

## **PROGRAMMA DEL CORSO DI NUTRIZIONE CLINICA E DIETETICA APPLICATA ALLO SPORT**

### **SETTORE SCIENTIFICO**

MED/49

### **CFU**

9

### **VERIFICA**

/\*\*/

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.

Le abilità di comunicazione e le capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette tra docente e studente che avranno luogo durante la fruizione del corso (videoconferenze ed elaborati proposti dal docente).

### **OBIETTIVI**

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;
3. 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.

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

1. Linee guida per una sana e corretta alimentazione e linee guida per la prevenzione del cancro,
2. Principali patologie croniche non trasmissibili, endocrine, metaboliche e cardiovascolari,
3. 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 e Corretta Alimentazione
2. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Controlla il Peso e Mantieniti Sempre Attivo
3. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Più Frutta e Verdura
4. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Più Cereali Integrali e Legumi
5. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Bevi Ogni Giorno Acqua in Abbondanza
6. Idratazione e Sport
7. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Grassi Scegli Quali e Limita la Quantità
8. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Zuccheri, Dolci e Bevande Zuccherate: Meno è Meglio
9. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Il Sale, Meno è Meglio
10. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Bevande Alcoliche il Meno Possibile
11. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Varia la Tua Alimentazione: Come e Perché
12. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali Preconcezionali
13. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Gravidanza
14. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Allattamento
15. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Senescenza/Invecchiamento
16. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Attenti alle Diete e agli Integratori Alimentari

17. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: La Sicurezza Alimentare
18. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Etichettatura degli Alimenti
19. Raccomandazioni Nutrizionali per il Cancro (World Cancer Research Fund)
20. Organo Adiposo
21. Disfunzioni Endocrine associate all'obesità
22. Sindrome Metabolica
23. Disturbi del sonno e obesità: un meccanismo bidirezionale
24. Disturbi del sonno: approccio nutrizionale e attività fisica
25. Osteoporosi, nutrizione e sport
26. Nutrizione e salute delle ossa dell'atleta
27. Sarcopenia, Nutrizione e Sport
28. Obesità Sarcopenica: Definizione, Fisiopatologia e Criteri Diagnostici
29. Dieta ed esercizio fisico nella gestione dell'obesità sarcopenica
30. Malattia renale cronica correlata all'obesità: nuovi approcci nella gestione nutrizionale
31. Le Dislipidemie
32. Ruolo degli Ormoni della Regolazione della Glicemia
33. Fattori che influenzano la glicemia post-prandiale: Indice Glicemico e Carico Glicemico
34. La Vitamina D
35. Effetti extrascheletrici pleiotropici della Vitamina D
36. Vitamina D, Sport e Prestazioni Atletiche
37. Valutazione dello stato nutrizionale basale per la prescrizione di una terapia dietetica
38. Infiammazione, Angolo di Fase e Nutrizione
39. Modifiche dell'Angolo di Fase in Corso di Regimi Dietetici
40. Strategie dietetiche per la perdita di peso
41. La dieta chetogenica (Very-low-calorie-ketogenic-diet, VLCKD)
42. Dieta chetogenica (VLCKD) nella gestione delle principali malattie metaboliche croniche
43. Steatosi epatica associata a disfunzione metabolica (MAFLD)
44. Gestione non farmacologica della MAFLD: Nutrizione e Dieta
45. La Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS)
46. Interventi dietetici per il trattamento della sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)

47. Dieta chetogenica e sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)
48. Esercizio Fisico e Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS)
49. La psoriasi: oltre la pelle
50. Il ruolo dello stile di vita e dell'alimentazione nella psoriasi
51. Dieta chetogenica e psoriasi
52. Psoriasi e Sport
53. Acne, dieta e attività fisica

## **RISORSE**

/\*\*/