

PROGRAMMA DEL CORSO DI NUTRIZIONE CLINICA E DIETETICA APPLICATA ALLO SPORT

SETTORE SCIENTIFICO

MED/49 (MEDS-08/C)

CFU

9

OBIETTIVI

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

L'obiettivo del corso è approfondire la fisiopatologia delle principali patologie endocrino-metaboliche e cardiovascolari al fine di fornire le conoscenze adeguate del ruolo "terapeutico" della dieta e dell'attività fisica per la loro prevenzione e per il trattamento coadiuvante alla terapia farmacologica. Il corso fornirà anche le indicazioni dietetiche pratiche per migliorare la salute e la performance sportiva nei soggetti con specifiche patologie.

OBIETTIVI FORMATIVI:

- 1) Acquisire le conoscenze adeguate del rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico;
- 2) Acquisire le conoscenze della fisiopatologia delle malattie croniche non trasmissibili al fine di poter fornire le indicazioni dietetiche e sull'esercizio fisico adeguate e personalizzate in soggetti per la prevenzione delle patologie;

Conoscere le principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche che possono influenzare lo stato di salute e le prestazioni sportive al fine di poter fornire personalizzate indicazioni dietetiche e sull'esercizio fisico per il trattamento delle patologie in collaborazione con il medico e il nutrizionista nell'ambito di un team multidisciplinare.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

- Conoscenza e capacità di comprensione
 - Comprendere i fondamenti della relazione tra alimentazione ed esercizio fisico (Ob.1);
 - Conoscere i meccanismi chiave di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili con la dieta e l'esercizio fisico (Ob.2);
 - Conoscere i meccanismi chiave di trattamento delle principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche con la dieta e l'esercizio fisico (Ob.3).
- Capacità di applicare conoscenza e comprensione
 - Consigliare soluzioni strategiche e pratiche riguardanti:

- Alimentazione, dieta e sport (Ob.1);
- La migliore scelta dietetica da adottare al fine della prevenzione delle principali patologie croniche non trasmissibili (Ob.2);
- La migliore scelta dietetica da adottare al fine del trattamento, eventualmente in combinazione alla terapia farmacologica nelle principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche nell'ambito di un team multidisciplinare (medico - nutrizionista - chinesiologo) (Ob.3).

- Autonomia di giudizio

- Sviluppare un approccio critico nell'ambito della dietetica applicata, con particolare riferimento a:
 - Le basi scientifiche tra alimentazione - dieta ed esercizio fisico (Ob.1);
 - Le strategie dietetiche e gli stili di vita nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (Ob.2);
 - Le strategie dietetiche e gli stili di vita nel trattamento, eventualmente in combinazione alla terapia farmacologica, delle principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche nell'ambito di un team multidisciplinare (medico - nutrizionista - chinesiologo) (Ob.3).

- Abilità comunicative

- Acquisire specifiche competenze comunicative riguardo:
 - Alimentazione - dieta e sport basandosi sulle Evidence Based Medicine (Ob.1);
 - Le strategie dietetiche e l'esercizio fisico adeguato e personalizzato per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (Ob.2);
 - Le strategie dietetiche e l'esercizio fisico adeguato e personalizzato per il trattamento delle patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche in collaborazione con il medico e il nutrizionista nell'ambito di un team multidisciplinare (Ob.3).

- Capacità di apprendimento

- Aumentare la capacità di analizzare lo stato nutrizionale di un soggetto in maniera ampia e sistemica, integrando le differenti conoscenze, in merito ai seguenti aspetti:
 - Alimentazione - dieta - esercizio fisico e sport (Ob.1);
 - Relazione tra obiettivi strategici di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (Ob.2);

Relazione tra obiettivi strategici di trattamento delle patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche, cardiovascolari e oncologiche in collaborazione con il medico e il nutrizionista nell'ambito di un team multidisciplinare (Ob.3).

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 CLINICA

Autori: Marinos Elia, Olle Ljungqvist, Rebecca J. Stratton, Susan A. Lanham-New

Anno: 2018

Casa Editrice Ambrosiana. Distribuzione esclusiva Zanichelli

ISBN: 9788808680044

<https://www.zanichelli.it/ricerca/prodotti/nutrizione-clinica>

Nutrizione e dietologia. Aspetti clinici dell'alimentazione

Autore: Gianfranco Liguri

Anno: 2015

Casa Editrice: Zanichelli

ISBN: 9788808253811

<https://www.zanichelli.it/ricerca/prodotti/nutrizione-e-dietologia-clinica>

Dietetica e nutrizione

Autori: Giuseppe Fatati, Maria Luisa Amerio

Anno: 2018

Casa Editrice: Il pensiero scientifico

ISBN: 9788849006216

VERIFICA

PREREQUISITI

Non sono richieste conoscenze preliminari.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

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 consegnerà 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).

DESCRIZIONE

Il corso di NUTRIZIONE CLINICA E DIETETICA APPLICATA ALLO SPORT da 9 CFU afferisce al settore scientifico SSD MEDS-08/C (MED/49) - Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Gruppo Scientifico-Disciplinare 06/MEDS-08 - Endocrinologia, Nefrologia e Scienze dell'Alimentazione e del Benessere.

PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI

Il corso di NUTRIZIONE CLINICA E DIETETICA APPLICATA ALLO SPORT è articolato in tre macro aree:

- Linee guida per una sana e corretta alimentazione e linee guida per la prevenzione del cancro,
- Principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche e cardiovascolari,
- Le terapie dietetiche e le indicazioni sull'attività fisica in pazienti con specifiche patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche e cardiovascolari.

Elenco delle Videolezioni:

1. Linee guida per una sana alimentazione
2. Linee guida per una sana alimentazione: controlla il peso e mantieniti sempre attivo
3. Linee guida per una sana alimentazione: più frutta e verdura
4. Linee guida per una sana alimentazione: più cereali integrali e legumi
5. Linee guida per una sana alimentazione: bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Linee guida per una sana alimentazione: Grassi: scegli quali e limita la quantità
7. Linee guida per una sana alimentazione: zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
8. Linee guida per una sana alimentazione: Il sale? Meno è meglio
9. Linee guida per una sana alimentazione: Bevande alcoliche: il meno possibile
10. Linee guida per una sana alimentazione: consigli speciali nel periodo preconcezionale
11. Linee guida per una sana alimentazione: consigli speciali in gravidanza
12. Linee guida per una sana alimentazione: consigli speciali in allattamento
13. Linee guida per una sana alimentazione: consigli speciali per la terza età
14. Linee guida per una sana alimentazione: attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
15. Valutazione dello stato nutrizionale basale per la prescrizione di una terapia dietetica
16. Raccomandazioni Nutrizionali per il Cancro (World Cancer Research Fund)
17. Organo adiposo
18. Disfunzioni endocrine associate all'obesità
19. Sindrome metabolica
20. Nutrizione e salute delle ossa dell'atleta
21. Obesità sarcopenica: definizione, fisiopatologia e criteri diagnostici
22. Dieta ed esercizio fisico nella gestione dell'obesità sarcopenica
23. Malattia renale cronica correlata all'obesità: nuovi approcci nella gestione nutrizionale

24. Ruolo degli ormoni nella regolazione della glicemia
25. Fattori che influenzano la glicemia post-prandiale: indice glicemico e carico glicemico
26. La vitamina D
27. Effetti extrascheletrici pleiotropici della Vitamina D
28. Vitamina D, Sport e Prestazioni Atletiche
29. Infiammazione, angolo di fase e nutrizione
30. Modifiche dell'angolo di fase in corso di regimi dietetici
31. Strategie dietetiche per la perdita di peso
32. Steatosi epatica associata a disfunzione metabolica (MAFLD)
33. Gestione non farmacologica della MAFLD: nutrizione e dieta
34. La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)
35. Interventi dietetici per il trattamento della sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)
36. Dieta chetogenica e sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)
37. Esercizio fisico e sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)
38. La psoriasi: oltre la pelle
39. Il ruolo dello stile di vita e dell'alimentazione nella psoriasi
40. Dieta chetogenica nella psoriasi
41. Psoriasi e sport
42. Strategie nutrizionali per la sindrome da sovrallenamento
43. Chirurgia bariatrica: obesità, attività fisica e terapia dietetica
44. Disturbi del comportamento alimentare nello sportivo
45. Alimenti funzionali, nutraceutici e novel foods per la salute

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;

AGENDA

/**/

RECAPITI

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

Prof.ssa Claudia Vetrani (claudia.vetrani@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.