

D.R. n. 250 del 22/07/2026

L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS

organizzano il

Master di II° livello in

“Nutrizione, Nutraceutica, Stress e Longevità”

(I edizione)

(A.A. 2026/2027)

Titolo	NUTRIZIONE, NUTRACEUTICA, STRESS E LONGEVITA'
Direttori	Prof. a.c. Alessandro Gelli
Vicedirettore	Prof.ssa a.c. Serena Missori
Comitato scientifico	Dott. Paolo Emiliozzi Prof. Mauro Serafini Dott.ssa Maria Giovanna Graziani Prof. a.c. Alessandro Gelli Dott. Guido Melillo Prof.ssa a.c. Serena Missori Prof.ssa Elena Pacella Dott.ssa Ottavia Poli Dott. Carlo Piscicelli Prof. Antonino Tamburello
Obiettivi e 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.
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 Modalità FAD asincrona Metodologie Didattiche: ● 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.) ● 200 ore (tirocinio virtuale) ● 900 ore (studio individuale) ● 100 ore (verifiche e tesi finale)

Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.

	Modalità Blended Metodologie Didattiche: • 300 ore (videolezioni, lezioni presenza/sincrona, coaching online, project work, tutoring, etc.) • 200 ore (tirocinio in presenza) • 900 ore (studio individuale) • 100 ore (verifiche e tesi finale) 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 prova finale sarà rilasciato un Diploma di Master di II° livello in Scienze della Salute e del Benessere		
Programma didattico			
	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Modulo 1: Individuazione dello Stress e degli Stressors e Etiologia 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 macrocategorie di Stressors e loro azione totale sul soggetto – Stressors routinari e eccezionali; cenno sulle diverse modalità di allenamento – La variabilità soggettiva: diversa 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, neuroEndocrine, Gastrointestinali e multiorgano.	BIOS-06/A	8
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	BIOS-06/A	8	

	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		
	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 bio tipizzata di base; Attività fisica bio tipizzata 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 partecipanti alla biotipizzazione, alimentazione, nutraceutica e allenamento dei vari casi, diversi tra loro, evidenziando gli errori più comuni.	BIOS-06/A	8
	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	8
	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,	BIOS-06/A	8

	Resveratrolo, Glutazione 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 Nutraceutica, Estratti 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.		
	Modulo 6: APPROFONDIMENTO teorica e pratica su: Etiologia, 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 adattate alla fisiologia e mentalità occidentale. Alimentazione, integrazione e attività fisica antistress. - 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>"	BIOS-06/A	8
	TOTALE		48
	Tirocinio		8
	Verifiche e prova finale		4
	Totale ore e CFU		60
Docenti	Prof. Massimiliano Caprio Medico Chirurgo, Professore Ordinario di Endocrinologia Università San Raffaele Prof. a.c. Alessandro Gelli Farmacista, Direttore tecnico-scientifico dell'Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus		

Prof. Giuseppe Caminiti

Medico Chirurgo, Specialista in Cardiologia e Medicina Interna, Professore Associato settore MEDF01, presso Università telematica San Raffaele di Roma

Dott. Pietro Modugno

Medico Chirurgo, Specialista in Chirurgia Vascolare, Direttore UOC Chirurgia EndoVascolare IDI-IRCCS-ROMA

Dott. Vincenzo Aloisantonì

Medico Chirurgo, odontoiatra

Dott. Alessandro Braccioni

Medico Chirurgo, Ospedale IDI-IRCCS Roma

Prof.ssa a.c. Serena Missori

Medico Chirurgo, Specialista in endocrinologia e malattie del ricambio

Prof.ssa Elena Pacella

Professore associato Oftalmologia Sapienza Università di Roma

Dott. Guido Melillo

Medico Chirurgo, specializzato in Cardiologia, Primario ospedaliero Direttore U.O.C. Cardiologia Ospedale IDI – IRCCS

Dott. Paolo Emiliozzi

Primario di Urologia Ospedale S. Camillo Forlanini – Roma

Dott.ssa Maria Giovanna Graziani

Medico Chirurgo, Primario Ospedaliero di Gastroenterologia Ospedale S. Giovanni Roma

Dott.ssa Francesca Gragnani

Medico Chirurgo, Specialista in Neurologia, PhD, Primario di Neurologia Direttore U.O.C. Neurologia Ospedale Sandro Pertini – AslRoma2

Prof. Mauro Serafini

Già Professore ordinario Biologia Farmaceutica, Sapienza Università di Roma. Membro Sezione Dietetica e Nutrizione Ministero della Salute

Prof. Antonino Tamburello

Specialista in Neuropsichiatria, Professore di Psicologia Clinica UER, Direttore Istituto Skinner – Roma, Napoli

Dott. Gianfranco Grelli

Medico Chirurgo Accademico ASMFU (Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus)

Dott.ssa Nadia Tamburlin

Medico Chirurgo, Presidente Simbel

Dott. Mario Mariotti

	Medico Chirurgo Dott. Loris Zoppelletto Ingegnere elettronico, esperto in Nutraceutica metabolomica Prof.ssa Elvira Padua Professore Ordinario Settore concorsuale 06/N2 – Laurea S.S.D M-EDF/02 presso il dipartimento di “Promozione delle scienze umane e della qualità della vita” dell’Università Telematica San Raffaele Roma
Tirocinio	Modalità FAD Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master. Modalità Blended 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	Requisiti di ammissione e destinatari ● Medicina, Farmacia, Biologia, Psicologia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Scienze Farmaceutiche Applicate, Professioni sanitarie con laurea magistrale; ● Eventuali altre Lauree e appropriato curriculum inerente alle discipline del Master, previa valutazione della Direzione.
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. 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: € 2.800,00 (duemilaottocento/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: - quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas - quota immatricolazione: € 560,00 da versare all'Università San Raffaele - I rata di € 570,00 entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas - II rata di € 570,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas - III e ultima rata di € 1000,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati 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 segreteria.didattica@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 tasa piena e minimo 50 - a tasa in convenzione (scontata) Modalità BLENDED: minimo 20-a tasa piena e minimo 40- a tasa in convenzione (scontata)
Scadenze	Inizio Febbraio 2027 - Fine Marzo 2028 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Aprile 2027, salvo eventuali proroghe. La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 22/07/2026

IL RETTORE
(PROF. VILBERTO STOCCHI)



Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.