

NUTRIZIONE DELLO SPORT

MASTER II livello

DIPARTIMENTO PROPONENTE: Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica (DMSC)
AREA DISCIPLINARE: Biomedica

PROFILO PROFESSIONALE E OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master di II livello in Nutrizione dello Sport si colloca all'intersezione tra le scienze biomediche di base e l'applicazione pratica nel settore della nutrizione applicata alla performance atletica. Il corso affronta in modo sistematico e progressivo i meccanismi fisiologici e biochimici alla base dell'esercizio fisico, le metodologie di valutazione della composizione corporea e dello stato nutrizionale, la pianificazione di protocolli nutrizionali specifici per disciplina sportiva, la gestione dell'integrazione alimentare nel rispetto della normativa antidoping, e la dimensione psicologica e comportamentale del rapporto tra atleta e alimentazione. Il percorso si distingue per la sua natura fortemente applicativa, che culmina in attività di laboratorio, simulazioni professionali e tirocinio formativo obbligatorio presso strutture pubbliche e private del settore.

Il Master si propone di formare una figura professionale specializzata, il Nutrizionista dello Sport, dotata di competenze avanzate e integrate in tre aree chiave:

- La periodizzazione nutrizionale, ovvero la capacità di modulare l'apporto energetico e dei macronutrienti in funzione delle fasi di allenamento, gara e recupero
- La valutazione della composizione corporea, attraverso l'utilizzo di metodiche strumentali e protocolli internazionali
- La gestione metabolica dell'atleta, inclusa la capacità di intervenire in presenza di patologie concomitanti, condizioni speciali (gravidanza, digiuno religioso, diete etiche) e quadri clinici complessi

Al termine del percorso formativo, il discente sarà in grado di:

- Interpretare i meccanismi molecolari e fisiologici dell'adattamento all'esercizio fisico
- Applicare protocolli validati di valutazione antropometrica e strumentale della composizione corporea, selezionando la metodica più appropriata al contesto e all'atleta
- Elaborare piani nutrizionali personalizzati e basati sull'evidenza scientifica per atleti di discipline diverse
- Valutare criticamente l'efficacia e la sicurezza degli integratori alimentari nel rispetto della normativa WADA e della legislazione europea (EFSA)
- Riconoscere e gestire quadri clinici complessi nell'atleta
- Operare professionalmente in un contesto di staff multidisciplinare

CONTENUTI DEL CORSO

Il Master è suddiviso in nove moduli:

1. Biochimica e Fisiologia dell'Esercizio Fisico
2. Valutazione dello Stato Nutrizionale e della Composizione Corporea
3. Nutrizione nello sport giovanile
4. Nutrizione Applicata alle Discipline Sportive
5. Integrazione Alimentare e Farmacologia dello Sport
6. Psicologia, Comportamento e DCA nello Sport
7. Casi Clinici, Alimentazione Speciali e Condizioni Patologiche
8. Comunicazione, Psicologia e Marketing Professionale

9. Nutrizione Applicata e Pratica Professionale

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Durata e periodo di svolgimento	12 mesi / febbraio 2027 – febbraio 2028
Termini apertura iscrizioni	Apertura bando 01/12, termine presentazione domanda di ammissione 11/01, pubblicazione elenco ammessi entro il 20/01 iscrizioni dal 21/01 al 1/02
Sede di svolgimento	Polo Biomedico, Università degli Studi di Firenze
Crediti Formativi (CFU)	60
Modalità didattica	Il piano didattico articola l'esperienza formativa attraverso le seguenti metodologie: - Didattica frontale e seminari specialistici - Didattica laboratoriale - Simulazione professionale - Discussione di casi clinici - Tirocinio formativo obbligatorio Il gruppo di destinatari del Master sarà composto da laureati magistrali che, nella maggior parte dei casi, si trovano già inseriti o in procinto di inserirsi nel mondo del lavoro. Questa condizione impone che il formato del corso sarà progettato tenendo conto non solo delle esigenze didattiche, ma anche dei vincoli pratici — di tempo, mobilità e sostenibilità economica — che caratterizzano questa fascia di utenti. A tal fine, nella definizione del calendario didattico, verrà effettuata una distribuzione delle attività in moduli intensivi concentrati in giornate o weekend predefiniti, eventualmente integrata da una componente di didattica a distanza (sincrono e asincrono) per i contenuti teorici più strutturati, riservando la presenza in aula alle attività laboratoriali, alle simulazioni e ai seminari con esperti esterni.
Lingua di erogazione delle attività formative	Italiano
Coordinatore del master	Prof. Francesco Sofi
Titoli richiesti per l'accesso	Classi di Laurea ammesse: - LM-41 Medicina e Chirurgia - LM-6 Biologia - LM-61 Scienza della Nutrizione Umana - LM-67/68 Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Quota di iscrizione	3.000 €
Numero minimo iscritti	10
Numero massimo iscritti	30