

SCHEMA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

SSD BIO/10

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI: E0503 Adattamenti metabolici e nutrizionali CORSO INTEGRATO: Adattamenti dell'invecchiamento - E0610 DEL CORSO DI LAUREA: LM 67 SCIENZE MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATIVE E4P

NUMERO DI CREDITI: 6

SEMESTRE: I Semestre

COGNOME E NOME 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	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.
3	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	Principi di nutrizione umana. Composizione corporea umana. (Tali concetti 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