

PIANO FORMATIVO

Master universitario di Secondo livello in

Stress, sport, nutrizione: nuovi approcci diagnostici e terapeutici per wellness, fitness, prevenzione e riabilitazione

1	Anno accademico	2025-2026
2	Direttore	Prof. Andrea Fuso
3	Consiglio Didattico Scientifico	- Prof. Marco Lucarelli - Prof.ssa Clara Nervi - Prof. Alessandro Pinto - Prof. Giampiero Ferraguti - Prof. Andrea Fuso
4	Delibera di attivazione in Dipartimento	09/04/2025
5	Data di inizio delle lezioni	Febbraio 2026
6	Calendario didattico	Orario delle lezioni da definire Lezioni teorico-pratiche presso l'università La Sapienza di Roma e tirocini presso strutture convenzionate e presso istituti universitari Orario attività pratiche da concordare direttamente con gli iscritti
7	Eventuali partner convenzionati	Studi medici professionali convenzionati
8	Requisiti di accesso	Medicina e Chirurgia LM-41 Biologia LM-6 Biotecnologie mediche, veterinarie e farmaceutiche LM-9 Farmacia e farmacia industriale LM-13 Organizzazione e gestione dei servizi per lo sport e le attività motorie LM-47 Psicologia LM-51 Scienze della natura LM-60 Scienze della nutrizione umana LM-61 Scienze e tecniche dello sport LM-68 Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative LM-67
9	Prova di selezione	Non prevista (selezione per titoli)
10	Sede attività didattica	Università La Sapienza di Roma
11	Stage	Dipartimento di Medicina Sperimentale Centro di medicina integrata Stella Maris Studi professionali convenzionati



12	Modalità di erogazione della didattica	mista
13	Finanziamenti esterni, esenzioni, agevolazioni o riduzioni di quota	Si Borse di studio INPS (master executive e master) Federazione Ordine dei Biologi
14	Contatti Segreteria didattica	Indirizzo Dipartimento di Medicina Sperimentale Viale Regina Elena 324 00161 Roma Telefono 06 49918261 e-mail giacomo.scardigli@uniroma1.it

Piano delle Attività Formative

Il Piano formativo è redatto considerando che le attività didattiche frontali e le altre forme di studio guidato o di didattica interattiva devono essere erogate per una durata non inferiore a 300 ore distribuite, di norma, nell'arco di almeno 6 mesi.

Il Piano formativo può prevedere che il Master sia erogato in tutto o in parte utilizzando forme di didattica a distanza o in lingua diversa dall'italiano.

Il numero minimo di Cfu assegnabile ad una attività è 1 e non è consentito attribuire Cfu alle sole ore di studio individuale.

In caso di attività (moduli) che prevedano più Settori Scientifici Disciplinari sono indicati dettagliatamente il numero di Cfu per ognuno di essi.

Denominazione attività formativa	Obiettivi formativi	Docente	Settore scientifico disciplinare (SSD)	CFU	Tipologia	Verifica di profitto (Se prevista, e modalità)
Modulo 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 Neuroimmunofarmacologia con particolare riferimento	Docenti esterni da nominare Prof. Andrea Fuso Docenti esterni da nominare	BIOS/12A – 3 cfu BIOS/09/A – 1 cfu BIOS/11A- 2 cfu BIOS/13A- 1 cfu MEDS/02A- 4 cfu MEDS/05A- 1 cfu MEDS/08C- 4 cfu MEDS/12A – 1 cfu	17	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Prevista Quiz a scelta multipla, orale

	Sindrome metabolica: prevenzione e aspetti nutrizionali Aspetti funzionali della dieta mediterranea Stress e disturbi del sonno	Docenti esterni da nominare				
Modulo II: DIAGNOSTICO- APPLICATIVO	Ormoni dello stress e pathways cellulari implicati Mediatori dell'infiammazione: citochine, adipochine, matrikine Meccanismi epigenetici nelle patologie stress-correlate L'alcool come "life-stressor" Dieta chetogenica e malattie del sistema nervoso centrale Analisi della composizione corporea nella Sindrome Metabolica e nelle patologie stress-correlate Analisi del sistema nervoso autonomo mediante	Docenti esterni da nominare Prof. Andrea Fuso Prof. Marco Lucarelli Prof. Giampiero Ferraguti Docenti esterni da nominare	BIOS-12/A – 2 cfu BIOS-09/A- 3 cfu MEDS-12/A- 3 cfu MEDS-08/C- 4 cfu BIOS-14/A- 1 cfu MEDS-11/A- 1 cfu MEDF-01/A- 4 cfu	18	Lezioni, Esercitazio ni, Seminari	Prevista Quiz a scelta multipla

	pletismografia Genetica e orientamento allo sport dilettantistico e agonistico Biomarcatori nella Sindrome Generale di Adattamento (GAS): NET, SERT, DAT, BDNF, COMT, NPY Ruolo dell'analisi quantitativa del movimento e della sedentarietà nei disturbi alimentari, in riabilitazione e nello sport Stress e disturbi del comportamento alimentare L'endofenotipo nei disturbi del comportamento alimentare Protocolli di attività fisica. Sistemi di misura dell'attività fisica	Docenti esterni da nominare Docenti esterni da nominare				
--	---	---	--	--	--	--

Modulo III: AGGIORNAMENTI SULLA RICERCA APPLICATA E SUI NUOVI APPROCCI TERAPEUTICI	Meccanismi epigenetici indotti dai cibi					
	Predisposizione genetica a malattie multifattoriali Impatto di fattori ambientali nelle malattie metaboliche	Prof. Andrea Fuso				
	Nutraceutica		BIOS- 1 cfu			
	Malattie da stress metabolico e supplementi naturali	Docenti esterni da nominare	09/A BIOS-14/A – 4 cfu	8	Lezioni, Esercitazio ni, Seminari	Prevista Prova orale
	Microbiota e alimentazione		BIOS-01/B – 2 cfu			
	Microbiota e sistema immunitario	Docenti esterni da nominare	MEDS-02/A- 1 cfu			
	Microbiota e patologie cronico-degenerative					
Modulo IV: NUOVI APPROCCI PER LA VALUTAZIONE E IL TRATTAMENTO DELLO STRESS E DELLE	Attività fisica: riduzione stress e blocchi emotivi					
	Percezione dello stress	Docenti esterni da nominare	M/PSI/01 – 2 cfu	6	Lezioni, Esercitazio ni, Seminari	Prevista Prove orali
	Relazione tra stress, salute e malattia: differenze individuali		M/PSI/08 1 cfu			

PATOLOGIE STRESS- CORRELATE	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		PSIC-04/A -2 cfu PSIC-04-B- 1 cfu			
Tirocinio/Stage	Approfondimenti teorico-pratici		SSD non richiesto	5	Dipartimento di Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche Dipartimento di Medicina Sperimentale Centro di medicina integrata Stella Maris Studi professionali convenzionati	
Altre attività	Seminari di approfondimento su regimi nutrizionali e strumentazione per l'analisi della composizione corporea e del SNA		SSD non richiesto		Seminari, convegni ecc...	
Prova finale	Elaborato, tesi, project work ecc..		SSD non richiesto	6	Elaborato, tesi, project work ecc.	
TOTALE CFU				60		