



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - DIETISTICA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE

AUGUSTO INNOCENTI

Anno accademico	2019/20
CdS	SCIENZE MOTORIE
Codice	989ZW
CFU	2

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - DIETISTICA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE	NN	LEZIONI	16	AUGUSTO INNOCENTI

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Teoria: Le basi di alimentazione e nutrizione. Il controllo neuroendocrino del comportamento alimentare. Come impostare un piano alimentare in funzione degli allenamenti e delle gare.

Applicazione pratica alla formulazione della dieta in funzione degli allenamenti e delle gare. Come usare un foglio di calcolo Excel per impostare una dieta. Applicazione pratica delle equazioni predittive. Come impostare il calcolo dei LAF e dei MET. Utilizzo di un foglio Excel per il calcolo dei consumi energetici. Modello di intervista strutturata per l'anamnesi nutrizionale. Modello di un diario giornaliero di attività.

Valutazione della composizione corporea. Plicometria: dimostrazione pratica di come utilizzare un plicometro. I punti di repere come e dove misurarli. Utilizzo di un foglio Excel per applicare le varie equazioni predittive. Bioimpedenziometria (BIA) applicazione delle equazioni predittive. Dimostrazione pratica dell'utilizzo di un impedenziometro. Applicazione degli algoritmi di calcolo.

Bibliografia e materiale didattico

Testi di riferimento

McArdle, Katch e Katch (2001) Alimentazione nello sport. Casa Editrice Ambrosiana

Innocenti A (2013) Principi di nutrizione umana. Edizioni Esculapio

Innocenti A e Pruneti C (2012) Principi di psicobiologia della nutrizione. Edizione Esculapio

Materiale didattico vario (dispense e articoli)

Note

Frequenza obbligatoria 75% delle lezioni

Ultimo aggiornamento 30/04/2020 12:08