



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - ADVANCED SPORTS NUTRITION

GABRIELE SICILIANO

Anno accademico	2020/21
CdS	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
Codice	1928Z
CFU	2

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - ADVANCED SPORTS NUTRITION	NN	ESERCITAZIONI	30	JONATHAN FUSI GABRIELE SICILIANO

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Al termine del corso lo studente acquisirà conoscenze sulla biochimica dello sport e sulle varie tipologie nutrizionali in relazione allo sport.

Modalità di verifica delle conoscenze

Discussione casi clinici

Capacità

Lo studente potrà meglio orientarsi nella stesura di un piano di allenamento in relazione al piano nutrizionale

Modalità di verifica delle capacità

Discussione interattiva

Comportamenti

Acquisire capacità di interazione con un nutrizionista nel pianificare i training motori

Modalità di verifica dei comportamenti

Discussione interattiva

Prerequisiti (conoscenze iniziali)

basi di biochimica e di biologia

Corequisiti

Non applicabile

Prerequisiti per studi successivi

no

Indicazioni metodologiche

lezioni frontali online

Programma (contenuti dell'insegnamento)

- 1) Food and nutrition: systemic interactions
- 2) Food and healthstyle



UNIVERSITÀ DI PISA

- 3) Nutrients and other substances in food
- 4) Evaluation of body composition

Section 2- 10h:

- 1) Metabolic fuels and rates of ATP production
- 2) Control of Metabolic pathways
- 3) Signals matching ATP synthesis and ATP demand
- 4) Skeletal muscle carbohydrate metabolism during exercise
- 5) Hepatic metabolism during exercise
- 6) Adipose and skeletal tissue lipid mobilization during exercise
- 7) Effect of exercise on skeletal muscle protein and amino acid metabolism in humans
- 8) Metabolic factor in fatigue
- 9) Endurance training-induced adaptation in substrate turnover and oxidation

- 1) Diets: Mediterranean, intermittent fasting, SIRT1, Paleodiet, Zone, Paleozone
- 2) Dietetic plan for physical activity (pre-during-post)
- 3) Nutrition of the sportsman away or during breaks from activity
- 4) Vegetarianism-Veganism and sport: which diet?
- 5) Women and sport
- 6) Supplements
- 7) Role of gut microbiota and physical performance
- 8) ACSM guidelines

? Discussion of clinical cases

Bibliografia e materiale didattico

Slides fornite dal docente

Indicazioni per non frequentanti

Frequenza obbligatoria

Modalità d'esame

Non previsto esame

Stage e tirocini

Non applicabile

Ultimo aggiornamento 22/12/2020 21:09