

## PROGRAMMA DEL CORSO DI SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE

### SETTORE SCIENTIFICO

MED/49

### CFU

9

### RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e comprensione:

Al termine del corso lo studente conoscerà e comprenderà i seguenti argomenti (ob A):

- 1) macro e micro-nutrienti,
- 2) Sistema digerente e metabolismo,
- 3) malattie dell'alimentazione e disturbi correlati alla nutrizione,
- 4) strumenti di analisi corporea e nutrizionale,
- 5) metabolismo ed alimentazione,
- 6) l'alimentazione correlata all'esercizio fisico e alla sport,
- 7) doping e integratori alimentari.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione:

Lo studente sarà capace di:

- 1) di applicare autonomamente le conoscenze fisiologiche e biochimiche ai processi inerenti la scienza dell'alimentazione (ob A e B);
- 2) Scegliere fonti scientifiche affidabili per un aggiornamento permanente (ob B)
- 3) illustrare a colleghi e al pubblico le conoscenze acquisite (ob A e B)
- 4) interpretare un regime alimentare (ob B)

5) evidenziare le differenti caratteristiche bioenergetiche degli sport (ob A e B)

Autonomia di giudizio

1) esaminare ed interpretare articoli scientifici (ob A e B)

2) identificare soluzioni specifiche e razionali per promuovere la salute pubblica ed individuale (ob A e B)

3) Discriminare tra fonti convalidate dei motori di informazione e ricerca sul web (ob A e B).

Capacità comunicative

a) illustrare a colleghi e al pubblico le conoscenze acquisite (ob A e B),

b) motivare ed indirizzare per uno stile di vita sano ed un regime alimentare corretto (ob A e B)

Capacità di apprendimento

Capacità di apprendimento

Saper far propri i contenuti del corso per poterli sfruttare nel contesto lavorativo di appartenenza e per gli studi successivi (ob A e B)

## **PROGRAMMA DIDATTICO:ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI**

Elementi introduttivi alla pratica alimentare I carboidrati (Aspetti generali, monosaccaridi, di/polisaccaridi) e l'indice glicemico Le proteine I lipidi (Aspetti generali, la digestione dei lipidi, aspetti nutrizionali) I minerali Le vitamine L'acqua e alcol Le fibre alimentari e prebiotici e probiotici Anatomia e Fisiologia dell'apparato digerente, innervazione enterica comportamento alimentare e cronobiologia Conservazione degli alimenti ed etichette alimentari Il metabolismo energetico e bioenergetica Valutazione antropometrica (Misure antropometriche, Circonferenze corporee, indici rilevati) e la composizione del corpo (modelli di composizione corporea, metodi di misura della composizione corporea, impedenziometria e plicometria) L'alimentazione nella pratica motoria; anabolismo muscolare La nutrizione per la gara (pre-gara, intra.gara, post.gara) L'idratazione; danni molecolari da sport Modelli nutrizionali particolari (dieta vegetariana, dieta a zona); disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia, anoressia atletica, ortorexia, bigoressia) L'alimentazione dello sportivo del bambino e dell'anziano Dieta e malattie (diabete e celiachia, malattie legate all'alimentazione ed osteoporosi) Dieta e neoplasie Nutrigenomica, agricoltura biologica Integratori energetici, doping e doping genetico Olio di palma Sale Il cibo come strumento sociale e la ristorazione collettiva

## **ATTIVITA' DIDATTICA EROGATIVA (DE)**

Le attività di didattica erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo e questionario finale.

Il format di ciascuna videolezione prevede il video registrato del docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi. Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) con le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.

### **ATTIVITA' DIDATTICA INTERATTIVA (DI)**

Le attività di Didattica interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata alle seguenti tipologie di attività: Redazione di un elaborato per ciascuna macro area in cui è suddiviso il programma del corso Partecipazione a forum tematici esplicativi Lettura area FAQ Svolgimento delle prove in itinere con feedback

### **TESTI CONSIGLIATI**

Prevenzione e terapia dietetica. Una guida pratica. Il pensiero Scientifico Editore. ISBN: 9788849006629. Autore/Curatore: Eugenio Del Toma. Edizione: Seconda edizione. Anno: 2020. Nutrizione Umana. Idelson Gnocchi. ISBN: 8879476491. Autore/Curatore: Rivellese-Annucci-Capaldo-Vaccaro-Riccardi. Anno: 2017. L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Il pensiero Scientifico Editore. ISBN: 9788849000641. Autore/Curatore: Michelangelo Giampietro. Anno: R2011. Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate. Casa Editrice SEU. ISBN 978-88-89548-18-9. Autore/Curatore: Binetti Paola, Marcelli Marcello, Baisi Rosanna. Anno: 2006.

### **MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale.

Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L'esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta. Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l'elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dallo studente.

### **OBBLIGO DI FREQUENZA**

Obbligatoria online. Ai corsisti viene richiesto di partecipare all'80% delle attività proposte in piattaforma.

## **OBIETTIVI FORMATIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELLA SCHEDA SUA**

Vengono analizzate e descritte le principali tecniche di misurazione corporea, fornendo allo studente le informazioni necessarie ad una loro applicazione pratica, oltre alle nozioni teoriche.

Poi vengono approfondite le tematiche proprie della scienza dell'alimentazione: il metabolismo basale, le caratteristiche bioenergetiche delle varie discipline sportive, le esigenze alimentari delle varie fasce di popolazione (bambino, anziani, atleti) e degli esempi pratici di schemi alimentari corretti e personalizzati.

La seconda parte esamina le patologie connesse direttamente o indirettamente con l'alimentazione, le tematiche del doping e dell'uso degli integratori, cenni sull'agricoltura biologica.

Gli argomenti trattati e le modalità di insegnamento sono utili sia al prosieguo accademico che a quello professionale.

### **OBIETTIVI FORMATIVI:**

A) acquisire le conoscenze adeguate per utilizzare ed interpretare le metodiche di misurazione dei principali parametri antropometrici e della composizione corporea;

B) fornire le basi biochimiche e fisiologiche per poter impostare un regime nutrizionale adeguato allo sportivo amatoriale e all'atleta professionista, in relazione alle caratteristiche individuali, della disciplina sportiva e dei diversi momenti dell'allenamento.

## **RECAPITI**

rosa.buonauro@unipegaso.it

caterina.giordano@unipegaso.it

chiara.sangiorgio@unipegaso.it

luigi.barrea@unipegaso.it