimentazione come supporto nel recupero funzionale dell'atleta traumatizzato - nei traumi acuti senza intervento chirurgico in associazione a fisioterapia - nei traumi da sottoporre ad intervento - a) alimentazione prima - b) alimentazione post intervento - c) durante fisioterapia	Alessandro Lombardi	2
Alimentazione e attività fisica	Alimentazione nel bambino che pratica sport.	Gaetano Miccichè	2
Alimentazione e attività fisica	Alimentazione vegetariana- vegana nella pratica sportiva	Federico Calviello	1
Gli integratori nella pratica sportiva	Integrazione a breve e lungo termine Integrazione e supplementazione, prima, durante Idratazione dello sportivo l'esercizio fisico e nella fase del recupero	Alessandro Lombardi	1
ESAME FINALE			22
TOT.			

APPROFONDIMENTI:

Alessandro Lombardi: 1CFU

Idoneità all'attività fisica in era post COVID

Artrosi in attività sportiva intensa

Annalisa Olivotti: 1 CFU

L'attività fisica e lo sport come agenti epigenetici. Ruolo delle modificazioni epigenetiche nella prevenzione

Le attività didattiche si svolgeranno attraverso interazioni realizzate per via telematica.

Nell'insieme l'attività formativa prevede 24 CFU crediti complessivi.

Art 4 DESTINATARI E AMMISSIONE

Per l'iscrizione al Corso di Perfezionamento è richiesto il possesso di almeno uno dei seguenti titoli:

1) laurea conseguita secondo gli ordinamenti didattici precedenti il decreto ministeriale 3 novembre 1999 n. 509;

2) lauree ai sensi del D.M. 509/99 e ai sensi del D.M. 270/2004;

3) lauree specialistiche ai sensi del D.M. 509/99 e lauree magistrali ai sensi del D.M. 270/2004;

I candidati in possesso di titolo di studio straniero non preventivamente dichiarato equipollente da parte di una autorità accademica italiana, potranno chiedere al Comitato Scientifico il riconoscimento del titolo ai soli limitati fini dell'iscrizione al Corso. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore a cura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito.

I candidati sono ammessi con riserva previo accertamento dei requisiti previsti dal bando.

I titoli di ammissione devono essere posseduti alla data di scadenza del termine utile per la presentazione per le domande di ammissione.

Art. 5 DURATA, ORGANIZZAZIONE DIDATTICA, VERIFICHE E PROVA FINALE

Il Corso ha durata annuale pari a 600 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 24 CFU.

Il Corso si svolgerà in modalità e-learning con piattaforma accessibile 24 h\24.

Il Corso è articolato in :

- lezioni video e materiale *fad* appositamente predisposto;
- congruo numero di ore destinate all'auto-apprendimento, allo studio individuale e domestico;

Tutti coloro che risulteranno regolarmente iscritti al Corso dovranno sostenere un esame finale che accerti il conseguimento degli obiettivi proposti.

Dopo l'esame finale, chi ha richiesto i crediti ECM, dovrà compilare un questionario di valutazione ed uno di gradimento sulla piattaforma FAD www.ecmupainuc.it (per informazioni crediti ECM segreteria U.P.A.I.Nu.C. 3469860092 – 3317212974)

Art. 6 COSTI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il costo annuo del Corso è pari ad € 480 (quattrocentoottanta/00). Coloro che rientrano nelle professioni sanitarie accreditate e che desiderano acquisire n. 50 crediti ECM, dovranno versare un contributo di € 70 aggiuntivo per l'acquisizione dei crediti formativi.

La quota d'iscrizione andrà corrisposta in UNICA RATA come di seguito specificato:

► QUOTA DI ISCRIZIONE UNICUSANO:

Versamento a UnicUSANO pari a € 240,00 (duecentoquaranta/00) dovrà essere corrisposto tramite bonifico bancario nel seguente modo:

1. l'importo andrà versato sull'IBAN automaticamente generato al termine della compilazione online e stampa della domanda d'iscrizione.

NB. Inserire obbligatoriamente la seguente **CAUSALE** del versamento:

M - 126 + CODICE FISCALE DELL'ISCRITTO (OBBLIGATORIO)

La ricevuta di pagamento della suddetta rata dovrà essere allegata alla domanda di iscrizione corredata dei documenti utili di cui all'art. 7 ed inviata al seguente indirizzo: Università degli Studi Niccolò Cusano, Segreteria Generale Master, Via Don Carlo Gnocchi, 3 00166 Roma .

► QUOTA U.P.A.I.Nu.C.:

Versamento a U.P.A.I.Nu.C srls pari ad € 240,00 (duecentoquaranta/00) + contributo acquisizione crediti ECM solo per coloro che li richiedono pari **€ 70** (settanta/00) dovrà essere corrisposto tramite bonifico bancario nel seguente modo:

INTESTAZIONE	IBAN
U.P.A.I.Nu.C. srls	IT64C0329601601000067373827
CAUSALE: acconto iscrizione M_126 + contributo per crediti ECM (solo se richiesti) + CODICE FISCALE DELL'ISCRITTO OBBLIGATORI	FIDEURAM - Intesa Private Banking Ag.1 Milano

La ricevuta di pagamento dovrà essere allegata alla domanda di iscrizione corredata dei documenti utili di cui all'art. 7 ed inviata al seguente indirizzo: Università degli Studi Niccolò Cusano, Segreteria Generale Master, Via Don Carlo Gnocchi, 3 00166 Roma.

Art. 7 DOMANDA DI ISCRIZIONE

L'iscrizione si intende perfezionata e produttiva di effetti con l'acquisizione della relativa domanda da parte dell'Università Niccolò Cusano. La domanda di iscrizione deve essere compilata telematicamente sul sito istituzionale dell'Università alla pagina www.unicusano.it. La

compilazione telematica della domanda di immatricolazione sarà siglata dallo studente con la Firma Elettronica avanzata (FEA). In tal modo, l'iscrizione sarà immediatamente acquisita dall'Università Niccolò Cusano evitando la stampa e la spedizione del modulo cartaceo. Alla domanda di iscrizione, compilata telematicamente sul sito www.unicusano.it, i candidati, pena l'esclusione dall'ammissione, dovranno allegare/produrre i seguenti documenti:

- copia di un documento di identità personale in corso di validità;
- copia del Codice Fiscale
- marca da bollo da € 16,00
- modulo richiesta dati per emissione fattura da [U.P.A.I.Nu.C.](#) scaricabile [qui](#)
- copie del bonifico delle prime rate (una a favore di Unicusano, l'altra a favore di [U.P.A.I.Nu.C.](#))

I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, le provvederanno ad inviarle all'Università allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.

Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare alla Segreteria Generale il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario, o per motivi religiosi).

Art. 8 SCADENZE

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il **30 Settembre 2022** salvo eventuali proroghe.

Art. 9 COMMISSIONE D'ESAME

Il Coordinatore del Corso è nominato dal Comitato Tecnico Organizzatore e allo stesso è demandata la nomina della Commissione d'esame finale che sarà composta da 5 componenti e potrà operare validamente con la presenza di almeno tre Commissari.

Art. 10 – CONDIZIONI

Ai fini dell'iscrizione, il candidato dichiara di aver letto i termini del bando e di essere stato edotto circa il regolamento Master e Corsi di Perfezionamento e aggiornamento professionale di questa Università consultabile al seguente link:

https://www.unicusano.it/images/pdf/DocumentiUfficiali/REGOLAMENTI_DIDATTICA/Regolamento_MASTER.pdf

Roma,

Il Rettore