



Piano delle Attività Formative del master universitario di II livello in:

**“STRESS, SPORT, NUTRIZIONE: NUOVI APPROCCI DIAGNOSTICI E TERAPEUTICI PER
WELLNESS, FITNESS, PREVENZIONE E RIABILITAZIONE ”**

**Dipartimento di Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche
Facoltà di Farmacia e Medicina**

Direttore del Master:	<i>Prof.ssa Rita Businaro</i>
Consiglio Didattico Scientifico	<ul style="list-style-type: none">- <i>Prof.Rita Businaro</i>- <i>Prof.Clara Nervi</i>- <i>Prof.Alessandro Pinto</i>- <i>Prof. Gianfranco Raimondi</i>- <i>Prof. Serafino Ricci</i>- <i>Prof. Mariano Serrao</i>
Borse di studio o altre agevolazioni:	<i>Borse di studio erogate dall'INPS a favore dei figli ed orfani di iscritti alla Gestione unitaria delle prestazioni creditizie e sociali e di pensionati utenti della Gestione dipendenti pubblici</i>



Calendario didattico	Da definire Lezioni teorico-pratiche presso l'università La Sapienza di Roma e tirocini presso strutture convenzionate e presso istituti universitari Orari concordati con gli iscritti
Pagina web del master	In via di definizione
Lingua di erogazione	Italiano e inglese
Eventuali forme di didattica a distanza	e-learning (articoli della letteratura internazionale e materiale didattico)
Altre informazioni utili	Dimostrazioni pratiche con strumenti di ultima generazione Strategie di prevenzione dello stress "Wellness Lab" per attività fisica e benessere: laboratorio teorico-pratico Docenti di riferimento: prof.ssa Rita Businaro tel 3385951659 rita.businaro@uniroma1.it



Piano delle Attività Formative del Master in: STRESS, SPORT, NUTRIZIONE: NUOVI APPROCCI DIAGNOSTICI E TERAPEUTICI PER WELLNESS, FITNESS, PREVENZIONE E RIABILITAZIONE

Denominazione attività formativa	Descrizione obiettivi formativi	Responsabile insegnamento	Settore scientifico discipline (SSD)	CFU	Ore	Tipologia (lezione, esercitazione, laboratorio, seminario)	Verifiche di profitto (Se previste, modalità e tempi di svolgimento)
<i>Attività I</i>	BASE Organizzazione morfo-funzionale del sistema nervoso, del sistema immunitario, dell'apparato muscolo-scheletrico e loro interazioni Movimento e neurogenesi Epigenetica: nozioni di base e meccanismi molecolari	Prof. Rita Businaro Docenti esterni da nominare	BIO/16 (3 cfu) BIO/12 (1 cfu)	16 cfu	400	Lezioni esercitazioni studio individuale Lezione, seminario	Quiz a scelta multipla



					studio individuale	
	Neuroimmunofarmacologia con particolare riferimento all'immunità innata; Microglia: Recettori dopaminergici, Recettori adrenergici Stress e obesità	Docenti esterni da nominare	BIO/14 (1 cfu)			
	Stress e disturbi dell'emopoiesi	Prof. Clara Nervi	BIO/17 (1 cfu)		Lezione studio individuale	
	Neuroimmunomodulazione: stress e sistema immunitario		MED/04 (1 cfu)		Lezione, seminario Studio individuale	
	Emozioni e Sistema immunitario	Docenti esterni da nominare			Lezione, esercitazioni studio individuale	
	Matrice extracellulare e dismetabolismo					
	Ormoni dello stress	Prof.ssa Rita Businaro	BIO/16 (1 cfu)			
	Stress e malattie immuno- mediate	Docenti esterni da nominare	MED/09 (1 cfu)		Lezione studio individuale	



	Immunometabolismo					Lezione studio individuale	
	Malattie cardiovascolari e stress						
	Overtraining	Prof. Gianfranco Raimondi		MED/09 (1 cfu)			
	Stress e nutrizione					Lezione studio individuale	
	Sindrome metabolica: prevenzione e aspetti nutrizionali	Prof. Alessandro Pinto					
	Aspetti funzionali della dieta mediterranea	Docenti esterni da nominare		MED/49 (5 cfu)		Lezione studio individuale	
	Stress e disturbi del sonno						
		Docenti esterni da nominare		MED/26 (1 cfu)		Lezione, seminario studio individuale	



<i>Attività II</i>	DIAGNOSTICO-APPLICATIVO Contenuti:					Quiz a scelta multipla
	Ormoni dello stress e pathways cellulari implicati	Prof. Rita Businaro	BIO/16 (2 cfu)			Lezioni Esercitazioni Studio individuale
	Mediatori dell'inflammazione: citochine, adipochine, matrikine	Docenti esterni da nominare	BIO/12 (1 cfu)			Lezione Esercitazioni Studio individuale
	Meccanismi epigenetici nelle patologie stress-correlate			19 cfu	475	
	Dieta chetogenica e malattie del sistema nervoso centrale	Docenti esterni da nominare	MED/26 (1 cfu)			Lezione Esercitazioni Studio individuale
	Analisi della composizione corporea nella Sindrome Metabolica e nelle patologie stress-correlate	Docenti esterni da nominare	MED/49 (5 cfu)			Lezione Esercitazioni Studio individuale
			BIO/18 (4 cfu)			Lezioni



	Analisi del sistema nervoso autonomo mediante pletismografia					Esercitazioni Studio individuale	
	Genetica e orientamento allo sport dilettantistico e agonistico	Docenti esterni da nominare	MED/26 (1 cfu)				
	Biomarcatori nella Sindrome Generale di Adattamento (GAS): NET, SERT, DAT, BDNF, COMT, NPY		MED/25 (5 cfu)			Lezioni Studio individuale	
	Ruolo dell'analisi quantitativa del movimento e della sedentarietà nei disturbi alimentari, in riabilitazione e nello sport	Prof. Mariano Serrao				Lezioni Esercitazioni Studio individuale	
	Stress e disturbi del comportamento alimentare	Docenti esterni da nominare					
	L'endofenotipo nei disturbi del comportamento alimentare						



<i>Attività III</i>	AGGIORNAMENTI SULLA RICERCA APPLICATA E SUI NUOVI APPROCCI TERAPEUTICI						Quiz a scelta multipla
	Meccanismi epigenetici indotti dai cibi	Docenti esterni da nominare	BIO/12 (1 cfu)	10 cfu	250	Lezioni Esercitazioni Studio individuale	
		Prof.ssa Rita Businaro	BIO/16 (1 cfu)			Lezioni Esercitazioni Studio individuale	
	Gravidanza e nutrizione nelle prime fasi della vita: rischi per lo sviluppo successivo di rischi per lo sviluppo successivo di malattie	Docenti esterni da nominare	MED/49 (2 cfu)			Lezioni Esercitazioni Studio individuale	
	Predisposizione genetica a malattie multifattoriali Impatto di fattori ambientali nelle malattie metaboliche	Docenti esterni da nominare	BIO/18 (3 cfu)			Lezione, studio individuale	
	Nutraceutica	Docenti esterni da nominare	BIO/15 (1 cfu)			Lezioni Studio individuale	
	Malattie da stress metabolico e						



	supplementi naturali Modulo di orientamento dedicato alle evoluzioni del mercato del lavoro giovanile e internazionale, ai nuovi strumenti legislativi di politiche attive, alla creazione di impresa e all'auto impiego, agli skills di placement, individuale (elaborazione CV, tecniche colloquio di selezione etc...), ai percorsi di formazione continua.	Docenti esterni da nominare Docenti esterni da nominare	MED/05 (1 cfu) M/PSI/01 (1 cfu)			Lezioni Seminari Studio individuale	
<i>Attività IV</i>	NUOVI APPROCCI PER LA VALUTAZIONE E IL TRATTAMENTO DELLO STRESS E DELLE PATOLOGIE STRESS-CORRELATE MOVIMENTO E BENESSERE	Docenti esterni da nominare	M/PSI/08 (6 cfu)	7 cfu	175	Esercitazioni e lezioni teorico-pratiche Studio individuale	



	Wellness Lab - laboratorio teorico-pratico Attività fisica: riduzione stress e blocchi emotivi Percezione dello stress Relazione tra stress, salute e malattia: differenze individuali Strategie di prevenzione dello stress Strategie cognitive, emotive e comportamentali nella gestione dello stress Strategie di coping Strumenti di valutazione dello stress in ambito individuale, in contesti lavorativi e organizzativi Problematiche medico-legali	Prof Serafino Ricci Docenti esterni da nominare	MED/43 (1 cfu)			Lezioni, Seminari, Studio individuale	
Denominazione attività formativa	Descrizione obiettivi formativi		Settore scientifico disciplina re	CFU	Ore	Modalità di svolgimento	



Tirocinio/ Stage	Approfondimenti teorico-pratici		4	100	<i>Soggetti ospitanti, sedi e organizzazione</i> Dipartimento di Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche Dipartimento di Medicina Sperimentale Centro di medicina integrata Stella Maris Studi professionali convenzionati
Prova finale			4	100	<i>Elaborato, tesi, project work ecc..</i>
Altre attività					<i>Seminari, convegni ecc...</i>
TOTALE					60 cfu 1500 ore