



Università degli Studi di Verona

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Corso di Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica

A.A. 2013-2014

<p>Corso Integrato Basi fisiologiche della nutrizione per lo sport</p>	<p>Docenti Dott.ssa Pogliaghi Silvia</p>
--	--

Obiettivi del Corso

Conoscere la fisiologia dell'apparato digerente, con particolare riferimento alla digestione ed all'assorbimento dei cibi. Conoscere i concetti di fabbisogno basale, bilancio energetico, costo energetico delle attività motorie. Conoscere le classi di nutrienti e le loro fonti alimentari, le raccomandazioni per una dieta ottimale per persone sedentarie e per atleti di varie discipline. Conoscere i concetti di integrazione e supplementazione alimentare ed i principali prodotti impiegati nei sedentari e negli atleti. Conoscere pregi e limiti dei regimi alimentari speciali.

Programma del Corso

Il corso verrà tenuto in inglese e tratterà i seguenti argomenti:

1. Human nutrition: general concepts
2. Optimal nutrition for athletes
3. What to eat before, during and after training and competition
4. Determination of energy and nutrition requirements: calculations
5. Optimal hydration in adults and children practicing sports
6. The vegetarian diet: pros and cons
7. Nutritional strategies for the optimization of body weight and composition
8. Special diets
9. Eating disorders
10. Food supplements
11. The most common mistakes in the diet of athletes and children.
12. Why and how to affect diet in athletes

Modalità d'esame

L'esame sarà scritto (30 domande a scelta multipla) + orale per chi supera lo scritto con 18/30.

Anche l'esame si svolgerà in inglese.

Testi consigliati

“Alimentazione nello Sport” McArdle, Katch, Katch, Casa Editrice Ambrosiana, oppure edizione in inglese, più aggiornata + dispense ed articoli forniti a lezione