

## **Oggetto: MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE SPORTIVA**

Salerno Formazione, società operante nel settore della didattica della formazione professionale certificata secondo le normative UNI ISO 21001:2019 + UNI EN ISO 9001:2015 settore EA 37 per la progettazione ed erogazione di servizi formativi in ambito professionale e Polo di Studio Universitario di Salerno dell'Università Telematica eCampus, organizza il **MASTER IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE SPORTIVA**.

**Il master in Alimentazione e Nutrizione Sportiva rappresenta** un percorso formativo altamente specializzato, pensato per coloro che desiderano acquisire competenze avanzate nel campo della nutrizione applicata all'attività fisica e alla performance sportiva. Si tratta di un ambito in costante crescita, che unisce conoscenze scientifiche, mediche e pratiche, con l'obiettivo di ottimizzare lo stato di salute e le prestazioni degli individui, siano essi atleti professionisti, amatori o persone che praticano attività fisica per il benessere generale.

**Durante il percorso di studi, gli studenti approfondiscono innanzitutto le basi della fisiologia umana e del metabolismo energetico**, elementi fondamentali per comprendere come il corpo utilizza i nutrienti durante l'esercizio fisico. Vengono analizzati i diversi sistemi energetici, il ruolo dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e dei micronutrienti (vitamine e minerali), nonché l'importanza dell'idratazione e dell'equilibrio elettrolitico. Questa conoscenza teorica è indispensabile per poter strutturare piani alimentari adeguati alle esigenze specifiche di ogni individuo.

**Un aspetto centrale del master riguarda la nutrizione applicata alle diverse discipline sportive.** Ogni sport, infatti, presenta caratteristiche uniche in termini di intensità, durata e tipologia di sforzo, e richiede quindi strategie nutrizionali mirate. Ad esempio, uno sport di endurance come la corsa o il ciclismo necessita di un'attenzione particolare all'apporto di carboidrati e alla gestione delle riserve di glicogeno, mentre sport di forza e potenza, come il sollevamento pesi, richiedono un adeguato apporto proteico per favorire la sintesi muscolare. Il master fornisce strumenti per adattare l'alimentazione alle diverse fasi dell'allenamento: preparazione, gara e recupero.

**Grande rilievo viene dato anche all'integrazione alimentare**, tema spesso oggetto di dibattito e disinformazione. Gli studenti imparano a valutare l'efficacia e la sicurezza dei principali integratori utilizzati nello sport, come proteine in polvere, aminoacidi, creatina, caffeina e altri ergogenici. Viene inoltre affrontato il tema del doping, con particolare attenzione alle sostanze proibite e alle normative vigenti, al fine di promuovere un approccio etico e consapevole alla pratica sportiva.

**Il master non si limita agli aspetti puramente biologici e nutrizionali, ma include anche elementi di psicologia dell'alimentazione.** Il rapporto con il cibo, infatti, può influenzare significativamente la performance e il benessere dell'atleta. Vengono quindi trattate tematiche come i disturbi del comportamento alimentare, la gestione del peso corporeo e l'importanza di un approccio equilibrato e sostenibile nel lungo periodo. Questo consente ai futuri professionisti di supportare gli atleti non solo dal punto di vista fisico, ma anche psicologico.

**Un altro punto di forza del percorso è l'approccio pratico.** Molti master prevedono laboratori, esercitazioni e casi studio, durante i quali gli studenti possono applicare le conoscenze acquisite. Spesso sono inclusi anche tirocini o collaborazioni con palestre, centri sportivi o squadre, offrendo l'opportunità di confrontarsi con situazioni reali e sviluppare competenze operative. Questa esperienza sul campo è fondamentale per costruire una professionalità solida e spendibile nel mondo del lavoro.

**Dal punto di vista professionale, il master in Alimentazione e Nutrizione Sportiva apre diverse opportunità.** I diplomati possono lavorare come nutrizionisti sportivi, consulenti per atleti e squadre, collaboratori in centri fitness o benessere, oppure intraprendere la libera professione. Inoltre, possono operare in ambito educativo, promuovendo stili di vita sani e una corretta alimentazione tra sportivi e non. In alcuni casi, il titolo può rappresentare anche un valore aggiunto per chi già opera nel settore sanitario o sportivo, come dietisti, biologi nutrizionisti, medici o preparatori atletici.

**In conclusione, il master in Alimentazione e Nutrizione Sportiva costituisce un percorso formativo completo** e multidisciplinare, capace di fornire competenze teoriche e pratiche fondamentali per operare in un settore dinamico e in continua evoluzione. La crescente attenzione verso il benessere fisico e la performance rende questa figura professionale sempre più richiesta, rendendo il master una scelta strategica per chi desidera coniugare passione per lo sport e interesse per la nutrizione in una carriera stimolante e significativa.

Il master è a numero chiuso ed è rivolto a **n. 16 partecipanti** in possesso di **laurea triennale e/o specialistica**, in particolare a:

- Medici
- Biologi
- Biotecnologi
- Farmacisti
- Laureati in CTF
- Dietisti
- Nutrizionisti
- Laureati in scienze motorie
- Tecnici della prevenzione
- Laureati in scienze infermieristiche
- Professionisti delle professioni sanitarie e sportiva

**DURATA E FREQUENZA:** Il master avrà la durata complessiva di 4 mesi. Il master si svolgerà presso la sede della Salerno Formazione con frequenza settimanale per circa n. 3 ore lezione.

**È POSSIBILE SEGUIRE LE LEZIONI, OLTRE CHE IN AULA, ANCHE IN MODALITÀ E-LEARNING – ONLINE.**

**È prevista solo una quota d'iscrizione di € 350,00 per il rilascio del DIPLOMA DI MASTER DI ALTA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE SPORTIVA**

**DESTINATARI:** Il master è a numero chiuso ed è rivolto a n. 16 persone in possesso di diploma di scuola superiore e/o laurea triennale e/o specialistica.

#### **PROGRAMMA DI STUDIO:**

##### **MODULO 1: PRINCIPI DI NUTRIZIONE UMANA**

- Concetti fondamentali della nutrizione
- Metabolismo energetico
- Bilancio energetico
- Fabbisogni nutrizionali
- Linee guida per una sana alimentazione
- Piramide alimentare

##### **MODULO 2: FISILOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO**

- Adattamenti fisiologici all'attività fisica
- Metabolismo energetico durante lo sforzo
- Sistemi energetici

- Consumo di ossigeno
- Fatica muscolare
- Recupero fisiologico

### **MODULO 3: MACRONUTRIENTI NELLO SPORT**

- Carboidrati e prestazione sportiva
- Proteine e sintesi muscolare
- Lipidi e metabolismo energetico
- Fabbisogno proteico negli atleti
- Timing nutrizionale
- Distribuzione dei nutrienti

### **MODULO 4: MICRONUTRIENTI E IDRATAZIONE**

- Vitamine e attività fisica
- Sali minerali nello sport
- Ruolo degli elettroliti
- Idratazione e prestazione sportiva
- Disidratazione e rischio per la salute

### **MODULO 5: PIANIFICAZIONE NUTRIZIONALE PER GLI ATLETI**

- Valutazione nutrizionale dell'atleta
- Calcolo del fabbisogno energetico
- Pianificazione dei pasti
- Strategie nutrizionali pre gara
- Alimentazione durante la gara
- Nutrizione post allenamento

### **MODULO 6: NUTRIZIONE NEI DIVERSI SPORT**

- Sport di resistenza
- Sport di forza e potenza
- Sport di squadra
- Sport di combattimento
- Sport di lunga durata

### **MODULO 7: INTEGRAZIONE ALIMENTARE NELLO SPORT**

- Integratori alimentari
- Supplementi proteici
- Creatina
- Aminoacidi
- Integratori energetici
- Sicurezza e normative

### **MODULO 8: COMPOSIZIONE CORPOREA E PERFORMANCE**

- Valutazione della composizione corporea
- Massa magra e massa grassa
- Metodi di misurazione
- Strategie nutrizionali per il miglioramento della performance
- Controllo del peso negli atleti

### **MODULO 9: DISTURBI ALIMENTARI NELLO SPORT**

- Disturbi del comportamento alimentare
- Anoressia atletica
- Bulimia nello sport

- Relazione tra alimentazione e immagine corporea
- Prevenzione dei disturbi alimentari

#### **MODULO 10: NUTRIZIONE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

- Alimentazione e recupero muscolare
- Nutrienti per la salute delle ossa
- Nutrizione e sistema immunitario
- Alimentazione e prevenzione degli infortuni

#### **MODULO 11: ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICOFISICO**

- Stili di vita salutari
- Attività fisica e salute
- Alimentazione equilibrata
- Benessere psicofisico
- Gestione dello stress negli atleti

#### **MODULO 12: EDUCAZIONE ALIMENTARE E SPORT**

- Educazione nutrizionale nello sport
- Promozione di corretti stili di vita
- Comunicazione nutrizionale
- Programmi di educazione alimentare
- Strategie di promozione della salute

**Per ulteriori informazioni e/o per le iscrizioni, è possibile contattare dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 20:00 la segreteria studenti della Salerno Formazione ai seguenti recapiti telefonici 089.2097119 e/o 338.3304185 e/o WhatsApp: 392 677 3781.**

**SITO WEB: [www.salernoformazione.com](http://www.salernoformazione.com)**