

DOCENTE: ISABELLA SAVINI

INSEGNAMENTO: SCIENZE DIETETICHE

OBIETTIVI DEL CORSO:

Acquisizione delle conoscenze e capacità di comprensione Al termine del corso lo studente dovrà aver acquisito le nozioni necessarie per comprendere il ruolo nutrizionale di alimenti, macronutrienti e micronutrienti. Dovrà conoscere: 1) il contenuto nutrizionale dei principali gruppi di alimenti; 2) i processi digestivi e il destino metabolico dei macronutrienti; 3) le metodiche per la valutazione dello stato nutrizionale e del dispendio energetico; 4) le basi di una corretta alimentazione per il raggiungimento di un buono stato di salute e per l'ottimizzazione della prestazione atletica.

Capacità di applicazione delle conoscenze acquisite e della capacità di comprensione

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.

PROGRAMMA:

- Impatto dell'alimentazione sulla salute.
- Caratteristiche nutrizionali degli alimenti (cereali, legumi, carne e derivati, prodotti ittici, uova, latte e derivati, ortaggi, frutta fresca, frutta secca, bevande alcoliche)
- Ruolo nutrizionale di: glucidi, lipidi, proteine e aminoacidi, vitamine, minerali, acqua
- Digestione e assorbimento dei macronutrienti
- Valutazione dello stato nutrizionale (indicatori biochimici, composizione corporea, anamnesi alimentare)
- Fabbisogno energetico (bioenergetica, componenti del dispendio energetico, metodiche di valutazione del dispendio energetico)
- Alimentazione equilibrata
- Linee guida alimentari, LARN, piramide alimentare
- Indicazioni nutrizionali per lo sportivo

PROGRAM OF THE COURSE

- *Nutrition and health.*
- *Food components (cereals, legumes, meat and meat derivatives, fish, eggs, milk and dairy products, vegetables, fresh fruits, dried fruits, alcoholic beverages)*
- *Nutritional role of carbohydrates, lipids, proteins, vitamins, minerals, water*
- *Digestion and absorption of macronutrients*
- *Assessment of nutritional status (biochemical indicators, body composition, dietary history)*
- *Energy requirements (bioenergetics, components of energy expenditure, energy expenditure assessment)*
- *Balanced diet*
- *Dietary Guidelines, LARN*
- *Dietary guidelines for athletes*

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

L'esame consiste in una prova scritta con domande a risposta multipla sugli argomenti indicati nel programma

ASSESSMENT METHODS

The exam consists of a written test with multiple choice questions

TESTI CONSIGLIATI:

Nutrizione per lo sport -1 "Principi di nutrizione" Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini, Casa Editrice Ambrosiana 2010

RIFERIMENTI:

- MAIL: savini@niroma2.it
- RECAPITO TELEFONICO: 06-7259 6380
- GIORNI RICEVIMENTO: martedì ore 13-14