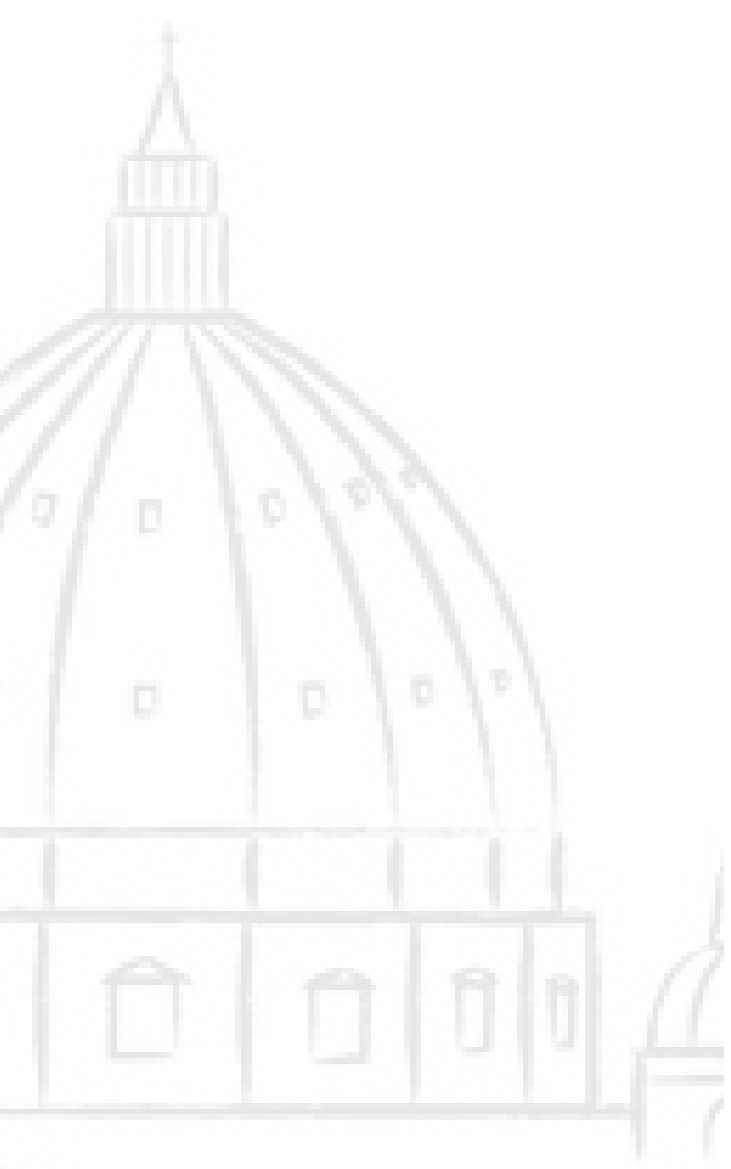




**Università  
San Raffaele**  
Roma



CONSORZIO  
UNIVERSITARIO  
HUMANITAS



Master universitario II livello

## **SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE**

**Nutrizione, nutraceutica, stress e longevità**

I Edizione

Anno Accademico 2024-2025

Master validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio

Accordi e collaborazioni:



**ISTITUTO  
DERMOPATICO  
DELL'IMMACOLATA**



## DIREZIONE

Prof. Alessandro Gelli  
Prof. Alessandro Braccioni

## DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

## VICEDIRETTORE

Dott.ssa Serena Missori

## COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Alessandro Braccioni  
Prof. Paolo Emiliozzi  
Prof.ssa Maria Giovanna Graziani  
Prof. Alessandro Gelli  
Prof. Guido Melillo  
Dott.ssa Serena Missori  
Prof.ssa Elena Pacella  
Prof.ssa Francesca Gragnani  
Prof.ssa Ottavia Poli  
Prof. Carlo Piscicelli  
Prof. Antonino Tamburello

## PRESENTAZIONE

Il Master di II livello ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità (Longevity performante) anche mediante la Nutrizione e la Nutraceutica Bio-tipizzata con schemi e piani in base alle situazioni e/o problematiche più frequenti. Le problematiche più comuni saranno esaminate e affrontate con approccio multidisciplinare capace di apportare una sintesi applicativa tra scienza medica, comprendente anche terapie ufficiali innovative, a terapie naturali ed ausiliari, il tutto supportato da bibliografia scientifica internazionale. Gestione e prevenzione delle patologie Aging correlate, con particolare attenzione all'aspetto psicologico/psico-fisiologico, neurologico, gastroenterologico, cardiovascolare, neuroendocrinologico, immunologico, dermatologico ecc. Grande attenzione alla gestione pratica e tecnica dello Stress, alle alterazioni del tono dell'umore, alle alterazioni della sfera emotivo-affettiva e cognitiva. Approccio multidisciplinare tramite terapie innovative, tecniche di supporto e trattamento ausiliari in coerenza con le ultime novità dalla letteratura scientifica

## STRUTTURA

### FAD asincrona

lezioni (didattica a distanza): 300 ore  
project work, prove di verifica: 200 ore  
studio individuale: 500 ore  
tirocinio: 250 ore  
esercitazioni e Prova finale: 200 ore  
coaching online: 50 ore. Sono ore previste in sincrono con il tutor disciplinare esperto del modulo didattico

### Blended (FAD asincrona e presenza)

Metodologie Didattiche:  
lezioni (didattica a distanza): 300 ore (200 ore FAD e 100 in presenza\*)  
project work, prove di verifica: 200 ore  
studio individuale: 550 ore  
tirocinio: 250 ore  
esercitazioni e Prova finale: 200 ore

## DURATA

Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU

## TIROCINIO

### Modalità FAD

Il Tirocinio potrà essere svolto per un num. di ore pari a 150 in modalità virtuale e/o simulata con i docenti del Master (elaborazione di un project work, analisi e problem solving riguardante filmati e case study consegnati dai docenti, supervisione su casi presentati dagli allievi), elaborati da svolgere in supervisione con i docenti del master; per le ulteriori 100 ore in strutture convenzionate o da convenzionare.

### Modalità Blended

Il Tirocinio si svolgerà prevalentemente sul "campo", in un setting appropriato a favorire l'apprendimento esperienziale, con la supervisione di un tutor aziendale presso strutture convenzionate adeguate

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Laurea in: Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Infermieristica, Fisioterapia, Terapia occupazionale, Dietistica, Scienze Motorie, Psicologia, Logopedia e Ostetricia

## TITOLO RILASCIATO

Diploma di Master universitario di II livello "Scienze della salute e del benessere - Nutrizione, nutraceutica, stress e longevità"



## DOCENTI

**Dott.ssa Maria Chiara Anelli**, Farmacista e Biologa esperta in Nutrizione e docente del Consorzio Universitario Humanitas

**Prof. Alessandro Braccioni**, Responsabile servizio Area Chirurgica Pre Ospedalizzazione Ospedale IDI-IRCCS Roma

**Prof. Alessandro Celli**, Docente Accademico di Nutraceutica, Stress ed Aging. Direttore Tecnico-Scientifico Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale

**Dott.ssa Serena Missori**, Medico Specialista in Endocrinologia, Master II livello in Cefalee, Sapienza Università di Roma

**Prof.ssa Elena Pacella**, Professore associato Oftalmologia Sapienza Università di Roma

**Prof. Guido Melillo**, Direttore U.O.C. Cardiologia Ospedale IDI - IRCCS

**Prof. Paolo Emiliozzi**, Primario Urologia Ospedale S.Camillo Forlanini Roma

**Prof.ssa Maria Giovanna Graziani**, Primario Gastroenterologia Ospedale S.Giovanni

**Prof.ssa Francesca Gragnani**, Primario Neurologia Ospedale Pertini Roma

**Prof.ssa Ottavia Poli**, Medico chirurgo orale, Dirigente medico in odontoiatria geriatrica presso AOU Policlinico Umberto I

**Prof. Carlo Piscicelli**, Primario Ginecologia Ospedale Gemelli Roma

**Prof. Mauro Serafini**, Professore ordinario biologia farmaceutica, Sapienza Università di Roma

**Prof. Antonino Tamburello**, Professore di Psicologia Clinica, già Straordinario e Coordinatore, del Corso di Laurea in Psicologia - UER, Specialista in Neuropsichiatria, Direttore Istituto Skinner - Roma, Napoli

**Prof Gianfranco Grelli**, Accademico ASMFU (Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus), medicina del Lavoro, Docente in BLSD, responsabile legale LUNIA srl, Roma

**Dott.ssa Angela Raffaella Errico**, laurea in odontoiatria e protesi dentale - università cattolica del Sacro Cuore, master in Medicina e Terapia Estetica del Viso presso università di Camerino e Torino, docente di odontoiatria presso FLA medical academy

## PROGRAMMA

**BIO09 Individuazione dello Stress e degli**

**Stressors e Etiologia dello Stress; Gestione dell'Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell'Aging, 8 CFU**

- Stress, Stressors e PNEI. Le principali macro categorie di Stressors e loro azione totale sul soggetto
- Stressors routinari e eccezionali; cenno sulle diverse modalità di allenamento
- La variabilità soggettiva: diverse reazioni adattamento efficace e NON, diversa interpretazione soggettiva a parità di Stressor e diverse reazioni e Adattamenti; la diversa Psico-fisiologia e assetti psico-neuro-endocrini
- Stress e soggettività e diverse modalità di gestione dello Stress in base alla persona specifica
- Stress e principali alterazioni emotive. Come identificare e quantificare lo stato di Stress e gli Stressors del soggetto; la complessa diagnosi di "Stress"
- I vari livelli di Stress. Le potenziali e principali problematiche in ambito Cardiovascolare, neuroEndocrino, Gastrointestinali e multiorgano

**BIO09 Aging e Stress; stile di vita "Pro Aging" e di gestione dell'Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging, 8 CFU**

- Teorie ed eziopatogenesi dei processi di invecchiamento, cenni di genetica ed Epigenetica.
- Stress cronico non gestito e invecchiamento precoce.
- Invecchiamento: Cause e Concause dell'Aging secondo le più recenti ricerche scientifiche.
- Come preservare/ottimizzare la longevità e la qualità della vita. Abolizione dello stile di vita scorretto.
- Anti-Aging materno-fetale: l'invecchiamento e la predisposizione alle malattie inizia in ambiente uterino.
- Stress e Cenni sul Gut Microbiota, Microbioma, metaboloma Stress Alimentazione (i vari tipi di alimentazione) per la Gestione dello Stress in base alla situazione soggettiva,
- Chrono e Photo Aging: Dermatologia e Medicina Estetica applicata

**BIO09 Stress, Aging e i 4 biotipi morfologici costituzionali e biotipi derivati (Semeiotica); i diversi approcci in base al "Marker" biotipologico e suoi adattamenti. cenni di Alimentazione e Nutraceutica bio tipizzata di base; Attività fisica bio tipizzata e allenamento metabolico, 8 CFU**

- I biotipi morfologici e biotipi derivati: storia della biotipizzazione fino alla moderna biotipizzazione psico-morfo-endocrinologica. Semeiotica della biotipizzazione.

Differenze biotipologiche e specifici approcci alimentari, integrativi e di allenamento

Esempi pratici di biotipi misti. Le costituzioni e gli adattamenti indotti dallo stile di vita e dall'ambiente: la biotipizzazione associata alla Epigenetica e Nutrigenomica.

- Stress e alimentazione: gli errori alimentari più comunemente commessi dai soggetti in stato di Stress cronico Non gestito e il conseguente invecchiamento precoce.
- Cenni sulla Fisiologia dell'allenamento, tipologie di allenamento BIO-TIPIZZATO.

Allenamento/attività fisica specifico sul biotipo, suoi adattamenti epigenetici e personalizzabile.



- Come supporto della Sindrome Metabolica, Diabete Mellito, Anoressia e Bulimia e per il mantenimento dello stato di benessere.
- Trattazione di casi reali: realizzazione attiva con i partecipanti alla biotipizzazione, alimentazione, nutraceutica e allenamento dei vari casi, diversi tra loro, evidenziando gli errori più comuni.

#### **BIO09 Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali ; Stress e correlazioni con; 4 CFU**

- Sindrome Metabolica, Diabete Mellito, approccio nutrigenomico per la correzione delle alterazioni metaboliche-ormonali, correzione delle errate abitudini alimentari e rieducazione agli alimenti. Aspetti psicologici e strategie pratiche per affrontarli.
- Interazione fra alimenti e DNA, come gli alimenti influenzano l'espressione genica e possono essere fattori di malattie o salute. Cenni di Chimica degli alimenti funzionali e loro uso farmacologico

#### **BIO09 STRESS E NUTRACEUTICA LE DIVERSE CLASSI DI NUTRACEUTICI. Integrazione vitaminica nella dieta ed i minerali, i vitamino-sinergici, Fitoestratti specifici per la gestione dell'Aging, aminoacidi e macro e micro nutrienti. Uso razionale del Nutraceutico.**

#### **TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA "nell'Anti Aging", le mode, le controindicazioni e quando è davvero necessaria, 8 CFU**

- Stress, Nutraceutica e alimentazione : nuovi dosaggi vitaminici per il benessere ed azioni protettive di alte molecole ad azione antiossidante (NAC- N Acetil Cisteina, Quercetina, Berberina, Resveratrolo, Glutazione Liposomiale ecc).
- Differente fabbisogno vitaminico (e di altre molecole per il benessere) per le donne, uomini, bambini e in gravidanza. Utilizzo pratico delle vitamine. Dosaggi utili per il benessere e preventivi.
- Stress e Nutraceutica, Estratti Vegetali e Fitoterapia per aiutare il riequilibrio di alcuni neurotrasmettitori (5HT , Dopamina ecc ), mirati a effetti più rilassanti o , al contrario, rivitalizzanti. Gli effetti della classe degli Adattogeni.
- Sirtuine, NAD, BDNF , AMPK e Nutraceutici.
- Utilizzo medico della terapia ormonale sostitutiva nella gestione dell'Aging e relative indicazioni e controindicazioni

#### **BIO09 APPROFONDIMENTO teorica e pratica su: Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato, 10 CFU**

- Cause, fisiologia, biochimica e fisiopatologia dello Stress. Approccio globale operativo alla gestione dello stress con tecniche di derivazione orientale ma adattate alla fisiologia e mentalità occidentale. Alimentazione, integrazione e attività fisica anti-stress.
- Gestione tecnico-operativa dello Stress: Metodologie di Rilassamento psico-fisico. Gestione emotiva. La modulazione dell'attività fisica come mezzo di supporto terapeutico e come pilastro di ogni sistema di gestione tecnica dello Stress e dell'Aging.

- Tecniche ed esercizi "Anti Aging" per la salute delle articolazioni, inserzioni muscolo-tendinee e metodologie allenanti per contrastare la Sarcopenia.
- Respirazioni specifiche per supportare la Gestione delle tendenze ansiose Training psico-neuro-fisiologico mediante l'utilizzo di strumentazioni elettroniche (tra cui il BIOfeedback/Neurofeedback) rilevanti alcuni parametri fisiologici e bioelettrici rapidamente influenzati da repentine fluttuazioni emotive. Esercitazioni pratiche"

#### **COSTO**

FAD: € 2.600,00

Blended: € 4.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

#### **INFORMAZIONI**

Consorzio Universitario Humanitas

Via della Conciliazione, 22

00166 Roma RM

Telefono: 06 3224818

Mail: [master@consorziohumanitas.com](mailto:master@consorziohumanitas.com)

Web: [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)





Il Consorzio Universitario Humanitas da oltre un decennio svolge attività di ricerca scientifica e alta formazione post-laurea a forte impatto professionalizzante, svolgendo numerosi **Master Universitari** e **Corsi di alta formazione**, gestendo diverse **Scuole di Specializzazione in Psicoterapia**, diventando in tal modo un centro di eccellenza e di riferimento nazionale nel settore.

Il Consorzio ha tra i suoi Associati l'Università Cattolica del Sacro Cuore, l'Università Telematica San Raffaele Roma, la Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale – Sez. S. Luigi – Napoli, LUM – Libera Università Mediterranea “Giuseppe Degennaro”, Bari, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, l'IDI – Istituto Dermopatico dell'Immacolata.

Esso ha sviluppato una rete di relazioni e contatti con professionisti ed Enti nei settori specifici che gli hanno permesso di realizzare una formazione focalizzata sulle competenze e con alti standard qualitativi che permettono di avere un alto indice di placement.

Inoltre, il Consorzio ha fondato e gestisce un Centro Clinico -l'Istituto Clinico Interuniversitario – I.C.I.- autorizzato e accreditato dalla Regione Lazio, per la valutazione e il trattamento dei disturbi del neurosviluppo, è Provider accreditato all'Agenas, per la formazione dei medici e delle professioni sanitarie, ed è accreditato sulla piattaforma SOFIA per la formazione di docenti e dirigenti scolastici di ogni ordine e grado.

Il Consorzio gestisce anche una Casa editrice “Humanitas Edizioni” che realizza pubblicazioni nei settori della medicina, psicologia, psicoterapia e psichiatria anche in collaborazione con altre importanti case editrici di livello nazionale.