



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome

Cognome

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano

Inglese

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A.

L

LM

LM CU

CdS

Codice

Canale

CFU

Lingua

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

Obiettivi formativi

L'insegnamento contribuisce al raggiungimento degli obiettivi formativi del Corso di Studio fornendo conoscenze di base sul ruolo dell'alimentazione sulla salute umana. Al termine del corso lo studente dovrà conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, il ruolo nutrizionale e i processi digestivi dei macronutrienti e l'impatto dell'alimentazione sulla salute e sulla prestazione atletica.

Risultati di apprendimento attesi

Conoscenza e capacità di comprensione

Lo studente dovrà conoscere la composizione degli alimenti, i principali documenti di riferimento nel campo della nutrizione umana (linee guida per la sana alimentazione, LARN, piramidi alimentari), le metodiche per la valutazione del dispendio energetico, i punti critici dell'alimentazione per lo sportivo.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo studente dovrà essere in grado di applicare le conoscenze acquisite per indirizzare gli sportivi verso un'alimentazione corretta.

Autonomia di giudizio

L'acquisizione di autonomia di giudizio verrà favorita attraverso la presentazione in aula di evidenze scientifiche a sostegno di prove a favore o contrarie di alcuni modelli alimentari

Abilità comunicative

La capacità comunicativa verrà favorita attraverso la discussione in aula delle nuove conoscenze scientifiche nell'ambito della nutrizione/dietetica e verrà stimolato un dibattito sulle più recenti mode alimentari e sui falsi miti nel campo dell'alimentazione. Lo studente dovrà essere in grado di comunicare modo chiaro e corretto le conoscenze relative al ruolo dell'alimentazione sulla salute umana.

Capacità di apprendimento

Lo studente dovrà aver acquisito non solo le conoscenze per il superamento dell'esame ma anche autonomia nell'aggiornamento

Inglese

Learning outcomes

The course contributes to the achievement of the educational objectives of the degree program by providing basic knowledge on the role of nutrition on human health. At the end of the course the student will have to know the nutritional characteristics of foods, the nutritional role and digestive processes of macronutrients and the impact of nutrition on health and athletic performance.

Expected learning outcomes

Knowledge and understanding

The student will have to know the composition of foods, the main reference documents in the field of human nutrition (guidelines for healthy eating, LARN, food pyramids), the methods for evaluating energy expenditure, the critical points of nutrition for sporty.

Applying knowledge and understanding

The student must be able to apply the knowledge acquired to guide athletes towards a correct diet.

Making judgements

The acquisition of independent judgment will be favored through the presentation in the classroom of scientific evidence in support of evidence for or against some dietary models.

Communication skills

Communication skills will be fostered through classroom discussion of new scientific knowledge in the field of nutrition / dietetics and a debate on the latest fad diets and false myths in the field of nutrition. The student must be able to clearly and correctly communicate knowledge relating to the role of nutrition on human health.

Learning skills

The student must have acquired not only the knowledge to pass the exam but also autonomy in updating



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Prerequisiti

Italiano

Conoscenze di anatomia e fisiologia umana, biologia e biochimica.

Inglese

Knowledge of human anatomy and physiology

Programma

Italiano

- **Alimenti:**
Caratteristiche nutrizionali di: cereali, legumi, ortaggi, frutta fresca, frutta secca, carne e derivati, prodotti ittici, uova, latte e derivati, bevande alcoliche, alimenti funzionali
- **Nutrienti:**
Digestione, assorbimento, ruolo nutrizionale di: glucidi, lipidi, proteine e aminoacidi, vitamine, minerali, acqua.
- **Valutazione dello stato nutrizionale:**
Indicatori biumorali, composizione corporea, anamnesi alimentare.
- **Fabbisogno energetico:**
Bioenergetica, componenti del dispendio energetico, metodiche di valutazione del dispendio energetico.
- **Alimentazione e salute:**
Evidenze scientifiche
- **Alimentazione equilibrata:**
Linee guida alimentari, LARN, piramide alimentare.
- **Alimentazione per lo sportivo**



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

- **Foods:**
Nutritional characteristics of: cereals, legumes, vegetables, fresh fruit, dried fruit, meat and derivatives, fish products, eggs, milk and derivatives, alcoholic beverages, functional foods
- **Nutrients:**
Digestion, absorption, nutritional role of: carbohydrates, lipids, proteins and amino acids, vitamins, minerals, water
- **Evaluation of the nutritional status:**
Biohumoral indicators, body composition, dietary intake
- **Energy requirements:**
Bioenergetics, components of energy expenditure, methods of assessing energy expenditure.
- **Diet and health:**
Dietary guidelines, LARN, food pyramid.
- **Nutrition for sport and exercise**



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di valutazione

Prova scritta

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

L'esame consiste in una prova scritta (quiz a risposta multipla), tale modalità di esame permette l'accertamento dell'acquisizione delle conoscenze e delle abilità descritte nella sezione "obiettivi formativi". La valutazione finale viene espressa attraverso un voto in trentesimi.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

The exam consists of a written test (multiple choice questions) this examination modality allows the ascertainment of the acquisition of the knowledge and the abilities described in the learning outcomes section. The final evaluation is expressed on a scale of 30.

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Testi adottati

Italiano

- Appunti dalle lezioni e articoli scientifici forniti dal docente
- NUTRIZIONE PER LO SPORT -1 "PRINCIPI DI NUTRIZIONE" P. Biagi, A. Di Giulio, A. Fiorilli, A. Lorenzini. Casa Editrice Ambrosiana, 2010
- Linee guida per la sana alimentazione, 2018
- «L'ALIMENTAZIONE PER LO SPORTIVO» Giacinto AD Miggiano Il Pensiero Scientifico editore, III edizione, 2020

Inglese

- Notes from the lectures provided by the teacher
- NUTRIZIONE PER LO SPORT -1 "PRINCIPI DI NUTRIZIONE" P. Biagi, A. Di Giulio, A. Fiorilli, A. Lorenzini. Casa Editrice Ambrosiana, 2010
- Linee guida per la sana alimentazione, 2018
- «L'ALIMENTAZIONE PER LO SPORTIVO» Giacinto AD Miggiano Il Pensiero Scientifico editore, III edizione, 2020

Bibliografia di riferimento

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Modalità di svolgimento

- Modalità in presenza
 Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

L'insegnamento è strutturato in 4 CFU di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base al calendario accademico.

Inglese

The teaching is structured in 4 CFU of frontal teaching, divided into lessons of 2 or 4 hours based on the academic calendar.

Modalità di frequenza

- Frequenza facoltativa
 Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

Gli studenti non possono essere ammessi all'esame qualora le frequenze complessive in presenza per Corso Integrato siano inferiori al 60%.

Inglese

Students cannot be admitted to the exam if the overall attendance frequencies per Integrated Course are less than 60%.

Ricevimento studenti

Il ricevimento studenti avviene previo appuntamento scrivendo alle seguenti e-mail:
Prof.ssa Isabella Savini: savini@uniroma2.it