

## PROGRAMMA DEL CORSO DI SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE

### SETTORE SCIENTIFICO

MED/49

### CFU

9

### OBIETTIVI

/\*\*/

L'obiettivo del corso è acquisire le nozioni necessarie per comprendere il ruolo nutrizionale degli alimenti, macronutrienti e micronutrienti, le principali metodiche di valutazione della composizione corporea e dello stato nutrizionali. Lo studente sarà in grado di effettuare una corretta informazione nutrizionale rivolta alle persone sedentarie ed a coloro che svolgono attività motoria, in funzione anche del tipo di attività (aerobica o anaerobica), e del grado di intensità (sport di endurance ecc.). Lo studente dovrà aver acquisito autonomia operativa nella valutazione delle esigenze nutrizionali degli sportivi e dovrà essere in grado di applicare le regole della corretta alimentazione in diversi contesti sportivi sia a livello amatoriale che agonistico.

#### OBIETTIVI FORMATIVI:

- A. Acquisire le conoscenze adeguate dei nutrienti e degli alimenti;
- B. Acquisire le conoscenze delle metodiche per la valutazione dello stato nutrizionale e del dispendio energetico;
- C. Acquisire le conoscenze delle basi di una corretta alimentazione per il raggiungimento di un buono stato di salute e per l'ottimizzazione della prestazione atletica.

### AGENDA

/\*\*/

Il corso di richiede conoscenze preliminari necessarie per affrontare adeguatamente i contenuti previsti da questo insegnamento, in particolare di chimica e biochimica.

Propedeuticità fortemente consigliata: Anatomia umana (BIO/16), Fisiologia applicata allo sport (BIO/09).

Il corso è articolato in tre macro-argomenti:

- A. Linee guida per una sana e corretta alimentazione,
- B. Principali metodiche per la valutazione dello stato nutrizionale,
- C. Le principali terapie dietetiche.

## 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. La Vitamina D
13. Micronutrienti nell'atleta
14. Antiossidanti e performance sportiva
15. Valutazione dello stato nutrizionale
16. Antropometria
17. Valutazione del dispendio energetico
18. Plicometria
19. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione
20. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Controlla il Peso e Mantieniti Sempre Attivo
21. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Più Frutta e Verdura
22. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Più Cereali Integrali e Legumi
23. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Bevi Ogni Giorno Acqua in Abbondanza
24. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Grassi Scegli Quali e Limita la Quantità
25. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Zuccheri, Dolci e Bevande Zuccherate: Meno è Meglio
26. Dolcificanti
27. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Il Sale, Meno è Meglio
28. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Bevande Alcoliche il Meno Possibile
29. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Varia la Tua Alimentazione: Come e Perché
30. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali Preconcezionali
31. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Gravidanza
32. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Allattamento
33. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Consigli Speciali in Senescenza/Invecchiamento
34. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Attenti alle Diete e agli Integratori Alimentari
35. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: La Sicurezza Alimentare
36. Linee Guida per una Sana e Corretta Alimentazione: Etichettatura degli Alimenti
37. Fattori che influenzano la glicemia post-prandiale: Indice Glicemico e Carico Glicemico
38. Ruolo degli Ormoni della Regolazione della Glicemia
39. Dieta Mediterranea
40. Dieta Mediterranea e performance sportiva
41. Dieta Vegetariana
42. Dieta Vegetariana e performance sportiva
43. Digiuno intermittente
44. Digiuno intermittente e performance sportiva
45. Le Dislipidemie
46. Disturbi del sonno e obesità: un meccanismo bidirezionale

47. Disturbi del sonno: approccio nutrizionale e attività fisica
48. La dieta chetogenica (Very-low-calorie-ketogenic-diet, VLCKD)
49. Dieta chetogenica (VLCKD) nella gestione delle principali malattie metaboliche croniche
50. Osteoporosi, nutrizione e sport
51. Sarcopenia, Nutrizione e Sport
52. Disturbi del comportamento alimentare nello sportivo
53. Nutrigenetica e nutrigenomica per la nutrizione personalizzata nello sportivo
54. Alimenti funzionali, nutraceutici e novel foods per lo sport

## RISORSE

/\*\*/

### 1. 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>

### 2. 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>

### 3. 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>

### 4. 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>

5. Dietetica e nutrizione

Autori: Giuseppe Fatati, Maria Luisa Amerio

Anno: 2018

Casa Editrice: Il pensiero scientifico

ISBN: 9788849006216

<https://pensiero.it/catalogo/libri/professionisti/dietetica-e-nutrizione-3ed>