



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

in partnership con



Corso di Perfezionamento
In

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA, VEGAN O PLANT-BASED? Da scelte etiche a diete equilibrate, preventive e science-based

Anno Accademico 2022/2023
I 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 in "ALIMENTAZIONE VEGETARIANA, VEGAN O PLANT-BASED? Da scelte etiche a diete equilibrate, preventive e science-based" afferente alla Facoltà di Scienze della Formazione di durata pari a 375 ore di impegno complessivo con relativa acquisizione di 15 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Agli iscritti che avranno superato la prova finale verrà rilasciato l'Attestato del Corso di Perfezionamento in "ALIMENTAZIONE VEGETARIANA, VEGAN O PLANT-BASED? Da scelte etiche a diete equilibrate, preventive e science-based".

Il Corso è accreditato ECM (Educazione Continua in Medicina) per le figure sanitarie di Medico, Biologo, Farmacista, Dietista, Psicologo, Infermiere, Fisioterapista, Odontoiatra con n. 36 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 preferibilmente a Medici, Biologi, Farmacisti, Dietisti, Psicologi, Infermieri, Fisioterapisti, Odontoiatri e a tutte quelle figure che direttamente o indirettamente intervengono nell'ambito della Nutrizione

Da almeno 40 anni, l'alimentazione vegetariana-vegan si sta proponendo come un modello alimentare alternativo, basato prevalentemente su principi etici, che riscuotono successo crescente a livello internazionale. Tuttavia, nell'ultimo ventennio sono emerse motivazioni salutistiche ed ambientali che hanno portato alla necessità di introdurre una diversa terminologia. Si sta quindi diffondendo il termine plant-based, volto ad indicare tutte quelle diete a prevalente oppure esclusiva base vegetale che in letteratura scientifica, grazie a studi clinici, epidemiologici e metanalisi, sono associate a benefici per la salute, soprattutto in relazione alla dilagante diffusione delle patologie croniche a livello mondiale. Il razionale di tali benefici risiede essenzialmente nella minor quantità di grassi saturi e trans, zuccheri semplici, proteine animali, e soprattutto, dal consumo quotidiano di abbondanti quantità di fibre, frutta e verdura, le cui proprietà sono incessantemente sostenute/dimostrate dagli emergenti studi di nutrigenomica.

Tuttavia, nonostante, nei paesi occidentali, il numero di coloro che scelgono diete plant-based sia in costante aumento, parallelamente, non si riscontra un aggiornamento dei professionisti in ambito medico e nutrizionale che consenta di consigliare, affiancare e sostenere tali scelte, a scapito dell'equilibrio nutrizionale della dieta ma anche delle numerose opportunità di prevenzione ed intervento in patologia che diete plant-based, ben pianificate, offrono alle persone di ogni età.

L'attuale necessità, da parte del professionista, di una formazione continua ed aggiornata che gli consenta di acquisire un elevato grado di specializzazione, nonché di soddisfare le richieste degli utenti – clienti – pazienti, si coniuga con lo scopo del corso.

Durante il percorso formativo, verranno spiegate le diverse tipologie di diete plant-based, la terminologia attualmente in uso, ma anche le attuali motivazioni di tipo ambientale oltre che preventivo associate alle diete plant-based; sarà poi dedicata una sessione ad alimenti, nutrienti e loro biodisponibilità, nonché possibili carenze, in riferimento alla dieta a prevalente-esclusiva base vegetale, con approfondimenti su qualità, trasformazione e conservazione dei cibi.

Particolare attenzione verrà dedicata alla nutrizione cosiddetta vegetariana-vegan, nella sua versione equilibrata, in condizioni fisiologiche, includendo tematiche attualmente molto discusse, quali l'adeguatezza di tale dieta in gravidanza e svezzamento.

L'adozione di una dieta plant-based in relazione alle principali patologie croniche costituirà la parte centrale del programma, con specifici riferimenti alla strutturazione di una dieta in casi di sindrome metabolica, malattie oncologiche e neurodegenerative. Il corso verrà completato da una rapida panoramica sull'importanza e l'utilità di una dieta a ridotto contenuto-priva di alimenti di origine animale in alcuni contesti sociali come: la scuola, lo sport, i luoghi di lavoro e gli ospedali.

Un prezioso approfondimento della scienza della nutrizione in diete plant-based, novel food ed Integratori costituirà un ulteriore, utile strumento pratico per tutti i discendenti, corredato da indicazioni

teorico-pratiche per semplici ma nutrienti preparazioni culinarie casalinghe che arricchiranno il bagaglio di conoscenze da veicolare a pazienti/clienti per invitarli a favorire la prevenzione secondo le più recenti evidenze scientifiche. Tali evidenze sostengono le diete plant-based come utile strategia, inserita in un adeguato stile di vita, per promuovere uno stato di salute ottimale oppure intervenire efficacemente in caso di patologie croniche.

Art.3 ORDINAMENTO DIDATTICO

Il percorso del Corso prevede i seguenti insegnamenti così articolati:

DISCIPLINE	ARGOMENTI TRATTATI	DOCENTI	CFU	ORE
Scelte alimentari Plant-based	Fondamenti di base delle Diete Plant-based Motivazioni delle diete a base vegetale Stili di vita ed impatto ambientale	Federico Calviello	1	25
	Tipologie di diete plant-based: mediterranea, vegetariana, vegan, 100% vegetale ed altre tipologie. Piramidi alimentari, gruppi alimentari e qualità dei cibi Presenza e biodisponibilità dei nutrienti nelle diete a prevalente o esclusiva base vegetale	Sabina Bietolini	3	100
Scelte alimentari Plant-based	Diete Plant-based in condizioni fisiologiche - Gravidanza e allattamento - Svezamento - Prima e seconda infanzia	Sabina Bietolini	2	50
	- Adolescenza - Età adulta - Senescenza	Laura Lombardi	1	25
Scelte alimentari Plant-based	Diete Plant-based in patologie croniche e degenerative - Sindrome Metabolica - Sovrappeso ed Obesità - Diabete Mellito - Ipertensione arteriosa - Malattie cardiovascolari	Federico Calviello	3	75
	- Malattie neurodegenerative - Osteoporosi - Cancro	Sabina Bietolini	2	25
Scelte alimentari Plant-based	Diete Plant-based in contesti sociali e ricreativi Scuola – Sport - Lavoro – Ospedali	Federico Calviello	1	25
Scelte alimentari	Alimenti e preparazioni in diete Plant-based	Roberta		

Plant-based	Scienza della nutrizione in diete plant-based, novel food, integratori	Bartocci	1	25
	Preparazioni culinarie casalinghe, realizzazione di prodotti proteici a base vegetale (burger, formaggi, bevande, tofu, tempeh, seitan)	Daniela Bertoni	1	25
TOTALE			15	375

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

Nell'insieme l'attività formativa prevede 15 CFU crediti complessivi.

DIREZIONE E COORDINAZIONE SCIENTIFICA

Prof.ssa Sabina Bietolini

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 375 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 15 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 € 500 (cinquecento/00). Coloro che rientrano nelle professioni sanitarie accreditate e che desiderano acquisire n. 36 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 € 250,00 (duecentocinquanta/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_103 + 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 € 250,00 (duecentocinquanta/00) + contributo acquisizione crediti ECM solo per coloro che li richiedono pari **€ 70 (settanta/00)** opzionale dovrà essere corrisposto tramite bonifico bancario nel seguente modo:

INTESTAZIONE	IBAN
U.P.A.I.Nu.C. srls	IT64C0329601601000067373827
CAUSALE: acconto iscrizione M_103 + 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.](http://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.](http://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 corredata 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).

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

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