



DIETETICA DELL'ETA' ADULTA IN CONDIZIONI FISIOLOGICHE

Anno immatricolazione	2021/2022
Anno offerta	2022/2023
Normativa	DM270
SSD	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
Dipartimento	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
Corso di studio	DIETISTICA (ABILITANTE ALLA PROFESSIONE SANITARIA DI DIETISTA)
Curriculum	PERCORSO COMUNE
Anno di corso	2°
Periodo didattico	Primo Semestre (03/10/2022 - 20/01/2023)
Crediti	2
Ore	16 ore di attività frontale
Lingua insegnamento	ITALIANO
Tipo esame	SCRITTO E ORALE CONGIUNTI
Docente	TAGLIABUE ANNA (titolare) - 2 CFU
Prerequisiti	=
Obiettivi formativi	Il corso si propone di fornire le conoscenze più attuali in tema di alimentazione equilibrata per la popolazione sana e della metodologie di valutazione dello stato di nutrizione
Programma e contenuti	Il corso è mirato alla trattazione dell'alimentazione in età adulta e in alcune condizioni fisiologiche particolari come gravidanza, allattamento, menopausa e nello sportivo. Vengono trattati i principi dell'alimentazione equilibrata cioè dell'alimentazione che assicuri da un lato la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di un individuo o gruppo di popolazione tenendo conto delle caratteristiche personali e dello stile di vita e dall'altro integri le raccomandazioni nutrizionali per la prevenzione delle malattie. Dopo

una introduzione sull'evoluzione del rapporto tra alimentazione e salute vengono spiegati in dettaglio i riferimenti per l'alimentazione: Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (i livelli quantitativi stabiliti per la maggior parte dei nutrienti al fine di coprire i fabbisogni ed evitare livelli tossici; le Linee guida alimentari: traduzione qualitativa delle raccomandazioni espresse sotto forma di consigli pratici e mirate ad affrontare le criticità dell'alimentazione e gli Obiettivi nutrizionali : traguardi da raggiungere stabiliti da organizzazioni scientifiche e sanitarie nazionali e internazionali per migliorare la salute della popolazione attraverso l'alimentazione. Le raccomandazioni sull'assunzione dei nutrienti fanno riferimento all'ultima edizione dei Livelli di Assunzione di Riferimento dei Nutrienti per la popolazione Italiana edito dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nel 2014.

Vengono quindi trattati i seguenti argomenti: banche date di composizione degli alimenti e porzioni; l'alimentazione della donna in età fertile; i modelli di dieta mediterranea e vegetariana; i composti bioattivi, gli alimenti funzionali e i claims nutrizionali; gli integratori alimentari, la dieta per l'attività fisica e lo sport; la valutazione dello stato di nutrizione e le principali metodologie atte alla sua valutazione.

Agenda 2030 Sviluppo Sostenibile #goal3

Metodi didattici

Il corso è organizzato in lezioni

Testi di riferimento

=

Modalità verifica apprendimento

esame scritto o orale

Altre informazioni

esame scritto o orale

Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile

[\\$lbl_legenda_sviluppo_sostenibile](#)