



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. 2014-2015

<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 ed i principali errori alimentari. Conoscere i concetti di integrazione e supplementazione alimentare. Conoscere i disturbi del comportamento alimentare. Comprendere il possibile ruolo, i limiti e le possibilità del laureato in scienze motorie nel contesto dell'educazione alimentare di giovani ed adulti.

Programma del Corso

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- 1. Fisiologia dell'apparato digerente: digestione ed assorbimento dei nutrienti*
- 2. I nutrienti*
- 3. Il bilancio energetico*
- 4. Determinazione dei fabbisogni energetici e nutrizionali: esercitazione e calcoli*
- 5. I più comuni errori alimentari in adulti e bambini*
- 6. Nutrizione ottimale per i praticanti sport*
- 7. Alimentazione a bordo campo: che cosa bere/mangiare prima, durante e dopo attività*
- 8. Idratazione ottimale in adulti e bambini praticanti sport*
- 9. La dieta vegetariana: pro e contro*
- 10. Disturbi del comportamento alimentare*
- 11. Integratori e supplementi: il quadro normativo*

12. Educazione alimentare: il possibile ruolo del laureato in scienze motorie

Modalità d'esame

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

Testi consigliati

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