

PROGRAMMA DEL CORSO DI NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA NELLE VARIE FASI DELLA VITA

SETTORE SCIENTIFICO

MED/49 (MEDS-08/C)

CFU

9

OBIETTIVI

/**/

Vengono analizzati e descritti i fabbisogni in termini di nutrizione e attività fisica nelle diverse fasce di popolazione, fornendo allo studente le informazioni necessarie ad una loro applicazione pratica, oltre alle nozioni teoriche.

In particolare, vengono approfondite le principali modificazioni fisiologiche che avvengono delle varie fasi dello sviluppo evolutivo (infanzia ed età scolare, adolescenza, età adulta, invecchiamento) e in alcune condizioni specifiche (gravidanza e allattamento, menopausa, attività sportiva amatoriale e agonistica).

Inoltre, sono presentate le raccomandazioni delle principali società scientifiche nazionali e i principi per l'elaborazione di consigli dietetici e di attività fisica personalizzati.

Gli argomenti trattati e le modalità di insegnamento sono utili sia all'approfondimento delle conoscenze preliminari acquisite sia all'applicazione in ambito professionale.

OBIETTIVI FORMATIVI:

A) acquisire le conoscenze fondamentali per utilizzare ed interpretare le raccomandazioni e la letteratura scientifica in materia di stile di vita sano e adeguato ai fabbisogni individuali

B) fornire le basi biochimiche e fisiologiche per la corretta pianificazione di consigli alimentari e di attività fisica personalizzati, in relazione ai fabbisogni individuali e la condizione fisiologica.

RISORSE

/**/

Le basi molecolari della nutrizione

Autore: Giuseppe Arienti

Casa Editrice: Piccin

ISBN: 978-88-299-3205-4

Anno: 2021

<https://www.piccin.it/it/biochimica/2618-le-basi-molecolari-della-nutrizione-9788829932054.html>

Guida completa alla ALIMENTAZIONE SPORTIVA

Autore: Anita Bean

Casa Editrice: Piccin

ISBN: 978-88-299-3358-7

Anno: 2023

<https://www.piccin.it/it/dietologia/2889-guida-completa-alla-alimentazione-sportiva-9788829933587.html>

Nutrizione Umana

Autori: Rivellese, Annuzzi, Bozzetto, Costabile, Vitale

Casa Editrice: Idelsongocchi

ISBN: 978-88-794-7800-7

Anno: 2023

I testi riportati sono esclusivamente di approfondimento volontario, e non saranno oggetto specifico di esame, essendo il modello didattico basato sull'utilizzo delle dispense del docente, soprattutto per la verifica in sede di esame.

AGENDA

Il corso è articolato in quattro macro-argomenti:

1. Caratteristiche biochimiche e fisiologiche durante l'età evolutiva (periodo prenatale e prima infanzia, età scolare, adolescenza e pubertà, età adulta, invecchiamento) e in popolazioni specifiche (gravidanza e allattamento, attività sportiva amatoriale e agonistica, donna in menopausa, anziano)
2. Metodologia per la corretta stima dei fabbisogni individuali (valutazione dello stato nutrizionale, valutazione delle abitudini alimentari e del dispendio energetico, raccomandazioni nutrizionali e per l'attività fisica)

3. Principi generali per la pianificazione di un programma nutrizionale e di attività fisica personalizzato (gruppi alimentari, macro e micronutrienti, fibra alimentare, bilancio idrico, caratteristiche dei pattern alimentari, nutrizione nelle fasi dell'allenamento, integrazione)
4. Strategie di promozione della salute e prevenzione delle patologie (nutrigenetica e nutrigenomica, nutraceutici, alimenti funzionali, novel foods, gestione dei fattori di rischio modificabili)

Elenco delle Videolezioni:

- 1 - I carboidrati
- 2 - I lipidi
- 3 - Le proteine
- 4 - La fibra
- 5 - I sali minerali
- 6 - Le vitamine del gruppo B
- 7 - La vitamina C
- 8 - Le vitamine liposolubili
- 9 - Importanza dell'idratazione
- 10 - I dolcificanti
- 11 - Valutazione dello stato nutrizionale
- 12 - Misure antropometriche
- 13 - Il dispendio energetico
- 14 - Plicometria
- 15 - La medicina predittiva
- 16 - Basi biologiche della nutrigenetica e dell'epigenetica
- 17 - Regolazione epigenetica dell'espressione genica
- 18 - Epigenetica e invecchiamento
- 19 - Nutrigenetica e Nutrigenomica
- 20 - Nutrigenomica per la salute pubblica
- 21 - Nutraceutici ed espressione genica
- 22 - Componenti bioattivi negli integratori alimentari
- 23 - Nutrigenomica e prevenzione del cancro
- 24 - Medicina del benessere
- 25 - La salute e i fattori che la compromettono
- 26 - Alcuni rischi legati alla dieta
- 27 - Alimentazione e lavoro
- 28 - Introduzione allo studio del microbiota intestinale
- 29 - Il microbiota e lo sport
- 30 - Protocollo di intervento per la definizione di una terapia probiotica personalizzata
- 31 - Fondamenti di nutrizione
- 32 - La dieta mediterranea
- 33 - Dieta vegetariana
- 34 - Grani antichi e loro importanza

- 35 - Intolleranze alimentari
- 36 - Dieta personalizzata
- 37 - Educazione alimentare
- 38 - Malnutrizione
- 39 - Dalla teoria alla pratica
- 40 - Nutrizione e attività fisica in età scolare
- 41 - Nutrizione e sistema immunitario
- 42 - Genetica e medicina sportiva
- 43 - Nutrizione personalizzata per prestazioni atletiche
- 44 - Genetica e performance sportiva
- 45 - Metabolomica, nutrizione e sport
- 46 - Aspetti biochimici dell'allenamento eccessivo
- 47 - Utili applicazioni sportive
- 48 - Medicina estetica
- 49 - Sedentarietà e genetica
- 50 - Menopausa e genetica
- 51 - Menopausa e attività fisica
- 52 - Rischi di nutrigenomica e nutrigenetica
- 53 - Sviluppi nutrigenomica
- 54 - Nutrigenomica e nutrigenetica: prospettive future