

D.R. n°115 del 26/02/2025

# UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

in collaborazione con Campus Principe di Napoli

presenta la I edizione del

**CORSO** di perfezionamento e aggiornamento professionale

(ex art. 6 comma 2 lettera c – L 341/90)

in

**Principi di Nutrizione e Performance Sportiva: un approccio multidisciplinare  
per la gestione del benessere dell'atleta.**

<b>Titolo</b>	Principi di Nutrizione e Performance Sportiva: un approccio multidisciplinare per la gestione del benessere dell'atleta
<b>Direzione Scientifica del Corso</b>	Prof.ssa Alessandra Feraco Prof. Andrea Armani Dott.ssa Elisabetta Camajani Dott.ssa Giulia Fabiola Fiorentini
<b>Obiettivi</b>	Il corso ha l'obiettivo di fornire una preparazione di base sull'approccio multidisciplinare alla gestione nutrizionale dell'atleta con particolare riferimento all'ottimizzazione della performance sportiva.
<b>Articolazione e Metodologia del Corso</b>	<p>La partecipazione al Corso consente di acquisire 6 CFU - Crediti Formativi Universitari</p> <p>I CFU si maturano con il superamento di esame finale tramite test a scelta multipla sugli argomenti trattati.</p> <p>Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prova finale, sarà rilasciato dall'Ateneo un Diploma di Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale di "Principi di Nutrizione e Performance Sportiva: un approccio multidisciplinare per la gestione del benessere dell'atleta".</p> <p>Il Corso è composto da 3 Moduli Residenziali della durata complessiva di 18 ore.</p> <p><b>Modulo 1 Le basi scientifiche della nutrizione sportiva (1CFU)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I principi fondamentali della nutrizione sportiva: dal metabolismo energetico alla composizione corporea.</li><li>• Macronutrienti e timing nutrizionale per la performance: strategie per ottimizzare l'apporto di carboidrati, proteine e grassi, con un focus sul timing dei pasti e degli spuntini pre-, in- e post-gara</li></ul>



**Modulo 2 Prevenzione degli infortuni e ottimizzazione della performance (1 CFU)**

- Il ruolo della nutrizione nella prevenzione degli infortuni muscolo-scheletrici.
- L'importanza del sonno: il ruolo della nutrizione nella regolazione del sonno per il recupero degli atleti.
- Mindfulness e performance sportiva: gestione dello stress e attenzione focalizzata al movimento

**Modulo 3 Attività pratica (1 CFU)**

- Analisi della composizione corporea mediante tecnica bioimpedenziometrica
- Timing e composizione del piatto per la performance: esempi pratici.
- Alimentazione, integrazione e recupero muscolare: strategie pratiche.
- Preparazione di spuntini energetici e post-allenamento.
- La cucina territoriale e stagionale al servizio dello sportivo: esperienze e testimonianze
- Pratiche di mindfulness

Programma didattico	<i><b>DISCIPLINE</b></i>	<i><b>SSD</b></i>	<i><b>CFU</b></i>
	Le basi scientifiche della nutrizione sportiva	MEDS-08/C	1
Prevenzione degli infortuni e ottimizzazione della performance	MEDS-08/C PSIC-03/b	1	
Attività pratica	MEDS-08/C PSIC-03/b	1	
PROVA FINALE TRAMITE TEST A SCELTE MULTIPLE SUGLI ARGOMENTI TRATTATI		3	
<b>TOTALE CFU</b>		<b>6</b>	

<b>Docenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prof.ssa Alessandra Feraco – Professore Associato in Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Università San Raffaele Roma</li> <li>- Prof. Andrea Armani – Professore Associato in Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Università San Raffaele Roma</li> <li>- Dott.ssa Elisabetta Camajani - Ricercatore Universitario (RTT) in Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Università San Raffaele Roma</li> <li>- Dott.ssa Giulia Fabiola Fiorentini – Psicologa, Psicoterapeuta, PhD, Università san Raffaele Roma</li> </ul>
----------------	--

<b>Destinatari e Requisiti di ammissione</b>	<p>Per l'iscrizione al Corso è richiesto, come requisito minimo, il possesso della laurea (triennale, magistrale oppure specialistica ex DM 210/2004 oppure ante DM 509/1999, vecchio ordinamento) in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Biologia, Fisioterapia, Dietistica, Scienze della Nutrizione Umana, Scienze motorie e delle Attività Sportive conseguito in Italia, in un Paese dell'Unione Europea o all'estero se ritenuto equipollente ad uno dei precedenti.</p> <p>L'iscrizione, tuttavia, resta subordinata alla valutazione della idoneità del titolo da parte degli organi accademici ai soli fini della stessa. Per coloro che sono in</p>
--	---

	<p>possesso di titoli conseguiti all'estero, l'Università potrà procedere al loro riconoscimento ai soli fini dell'iscrizione al Corso. I suddetti requisiti devono essere posseduti alla data di scadenza del termine utile per la presentazione delle domande di iscrizione al Corso. Per difetto dei requisiti prescritti, l'Ufficio Formazione post-laurea potrà disporre, in qualsiasi momento e con provvedimento motivato, l'esclusione dal Corso.</p>
<p><b>Attività e adempimenti</b></p>	<p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lezioni in presenza;</li> <li>- discussioni sulle lezioni;</li> <li>- presentazioni di casi clinici inerenti agli argomenti trattati nelle sessioni</li> <li>- workshop</li> </ul> <p>Ai fini dell'ottenimento dei CFU ai partecipanti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- studio individuale del materiale didattico fornito;</li> <li>- partecipazione alle attività didattiche;</li> <li>- superamento dell'esame finale tramite test a scelte multiple che si svolgerà in presenza della Commissione.</li> </ul>
<p><b>Modalità di Iscrizione</b></p>	<p>Per iscriversi al Corso è necessario compilare e inviare, <b>entro il 6 giugno 2025 ore 18:00</b>, l'apposita scheda di iscrizione alla Segreteria Organizzativa del Campus Principe di Napoli scrivendo alla seguente mail: <a href="mailto:formazione@campusprincipedinapoli.it">formazione@campusprincipedinapoli.it</a></p> <p>I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.</p> <p>Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università Telematica San Raffaele Roma 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. Lvo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, motivi familiari, asilo politico, asilo umanitario o motivi religiosi).</p> <p>Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o errata trascrizione dei dati sul modulo di domanda.</p> <p>Il mancato pagamento della quota di iscrizione nei termini prestabiliti comporta il mancato accesso al corso.</p>
<p><b>Iscrizione</b></p>	<p>La quota di iscrizione è di € 600,00 (seicento/00) da versare contestualmente all'iscrizione ed è comprensiva di alloggio in mezza pensione.</p>

	* La quota di iscrizione è di € 300,00 (trecento/00) in caso di partecipazione senza pernottamento.
<b>Scadenze</b>	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è <b>3 settimane prima dell'inizio del Corso</b> .  Inizio Corso: 27 Giugno 2025 - Fine 29 Giugno 2025.
<b>Numero partecipanti</b>	Il Corso è a numero chiuso, per un massimo di 50 partecipanti e non verrà attivato per un numero di partecipanti che non consenta la sostenibilità economica del progetto.
<b>Sede del Corso</b>	Campus Principe di Napoli - Via Salvatore di Giacomo, Agerola

Roma, 26/02/2025

Il Rettore

