

**REGOLAMENTO**  
**Master Universitario di I Livello a Distanza (on-line) e con Campus Virtuale dal titolo:**  
**“NUTRIZIONE E DIETETICA APPLICATA ALLO SPORT”**

in adesione al programma della Fundación Universitaria Iberoamericana (Funiber) recepito con convenzione approvata in forma disgiunta il 7 ed il 15 aprile 2005 e successive modifiche approvate il 30 aprile-9 maggio 2008, il 18 gennaio-12 marzo 2010 ed il 13-26 marzo 2012.

**1. Domanda formativa espressa dal territorio, alla quale è specificamente finalizzata l'offerta didattica:**

La domanda di formazione espressa dal territorio regionale e nazionale, e potenzialmente extra-nazionale, cui è specificatamente finalizzata l'offerta didattica in oggetto, proviene dal settore dell'area Sportiva. L'offerta in questo campo specifico è al momento soddisfatta attraverso un limitatissimo numero di corsi, che prevedono attività didattica frontale.

Manca in questo momento un master sul tema con offerta formativa a distanza (on line), mentre è sempre maggiore la richiesta di esperti in questo contesto da parte dei praticanti di attività sportiva di ogni disciplina e livello.

Oggi, infatti, è a tutti noto l'effetto positivo di un'attività fisica svolta per periodi prolungati e con continuità durante l'arco delle settimane. L'attività fisica di tipo aerobico produce adattamenti psico-fisici con ritorni positivi a livello metabolico e biochimico.

Ma un buon allenamento basa le sue fondamenta su tre pilastri essenziali che associano alle tradizionali tabelle di preparazione atletica, il recupero e soprattutto l'alimentazione. Questa consente infatti di ottimizzare la resa durante l'allenamento, permettendo di sostenere allenamenti più intensi, recuperare più rapidamente dagli stessi e soprattutto migliorare l'adattamento fisiologico e biochimico ad essi.

Inoltre è sempre maggiore l'eterogeneità dei soggetti che si accingono a praticare attività fisica: molti sono infatti coloro che pur soffrendo di sovrappeso o obesità quando non di patologie ad esse correlate quali il diabete, le malattie cardiovascolari ecc. decidono di fare attività fisica nella speranza (fondata!) di migliorare con questa la loro condizione clinica. D'altra parte un'attività fisica controllata e personalizzata in questi soggetti sarebbe fortemente auspicabile. Il ruolo del personal trainer, ma anche del medico di base, dello specialista e del nutrizionista è dunque fondamentale e non si può considerare completo se questi non ha nozioni precise di nutrizione e dietetica applicata all'attività fisica.

La mancanza di un'offerta formativa in questo settore sta creando nutrizionisti "self-made" che a livello di palestre, campi e squadre sportive, si propongono suggerendo diete e integratori "home made". Non pochi sono i pericoli associati a questa situazione e conseguenze negative eclatanti vengono alla luce con sempre maggior frequenza.-

Il master in nutrizione e dietetica applicata allo sport si propone come fine quello di colmare questo vuoto, consentendo ai laureati in Medicina e Chirurgia, Scienze e tecnologie farmaceutiche Scienze biologiche, Scienze motorie, nonché ai possessori del diploma ISEF e del diploma universitario in Dietistica di acquisire le conoscenze necessarie alla gestione di problematiche alimentari e nutrizionali applicate all'ambito sportivo per soggetti sani (amatori e non) e per soggetti con diagnosi di patologie metaboliche (per esempio, il diabete) e/o funzionali (per esempio, cardiopatie, miopatie). Altri professionisti, in possesso di altre lauree, ma ugualmente interessati

agli argomenti trattati, troveranno in questa offerta formativa i mezzi validi per acquisire conoscenze corrette sui temi controversi e purtroppo molto spesso trattati in forma contraddittoria.

## **2. Obiettivi formativi qualificanti**

Il corso, svolgendosi tramite accesso controllato ad una piattaforma informatica, non è a numero programmato e prevede che ogni allievo sia seguito da un tutor specialista delle materie oggetto del corso con la continua supervisione del Collegio dei Docenti del Master.

Gli obiettivi formativi qualificanti possono essere sintetizzati nella formazione di figure professionali idonee a operare come esperti di problematiche alimentari e nutrizionali applicate all'ambito sportivo per soggetti sani e per soggetti con diagnosi di patologie metaboliche e/o funzionali.

Viene facilitata la partecipazione dello studente a Forum nazionali e internazionali relazionati con l'alimentazione nello sport sviluppando le personali capacità di critica e discussione in queste tematiche.

Coloro che conseguiranno il master acquisiranno competenze e conoscenze idonee a:

- indirizzare soggetti di tutte le età a una corretta alimentazione correlata allo svolgimento dell'attività fisica praticata;
- indirizzare atleti d'élite a una corretta alimentazione durante le fasi di allenamento e durante le fasi che precedono e seguono la prestazione;
- seguire e indirizzare soggetti predisposti a patologie associate alla sedentarietà a una corretta alimentazione durante lo svolgimento dell'attività fisica;
- seguire e indirizzare, tramite l'allenamento e la buona alimentazione, il recupero funzionale in soggetti che hanno subito traumi muscolari.

## **3. Professori e Ricercatori dell'Università Politecnica delle Marche proponenti**

Prof. Maurizio Battino  
Prof. Antonio Benedetti  
Prof.ssa Gianna Ferretti  
Prof.ssa Laura Mazzanti  
Dott.ssa Emma Espinosa

## **4. Collaborazioni esterne di supporto alla didattica e all'organizzazione del corso (Università ed imprese convenzionate).**

L'Università e Funiber si riservano di intraprendere collaborazioni esterne di supporto alla didattica se fosse ritenuto necessario.

## **5. Indicazione dei laboratori e delle strumentazioni messe a disposizione con delibera delle strutture coinvolte**

Trattandosi di corso in modalità on-line non è previsto che vengano messi a disposizione ne spazi né strumentazioni.

## **6. Quota, modalità e termini di iscrizione**

### **6.1 Quota di iscrizione**

Il contributo di iscrizione al Master è fissato in Euro 2.950,00. Il versamento potrà essere effettuato in due modalità: o in un'unica soluzione all'atto dell'immatricolazione, oppure in due rate: la prima di € 1.500,00 al momento dell'immatricolazione, l'altra di € 1.450,00 entro 180 giorni dall'immatricolazione.

Tale importo è comprensivo del contributo di assicurazione, del costo della pergamena e della tassa regionale per il diritto allo studio.

Dovrà inoltre essere effettuato il versamento della marca da bollo da assolvere in modo virtuale.

Pur rimanendo inalterata la durata del master pari ad un anno solare (pari a 365 giorni) per gli iscritti che facciano specifica richiesta è previsto un differimento del termine del corso che verrà concesso ad insindacabile giudizio del Comitato Ordinatore che si dovrà esprimere sulla base delle motivazioni addotte dall'iscritto interessato. In tal caso il differimento del termine delle attività didattiche non potrà eccedere i 120 giorni. La concessione del suddetto periodo comporta un contributo suppletivo pari a € 900,00 da versare con le stesse modalità degli altri contributi di iscrizione.

Chi ha ottenuto l'iscrizione al Master è tenuto a versare l'intero importo anche in caso di ritiro e non ha diritto in nessun caso alla restituzione del contributo di iscrizione.

## **6.2 Modalità e termini di iscrizione**

L'iscrizione può avvenire in tutti i giorni feriali; le immatricolazioni e le iscrizioni ai fini amministrativi decorrono dal primo giorno lavorativo del mese successivo a quello in cui è stata consegnata presso la Ripartizione Scuole di Specializzazione, Master e Corsi di Perfezionamento la documentazione richiesta. Le registrazioni delle immatricolazioni ai fini amministrativi sono sospese nel mese di agosto.

Dal momento dell'avvenuta immatricolazione l'iscritto avrà 365 giorni a disposizione per espletare tutte le attività didattiche previste compresa la prova finale.

All'iscritto che non volesse continuare la frequenza del Corso non verrà restituita, per nessun motivo, la tassa versata.

E' obbligatorio indicare un indirizzo e-mail valido

## **7. Regolamento didattico**

### **7.1 Progetto generale di articolazione delle attività formative**

Il Master Internazionale in Nutrizione e Dietetica Applicata allo Sport sarà strutturato in 9 moduli ed in un Progetto Finale (o Tesi) del Master per un totale di 60 CFU. A sua volta ogni modulo è suddiviso in temi che organizzano la documentazione in una forma chiara e concreta. Questi moduli, nonostante siano relativamente indipendenti tra loro, sono strutturati secondo un ordine pedagogico in modo che lo studente dovrà seguire un identificato ordine cronologico.

I 9 moduli daranno luogo all'acquisizione di 54 CFU, il Progetto Finale prevede l'attribuzione di 6 CFU.

Modulo 1 Necessità nutrizionali dell'organismo umano (Concetto di nutrizione, La cellula, Nutrienti, Produzione di energia da parte dell'organismo, Valore energetico degli alimenti,

Fabbisogno energetico dell'organismo, Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti ed obiettivi nutrizionali, Guide alimentari, Bibliografia (3CFU)

Modulo 2: Macronutrienti, Micronutrienti, Acqua (Glucidi, Lipidi, Proteine, Vitamine, I minerali, Acqua, Bibliografia (CFU7)

Modulo 3: Biochimica nutrizionale (Metabolismo e sua regolazione, Integrazione metabolica. Segnali intercellulari ed intracellulari, Regolazione dell'espressione genica, Destino metabolico dei carboidrati, Destino metabolico dei lipidi, Destino metabolico degli amminoacidi, Composti azotati condizionatamente essenziali, Bibliografia (CFU 7))

Modulo 4: Alimenti (Cereali e Tuberi, Legumi, Latte e derivati, Uova e derivati, Pesce e derivati, Carni e derivati, Grassi ed oli, Verdure, ortaggi e frutta, Stimolanti (alimenti nervini), Dolcificanti, condimenti e spezie, Bevande, Gli additivi alimentari), Bibliografia, (CFU 7)

Modulo 5: Nutrizione, idratazione e attività fisica (Concetti fondamentali di fisiologia dell'esercizio per una corretta programmazione nutrizionale, Sistemi energetici nell'esercizio, Carboidrati, Lipidi, Proteine, Vitamine e minerali, Idratazione nell'esercizio, Bibliografia (CFU 8)

Modulo 6: Tabelle di composizione degli alimenti. Elaborazione delle diete per lo sportivo (Gruppi di alimenti, Tabelle di composizione degli alimenti, Elaborazione delle diete, Elaborazione diete nello sportivo: Diete per l'allenamento di resistenza e di forza (potenza), Nutrizione vegetariana e attività fisica, Bibliografia (CFU 4)

Modulo 7 Aiuti ergogenici (Concetto di ausilio ergogenico e la fatica nello sport, Caffèina, Vitamine e sport, Minerali, Citrato di sodio, Aminoacidi, Acidi grassi essenziali, Creatina, L-carnitina, Coenzima Q10, Ginseng ed eleuterococco, Altre sostanze utilizzate come aiuti ergogenici nello sport, Bibliografia (CFU 6)

Modulo 8 Valutazione dello stato nutrizionale (Indagini alimentari e determinazione dell'apporto di nutrienti, Parametri biochimici e valutazione clinica, Struttura e composizione corporea, Calorimetria, Valutazione nutrizionale nello sport, Controllo del peso corporeo. Casi pratici. Quaderno di risposte. Bibliografia (CFU 4)

Modulo 9: Alimentazione e Attività fisica per la prevenzione e il trattamento di alcune patologie: alimentazione, sport e DCA (Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica sulle malattie cardiovascolari, Prescrizione esercizio nella prevenzione e nel trattamento dell'ipertensione arteriosa, Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica nelle patologie respiratorie, Ruolo preventivo e terapeutico dell'attività fisica nel diabete mellito. Neoplasie e attività fisica. Osteoporosi e attività fisica. Prescrizione di esercizio fisico nelle malattie reumatiche. Prescrizione di esercizio fisico per il trattamento e la prevenzione dell'osteoartrite. La fibromialgia. Disturbi del comportamento alimentare nello sport. Bibliografia (CFU 8)

#### Articolazione attività didattica

Durante l'anno di corso lo studente seguirà i moduli 1-9 per un totale di 54 CFU. Alla fine degli studi presenterà e discuterà la Tesi di Master (6 CFU).

#### 7.1.2 Elenco dei docenti supervisor per aree del corso

| Elenco Docenti Supervisor per Aree del Corso |   |
|--|---|
| Docenti                                      | Insegnamenti                                |
| Prof. ssa Gianna Ferretti                    | Necessità nutrizionali dell'organismo umano |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Prof.ssa Laura Mazzanti  | Macronutrienti, Micronutrienti, Acqua   |
| Prof. Maurizio Battino   | Biochimica nutrizionale   |
| Prof.ssa Gianna Ferretti | Alimenti  |
| Prof. Maurizio Battino   | Nutrizione, idratazione e attività fisica   |
| Prof. Maurizio Battino   | Tabelle di composizione degli alimenti. Elaborazione delle diete per lo sportivo                                    |
| Prof.ssa Laura Mazzanti  | Aiuti ergogenici  |
| Prof. Antonio Benedetti  | Valutazione dello stato nutrizionale  |
| Dott.ssa Emma Espinosa   | Alimentazione e attività fisica per la prevenzione e il trattamento di alcune patologie: alimentazione, sport e DCA |

## 7.2 Modalità di svolgimento e di valutazione delle verifiche periodiche

Sono previste verifiche obbligatorie in itinere, a conclusione di ogni modulo, il cui superamento è necessario per accedere al modulo successivo. Le verifiche saranno tipo test con 20 domande che presentano un'unica risposta corretta delle quattro possibili. Il punteggio si ottiene dalla seguente espressione:

$$\text{Punteggio} = \{[(A) - (B \times 1,25) - (C)] / (A)\} \times 10$$

dove:

A: numero totale delle domande

B: numero di domande a cui si è risposto erroneamente

C: numero di domande a cui non è stata fornita alcuna risposta

Per superare la verifica si dovrà ottenere un punteggio  $\geq 5$ . Nel caso in cui questo non si verificasse, l'alunno dovrà realizzare una prova di recupero. La prova di recupero non potrà avere luogo prima di dieci giorni dal fallimento della precedente.

Per l'acquisizione dei crediti e l'ammissione alla discussione della Tesi di Master, gli alunni dovranno sostenere un esame orale per ciascuno dei moduli allo scadere dell'anno di corso da svolgere in unica data. La data, per accedere alle necessità di ogni studente, sarà concordata con il Comitato Ordinatore.

## 7.2 Modalità di svolgimento e di valutazione della prova finale

1. Al termine dell'anno, per conseguire il Master, lo studente dovrà aver acquisito 54 CFU, dovrà dimostrare di aver raggiunto gli obiettivi fissati dal Corso ed aver elaborato una tesi per l'esame finale sotto la guida di uno dei docenti del Master.
2. I membri della commissione giudicatrice della prova finale vengono nominati dal Rettore su proposta del Preside; la predetta Commissione è presieduta dal Preside o da altro Professore da questo delegato. La votazione finale è espressa in centodecimi.
3. A coloro che abbiano superato l'esame finale viene rilasciato il diploma di Master Universitario di 1° livello in "Nutrizione e Dietetica Applicata allo Sport".

## **8. Requisiti di ammissione**

1. Il candidato deve essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Diploma di Laurea di I o II livello
- Diploma Universitario o titolo equipollente conseguito antecedentemente alla riforma

Coloro che sono in possesso di titolo equipollente conseguito antecedentemente alla riforma dovranno comunque essere in possesso di diploma di maturità quinquennale.

Sono ammessi laureati in possesso di titoli di studio analoghi conseguiti all'estero, riconosciuti, ai soli fini dell'ammissione al Master dal Consiglio di Facoltà della Facoltà di Medicina e Chirurgia, su proposta del Comitato Ordinatore.

2. Non è consentita la contemporanea iscrizione a Master, Corsi di laurea, Corsi di Laurea specialistica, di dottorato, di specializzazione e Corsi di perfezionamento ad eccezione di quelli con impegno inferiore a 1.500 ore senza attribuzione di crediti o con rinuncia agli stessi qualora previsti.

3. Non c'è un numero massimo degli ammessi al corso di Master.

## **9. Numero degli iscritti**

Non è prevista alcuna selezione. Non esistendo didattica frontale non è necessario né previsto un numero minimo o un numero massimo di iscritti per attivare il Master. L'attivazione avverrà automaticamente a partire dal primo iscritto. L'unico limite è il criterio di ammissibilità previsto al precedente punto 8. Non sono previste borse di studio né agevolazioni di alcun tipo da parte dell'Università Politecnica delle Marche.

Se e quando Enti pubblici o privati, associazioni professionali e di categoria o imprese metteranno a disposizione borse di studio totali o parziali, di ciò verrà data immediata notizia nella pagina web [www.univpm.it](http://www.univpm.it) e [www.funiber.it](http://www.funiber.it) dove saranno altresì disponibili gli estremi del bando, eventuali moduli e tutte le istruzioni per la presentazione delle relative domande.

## **10. Inizio del corso**

Il Master durerà 1 anno solare (365 giorni).

L'attività didattica avrà inizio a decorrere dalla comunicazione di avvenuta immatricolazione.

## **11. Gestione amministrativa-contabile e gestione carriera studenti del master.**

1. La gestione amministrativa e contabile del Master è affidata al Dipartimento di Scienze Cliniche Specialistiche ed Odontostomatologiche.
2. La gestione della carriera degli studenti è affidata alla Ripartizione Scuole di Specializzazione, Master e Corsi di Perfezionamento

## **12. Gestione didattica (Comitato Ordinatore)**

È affidata ad un Comitato Ordinatore composto:

Prof. Maurizio Battino (Coordinatore)  
Prof.ssa Gianna Ferretti (Membro Comitato Ordinatore)  
Dott.ssa Emma Espinosa (Membro Comitato Ordinatore)

## **13. Servizi ERSU**

Gli studenti del Master, essendo in regola con i contributi previsti, potranno usufruire a pieno titolo di tutti i servizi prestati dall'ERSU.

## **14. Informazioni**

### **1. Ripartizione Scuole di Specializzazione, Master e Corsi di Perfezionamento**

Facoltà di Medicina e Chirurgia - Polo Murri  
Via Tronto, 10  
60126 Torrette AN  
Tel.: 071 2206142  
Fax: 071/2206140  
E-mail: scuole-master.medicina@univpm.it

### **2. Segreteria Didattica:**

Prof. Maurizio Battino, Coordinatore Master  
Dipartimento di Scienze Cliniche Specialistiche ed Odontostomatologiche  
Via Ranieri, 65  
60100 Ancona  
Tel. 071 2204160, 071 2204108  
Fax 071 2204123  
Email: univpm@funiber.org