



UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE ED ESERCIZIO FISICO

MARIANELA ARDIZZONE

Anno accademico	2021/22
CdS	DIETISTICA (ABILITANTE ALLA PROFESSIONE SANITARIA DI DIETISTA)
Codice	1734Z
CFU	1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE ED ESERCIZIO FISICO	NN	LEZIONI	8	MARIANELA ARDIZZONE

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Alla fine del seminario lo studente avrà acquisito conoscenze in merito agli strumenti e alle metodologie per la educazione alimentare, la valutazione della composizione corporea e la pianificazione di schemi alimentari mirati al soggetto sportivo.

Modalità di verifica delle conoscenze

La verifica delle conoscenze sarà effettuata attraverso la valutazione di un'elaborato scritto.

Capacità

Al termine del corso:

- Lo studente sarà in grado di identificare le modalità per lo svolgimento e per la promozione dell'attività fisica e lo sport nelle differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche di sottogruppi specifici di popolazione.
- Lo studente sarà in grado di identificare ed applicare nella elaborazione di schemi dietetici i principali obiettivi nutrizionali nella pratica sportiva agonistica.
- Lo studente imparerà l'utilizzo del Software Bodygram Akern per la valutazione bioimpedenziometrica della composizione corporea e il software Winfood per l'elaborazione di schemi dietetici personalizzati.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Alimentazione e pratica sportiva.

Linee guida di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.

Obiettivi nutrizionali nella pratica sportiva.

Problematiche nutrizionali in ambito sportivo: Impegno metabolico dell'allenamento e della gara.

Fabbisogno energetico e di nutrienti dello sportivo e dell'atleta. Razione alimentare dello sportivo.

Acqua, idratazione e attività sportiva.

L'alimentazione durante l'allenamento e le competizioni sportive: "Strategic eating and refueling".

Bibliografia e materiale didattico

L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Michelangelo Giampietro. Il pensiero Scientifico Editore.

Sito web Sport Dietitians Australia <https://www.sportsdietitians.com.au/>

Sito web American College of Sport Medicine <http://www.acsm.org/>

Sito web International Olympic Committee <https://www.olympic.org/the-ioc>

Dossier Scientifico delle linee guida per una sana alimentazione (edizione 2018)

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione (2019) Ministero della Salute Italiano.

Sito web International Olympic Committee <https://www.olympic.org/the-ioc>

Istituto Scotti Bassani Sito <https://www.scottibassani.it/>



UNIVERSITÀ DI PISA

Modalità d'esame

Scritto con domande a opzione multipla.

Ultimo aggiornamento 04/08/2021 11:15