



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2017/2018

NUTRIZIONE ED ALIMENTAZIONE UMANA

Anno immatricolazione	2015/2016
Anno offerta	2017/2018
Normativa	DM270
SSD	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
Dipartimento	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
Corso di studio	SCIENZE MOTORIE
Curriculum	PERCORSO COMUNE
Anno di corso	3°
Periodo didattico	
Crediti	3
Ore	24 ore di attività frontale
Lingua insegnamento	Italiano
Tipo esame	ORALE
Docente	TAGLIABUE ANNA - 3 CFU
Prerequisiti	=
Obiettivi formativi	<p>Il corso si propone di fornire le basi teoriche sull'alimentazione corretta nelle varie situazioni fisiologiche con una parte speciale dedicata alle esigenze della attività fisica adattata o della pratica sportiva. Vengono inoltre spiegate le metodologie di studio dello stato di nutrizione con particolare riferimento allo studio della composizione corporea. Al termine del corso lo studente sarà in grado di comprendere le esigenze nutrizionali di soggetti in condizioni fisiologiche e fornire le linee guida per una corretta alimentazione. Avrà inoltre gli strumenti per valutare la necessità di rivolgersi allo specialista di nutrizione e per lavorare in una equipe interdisciplinare.</p>
Programma e contenuti	<p>Fabbisogno energetico Fabbisogno e dispendio. Componenti del dispendio energetico Valutazione del dispendio energetico quotidiano.</p>

	<p>Proteine. Generalità e classificazione. Valore biologico delle proteine. Fonti e fabbisogno</p> <p>Glucidi. Generalità e distribuzione in natura. Indice glicemico. Fonti e fabbisogno; fibra alimentare</p> <p>Lipidi. Generalità e classificazione. Gli acidi grassi essenziali. Fonti e fabbisogno e effetti metabolici acidi grassi</p> <p>Acqua. Generalità, bilancio idrico e fabbisogno</p> <p>Minerali. Macroelementi, Oligoelementi</p> <p>Vitamine. Nozioni generali e classificazione delle vitamine. Le vitamine liposolubili. Le vitamine idrosolubili.</p> <p>Gruppi di alimenti e porzioni</p> <p>Linee guida</p> <p>Valutazione dello stato di nutrizione. Generalità. Indagini alimentari.</p> <p>Antropometria. Composizione corporea</p> <p>Alimentazione nello sport</p> <p>Integratori alimentari nella pratica sportiva</p>
Metodi didattici	lezioni frontali
Testi di riferimento	=
Modalità verifica apprendimento	Orale + scritto
Altre informazioni	Orale + scritto
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	\$1b1 legenda sviluppo sostenibile