

# SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

GenCod A005186

**Insegnamento** ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

**Insegnamento in inglese** FOOD AND HUMAN NUTRITION

**Settore disciplinare** BIO/10

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

**Tipo corso di studi** Laurea

**Crediti** 6.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 48.0

**Per immatricolati nel** 2019/2020

**Erogato nel** 2021/2022

**Anno di corso** 3

**Lingua** ITALIANO

**Percorso** PERCORSO COMUNE

**Docente** Alessandra FERRAMOSCA

**Sede** Lecce

**Periodo** Secondo Semestre

**Tipo esame** Orale

**Valutazione** Voto Finale

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Richieste energetiche dell'organismo umano, macro e micronutrienti contenuti negli alimenti e loro destino metabolico; Basi nutrizionali del funzionamento dell'organismo umano e delle modificazioni funzionali indotte dall'attività motoria, agonistica e non.

### PREREQUISITI

Solide conoscenze dei contenuti forniti nel corso di Biochimica

---

## OBIETTIVI FORMATIVI

### CONOSCENZE E COMPrensIONE:

Al termine del corso lo studente sarà in grado di conoscere le classi di nutrienti e il loro ruolo biologico, nonché il concetto di fabbisogno nutrizionale.

### CAPACITÀ DI APPLICARE CONOSCENZE E COMPrensIONE:

Al termine dell'insegnamento lo studente sarà in grado di applicare le conoscenze acquisite, identificando le relazioni esistenti tra nutrizione e salute e tra nutrizione e sport. Saprà comprendere il ruolo biochimico dei nutrienti presenti in specifici alimenti ed integratori. Saprà inoltre identificare le necessità metaboliche connesse ai vari tipi di attività motoria, applicando le conoscenze acquisite alla tipologia ed al grado di intensità dell'attività fisica praticata.

### AUTONOMIA DI GIUDIZIO:

Al termine dell'insegnamento lo studente sarà in grado di valutare criticamente programmi nutrizionali e di integrazione comuni in ambito sportivo. Saprà inoltre leggere criticamente le informazioni riportate sui foglietti illustrativi di integratori utilizzati per migliorare le prestazioni sportive.

### ABILITÀ COMUNICATIVE:

Al termine dell'insegnamento lo studente avrà acquisito una terminologia scientifica adeguata e saprà esporre con proprietà di linguaggio gli argomenti trattati nel corso.

### CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO:

Lo studente sarà capace di catalogare, schematizzare, riassumere e rielaborare i contenuti acquisiti. Al termine dell'insegnamento lo studente avrà acquisito adeguate capacità per lo sviluppo e l'approfondimento di ulteriori competenze, con particolare riferimento alla consultazione di materiale bibliografico e di altre informazioni disponibili in rete. Potrà approfondire le proprie conoscenze sulle migliori strategie nutrizionali per chi richiede al proprio corpo la massima efficienza, nonché sul ruolo della nutrizione nella salute per un corretto stile di vita.

---

## METODI DIDATTICI

Il corso è strutturato in 48 ore di lezioni frontali.

Le lezioni si svolgono settimanalmente in aula con l'utilizzo di diapositive in formato *Power Point*, ausilio di filmati e animazioni, nonché della lavagna in dotazione nelle aule.

Lo studente è guidato lungo il percorso, con modalità di *active learning*, a svolgere in aula delle attività individuali o di gruppo.

---

## MODALITA' D'ESAME

### **Studenti frequentanti:**

L'esame si compone di due prove scritte, una svolta *in itinere* e una svolta alla fine del corso.

Ciascuna prova scritta è composta da 15 domande, 13 a risposta multipla e 2 a risposta aperta, a cui saranno assegnati:

- 2 punti se la risposta selezionata tra quelle possibili è esatta;
- 0 punti se la risposta non viene fornita o è errata;
- da 0 a 2 punti a seconda della correttezza e completezza della risposta relativa alla domanda a risposta aperta.

Con queste prove si intende valutare il livello di conoscenze teorico/pratiche acquisite, nonché la capacità di applicare le conoscenze teorico/pratiche acquisite

In aggiunta, agli studenti saranno assegnate attività in cui saranno valutate le capacità di *problem solving*, l'autonomia di giudizio e le abilità comunicative.

Nell'attribuzione del punteggio finale si terrà conto:

- del livello di conoscenze teorico/pratiche acquisite (50%)
- della capacità di applicare le conoscenze teorico/pratiche acquisite (30%)
- dell'autonomia di giudizio (10%)
- delle abilità comunicative (10%).

La lode viene attribuita quando lo studente abbia dimostrato piena padronanza della materia.

### **Studenti non frequentanti:**

Il conseguimento dei crediti attribuiti all'insegnamento è ottenuto mediante una prova orale, in cui si valutano i risultati di apprendimento complessivamente acquisiti dallo studente.

Allo studente saranno poste tre domande, di cui una volta a verificare la capacità di *problem solving* e la capacità di applicare le conoscenze teorico/pratiche acquisite.

Nell'attribuzione del punteggio finale si terrà conto:

- del livello di conoscenze teorico/pratiche acquisite (50%);
- della capacità di applicare le conoscenze teorico/pratiche acquisite (30%);
- dell'autonomia di giudizio (10%);
- delle abilità comunicative (10%).

La lode viene attribuita quando lo studente abbia dimostrato piena padronanza della materia.

---

## APPELLI D'ESAME

---

## ALTRE INFORMAZIONI UTILI

---

## PROGRAMMA ESTESO

I principi alimentari e la loro importanza nutrizionale

Le proteine: Amminoacidi essenziali e non essenziali; Amminoacidi ramificati; Metabolismo degli amminoacidi

I lipidi: Acidi grassi essenziali; Metabolismo dei lipidi;

I glucidi: Metabolismo glicidico, La fibra alimentare

I micronutrienti: vitamine, minerali

Carnitina e creatina: ruolo metabolico ed importanza nutritiva

Integratori alimentari

Bevande alcoliche e nervine

Alimentazione equilibrata

Alimentazione per lo sportivo (*wellness* e agonismo)

Alimentazione nei diversi periodi della vita

---

## TESTI DI RIFERIMENTO

- Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini, "Principi di nutrizione", Casa Editrice Ambrosiana
  - Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini, "Alimentazione per lo sport e la salute", Casa Editrice Ambrosiana
  - Costantini, Cannella, Tomassi, "Alimentazione e nutrizione umana", Il Pensiero Scientifico Editore, III edizione
- Arienti, "Le basi molecolari della nutrizione", Piccin, IV edizione
- Arienti, Fiorilli, "Biochimica dell'attività Motoria", Piccin