



**Università  
San Raffaele**  
Roma

**MASTER di II Livello**

**Nutrizione, Nutraceutica, Stress e Longevità . Modalità BLENDED**

**1ª Edizione**

**1500 ore 60 CFU**

**Anno accademico 2026/2027**

**MA514**

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo</b>          | Nutrizione, Nutraceutica, Stress e Longevità . Modalità BLENDED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Edizione</b>        | 1 <sup>a</sup> Edizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Area</b>            | CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Categoria</b>       | MASTER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Livello</b>         | II Livello                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Anno accademico</b> | 2026/2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Durata</b>          | Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Presentazione</b>   | <p>Il Master, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità (Longevità performante) anche mediante la Nutrizione e la Nutraceutica Bio-tipizzata con schemi e piani in base alle situazioni e/o problematiche più frequenti. 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/psicofisiologico, 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.</p> |

### Finalità

Il Master, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di fornire una preparazione teorica-tecnico-pratica efficace per una gestione dello Stress globale e dell'invecchiamento di qualità (Longevità performante) anche mediante la Nutrizione e la Nutraceutica Bio-tipizzata con schemi e piani in base alle situazioni e/o problematiche più frequenti. 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 dell'™Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell'™Aging                                                                         | BIOS-06/A | 8   |
| 2      | Mod.2                    | Aging e Stress; stile di vita "Pro Aging" e di gestione dell'™Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging                                                                                                                                                            | BIOS-06/A | 8   |
| 3      | Mod.3                    | Stress, Aging e i 4 biotipi morfologici costituzionali e biotipi derivati (Semeiotica); i diversi approcci in base al "Marker" biotipologico e suoi adattamenti. cenni di Alimentazione e Nutraceutica bio tipizzata di base; Attività fisica bio tipizzata e allenamento metabolico | BIOS-06/A | 8   |
| 4      | Mod.4                    | Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali                                                                                                                                                                                                                         | BIOS-06/A | 8   |
| 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 dell'™Aging, aminoacidi e macro e micro nutrienti. Uso razionale del Nutraceutico.                          | BIOS-06/A | 8   |
| 6      | Mod.6                    | APPROFONDIMENTO teorica e pratica su: Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato                                                                                                                                                | BIOS-06/A | 8   |
| 7      | Tirocinio                | Tirocinio                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | 8   |
| 8      | Verifiche e prova finale | Verifiche e prova finale                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 4   |
| Totale |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60        |     |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Requisiti di ammissione</b> | <b>Requisiti di ammissione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Professioni sanitarie con laurea magistrale;</li> <li>• Eventuali altre Lauree e appropriato curriculum inerente alle discipline del Master, previa valutazione della Direzione.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Termini iscrizione</b>      | <b>30 Aprile 2027</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Quota di iscrizione</b>     | <b>€ 800,00</b><br><br>ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Modalità pagamento</b>      | <b>Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00)</b><br><br>I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: <ul style="list-style-type: none"> <li>• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li> <li>• quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele</li> <li>• I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li> <li>• II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li> <li>• III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li> </ul> <p><b><u>Si segnala che all'importo della quota di immatricolazione va aggiunto l'importo di € 16,00 di marca da bollo che dovrà essere saldato dopo l'immatricolazione.</u></b></p> |

**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 BLENDED tramite il seguente LINK: [Modalità BLENDED](#)

**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.

Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario **inviare via e-mail il proprio numero matricola** a [segreteria@consorziohumanitas.com](mailto:segreteria@consorziohumanitas.com).

Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.