



**Università
San Raffaele**
Roma

MASTER di II Livello

**SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE-Gestione di Stress ed Aging,
specifica Nutrizione, Nutraceutica e metodologie pratiche. Modalità BLENDED**

1^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA403

Titolo	SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE-Gestione di Stress ed Aging, specifica Nutrizione, Nutraceutica e metodologie pratiche. Modalità BLENDED
Edizione	1 ^a Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	II Livello
Anno accademico	2025/2026
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	Il Master di II livello fornisce una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità. 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
Finalità	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. 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.

Contenuti

	Modulo	Tematica	SSD	CFU
1	Mod.1	Individuazione dello Stress e degli Stressors e Eziologia dello Stress; Gestione dell'™Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell'™Aging	BIOS-06/A	9
2	Mod.2	Aging e Stress; stile di vita "Pro Aging" e di gestione dell'™Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging	BIOS-06/A	9
3	Mod.3	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	BIOS-06/A	9
4	Mod.4	Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali; Stress e correlazioni	BIOS-06/A	3
5	Mod.5	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	BIOS-06/A	9
6	Mod.6	APPROFONDIMENTO teorico e pratica su : Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato	BIOS-06/A	9
7	Tirocinio	Tirocinio		8
8	Esercitazioni e prova finale	Esercitazioni e prova finale		4
Totale			60	

Requisiti di ammissione

Possono partecipare al master coloro che sono in possesso, laurea specialistica o magistrale o laurea di ordinamento precedente al DM 509/99, nelle seguenti classi di laurea: Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Infermieristica, Fisioterapia, Terapia occupazionale, Dietistica, Scienze Motorie, Psicologia.

Termini iscrizione
30 Giugno 2026
Quota di iscrizione
€ 800,00

ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta
da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione

Modalità pagamento	Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas
Informazioni	PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI Step 1: Pre-iscrizione Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • modalità blended tramite il seguente LINK: Modalità BLENDED Step 2: Immatricolazione Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo. Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario inviare via e-mail il proprio numero matricola a segreteria@consorziohumanitas.com. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.