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

SETTORE SCIENTIFICO

MED/49

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: Idelsongnocchi

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. Carboidrati
2. Carboidrati nello sportivo
3. Lipidi
4. Acidi grassi a media catena, effetti sulla salute e sulla performance sportiva
5. Proteine
6. Proteine nello sportivo
7. Fibra
8. Sali minerali
9. Vitamine del Gruppo B
10. Vitamina C
11. Vitamine liposolubili
12. Micronutrienti nell'atleta
13. Antiossidanti e performance sportiva
14. Gruppi alimentari
15. Porzioni standard degli alimenti
16. Cereali e pseudocereali
17. Latte e derivati
18. Carne e salumi
19. Oli e grassi alimentari
20. Dolcificanti
21. Dieta Mediterranea
22. Dieta Mediterranea e performance sportiva
23. Dieta vegetariana
24. Dieta Vegetariana e performance sportiva

25. Digiuno intermittente
26. Dieta intermittente e performance sportiva
27. Altre strategie nutrizionali popolari per l'atleta
28. Valutazione dello stato nutrizionale
29. Antropometria
30. Valutazione del dispendio energetico
31. Plicometria
32. Tecniche di valutazione delle abitudini alimentari e della compliance alla dieta
33. Dieta, nutrienti, geni e microbioma: recenti progressi
34. Regolazione genetica e ambientale del gusto
35. Regolazione neuro-ormonale dell’appetito e della sazietà
36. L’alimentazione e l’attività fisica nel bambino e nell'adolescente
37. L’alimentazione e l’attività fisica nella donna in gravidanza e allattamento
38. L’alimentazione e l’attività fisica nella donna in menopausa
39. L’alimentazione e l’attività fisica nell'anziano
40. Dieta e longevità
41. Linee guida per la pianificazione di uno schema alimentare per lo sportivo
42. Composizione corporea nell'atleta
43. Nutrigenetica e nutrigenomica per la nutrizione personalizzata nello sportivo
44. Nutriepigenetica e performance sportiva
45. Strategie nutrizionali per la sindrome da sovrallenamento
46. Probiotici nello sportivo
47. Timing nutrizionale nello sportivo
48. Amminoacidi nello sportivo
49. Il ruolo della caffeina sulla performance sportiva
50. Chetoni esogeni nello sport
51. Alimenti funzionali, nutraceutici e novel foods per lo sport
52. Alimenti funzionali, nutraceutici e novel foods per la salute
53. Disturbi del comportamento alimentare nello sportivo
54. Nutrizione basata sull'evidenza