

D.R. n° 551 del 30/07/2025

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

organizzano il

**Master di II livello in
"SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE"**

**Gestione di Stress ed Aging, specifica Nutrizione, Nutraceutica e metodologie pratiche
(II edizione)**

(A.A. 2025/2026)

Titolo	SCIENZE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE
Direttori	Prof. Alessandro Gelli Prof. Alessandro Braccioni
Vicedirettore	Dott.ssa Serena Missori
Comitato scientifico	Prof. Alessandro Braccioni Prof. Paolo Emiliozzi Prof.ssa. Maria Giovanna Graziani Prof. Alessandro Gelli Prof. Guido Melillo Dott.ssa Serena Missori Prof.ssa Elena Pacella Prof.ssa Francesca Gragnani Prof.ssa Ottavia Poli Prof. Carlo Piscicelli Prof. Antonino Tamburello
Obiettivi e 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.



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 e lezioni in presenza) Durata: 12 mesi <i>Modalità FAD asincrona/sincrona</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 Scienze della Salute e del Benessere						
Programma didattico	<table><tr><th>INSEGNAMENTO</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>Modulo 1: Individuazione dello Stress e degli Stressors ed Eziologia dello Stress; Gestione dell’Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell’Aging • Stress, Stressors e PNEI. Le principali macro categorie di Stressors e loro azione totale sul soggetto • Stressors routinari ed eccezionali; cenno sulle diverse modalità di allenamento • La variabilità soggettiva: diverse reazione adattamento efficace e NON, diversa interpretazione soggettiva a parità di Stressor e diverse reazioni e Adattamenti; la diversa Psico-fisiologia e assetti psico-neuro-endocrini • Stress e soggettività e diverse modalità di gestione dello Stress in base alla persona specifica • Stress e principali alterazioni emotive. Come identificare e quantificare lo stato di Stress e gli Stressors del soggetto; la complessa diagnosi di “Stress” • I vari livelli di Stress. Le potenziali e principali problematiche in ambito Cardiovascolare, </td><td>BIOS-06/A</td><td>9</td></tr></table>	INSEGNAMENTO	SSD	CFU	Modulo 1: Individuazione dello Stress e degli Stressors ed Eziologia dello Stress; Gestione dell’Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell’Aging • Stress, Stressors e PNEI. Le principali macro categorie di Stressors e loro azione totale sul soggetto • Stressors routinari ed eccezionali; cenno sulle diverse modalità di allenamento • La variabilità soggettiva: diverse reazione adattamento efficace e NON, diversa interpretazione soggettiva a parità di Stressor e diverse reazioni e Adattamenti; la diversa Psico-fisiologia e assetti psico-neuro-endocrini • Stress e soggettività e diverse modalità di gestione dello Stress in base alla persona specifica • Stress e principali alterazioni emotive. Come identificare e quantificare lo stato di Stress e gli Stressors del soggetto; la complessa diagnosi di “Stress” • I vari livelli di Stress. Le potenziali e principali problematiche in ambito Cardiovascolare,	BIOS-06/A	9
INSEGNAMENTO	SSD	CFU					
Modulo 1: Individuazione dello Stress e degli Stressors ed Eziologia dello Stress; Gestione dell’Aging e dello Stress e correlazioni; La gestione tecnica quotidiana dello Stress alla base della gestione dell’Aging • Stress, Stressors e PNEI. Le principali macro categorie di Stressors e loro azione totale sul soggetto • Stressors routinari ed eccezionali; cenno sulle diverse modalità di allenamento • La variabilità soggettiva: diverse reazione adattamento efficace e NON, diversa interpretazione soggettiva a parità di Stressor e diverse reazioni e Adattamenti; la diversa Psico-fisiologia e assetti psico-neuro-endocrini • Stress e soggettività e diverse modalità di gestione dello Stress in base alla persona specifica • Stress e principali alterazioni emotive. Come identificare e quantificare lo stato di Stress e gli Stressors del soggetto; la complessa diagnosi di “Stress” • I vari livelli di Stress. Le potenziali e principali problematiche in ambito Cardiovascolare,	BIOS-06/A	9					



	neuroendocrine, Gastrointestinali e multiorgano.		
	Modulo 2: Aging e Stress; stile di vita “Pro Aging” e di gestione dell’Aging. Gut Microbiota, Stress e Aging. Chrono e Photo Aging. • Teorie ed eziopatogenesi dei processi di invecchiamento, cenni di genetica ed Epigenetica. • Stress cronico non gestito e invecchiamento precoce. • Invecchiamento: Cause e Concause dell’Aging secondo le più recenti ricerche scientifiche. • Come preservare/ottimizzare la longevità e la qualità della vita. Abolizione dello stile di vita scorretto. • Anti-Aging materno-fetale: l'invecchiamento e la predisposizione alle malattie inizia in ambiente uterino. • Stress e Cenni sul Gut Microbiota, Microbioma, metaboloma Stress Alimentazione (i vari tipi di alimentazione) per la Gestione dello Stress in base alla situazione soggettiva, • Chrono e Photo Aging: Dermatologia e Medicina Estetica applicata	BIOS-06/A	9
	Modulo 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 biotipizzata di base; Attività fisica biotipizzata e allenamento metabolico • I biotipi morfologici e biotipi derivati: storia della biotipizzazione fino alla moderna biotipizzazione psico-morfo-endocrinologica. Semeiotica della biotipizzazione. Differenze biotipologiche e specifici approcci alimentari, integrativi e di allenamento Esempi pratici di biotipi misti. Le costituzioni e gli adattamenti indotti dallo stile di vita e dall’ambiente: la biotipizzazione associata alla Epigenetica e Nutrigenomica. • Stress e alimentazione: gli errori alimentari più comunemente commessi dai soggetti in stato di Stress cronico Non gestito e il conseguente invecchiamento precoce. • Cenni sulla Fisiologia dell'allenamento, tipologie di allenamento BIO-TIPIZZATO. Allenamento/attività fisica specifico sul biotipo, suoi adattamenti epigenetici e personalizzabile. • come supporto della Sindrome Metabolica, Diabete Mellito, Anoressia e Bulimia e per il mantenimento dello stato di benessere. • Trattazione di casi reali: realizzazione attiva con i	BIOS-06/A	9



	partecipanti alla biotipizzazione, alimentazione, nutraceutica e allenamento dei vari casi, diversi tra loro, evidenziando gli errori più comuni.		
	Modulo 4: Stress e Dismetabolismi, Nutrigenomica e Alimenti Funzionali; Stress e correlazioni con: • Sindrome Metabolica, Diabete Mellito, approccio nutrigenomico per la correzione delle alterazioni metaboliche-ormonali, correzione delle errate abitudini alimentari e rieducazione agli alimenti. Aspetti psicologici e strategie pratiche per affrontarli. • Interazione fra alimenti e DNA, come gli alimenti influenzano l'espressione genica e possono essere fautori di malattie o salute. Cenni di Chimica degli alimenti funzionali e loro uso farmacologico	BIOS-06/A	3
	Modulo 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. • TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA "nell'Anti Aging", le mode, le controindicazioni e quando è davvero necessaria. • Stress, Nutraceutica e alimentazione: nuovi dosaggi vitaminici per il benessere ed azioni protettive di alte molecole ad azione antiossidante (NAC- N Acetil Cisteina, Quercetina, Berberina, Resveratrolo, Glutathione Liposomiale ecc.). • Differente fabbisogno vitaminico (e di altre molecole per il benessere) per le donne, uomini, bambini e in gravidanza. Utilizzo pratico delle vitamine. Dosaggi utili per il benessere e preventivi. • Stress e Nutracee preventivi Vegetali e Fitoterapia per aiutare il riequilibrio di alcuni neurotrasmettitori (5HT, Dopamina ecc.), mirati a effetti più rilassanti o, al contrario, rivitalizzanti. Gli effetti della classe degli Adattogeni. • Sirtuine, NAD, BDNF, AMPK e Nutraceutici. • Utilizzo medico della terapia ormonale sostitutiva nella gestione dell'Aging e relative indicazioni e controindicazioni.	BIOS-06/A	9
	Modulo 6: APPROFONDIMENTO teorica e pratica su: Eziologia, psico-fisiologia e gestione TECNICO-PRATICA APPLICATA dello Stress e Aging correlato • Cause, fisiologia, biochimica e fisiopatologia dello Stress. Approccio globale operativo alla gestione dello stress con tecniche di derivazione orientale ma	BIOS-06/A	9



	adattate alla fisiologia e mentalità occidentale. Alimentazione, integrazione e attività fisica anti-stress. • Gestione tecnico-operativa dello Stress: Metodologie di Rilassamento psico-fisico. Gestione emotiva. La modulazione dell'attività fisica come mezzo di supporto terapeutico e come pilastro di ogni sistema di gestione tecnica dello Stress e dell'Aging. • Tecniche ed esercizi "Anti Aging" per la salute delle articolazioni, inserzioni muscolo-tendinee e metodologie allenanti per contrastare la Sarcopenia. • Respirazioni specifiche per supportare la Gestione delle tendenze ansiose Training psico-neuro-fisiologico mediante l'utilizzo di strumentazioni elettroniche (tra cui il BIOfeedback/Neurofeedback) rilevanti alcuni parametri fisiologici e bioelettrici rapidamente influenzati da repentine fluttuazioni emotive. <i>Esercitazioni pratiche.</i>"		
	Tot CFU		48
	TIROCINIO		8
	ESERCITAZIONI e PROVA FINALE		4
	Tot. CFU		60
Docenti	Dott.ssa Maria Chiara Anelli, Farmacista e Biologa esperta in Nutrizione e docente del Consorzio Universitario Humanitas Prof. Alessandro Braccioni, Responsabile servizio Area Chirurgica PreOspedalizzazione Ospedale IDI-IRCCS Roma Prof. Alessandro Gelli, Direttore tecnico-scientifico dell'Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus, direttore del Dipartimento Interuniversitario di Scienze della salute e del benessere, nutrizione e nutraceutica del Consorzio Universitario Humanitas Dott.ssa Serena Missori, Medico Specialista in Endocrinologia, Master II livello in Cefalee, Sapienza Università di Roma Prof.ssa Elena Pacella, Professore associato Oftalmologia Sapienza Università di Roma Prof. Guido Melillo, Direttore U.O.C. Cardiologia Ospedale IDI – IRCCS Prof. Paolo Emiliozzi, Primario Urologia Ospedale S. Camillo Forlanini Roma Prof.ssa Maria Giovanna Graziani, Primario Gastroenterologia Ospedale S. Giovanni Prof.ssa Francesca Gragnani, Primario Neurologia Ospedale Pertini Roma Prof.ssa Ottavia Poli, Medico chirurgo orale, Dirigente medico in odontoiatria geriatrica presso AOU Policlinico Umberto I Prof. Carlo Piscicelli, Primario Ginecologia Ospedale Gemelli Roma Prof. Mauro Serafini, Professore ordinario biologia farmaceutica, Sapienza Università di Roma Prof. Antonino Tamburello, Professore di Psicologia Clinica, già Straordinario e Coordinatore, del Corso di Laurea in Psicologia – UER, Specialista in Neuropsichiatria, Direttore Istituto Skinner – Roma, Napoli		



	Prof Gianfranco Grelli, Accademico ASMFU (Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus), medicina del Lavoro, Docente in BLSD, responsabile legale LUNIA srl, Roma Dott.ssa Angela Raffaella Errico, laurea in odontoiatria e protesi dentale – università cattolica del Sacro Cuore, master in Medicina e Terapia Estetica del Viso presso università di Camerino e Torino, docente di odontoiatria presso FLA medical academy
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
Requisiti di ammissione Destinatari Profilo professionale	<i>Requisiti di ammissione e destinatari</i> 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,
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: • videolezioni sulla piattaforma didattica 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.
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.
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 1 settimana prima dell'avvio 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.
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 San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 1060,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas 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 San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas 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 18:00 Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo amministrazione@pec.uniroma5.it. In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso. 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)



Scadenze	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe. Inizio gennaio 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. Vilberto Stocchi)