

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2017-2018

<b>SSD BIO/10</b> <b>PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI: E0503 Adattamenti metabolici e nutrizionali</b> <b>CORSO INTEGRATO: Adattamenti dell'invecchiamento - E0610</b> <b>DEL CORSO DI LAUREA: LM 67 SCIENZE MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATIVE E4P</b>	
<b>NUMERO DI CREDITI: 6</b>	
<b>SEMESTRE: I Semestre</b>	
<b>COGNOME E NOME DOCENTE: Di Giulio Antonio</b>	
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO: lunedì dalle 9,30 alle 13,30</b>	
<b>SEDE PER IL RICEVIMENTO: Coppito 2 stanza A3.12</b>	
<b>N. TELEFONO (eventuale): 0862 433453</b>	
<b>E-MAIL: antonio.digiulio@cc.univaq.it</b>	
<b>1</b>	<b>Obiettivi del Corso</b> Approfondire le conoscenze sulle migliori strategie nutrizionali e sul ruolo della nutrizione nel mantenimento della salute per meglio apprendere un corretto stile di vita onde concorrere ad educare una società moderna le cui abitudini tendono oggi a favorire malattie cronico-degenerative
<b>2</b>	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b> La produzione di ATP per sostenere le attività motorie: vie di produzione dell'energia, resa teorica delle diverse vie energetiche, sistemi energetici nell'esercizio e sequenze metaboliche della contrazione muscolare. Alimentazione nei diversi periodi della vita: gravidanza, allattamento, primi periodi della vita, adolescenza, menopausa, anziani. Invecchiamento e stile di vita teorie dell'invecchiamento, la restrizione calorica lo stile di vita. Raccomandazioni dietetiche per la terza età: esempi di diete per anziani, micronutrienti di particolare interesse nelle diete per anziani. Malnutrizioni: eccessi e carenze: livelli di assunzione raccomandati; malnutrizioni da carenze di proteine e calorie; vitamine e minerali: carenze ed eccessi; obesità. Sindrome metabolica e stile di vita. Disturbi del comportamento alimentare. Allergie e intolleranze alimentari: classificazione delle reazioni avverse alimentari; allergie; la malattia celiaca, intolleranze alimentari Il diabete: rischi e vantaggi dell'esercizio fisico nei diabetici, fabbisogni nutrizionali nel diabetico. Le diete vegetariane: le diverse forme di vegetarianismo, la distribuzione di micronutrienti nelle diete vegetariane; anziani e dieta vegetariana. Stress ossidativo ed attività antiossidante: radicali liberi, difese antiossidanti, antiossidanti alimentari. Alimenti OGM e fitoterapia. Latte e derivati: il latte, le trasformazioni del latte, la crema di latte e i suoi prodotti; la caseificazione e i formaggi. I cereali: farine, semole e loro prodotti. Il riso.
<b>3</b>	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b> Principi di nutrizione umana. Composizione corporea umana. (Tali concetti verranno brevemente richiamati all'inizio del Corso)
<b>4</b>	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b> ESAME ORALE INTEGRATO CON IL CORSO DI BIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO.

<b>5</b>	<b>Materiale Didattico</b>	APPUNTI DI LEZIONE AA.VV. ALIMENTAZIONE PER LO SPORT E LA SALUTE, CEA MILANO AA.VV. PRINCIPI DI NUTRIZIONE, CEA MILANO
----------	----------------------------	--