

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015

COGNOME E NOME: DI GIULIO ANTONIO

QUALIFICA: PROFESSORE ASSOCIATO

CORSO DI STUDIO: Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattative

INSEGNAMENTO: ADATTAMENTI METABOLICI E NUTRIZIONALI

ORARIO DI RICEVIMENTO: tutti i lunedì dalle 9.30 alle 13,30

SEDE PER IL RICEVIMENTO: Coppito 2 stanza A3.12

N. TELEFONO (eventuale): 0862 433453

E-MAIL: antonio.digiulio@cc.univaq.it

PROGRAMMA DEL CORSO

Alimenti, nutrienti e nutrizione

Alimenti e nutrienti.

Macro e micronutrienti e loro utilizzo nell'esercizio fisico.

Digestione e assorbimento

Richiami sulla struttura dell'apparato digerente.

Enzimi, zimogeni e fattori ormonali coinvolti nel processo di digestione.

Digestione delle proteine.

Digestione dei carboidrati.

Digestione dei lipidi.

Assorbimento dei nutrienti.

I macronutrienti

Glucidi: caratteristiche chimiche, glucidi negli alimenti, carboidrati non disponibili.

Lipidi: acidi grassi, colesterolo, lipidi negli alimenti, lipoproteine plasmatiche, acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6).

Proteine: turnover proteico, proteine negli alimenti, fabbisogni e qualità delle proteine.

Acqua: l'acqua negli alimenti, acqua corporea, bilancio idrico.

Bevande Alcoliche e Nervine

Bioenergetica

Il valore energetico dei nutrienti.

Bomba calorimetrica.

Metodiche di valutazione del dispendio energetico

Fabbisogno energetico
Dispendio energetico
Tecniche di valutazione del dispendio energetico

Alimentazione nei diversi periodi della vita

Alimentazione nella gravidanza.
Alimentazione nell'allattamento.
Alimentazione nei primi periodi della vita.
Alimentazione nell'adolescenza.
Alimentazione nella menopausa.

Raccomandazioni dietetiche per la terza età.

Esempi di diete per anziani.
Dieta per anziano sportivo.
Micronutrienti di particolare interesse nelle diete per anziani.

Allergie e intolleranze alimentari

Classificazione delle reazioni avverse alimentari
Allergie
La malattia celiaca
Intolleranze alimentari

Il vegetarianismo

Le diverse forme di vegetarianismo

Utilizzo degli integratori alimentari

Latte e derivati: il latte, le trasformazioni del latte, la crema di latte e i suoi prodotti, la caseificazione e i formaggi.

MATERIALE DIDATTICO:**TESTI CONSIGLIATI:**

AA.VV. Principi di nutrizione, CEA, Milano
AA.VV. Alimentazione per lo sport e la salute, CEA Milano

Appunti di lezione**MODALITA' DI VERIFICA:**

Esame orale integrato con il colloquio di BIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO nell'ambito del C.I. Adattamenti dell'invecchiamento.