

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015

**COGNOME E NOME: DI GIULIO ANTONIO**

**QUALIFICA: PROFESSORE ASSOCIATO**

**CORSO DI STUDIO: Corso di Laurea in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**INSEGNAMENTO: BASI BIOCHIMICHE DELLA NUTRIZIONE UMANA**

**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

#### Stato di nutrizione

**Bioenergetica:** Richiami di Termodinamica. Energia nei sistemi biologici. Energia e nutrienti. Valore energetico dei nutrienti. Metabolismo energetico nell'esercizio fisico. Fibre muscolari e vie metaboliche.

**Composizione corporea:** Livelli e metodologie di studio della composizione corporea. Modelli compartimentali e loro applicazioni.

**Metodiche di valutazione del dispendio energetico:** Fabbisogno energetico. Dispendio energetico. Tecniche per la valutazione del dispendio energetico.

#### Nutrizione

**Alimenti, nutrienti e nutrizione:** Alimenti e nutrienti. Macro e micronutrienti. Caratteristiche e classificazione degli alimenti. Nutrizione e alimentazione. Nutrienti essenziali e indispensabili. Bisogni minimi di nutrienti e livelli di assunzione raccomandati.

**Gusto, fame, appetito e sazietà:** Sensi e sensazioni implicati nella nutrizione. Appetito e fattori che influenzano l'assunzione di cibo.

**Apparato digerente, digestione e assorbimento:** Richiami sulla struttura dell'apparato digerente. Enzimi, zimogeni e fattori ormonali coinvolti nel processo di digestione. Digestione di proteine, carboidrati e lipidi. Assorbimento dei nutrienti.

#### Nutrienti:

**Glucidi:** caratteristiche chimiche, glucidi negli alimenti, carboidrati non disponibili (fibra

alimentare).

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

**Proteine:** ricambio proteico, aminoacidi e loro fonti alimentari, proteine negli alimenti, fabbisogni e qualità delle proteine.

**Acqua:** acqua e sue proprietà, acqua negli alimenti, acqua corporea, bilancio idrico.

**Alimenti accessori:** alcol etilico e bevande alcoliche, alcol e pratica sportiva, bevande nervine, caffeina e attività sportiva.

Cenni su **vitamine** e **sali minerali** nell'alimentazione umana.

#### **Alimentazione applicata**

**Anamnesi alimentare:** analisi delle abitudini alimentari, diari alimentari.

**Alimentazione equilibrata:** alimentazione e salute, fabbisogni e standard nutrizionali, linee guida per una corretta alimentazione, obiettivi nutrizionali.

**Piramide alimentare e dieta mediterranea**

**Alimentazione nei diversi periodi della vita:** gravidanza, allattamento, età prescolare, adolescenza, menopausa e terza età.

**Utilizzo degli integratori alimentari**

#### **MATERIALE DIDATTICO:**

**TESTI CONSIGLIATI:**

AA.VV. Principi di nutrizione, CEA, Milano

**Appunti di lezione**

#### **MODALITA' DI VERIFICA:**

**Esame orale integrato con i colloqui di IGIENE, EDUCAZIONE SANITARIA E PREVENZIONE DEL DOPING e FARMACOLOGIA nell'ambito del C.I. Tutela e Promozione della Salute.**