



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2007/2008

*Igiene generale e della
alimentazione e
nutrizione umana*
*“Alimentazione e
nutrizione umana”*

Docente Prof. Silvia Pogliaghi

Obiettivi del Corso

Conoscere la fisiologia dell'apparato digerente, con particolare riferimento alla digestione ed all'assorbimento dei cibi, al controllo della fame, della sazietà e della sete. Conoscere i principi e le tecniche antropometriche. 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. Evidenziare lo stretto legame tra alimentazione, metabolismo energetico e risposta fisica all'esercizio. 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 proposti a fini ergogenici per diverse discipline sportive.

Programma del Corso

- DIGESTIONE ED ASSORBIMENTO DEGLI ALIMENTI
- CONTROLLO DELLA FAME, DELLA SAZIETÀ E DELLA SETE
- COMPOSIZIONE CORPOREA
- ENERGETICA
- LE CLASSI DI NUTRIENTI
- DIETA RACCOMANDATA IN PERSONE SEDENTARIE
- L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA
- UTILIZZO DI NUTRIENTI DURANTE ESERCIZIO FISICO
- INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE ALIMENTARE
- EFFETTO ERGOGENICO DEGLI ALIMENTI
- DIETE ERGOGENICHE

Modalità d'esame

L'esame è scritto e si svolge tramite test a risposta multipla con 33 quiz.

Testi consigliati

"Fisiologia umana" G. Rindi, E. Manni, Utet, 2° volume.

"Sport energia alimenti" Vincenzo Siani, Zanichelli editrice.

"Alimentazione nello sport" Frank I. Katch, Victor L. Katch, William D. Mcardle

e-mail: silvia.pogliaghi@univr.it