

**Decreto del Rettore**  
**Repertorio n. 483/2022**  
**Prot. n. 46614 del 04/04/2022**  
**Titolo III Classe 5**

**OGGETTO:** *Attivazione della IV edizione del corso di master di I livello, di durata annuale, in “Lifestyle medicine”, presso il Dipartimento di Medicina Traslazionale, per l’A.A. 2021/2022.*

**IL RETTORE**

*... Omissis...*

**DECRETA**

1. Di attivare la IV edizione del corso di master di I livello, di durata annuale, in “Lifestyle medicine”, presso il Dipartimento di Medicina Traslazionale, per l’A.A. 2021/2022, secondo il testo di seguito riportato.

**Corso di Master di I livello**  
**in**  
**“Lifestyle medicine”**  
**(A.A. 2021/2022, IV ed.)**

**Art. 1**

**Tipologia, durata e denominazione del corso**

IV edizione del Corso di Master Universitario di I livello di durata annuale in “Lifestyle Medicine” A.A. 2021/22, presso il Dipartimento di Medicina Traslazionale dell’Università del Piemonte Orientale.

Il Responsabile del Procedimento competente per gli adempimenti relativi all’istituzione e attivazione del corso è individuato nel Responsabile del Settore Alta Formazione, Dott.ssa Mara Zilio.



Il corso è accreditato quale Master Executive A.A. 2021/2022 presso INPS. Pertanto, i partecipanti in possesso dei previsti requisiti potranno fruire delle agevolazioni concesse mediante l'apposito bando di concorso emanato da INPS stesso e consultabile al seguente link: <https://www.inps.it/news/master-universitari-executive-online-il-bando-2021-2022>.

## **Art. 2** **Requisiti di ammissione al Master**

Il Master è rivolto a laureati di I livello, laureati Specialistici o Magistrali ovvero laureati di ordinamento precedenti al D.M 509/99, in possesso del/i titolo/i appartenente/i alla/e classi di laurea in elenco.

Lauree di I livello in:

- Professioni Sanitarie Infermieristiche e Professione Sanitaria Ostetrica;
- Professioni Sanitarie della Riabilitazione;
- Professioni Sanitarie Tecniche;
- Professioni Sanitarie della Prevenzione;
- Scienze Biologiche;
- Scienze delle Attività Motorie e Sportive;
- Scienze e Tecniche Psicologiche.

Lauree di II livello in:

- Medicina e Chirurgia (a ciclo unico);
- Scienze Infermieristiche e Ostetriche;
- Scienze delle Professioni Sanitarie della Riabilitazione;
- Scienze delle Professioni Sanitarie Tecniche;
- Scienze delle Professioni Sanitarie della Prevenzione;
- Biologia;
- Ingegneria Biomedica;
- Odontoiatria e Protesi Dentaria;
- Organizzazione e Gestione dei Servizi per lo Sport e le Attività Motorie;
- Psicologia;
- Scienze Cognitive;
- Scienze della Nutrizione Umana;
- Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate;
- Scienze e Tecniche dello Sport.

Possono altresì presentare domanda di ammissione coloro che siano in possesso dei titoli riconosciuti come equipollenti in ambito delle professioni sanitarie.

Possono presentare domanda di ammissione al master anche i laureandi, purché abbiano già espletato tutte le attività previste proprio corso di laurea, fuorché la prova finale.



I candidati di cui al comma precedente, nell'ipotesi in cui risultino in posizione utile nella graduatoria degli aventi diritto, potranno effettuare l'iscrizione "sotto condizione".

In ogni caso, ai fini della graduatoria degli ammessi e a parità di condizione di merito, costituirà requisito preferenziale l'avvenuto conseguimento del diploma di laurea.

La Commissione determinerà, in sede di valutazione delle domande, l'attinenza del titolo presentato a quello richiesto.

La Commissione si riserva, inoltre, di valutare eventuali domande presentate da candidati in possesso di altri titoli accademici, rientranti nell'area delle Professioni Sanitarie.

Possono accedere al Corso di Master gli studenti in possesso di titoli accademici rilasciati da Università straniere, preventivamente riconosciuti equipollenti.

### **Art. 3**

#### **Obiettivi formativi e potenziali sbocchi professionali**

L'obiettivo generale del corso di Master è di realizzare un percorso formativo per i professionisti sanitari che si occupano di promozione della salute e benessere (individuale e di gruppo/ popolazione) sugli aspetti scientifici che riguardano le condizioni psico-fisiche di base da garantire per la salute e gli interventi scientificamente efficaci per rimuovere, ridurre o contenere i possibili fattori di rischio al fine di prevenire l'instaurazione di condizioni croniche di malattie e per aiutare le persone assistite a iniziare o migliorare comportamenti che promuovano la salute, secondo gli insegnamenti dell'Igiene e della Medicina Preventiva e Predittiva.

Dopo aver seguito tutte le attività formative e superato le prove di valutazione intermedie, al termine del corso, il discente sarà in grado di:

- 1) valutare e interpretare i bisogni di salute secondo prove scientifiche di lifestyle medicine e sanità pubblica;
- 2) motivare i soggetti al cambiamento lifestyle efficace, secondo i principi e le teorie dell'attività di coaching; gestire gli aspetti di comunicazione non verbale in un gruppo;
- 3) individuare e gestire i fattori di stress secondo lifestyle medicine;
- 4) valutare e suggerire una corretta alimentazione secondo lifestyle medicine;
- 5) indagare e gestire la componente legata all'ereditarietà secondo lifestyle medicine;
- 6) valutare il livello di sedentarietà e prescrivere l'adeguato movimento secondo lifestyle medicine;
- 7) utilizzare terapie complementari evidence-based secondo lifestyle medicine;
- 8) gestire motivazione e compliance secondo lifestyle medicine;
- 9) intervenire nell'anziano utilizzando interventi di lifestyle medicine, healthy aging e anti aging;
- 10) utilizzare le tecniche della lifestyle medicine nei bambini e negli adolescenti;
- 11) utilizzare le tecniche della lifestyle medicine nella gravidanza;



- 12) utilizzare le tecniche di lifestyle medicine nella medicina clinica per specifiche condizioni patologiche;
- 13) utilizzare le tecniche della lifestyle medicine nella persona fragile.

Lo sbocco professionale, cui mira il Corso di Master, è l'esercizio della funzione di promozione della salute individuale e collettiva secondo i principi della lifestyle medicine.

#### **Art. 4 Piano didattico**

Il Corso di Master Universitario di I livello è di durata annuale, prevede 1500 ore suddivise tra attività didattica, attività pratica e studio individuale e comporta il conseguimento di 60 crediti formativi, si sviluppa su XIII insegnamenti modulari.

L'articolazione degli insegnamenti modulari si caratterizza per crediti attribuiti, per ore di impegno ed è illustrata in dettaglio nella seguente tabella.

<b>Modulo</b>	<b>Denominazione Modulo</b>	<b>CFU</b>	<b>Disciplina</b>	<b>SSD</b>	<b>Ore Teoria</b>	<b>Ore Studio</b>	<b>Ore Totali</b>
<b>I</b>	Introduzione alla Lifestyle Medicine	1	Misure e studi di popolazione, stima e valutazione del rischio individuale. Casi clinici.	MED/42	4*	21	25
	Introduzione alla Lifestyle Medicine	1	Lifestyle Medicine e Sanità Pubblica	MED/42	4*	21	25
	Introduzione alla Lifestyle Medicine	1	Laboratorio di Danzamento terapia: comunicazione non verbale in un gruppo LSM; prendersi cura di se stessi.	MED/45	8*	17	25
<b>Totale CFU</b>		<b>3</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>75</b>		
<b>II</b>	Ricerca e lifestyle medicine	1	Metodologia della ricerca base (teoria e pratica)	MED/42	8	17	25
	Ricerca e lifestyle medicine	1	Interventi di Lifestyle Medicine: prove di efficacia evidence based (teoria).	MED/42	4	21	25
	Ricerca e lifestyle medicine	1	Interventi di Lifestyle Medicine: prove di efficacia evidence based (pratica di ricerca).	MED/42	8	17	25



<b>Totale CFU</b>		<b>3</b>	<b>Totale Ore modulo</b>		<b>75</b>		
III	Lo stress nella Lifestyle Medicine	1	Fisiopatologia dello stress; strategie e metodi per affrontare lo stress; Fisiopatologia del processo infiammatorio.	MED/09	8	17	25
	Lo stress nella Lifestyle Medicine	1	Qualità e disturbi del sonno: eziopatogenesi, diagnosi e terapia.	MED/26	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
IV	L'alimentazione nella Lifestyle Medicine	1	Alimentazione, nutrizione, educazione alimentare	MED/49	8	17	25
	L'alimentazione nella Lifestyle Medicine	1	Dieta come terapia; cucina e cibo sani (laboratorio di lettura etichette e grammatura).	MED/49	8	17	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
V	L'ereditarietà nella Lifestyle Medicine	1	Elementi di genetica medica: ereditarietà, rischio e stili di vita.	MED/03	4	21	25
	L'ereditarietà nella Lifestyle Medicine	1	Test genetici di valutazione del rischio, dieta genetica e dieta dei gruppi sanguigni	MED/03	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale Ore Modulo</b>		<b>50</b>		
VI	Il movimento e la sedentarietà nella Lifestyle Medicine	1	Teoria e metodi per allenare la capacità aerobica, e per allenare la forza e il tono muscolare	M-EDF/01	4	21	25
	Il movimento e la sedentarietà nella Lifestyle Medicine	1	Valutazione rapida di flessibilità, forza equilibrio e capacità	M-EDF/01	4	21	25



			aerobica				
	Il movimento e la sedentarietà nella Lifestyle Medicine	1	La prescrizione dell'attività fisica: valutazione e posologia; Esercizi per te e per il tuo assistito.	M-EDF/02	8	17	25
<b>Totale CFU</b>		<b>3</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>75</b>		
VII	Le terapie complementari evidence-based nella Lifestyle Medicine	1	Principi di farmacologia generale nella Lifestyle Medicine	BIO/14	4	21	25
	Le terapie complementari evidence-based nella Lifestyle Medicine	1	Nutraceutica; Utilità di principi naturali ed integratori, e loro prescrizione.	MED/49	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
VIII	Motivazione e compliance nella Lifestyle Medicine	1	Motivazione e auto-motivazione	M-PSI/07	4	21	25
	Motivazione e compliance nella Lifestyle medicine	1	Interviste motivazionali: metodologie e strumenti (teoria e prove pratiche).	M-PSI/07	8	17	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
IX	Lifestyle coaching	1	Teorie delle attività di Coaching	M-PSI/06	4	21	25
	Lifestyle coaching	1	Coaching: definizione, tipologie, competenze, fasi e benefici.	M-PSI/06	4	21	25
	Lifestyle coaching	1	Coaching: obiettivi (SMART-PNL-GROW), criteri di misura, attività di sviluppo e tempi (teoria e pratica).	M-PSI/06	8	17	25



<b>Totale CFU</b>		<b>3</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>75</b>		
X	Lifestyle Medicine, Healthy Aging e Anti Aging	1	Lifestyle Medicine per l'invecchiamento di successo: prove di efficacia; esercizio fisico; alimentazione corretta.	MED/09	4	21	25
	Lifestyle Medicine, Healthy Aging e Anti Aging	1	La palestra della mente (gli esercizi per la mente)	MED/09	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
XI	Lifestyle Medicine per bambini e adolescenti	1	Lifestyle Medicine per bambini ed adolescenti: prove di efficacia; raggiungimento del peso ottimale.	MED/38	4	21	25
	Lifestyle Medicine per bambini e adolescenti	1	La prescrizione dell'esercizio fisico nel bambino e nell'adolescente; Gioco, esercizi e apprendimento.	MED/38	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
XII	Lifestyle medicine nella gravidanza	1	Fisiopatologia della gravidanza; Utilità della Lifestyle Medicine.	MED/40	4	21	25
	Lifestyle medicine nella gravidanza	1	La prescrizione di Lifestyle Medicine in gravidanza; analisi di casi ostetrico-ginecologici.	MED/40	4	21	25
<b>Totale CFU</b>		<b>2</b>	<b>Totale ore Modulo</b>		<b>50</b>		
XIII	Lifestyle Medicine nella medicina clinica e	1	Lifestyle medicine nel paziente con sindrome metabolica e diabete	MED/13	4	21	25



	fragilità						
	Lifestyle Medicine nella medicina clinica e fragilità	1	Lifestyle medicine nel paziente con malattie cardio-cerebrovascolari	MED/26	4	21	25
	Lifestyle Medicine nella medicina clinica e fragilità	1	Lifestyle medicine nel paziente con neoplasia	MED/06	4	21	25
	Lifestyle Medicine nella medicina clinica e fragilità	1	Utilità della Lifestyle Medicine nella disabilità psichica: la resilienza.	MED/25	4	21	25
	Lifestyle Medicine nella medicina clinica e fragilità	1	Utilità della Lifestyle Medicine nella dipendenza patologica	MED/42	4	21	25
	<b>Totale CFU</b>	<b>5</b>	<b>Totale ore Modulo</b>				<b>125</b>
	<b>Totale ore dei moduli</b>					<b>825</b>	
	<b>Seminari e stage</b>	<b>5</b>	<b>Ore seminari e stage</b>				<b>125</b>
	<b>Project work e Prova Finale</b>	<b>20 + 2</b>	<b>Ore project work e prova finale</b>				<b>675</b>
	<b>Titolo accademico Master I livello</b>	<b>60</b>	<b>Totale ore Master</b>				<b>1.500</b>

\* Conduzione con 2 professionisti.

#### Art. 5

#### Modalità di svolgimento delle attività didattiche

Gli insegnamenti istituzionali hanno l'obiettivo di fornire le conoscenze teoriche e metodologiche. Il Master sarà erogato con metodologia di Blended learning, secondo il modello di "lezione ibrida", tramite la piattaforma e-learning. La didattica in Blended prevede le lezioni audio-video dei docenti, metadate ed indicizzate, integrata dai relativi materiali didattici scaricabili in rete e lezioni in aula frontali con la discussione di casi clinici. Inoltre, è prevista una parte pratica ( tirocinio formativo) per lo svolgimento di un Project Work da effettuarsi presso Enti o Aziende, in coerenza con l'attività di Medicina dello Stile di Vita (a carattere preventivo).



Durante il periodo di svolgimento del PW, e a partire dai progetti sviluppati, il discente dovrà produrre un elaborato che sarà discusso durante l'esame finale per il conseguimento del titolo accademico.

#### **Art. 6**

##### **Modalità di attestazione della frequenza**

La frequenza al corso è indicativamente organizzata con moduli di due giorni a cadenza quindicinale.

La frequenza alle lezioni teoriche deve essere di almeno il 75% delle ore complessive di attività didattica del master, mentre per l'attività pratica la frequenza deve essere del 100%. Le firme di frequenza verranno raccolte attraverso apposito registro giornaliero.

#### **Art. 7**

##### **Modalità di selezione dei partecipanti**

L'ammissione al master è determinata da una graduatoria derivante dalla valutazione dei titoli come di seguito riportato:

A) TITOLI = 100 punti

- attività di prevenzione e promozione della salute 3 punti ogni anno;
- ruolo di direzione e/o coordinamento 1,5 punti ogni anno;
- anzianità di servizio 1,5 punti ogni anno;
- pubblicazioni di testi attinenti alla Lifestyle Medicine 3 punti cadauna;
- pubblicazioni di articoli scientifici su riviste indicizzate 1,5 punti cadauna.

A parità di punteggio si terrà conto dell'età anagrafica, come da vigente normativa in materia concorsuale.

La commissione selezionatrice è costituita dal Prof. Massimiliano Panella, Direttore del Master, da un docente interno e da un esperto in ambito di medicina preventiva, che verranno successivamente individuati.

Il Responsabile del procedimento competente per la fase di selezione dei partecipanti e di iscrizione al corso è individuato nel Responsabile del Settore Amministrazione del Dipartimento di Medicina Traslazionale, Dott. Francesco Cellerino.

#### **Art. 8**

##### **Periodo e sede di svolgimento del corso**

Il Corso di Master Universitario di I livello si svolgerà nell'anno accademico 2021/2022, con inizio a partire dal mese di luglio 2022 e conclusione entro il settembre 2023, presso il Dipartimento di Medicina Traslazionale di Novara.



### **Art. 9**

#### **Numero minimo e massimo di studenti**

Il Corso di Master Universitario di I livello in “Lifestyle Medicine” non potrà essere attivato se, alla scadenza del termine per la presentazione delle domande di iscrizione, non sarà raggiunto il numero minimo di 10 studenti.

Il numero massimo di studenti che potrà iscriversi al corso è fissato in 25 unità.

### **Art. 10**

#### **Ammontare quota di iscrizione e termini di versamento**

Il costo complessivo del corso di Master per ogni studente è di € 2.000,00, da versare in due rate:

- € 1.200,00 entro il termine previsto per l’iscrizione;
- € 800,00 entro il 28 febbraio 2023.

L’INPS mette a disposizione n. 4 borse di studio a copertura della quota di iscrizione di € 2.000,00 destinate a dipendenti della pubblica amministrazione in servizio iscritti alla Gestione unitaria delle prestazioni creditizie e sociali di cui all’art. 1, comma 245, della legge 662/96 e in forza del D.M. 45/2007.

Per le modalità di accesso alle borse di studio si rimanda alle indicazioni fornite dall’INPS nel proprio bando di concorso consultabile al seguente link:

<https://www.inps.it/prestazioni-servizi/borse-di-studio-per-master-universitari-executive-gestione-unitaria-delle-prestazioni-creditizie-e-sociali>

Per gli studenti non beneficiari delle summenzionate borse, le modalità di versamento della quota d’iscrizione sono indicate nel successivo Art. 15.

### **Art. 11**

#### **Strutture didattiche a disposizione**

Gli insegnamenti istituzionali verranno svolti presso le aule del Dipartimento di Medicina Traslazionale ed eventualmente, presso strutture rese disponibili da altri Enti.

### **Art. 12**

#### **Consiglio di Corso di Master**

Il Consiglio di Corso di Master è formato dalle seguenti figure:

- il Direttore del Corso di Master: Prof. Massimiliano Panella;
- un tutor didattico;



- un docente universitario.

### **Art. 13**

#### **Domanda di ammissione alla selezione**

La domanda di ammissione alla selezione dovrà essere presentata entro il giorno **10 giugno 2022 h. 12.00** e dovrà pervenire entro tale data.

Per iscriversi alla prova di ammissione, i candidati devono compilare la domanda on line accedendo al sito <https://www.studenti.uniupo.it/Home.do> nell'area "Servizi on-line Studenti" e allegare il curriculum vitae come riportato di seguito:

- 1) effettuare la registrazione al portale: <https://www.studenti.uniupo.it/Home.do> completando tutti i dati obbligatori (solo se non già in possesso delle credenziali per l'accesso ai servizi on line di Ateneo). Le credenziali (UserID e password scelta) verranno inviate all'indirizzo e-mail inserito in fase di registrazione;
- 2) procedere al LOGIN inserendo il proprio UserID seguito da *@esterni.uniupo.it* e la password. Cliccare sul pulsante "Test di ammissione", sotto la voce di menù "Segreteria", scegliendo il Concorso di ammissione per il Master di I livello in "Lifestyle medicine" (afferente al DIPARTIMENTO DI MEDICINA TRASLAZIONALE) e compilando i dati relativi alla domanda di ammissione;
- 3) generare la domanda di partecipazione alla prova di ammissione e conservarla per eventuali controlli successivi.

Per eventuali informazioni è possibile scrivere al seguente indirizzo e-mail: [master.lifestyle.medicine@uniupo.it](mailto:master.lifestyle.medicine@uniupo.it).

### **Art. 14**

#### **Data di pubblicazione della graduatoria**

La graduatoria sarà visibile dal **20 giugno 2022** sul sito: <https://www.scuolamed.uniupo.it/tutto-studenti/post-laurea/master/master-di-i-livello>.

### **Art. 15**

#### **Domanda di iscrizione al Master**

L'iscrizione dovrà effettuarsi entro il **12 luglio 2022 h. 12:00** mediante la seguente procedura:

- connettersi alla pagina web <https://www.studenti.uniupo.it/Home.do>;
- cliccare su "Segreteria", accedendo alla "Pagina Immatricolazione";
- inserire le informazioni (relative al corso d'interesse) progressivamente richieste, sino alla generazione e quindi alla stampa della domanda di iscrizione;
- tornare alla voce "Controlla pagamenti" o "Pagamenti non pervenuti", e quindi alla voce "Fattura", dove comparirà la distinta di versamento (IUV) relativa alla rata d'iscrizione che comprende anche l'imposta di bollo d'importo pari a € 16,00 (gli



studenti dovranno poi seguire una procedura analoga per il versamento della seconda rata).

Si ricorda inoltre che:

- il numero assegnato dal sistema al termine della procedura on-line, una volta perfezionata l'iscrizione, sarà confermato come matricola effettiva attribuita allo studente (nel caso di accessi successivi alla registrazione, laddove il sistema non riconosca come nome utente la stringa "nome.cognome", si ovvierà inserendo tale numero di matricola; quanto alla password, potrà utilizzarsi quella precedentemente prescelta);
- è necessario inviare alla Segreteria Studenti della Scuola di Medicina a mezzo e-mail al seguente indirizzo: [master.lifestyle.medicine@uniupo.it](mailto:master.lifestyle.medicine@uniupo.it) la domanda di iscrizione.

Qualora il candidato non effettui l'iscrizione nei tempi su indicati perderà la posizione in graduatoria e si procederà allo scorrimento della stessa fino ad esaurimento posti, come da art. 7.

#### **Art. 16**

#### **Verifiche intermedie del profitto e tutoraggio**

Al termine di ogni modulo sono previste prove di valutazione sulla totalità degli insegnamenti per i discenti iscritti al Corso di Master Universitario. È prevista la nomina di un tutor che segua i discenti durante il percorso di svolgimento del PW.

#### **Art. 17**

#### **Titolo di studio rilasciato**

Al candidato, che abbia conseguito i 60 CFU totali, di cui 33 CFU attestanti la frequenza dei singoli moduli e il superamento delle relative prove di valutazione, 5 CFU per seminari e stage, 20 CFU per lo svolgimento del PW e 2 CFU conseguenti il superamento della prova finale, verrà rilasciato il titolo di Master Universitario di I livello in "Lifestyle Medicine" a firma del Rettore e sottoscritto dal Direttore del Corso di Master.

#### **Art. 18**

#### **Afferenza amministrativo-contabile**

Il Corso di Master Universitario di I livello in "Lifestyle Medicine" afferirà al Dipartimento di Medicina Traslazionale – Università degli Studi del Piemonte Orientale, Via Solaroli 17 – 28100 – Novara.

#### **Art. 19**

#### **Preventivo finanziario del Corso di Studio**

*... Omissis...*



**VISTO**  
**IL RESPONSABILE DEL SETTORE ALTA FORMAZIONE**  
***(Mara Zilio)***

**IL RETTORE**  
***(Gian Carlo Avanzi)***

Documento informatico sottoscritto con firma digitale ai sensi del D.Lgs. n. 82/2005 e ss.mm.ii.