



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2020/2021

NUTRIZIONE ED ALIMENTAZIONE UMANA

Anno immatricolazione	2018/2019
Anno offerta	2020/2021
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	Annualità Singola (28/09/2020 - 04/06/2021)
Crediti	3
Ore	24 ore di attività frontale
Lingua insegnamento	ITALIANO
Tipo esame	SCRITTO E ORALE CONGIUNTI
Docente	FERRARIS CINZIA - 3 CFU
Prerequisiti	No
Obiettivi formativi	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.
Programma e contenuti	Fabbisogno energetico Fabbisogno e dispendio. Componenti del dispendio energetico Valutazione del dispendio energetico quotidiano.

	Proteine. Generalità e classificazione. Valore biologico delle proteine. Fonti e fabbisogno Glucidi. Generalità e distribuzione in natura. Indice glicemico. Fonti e fabbisogno; fibra alimentare Lipidi. Generalità e classificazione. Gli acidi grassi essenziali. Fonti e fabbisogno e effetti metabolici acidi grassi Acqua. Generalità, bilancio idrico e fabbisogno Minerali. Macroelementi, Oligoelementi Vitamine. Nozioni generali e classificazione delle vitamine. Le vitamine liposolubili. Le vitamine idrosolubili. Gruppi di alimenti e porzioni Linee guida Valutazione dello stato di nutrizione. Generalità. Indagini alimentari. Antropometria. Composizione corporea Alimentazione nello sport Integratori alimentari nella pratica sportiva
Metodi didattici	lezioni frontali
Testi di riferimento	Slides del corso
Modalità verifica apprendimento	colloquio orale
Altre informazioni	no
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	\$lbl_legenda_sviluppo_sostenibile