MASTER di II Livello

SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE-Gestione di Stress ed Aging, specifica Nutrizione, Nutraceutica e metodologie pratiche. ModalitÃ FAD

2ª Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA404

Titolo	SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE-Gestione di Stress ed Aging, specifica Nutrizione, Nutraceutica e metodologie pratiche. ModalitÃ FAD
Edizione	2ª Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	II Livello
Anno accademico	2025/2026
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	Il Master di II livello fornisce una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità.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
Finalità	Il Master di II livello ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità.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	9
2	Mod.2	Aging e Stress; stile di vita â€œ Pro Agingâ€• e di gestione dellâ€™Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging	BIOS-06/A	9
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	9
4	Mod.4	Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali; Stress e correlazioni	BIOS-06/A	3
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	9
6	Mod.6	APPROFONDIMENTO teorica e pratica su : Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato	BIOS-06/A	9
7	Tirocinio	Tirocinio		8
8	Esercitazioni e prova finale	Esercitazioni e prova finale		4
Totale			**60**	

Requisiti di ammissione

Possono partecipare al master coloro che sono in possesso, laurea specialistica o magistrale o laurea di ordinamento precedente al DM 509/99, nelle seguenti classi di laurea: Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Infermieristica, Fisioterapia, Terapia occupazionale, Dietistica, Scienze Motorie, Psicologia.

Termini iscrizione

30 Giugno 2026

Quota di iscrizione

€ 540,00

ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta
da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione

Modalità pagamento	Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas quota immatricolazione: € 540,00 da versare all'Università San Raffaele I rata di € 1000,00, entro il entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas II e ultima rata di € 1060,00, entro il entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas
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 FAD tramite il seguente LINK: Modalità FAD 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. Accedere alla sezione personale sul portale del Consorzio Universitario Humanitas con le proprie credenziali ed inserire il numero di matricola ricevuto dall'Ateneo. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.