

D.R. n° 536 del 30/07/2025

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il**

**Master di II livello in
"Human Longevity"
(II edizione)**

**Partners: ICI Istituto Clinico Interuniversitario, Consorzio Universitario Universalus, Istituto
Universalus
(A.A. 2025/2026)**

Titolo	HUMAN LONGEVITY
Direttore	Prof. Ennio Tasciotti e Prof. Massimiliano Caprio
Vice direttore esecutivo	Prof. Alessandro Gelli
Comitato Scientifico	Prof. Vito D'Andrea Prof. Francesco Salvatore Prof. Giovanni Scapagnini Prof. Nicola Illuzzi Dott. Vincenzo Aloisantonì Prof. Mauro Serafini Prof. Antonello Bonci
Direttore organizzativo	Dott. Antonio Attianese
Obiettivi e finalità	1. Offrire una Formazione Multidisciplinare Avanzata con applicazioni pratiche: Fornire una preparazione completa e integrata sui processi dell'invecchiamento e sulle strategie per una vita lunga e sana, combinando conoscenze teoriche e applicazioni cliniche applicative 2. Analizzare le Basi Scientifiche dell'Invecchiamento: Approfondire le fondamenta scientifiche dell'invecchiamento, inclusi biochimica, genetica e meccanismi cellulari e molecolari. 3. Favorire la Prevenzione e la Promozione della Salute: Promuovere pratiche preventive e strategie di salute che rallentino l'insorgenza di malattie e migliorino il benessere generale degli anziani, con un focus su prevenzione primaria e secondaria. 4. Esplorare le Strategie Nutrizionali per la Longevità: Esaminare il ruolo della nutrizione nella promozione della salute e nella prevenzione delle malattie, con un focus su approcci come la restrizione calorica, il



	digiuno intermittente, la nutrizione funzionale la Mindful Eating. 5. Integrare Approcci Clinici e Terapeutici: Offrire una visione integrata delle strategie terapeutiche per gestire le alterazioni ormonali, l'infiammazione, con attenzione alla salute della donna e ai programmi di allenamento personalizzato-Attività fisica "Categorizzata" 6. Sviluppare Approcci Innovativi di Medicina Personalizzata: Educare i professionisti ai principi e vantaggi della medicina personalizzata, inclusa la prevenzione individualizzata e la personalizzazione degli interventi terapeutici per affrontare le sfide dell'invecchiamento. 7. Considerare Dimensioni Psicologiche e Spirituali dell'Invecchiamento: Esplorare gli aspetti psicologici e spirituali dell'invecchiamento, inclusa la salute cognitiva, la gestione del dolore, il ruolo della comunità e la spiritualità, per un approccio olistico alle sfide dell'invecchiamento. 8. Promuovere la Consapevolezza Culturale e Sociale: Sviluppare una comprensione approfondita delle differenze culturali e sociali nella percezione e gestione dell'invecchiamento.
Articolazione e Metodologia del corso	Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona) e Blended (FAD asincrona/sincrona e in presenza) Durata: 12 mesi <i>Modalità FAD asincrona</i> Metodologie Didattiche: • lezione teorico-pratiche: 300 ore • prove di verifica-tesi: 100 ore • tirocinio online (Project Work): 200 ore • studio individuale: 900 ore <i>Modalità Blended</i> Metodologie Didattiche: • lezioni teorico-pratiche: 300 ore (200 ore FAD e 100 in presenza) • project work, prove di verifica, tesi finale: 100 ore • studio individuale: 900 ore • tirocinio: 200 ore I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso. Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master



	di II livello in Human Longevity		
Programma didattico			
	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Mod.1: "Invecchiamento e Longevità: Paradigmi, Prevenzione e Prospettive Cliniche" Il primo modulo del Master stabilisce le basi del percorso formativo, integrando conoscenze teoriche avanzate con applicazioni cliniche per affrontare le sfide dell'invecchiamento in un contesto di medicina personalizzata. Intitolato: "Approcci Multidisciplinari allo Studio dell'Invecchiamento e della Longevità", questo modulo fornisce una panoramica completa delle fondamenta scientifiche e cliniche relative all'invecchiamento. Il modulo si apre con un'esplorazione delle strategie di prevenzione precoce individualizzata, finalizzate a migliorare la qualità della vita nella terza età. Si prosegue con un'analisi approfondita dei processi biochimici alla base dell'invecchiamento e delle loro implicazioni sulla funzionalità degli organi. Viene inoltre esaminato il concetto di "Multiscale Hallmarks of Health and Aging", che delinea gli aspetti caratteristici della salute e dell'invecchiamento a diversi livelli di complessità biologica. Il modulo affronta anche i paradigmi emergenti della longevità e le nuove frontiere della ricerca, offrendo una visione aggiornata e innovativa su come migliorare la durata e la qualità della vita. Inoltre, vengono studiati i meccanismi genetici dell'invecchiamento e le tecniche diagnostiche più recenti per identificarli. Infine, viene fornita una panoramica dei processi cellulari e molecolari che influenzano l'invecchiamento umano, offrendo una visione d'insieme dei meccanismi biologici coinvolti. Questo primo modulo preparerà i partecipanti a comprendere e applicare le più recenti scoperte scientifiche e cliniche, promuovendo un approccio personalizzato alla medicina dell'invecchiamento.	MEDS-26/A	12
	Mod.2: Nutrizione e Salute: Dalle Basi Biochimiche alle Strategie di Intervento" Il secondo modulo fornirà ai partecipanti una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali più efficaci per promuovere la salute, ridurre i rischi di malattia e migliorare la qualità della vita, con un focus su un approccio personalizzato e basato su solide evidenze scientifiche. Intitolato: "Nutrizione e Salute: Dalle Basi Biochimiche alle Strategie di Intervento", questo modulo è	MEDS-26/A	12



progettato per esplorare il ruolo fondamentale della nutrizione nella promozione della salute e nella prevenzione delle malattie, offrendo una panoramica delle scoperte scientifiche più recenti e delle strategie dietetiche per migliorare il benessere e prolungare la vita. Il modulo inizia con una trattazione su come il cibo influisce sulla salute e sulla malattia attraverso meccanismi complessi che coinvolgono diversi sistemi del corpo umano. Successivamente, si approfondiranno i benefici della restrizione calorica, esaminando come questa pratica possa influenzare positivamente la longevità e la salute metabolica, supportata da evidenze scientifiche all'avanguardia. Si esplorerà anche il concetto di digiuno intermittente, una pratica emergente che offre vantaggi per la salute e facilità di applicazione. L'approccio della nutrizione funzionale sarà discusso per mostrare come una dieta personalizzata possa avere effetti positivi su specifici disturbi e condizioni cliniche. Il modulo prevede un'analisi del ruolo degli antiossidanti nella dieta e del loro contributo nel rallentare i processi di invecchiamento cellulare. Inoltre, verrà esplorata l'importanza del microbiota intestinale e la sua interazione con la nutrizione, evidenziando il suo impatto sulla salute complessiva dell'organismo. Il modulo si concluderà con una riflessione sulla "Mindful Eating", una pratica che promuove un rapporto più consapevole e salutare con il cibo.

Sarcopenia e strategie di intervento.

Mod.3: "Approcci Clinici e Terapeutici Multidisciplinari"

MEDS-
26/A

12

Il **terzo modulo** fornirà ai partecipanti strumenti pratici e conoscenze multidisciplinari per sviluppare piani terapeutici efficaci e personalizzati, promuovendo un approccio integrato alla salute e al benessere degli anziani. Intitolato: **"Approcci Clinici e Terapeutici Multidisciplinari"**, questo modulo offre una discussione integrata delle strategie terapeutiche multidisciplinari necessarie ad affrontare le sfide mediche legate all'invecchiamento. Questo modulo unisce esperti di varie discipline per esplorare approcci innovativi e personalizzati nella cura delle persone anziane. Il modulo inizia con un focus sull'endocrinologia dell'invecchiamento, esaminando le alterazioni ormonali che influenzano il processo di invecchiamento e le strategie per gestirle. Prosegue con una panoramica delle terapie infusionali destinate alla gestione dell'infiammazione, un aspetto cruciale



nell'invecchiamento e nelle malattie croniche. Successivamente, verranno approfondite le tecniche di liposcultura metabolica e il ruolo della chetogenesi come interventi per ottimizzare il metabolismo in età avanzata. Sarà inoltre trattata la chirurgia rigenerativa e la medicina estetica, illustrando come queste metodologie possano migliorare la qualità della vita degli anziani. Il modulo esplorerà anche l'importanza dei programmi di allenamento personalizzato, sviluppati per rispondere alle specifiche esigenze fisiologiche e di salute degli anziani. Si discuteranno inoltre la salute della donna e l'uroginecologia, con un focus su aspetti clinici e terapeutici rilevanti per l'invecchiamento femminile. Infine, verranno presentati nuovi approcci di ginecologia funzionale e le strategie terapeutiche differenziate in medicina di genere e cardiologia per affrontare le sfide dell'invecchiamento.		
Mod.4: “L'Invecchiamento tra Corpo, Mente e Spirito: Dimensioni Terapeutiche e Etiche” Il quarto modulo offre ai partecipanti una prospettiva approfondita sull'invecchiamento, promuovendo un approccio che considera non solo le dimensioni fisiche e mediche, ma anche quelle psicologiche, sociali e spirituali. Intitolato: "L'Invecchiamento tra Corpo, Mente e Spirito: Dimensioni Terapeutiche e Etiche", questo modulo offre un'esplorazione approfondita e olistica dell'invecchiamento, integrando aspetti terapeutici, psicologici, spirituali ed etici. Questo modulo è progettato per fornire una comprensione completa delle diverse dimensioni dell'invecchiamento e per affrontare le sfide complesse che emergono con il passare del tempo. Il modulo si apre con una riflessione sulla salute cognitiva e il suo impatto sull'invecchiamento, analizzando le strategie per mantenere e migliorare le funzioni cognitive nella terza età. Prosegue con un'analisi delle terapie del dolore, evidenziando le strategie per gestire il dolore cronico e migliorare la qualità della vita degli anziani. Si esplorerà anche il ruolo cruciale della comunità nell'invecchiamento, sottolineando l'importanza del supporto sociale e della coesione comunitaria per il benessere degli anziani. Verrà inoltre discusso il legame tra spiritualità e invecchiamento, con un focus su come la dimensione spirituale possa influenzare l'esperienza dell'invecchiamento e il senso di soddisfazione nella vita. Il modulo si concluderà con un'esaminazione delle questioni etiche legate all'invecchiamento, esplorando le sfide morali e le considerazioni etiche riguardanti la cura e	MEDS-26/A	12



	la qualità della vita nella terza età.		
	Tirocinio		8
	Esercitazioni e prova finale		4
	TOT CFU		60
Docenti	PRIMO MODULO: "Invecchiamento e Longevità: Paradigmi, Prevenzione e Prospettive Cliniche" Prof. Franco Salvatore - Dall'invecchiamento alla prevenzione precoce individualizzata Prof. Matteo Russo - Biochimica dell'invecchiamento Prof. Ennio Tasciotti – Multiscale hallmarks of health and aging Prof. Alessandro Gelli - Gut Brain-Muscle Axis e Gut Brain Organs Axis: le correlazioni tra cervello cranico, Gut microbiota, stress e tessuto muscolare; il ruolo delle Miochine Prof. Claudio Franceschi - Longevità e paradigmi dell'invecchiamento Dr. Marco Vismara – Genetica dell'invecchiamento e diagnostica Prof. Alessandra Feraco – Biologia dell'invecchiamento Prof.ssa Serena Missori - Endocrinosenescenza: dalle problematiche più comuni ai possibili rimedi SECONDO MODULO: "Nutrizione e Salute: Dalle Basi Biochimiche alle Strategie di Intervento" Prof. Massimiliano Caprio – Ruolo del cibo in salute e malattia Prof. Luigi Fontana – University of Sidney - Calory restriction Prof. Walter Longo - Digiuno intermittente Prof. Giovanni Scapagnini – Antiossidanti e dieta Prof.ssa Elisabetta Camaiani – Microbiota e nutrizione Dr. Luca Borro –Il ruolo della nutrizione nella gestione del diabete di tipo 1 Prof.ssa Giulia Fiorentini – Mindful Eating Prof. Lorenzo Maria Donini-Sarcopenia Prof. Maurizio Muscaritoli- Sarcopenia Prof.ssa Serena Missori - Ormoni bioidentici: un potenziale supporto per la longevità performante Prof. Alessandro Gelli - Nutraceutici e le molteplici azioni anti-aging efficaci per la longevità performante TM; le principali classi e campi applicativi pratici: coadiuvare la riduzione del grasso superfluo, supportare la prevenzione della sarcopenia, ottimizzare le funzionalità neuro-endocrine-metaboliche e mnemonico-cognitive Prof. Massimo Spattini - Peptidi: nuova frontiera della Longevità e medicina rigenerativa		



	TERZO MODULO: "Approcci Clinici e Terapeutici Multidisciplinari" Prof. Giovanni Spera - Endocrinologia dell'invecchiamento Dr. Michele Bonaccorso – Terapie infusionali nella gestione dell'inflammazione Prof. Alessandro Gelli - Micoterapia: funghi giapponesi/orientali per la Longevità performante umana: lo “Yamabushi Take” o Eriçium, il Cordiceps ed altri, effetti e applicazioni pratica Dott. Vincenzo Aloisantonì - Microreologia nelle scienze motorie Dott.ssa Nadia Tamburlin - La medicina estetica oggi: definizione, ambiti e ruolo nella longevità. Fattori dell'invecchiamento: cronoaging e photoaging Dott. Mario Mariotti - Filler e tossina botulinica: tecnologie, applicazioni e impatti sulla qualità della vita. Peeling chimici e biostimolazione. Intradermoterapia e tecnologie laser Dott. Claudio Plebani - Medicina estetica e Chirurgia: limiti normativi, profili professionali e tutela del paziente Dott. Salvatore Pennisi - Liposcultura metabolica e chetogenesi Dott. Loris Zoppelleto - Introduzione alla biofisica, attività bioelettrica cellulare e invecchiamento Dott. Ludovico Palla- Chirurgia rigenerativa e medicina estetica Prof. Alessandro Gelli - Attività fisica e allenamento categorizzato/personalizzato per i soggetti “Over” Prof.ssa Maria Pia Tonadaccio - Cardiologia e medicina di genere nell'invecchiamento Prof. Roberto Montera - Ginecologo campus biomedico- Salute donna e uroginecologia Dott.ssa Manuela Accardi - Ginecologia funzionale e invecchiamento nella donna Prof. Alessandro Gelli - Strategie e metodologie per ottimizzare la qualità del sonno (pilastro per la longevità) e strategie pratiche di rilassamento QUARTO MODULO: “L'Invecchiamento tra Corpo, Mente e Spirito: Dimensioni Terapeutiche e Etiche” Prof. Antonello Bonci – Salute cognitiva e invecchiamento Dr. Massimo Allegri – Terapia del dolore nell'invecchiamento Sua eccellenza Vescovo Fabio Fabene – Ruolo della comunità nell'invecchiamento Sua eminenza Cardinale Marcello Semeraro – Spiritualità e invecchiamento Prof. Paolo Benanti - Pontificia Università Gregoriana – Etica dell'invecchiamento
Tirocinio	<i>Modalità FAD</i> Per i partecipanti che seguono il Master in modalità FAD (Formazione a Distanza), l'attività di tirocinio curriculare si realizza attraverso un project work individuale o di gruppo, di pari valore formativo e professionale, progettato, assegnato e supervisionato dal corpo docente del Master. <i>Modalità Blended</i>



	Il Tirocinio si svolgerà prevalentemente sul “campo”, in un setting appropriato a favorire l’apprendimento esperienziale, con la supervisione di un tutor aziendale presso strutture convenzionate
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: • videolezioni sulla piattaforma didattica e in presenza Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: • studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work • superamento dell’esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.
Modalità di iscrizione	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it. L’iscrizione dovrà essere perfezionata entro una settimana prima dell’inizio del corso salvo eventuali proroghe. I cittadini non comunitari residenti all’estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all’Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all’estero, dovranno presentare all’Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all’articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell’Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell’accesso alla piattaforma e la non ammissione all’esame finale.
Durata del corso e modalità di erogazione	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L’insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore e materiale didattico integrativo, secondo la modalità scelta.
Quote di iscrizione	La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell’Ateneo, in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 540,00 da versare all’Università • I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall’attivazione del master, da versare all’ Università • II e ultima rata di € 1060,00, entro il 2° mese dall’attivazione del master, da versare all’ Università Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito



	internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università • I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare all'Università • II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare all'Università • III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare all'Università Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 19:00 Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità FAD: minimo 30 - a tasso piena e minimo 50 - a tasso in convenzione (scontata) Modalità BLENDED: minimo 20-a tasso piena e minimo 40- a tasso in convenzione (scontata)
Requisiti di ammissione	Laurea magistrale/specialistica, Laurea vecchio ordinamento o altro titolo di studio universitario conseguito all'estero riconosciuto idoneo in discipline sanitarie, socio-sanitarie o altri titoli equipollenti ritenuti congrui dalla Direzione del Master.
Scadenze	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe. Inizio marzo 2026 - Fine marzo 2027 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 giugno 2026 La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 30/07/2025

IL RETTORE
(Prof. Viliberto Stocchi)