PROGRAMMA DEL CORSO DI NUTRIZIONE NELLO SPORTIVO E NELLE VARIE FASI DELLA VITA

SETTORE SCIENTIFICO

MED/49

CFU

9

OBIETTIVI

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

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.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

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

1) Modificazioni fisiologiche che determinano i fabbisogni specifici nelle diverse fasce di popolazione

2) Principi generali per la corretta stima del fabbisogno energetico e di nutrienti nelle diverse fasce di popolazione

3) Raccomandazioni nutrizionali per le varie fasi dell'età evolutiva e in specifiche condizioni fisiologiche

4) Raccomandazioni per una corretta attività fisica nelle varie fasi dell'età evolutiva e in specifiche condizioni fisiologiche

-Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo studente sarà capace di:

1) Applicare autonomamente le conoscenze fisiologiche e biochimiche acquisite (obiettivi A e B);

2) Selezionare fonti scientifiche affidabili per un aggiornamento permanente (obiettivo A)

3) Illustrare a colleghi e al pubblico le conoscenze acquisite (obiettivi A e B)

4) Interpretare l'adeguatezza di un regime alimentare o di un programma di attività fisica (obiettivo B)

- Autonomia di giudizio

1) Esaminare ed interpretare articoli scientifici e raccomandazioni delle società scientifiche nazionali ed internazionali (obiettivi A e B)

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

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

- Abilità comunicative

1) Illustrare a colleghi e al pubblico le conoscenze acquisite (obiettivi A e B),

2) Motivare ed indirizzare gli individui ad uno stile di vita sano (obiettivi A e B)

- Capacità di apprendimento

Interiorizzare i contenuti del corso per poterli sfruttare nel contesto lavorativo di appartenenza e per gli studi

successivi (obiettivi A e B)

RISORSE

TESTI CONSIGLIATI

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.

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: Idelsongnocchi

ISBN: 978-88-794-7

DESCRIZIONE

Il corso è articolato in quattro macro-argomenti:

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)

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)

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)

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:

I carboidrati

Fattori che influenzano la glicemia post-prandiale: indice glicemico e carico glicemico

Carboidrati nello sportivo

I lipidi

Acidi grassi a media catena, effetti sulla salute e sulla performance sportiva

Le proteine

Proteine nello sportivo

La fibra

I sali minerali

Le vitamine del gruppo B

La vitamina C

Le vitamine liposolubili

La vitamina D

Idratazione e Sport

Linee guida per una sana alimentazione

I dolcificanti

Valutazione dello stato nutrizionale

Antropometria

Valutazione del dispendio energetico

Plicometria

Infiammazione, Angolo di Fase e Nutrizione

Tecniche di valutazione delle abitudini alimentari e della compliance alla dieta

L’alimentazione e l’attività fisica nel bambino e nell'adolescente

L’alimentazione e l’attività fisica nella donna in gravidanza e allattamento

L’alimentazione e l’attività fisica nella donna in menopausa

L’alimentazione e l’attività fisica nell'anziano

Dieta, nutrienti, geni e microbioma: recenti progressi

Nutrigenetica e nutrigenomica per la nutrizione personalizzata nello sportivo

Nutriepigenetica e performance sportiva

Dieta Mediterranea

Dieta Mediterranea e performance sportiva

Dieta vegetariana

Dieta vegetariana e performance sportiva

Il digiuno intermittente

Digiuno intermittente e performance sportiva

Altre strategie nutrizionali popolari per l'atleta

Alimenti funzionali, nutraceutici e novel foods per lo sport

Strategie nutrizionali per la sindrome da sovrallenamento

Probiotici nello sportivo

Timing nutrizionale nello sportivo

Amminoacidi nello sportivo

Il ruolo della caffeina sulla performance sportiva

Chetoni esogeni nello sport

Linee guida per una sana alimentazione: attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

Linee guida per una sana alimentazione: l'etichettatura degli alimenti: strumento informativo

ATTIVITÀ DIDATTICA INTERATTIVA (DI)

Le attività di Didattica Interattiva (TEL-DI) consistono, per ciascun CFU, in 2 ore erogate in modalità sincrona su piattaforma Class, svolte dal docente anche con il supporto del tutor disciplinare, e dedicate a una o più tra le seguenti tipologie di attività:

• sessioni live, in cui il docente guida attività applicative, stimolando la riflessione critica e il confronto diretto con gli studenti tramite domande in tempo reale e discussioni collaborative;

• webinar interattivi, arricchiti da sondaggi e domande dal vivo, per favorire il coinvolgimento attivo e la costruzione della conoscenza;

• laboratori virtuali collettivi, in cui il docente guida esperimenti, attività pratiche o l'analisi di casi di studio, rendendo l'apprendimento un'esperienza concreta e partecipativa;

Tali attività potranno essere eventualmente supportate da strumenti asincroni di interazione come per esempio:

• forum;

• wiki;

• quiz;

• glossario.

Si prevede l’organizzazione di almeno due edizioni di didattica interattiva sincrona nel corso dell’anno accademico. Si precisa che il ricevimento degli studenti, anche per le tesi di laurea, non rientra nel computo della didattica interattiva.

ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)

Le attività di Didattica Erogativa consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 5 videolezioni della durata di circa 30 minuti. A ciascuna lezione sono associati:

• una dispensa (PDF) di supporto alla videolezione oppure l’indicazione di capitoli o paragrafi di un ebook di riferimento, scelto dal docente tra quelli liberamente consultabili in piattaforma da studentesse e studenti;

• un questionario a risposta multipla per l’autoverifica dell’apprendimento.

AGENDA

/**/
RECAPITI

Prof.ssa Claudia Vetrani (claudia.vetrani@unipegaso.it)

Prof. Luigi Barrea (luigi.barrea@unipegaso.it)

Per gli orari del ricevimento on-line verificare sulla pagina docenti o inviare una mail ai docenti.

AGENDA

Nella sezione Informazioni Appelli, nella home del corso, per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli d’esame.

Le attività di didattica interattiva sincrona sono calendarizzate in piattaforma nella sezione Class.

Le attività di ricevimento di studenti e studentesse sono calendarizzate nella sezione Ricevimento Online.

VERIFICA

L’esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. L’esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti dell’insegnamento. L’esame in forma scritta consiste nello svolgimento di un test composto da 31 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una delle 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta e, in caso di risposte errate o mancanti, non sarà attribuita alcuna penalità. Rispondendo correttamente a tutte le 31 domande, si conseguirà la lode.

Oltre alla prova d’esame finale, il percorso prevede attività di didattica interattiva sincrona e prove intermedie che consentono alle studentesse e agli studenti di monitorare il proprio apprendimento, attraverso momenti di verifica progressiva e consolidamento delle conoscenze.

La partecipazione alle attività di didattica interattiva sincrona consente di maturare una premialità fino a 2 punti sul voto finale, attribuiti in funzione della qualità della partecipazione alle attività e dell’esito delle prove.

Per accedere alle prove intermedie è necessario aver seguito almeno il 50% di ogni ora di didattica interattiva. Le prove intermedie possono consistere in un test di fine lezione o nella predisposizione di un elaborato. Le prove intermedie si considerano superate avendo risposto correttamente ad almeno l’80% delle domande di fine lezione.

In caso di prove intermedie che prevedano la redazione di un elaborato, il superamento delle stesse ai fini della premialità sarà giudicata dal docente titolare dell’insegnamento. I punti di premialità, previsti per le prove intermedie, sono sommati al voto finale d’esame solo se la prova d’esame è superata con un punteggio pari ad almeno 18/30 e possono contribuire al conseguimento della lode.

Le modalità d’esame descritte sono progettate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di applicazione delle stesse e consentiranno di valutare il livello di competenza e l’autonomia di giudizio maturati dalla studentessa e dallo studente. Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette che avranno luogo durante la fruizione dell’insegnamento.

OBBLIGO DI FREQUENZA

A studentesse e studenti viene richiesto di partecipare ad almeno il 70% dell’attività di didattica erogativa (70% della TEL-DE).