

CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE SPORT E

SALUTE (Presidente Prof. M. Gulisano)

Anno A.A. 2020/21	ADE n.		
Docente di riferimento: Prof. Aldo Carlo Cappellini/ Prof. Massimo Gulisano		E-mail del docente di riferimento: aldocarlo.cappellini@unifi.it	
Titolo dell'ADE:	Nutrizione e dietetica applicata all'attività motoria e sportiva in età evolutiva		
Docenti impegnati:	Dott.ssa Emma Balsimelli		
Prerequisiti:			
SSD (riservato all'Ufficio)	Crediti formativi Universitari	(CFU) 3	
Numero di studenti		Min: 20	Max: 30
		Ore di corso: 30 ore Una volta alla settimana 2 ore Giovedì ore 17	
Tipologia Corso completo (3 CFU = 30 ore).			
Obbiettivi :	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuire con diete mirate al miglioramento della condizione del soggetto che pratica una attività motoria per il benessere psicofisico e dello sportivo di livelli prestativi di eccellenza - formare figure professionali che siano in grado di consigliare un'alimentazione salutare e adeguata alla finalità della performance dell'atleta e permette ai partecipanti di conoscere le modalità attraverso cui macro e micronutrienti possono contribuire al raggiungimento di un ottimo rendimento nella pratica delle diverse attività sportive. 		

	<p>-Obiettivi saranno quindi la conoscenza dei principali nutrienti e del metabolismo di ciascuno di essi; conoscenza dei principali disturbi e patologie legati all'alimentazione; conoscenza di base delle applicazioni pratiche di nutrizione e integrazione nell'atleta; la formazione di una figura qualificata e professionale, dotata di conoscenze teorico-pratiche, in grado di potersi confrontare con le varie figure medico-sanitarie con l'obiettivo di creare team multidisciplinari; la prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali per la valutazione delle esigenze del soggetto</p>
<p>Programma :</p>	<p>PRINCIPI DI NUTRIZIONE ED ALIMENTAZIONE Principi nutrizionali di base nell'attività fisica e nello sport macronutrienti e micronutrienti · Prodotti alimentari · Amminoacidi ed altri componenti azotati considerati nutrienti essenziali · Interazione dei farmaci con gli alimenti · Alimenti innovativi: alimenti funzionali e transgenici · Introduzione all'educazione alimentare. Combinazioni di cibi</p> <p>LA NECESSARIA E CORRETTA IDRATAZIONE DURANTE L'ATTO SPORTIVO Definizione Meccanismi di termoregolazione · Acqua ed equilibrio elettrolitico · Idratazione e disidratazione durante l'attività fisica · Bevande commerciali per l'idratazione</p> <p>NUTRIZIONE IN CONDIZIONI FISIOLOGICHE Nutrizione e gravidanza · Nutrizione ed allattamento · Nutrizione nella prima infanzia · Nutrizione infantile · Nutrizione nell'adolescenza · Nutrizione ed invecchiamento.</p> <p>NUTRIZIONE IN SITUAZIONI PATOLOGICHE DI GRANDE PREVALENZA Sovrappeso e Obesità · Dieta e diabete · Nutrizione nell'ipertensione arteriosa · Nutrizione ed aterosclerosi · Osteoporosi · Nutrizione e cancro · Salute orale e nutrizione · Stipsi · Alcol e nutrizione.</p> <p>NUTRIZIONE ED ATTIVITÀ FISICA Sistemi di produzione e consumo dell'energia durante l'esercizio · Carboidrati · Grassi · Proteine · Vitamine e minerali · Idratazione nell'esercizio · Valutazione nutrizionale nello sport · Disturbi dell'alimentazione nello sport · Controllo del peso · Diete per l'allenamento negli sport di resistenza e di potenza · Dietetica sportiva: corretta alimentazione nello sportivo · L'alimentazione del giovane atleta · I carboidrati in sport di potenza ed endurance · Lo scarico glucidico e la tecnica della ricarica: effetti sulla prestazione e controindicazioni · Alimentazione pre-gara e post-gara in sport di endurance e potenza · Bilancio idrico · Distribuzione dei pasti nella giornata · Concetto di timing dell'assunzione di nutrienti · Calcolo calorico per la dieta e il metabolismo basale · L'importanza basilare dell'indice glicemico</p> <p>ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA E DEL BAMBINO CHE PRATICA SPORT Studio dell'accrescimento e dei meccanismi di regolazione dal feto all'età adulta · Alimentazione nella prima infanzia · Alimentazione nella tappa</p>

prescolare Alimentazione scolastica · Alimentazione nell'adolescenza · La denutrizione nell'infanzia e le conseguenze nell'adulto .Gestione del bambino sovrappeso e obeso

PIANO ALIMENTARE NELLO SPORTIVO

Protocolli di esempi di integrazione alimentare nelle varie discipline sportiveElaborazione di un piano alimentare **per l'allenamento**
.Alimentazione per la gara: razione di attesa, pasto prima, durante e dopo la gara .La cena che precede l'attività fisica, microelementi, macroelementi e rigenerazione .La colazione prima dell'atto sportivo, carboidrati, vitamine e proteine. L'importanza del recupero con i protocolli antiossidanti .Le scorie del metabolismo energetico, radicali liberi, vitamine ed antiossidanti naturali
.Le dinamiche energetiche: come il nostro corpo produce energiaLa produzione di acido lattico e il suo positivo riutilizzo nella sintesi di glucosio
.Meccanismi fisiologici dell'ipertrofia muscolare .Le regole base per la massa e la dieta incrementale .Aspettative nel tempo di aumento massa .Proposta o schema dietetico per l'ipertrofia

VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

Diario alimentare · Antropometria · Esercizi pratici con supporto informatico.Basi fisiologiche dell'attività fisica · Sistemi di produzione e consumo dell'energia durante l'esercizio · Carboidrati · Grassi · Proteine · Vitamine e minerali · Idratazione nell'esercizio · Valutazione nutrizionale nello sport · Disturbi dell'alimentazione nello sport · Controllo del peso · Diete per l'allenamento negli sport di resistenza e di potenza

INTEGRATORI E SUPPLEMENTI

Integrazione e supplementazione, prima, durante la prestazione o allenamento Integratori proteiciIntegratori di vitamine e mineraliBeverande energizzantiNitratiI carboidrati: il glicogeno .L'apporto proteicoGli aminoacidi ramificati (BCAA) e la Creatinaleucina, HMB, carnitina e glutammina, maltodestrine e composti energetici.Le proteine: funzioni e modalità d'assunzioneI radicali liberi. Danni da radicali liberi. Gli antiossidanti

DOPINGLe diverse tecniche e prodotti usate nel doping

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: ANORESSIA E BULIMIA

Descrizione dei disturbi del comportamento alimentare · Antecedenti clinici e ricerca psicopatologica · Esplorazione fisica · Biomarcatori ematici dello stato nutrizionale · Neuroimmagini e densitometria ossea · Antecedenti dietetici e valutazione dell'assunzione alimentare · Adattamento alla semi-inattività e complicazioni mediche · Programma di trattamento: schema di vita e aspetti nutrizionali · Trattamenti psicoterapici e psicofarmacologici · Evoluzione, prognosi e prevenzione.

LE DIETEQuali sono le diete alla modaPro e contro

DISTURBI ALIMENTARI NELL'ATLETA CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

	<p>Sovrappeso e obesità Fattori che influiscono nella perdita di peso Controllo del peso nello sport: Categorie di peso.</p> <p>SPORTIVI CON RICHIESTE NUTRIZIONALI SPECIFICHE Sportivo diabetico Vegetariani Vegani</p> <p>MICROBIOMA E SALUTE INTESTINALE NELLO SPORT Ruolo del microbioma nel mantenimento del benessere composizione del microbioma intestinale microbioma e indagini correlate possibilità di intervento sul microbioma. Probiotici e sport Permeabilità intestinale.</p> <p>REAZIONI AVVERSE AGLI ALIMENTI E PERFORMANCE SPORTIVA Come le Reazioni Avverse agli alimenti influenzano le performance sportive: Intolleranze alimentari, Intolleranza al lattosio, Gluten Sensitivity, Malattia celiaca Nuove tecniche diagnostiche e terapeutiche</p> <p>EPIGENETICA ED ATTIVITA' FISICA .Importanza dell' epigenetica Sirtuine ruolo e meccanismi di azione correlazione tra Sirtuine ed attività fisica</p> <p>NUTRIZIONE ED INVECCHIAMENTO Definizione · Demografia e situazione attuale · Teorie del processo di invecchiamento · Fattori fisiologici · psicologici, socioeconomici, sanitari e loro ripercussioni alimentari · Valutazione dello stato nutrizionale: antropometria e biochimica · Epidemiologia delle alterazioni nutrizionali nell'invecchiamento · Necessità nutrizionali · Alimentazione nell'invecchiamento · Importanza dell'attività fisica nell'invecchiamento · Patologie più frequenti associate all'invecchiamento e loro relazioni con la nutrizione · Farmaci nell'invecchiamento.</p>
Valutazione :	<p>A discrezione del docente: può essere una prova orale, un test scritto, oppure legata alla sola frequenza del corso.</p>