

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2015-2016

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "ADATTAMENTI METABOLICI E NUTRIZIONALI"

NOMERO DI CREDITI: 6

SEMESTRE : PRIMO

COGNOME ENOME DOCENTE: DI GIULIO ANTONIO

ORARIO DI RICEVIMENTO: 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

1	Obiettivi del Corso	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.
2	Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento	Alimenti, nutrienti e nutrizione: alimenti e nutrienti; macro e micronutrienti. Digestione e assorbimento: richiami sulla struttura dell'apparato digerente; enzimi, zimogeni e fattori ormonali coinvolti nel processo di digestione; digestione delle proteine, dei carboidrati e dei lipidi; assorbimento dei nutrienti. I macronutrienti (richiami): 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. 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. Invecchiamento e stile di vita. Raccomandazioni dietetiche per la terza età: esempi di diete per anziani, dieta per anziano sportivo, micronutrienti di particolare interesse nelle diete per anziani. Malnutrizioni: eccessi e carenze : livelli di assunzione raccomandati; malnutrizioni da carenze di proteine e calorie; vitamine: 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. Le diete vegetariane: le diverse forme di vegetarianismo, la distribuzione di micronutrienti nelle diete vegetariane; anziani e dieta

		vegetariana. Latte e derivati: il latte, le trasformazioni del latte, la crema di latte e i suoi prodotti,; la caseificazione e i formaggi.
3	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	Principi di nutrizione umana. Composizione corporea umana. (Temi che verranno brevemente richiamati all'inizio del Corso)
4	Metodi e criteri di valutazione e verifica	ESAME ORALE INTEGRATO CON IL CORSO DI BIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO.
5	Materiale Didattico	APPUNTI DI LEZIONE AA.VV. ALIMENTAZIONE PER LO SPORT E LA SALUTE, CEA Milano AA.VV. PRINCIPI DI NUTRIZIONE , CEA Milano