MASTER di II Livello

Nutrizione, Nutraceutica, Stress e LongevitÃ . ModalitÃ BLENDED

1ª Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2026/2027

MA514

Titolo	Nutrizione, Nutraceutica, Stress e LongevitÃ . ModalitÃ BLENDED
Edizione	1ª Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	II Livello
Anno accademico	2026/2027
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	Il Master, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità (Longevità 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.

Finalità

Il Master, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità (Longevità 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.

Contenuti

	Modulo	Tematica	SSD	CFU
1	Mod.1	Individuazione dello Stress e degli Stressors e Eziologia dello Stress; Gestione dellâ€™Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dellâ€™Aging	BIOS-06/A	8
2	Mod.2	Aging e Stress; stile di vita â€œPro Agingâ€• e di gestione dellâ€™Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging	BIOS-06/A	8
3	Mod.3	Stress, Aging e I 4 biotipi morfologici costituzionali e biotipi derivati (Semeiotica); i diversi approcci in base al â€œMarkerâ€• biotipologico e suoi adattamenti. cenni di Alimentazione e Nutraceutica bio tipizzata di base; AttivitÃ fisica bio tipizzata e allenamento metabolico	BIOS-06/A	8
4	Mod.4	Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali	BIOS-06/A	8
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 dellâ€™Aging, aminoacidi e macro e micro nutrienti.Uso razionale del Nutraceutico.	BIOS-06/A	8
6	Mod.6	APPROFONDIMENTO teorica e pratica su: Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato	BIOS-06/A	8
7	Tirocinio	Tirocinio		8
8	Verifiche e prova finale	Verifiche e prova finale		4
Totale			**60**	

Requisiti di ammissione	**Requisiti di ammissione** • Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Professioni sanitarie con laurea magistrale; • Eventuali altre Lauree e appropriato curriculum inerente alle discipline del Master, previa valutazione della Direzione.
Termini iscrizione	**30 Aprile 2027**
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 **Si segnala che all'importo della quota di immatricolazione va aggiunto l'importo di € 16,00 di marca da bollo che dovrà essere saldato dopo l'immatricolazione.**

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.