

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento NUTRIENTI E NUTRACEUTICI VEGETALI NELL'ATTIVITA' SPORTIVA

GenCod A005293

Docente titolare Luigi DE BELLIS

Insegnamento NUTRIENTI E NUTRACEUTICI VEGETALI

Insegnamento in inglese SPORTING ACTIVITY: NUTRIENTS AND

Settore disciplinare BIO/04

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 2020/2021

Erogato nel 2022/2023

Anno di corso 3

Lingua ITALIANO

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame Orale

Valutazione Voto Finale

Orario dell'insegnamento

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

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Le piante, generalità. Il processo fotosintetico e respiratorio nelle piante, produttività. Nutrienti vegetali (proteine, grassi, carboidrati, elementi minerali). I Cereali e le principali piante alimentari, alimenti derivati. Le fibre vegetali. Piante medicinali. Alimenti funzionali: apporto calorico, piacere sensoriale, benessere fisico. Principali alimenti funzionali. Antiossidanti vegetali. Acidi grassi, fenoli /polifenoli, flavonoidi, tannini, saponine, oligosaccaridi, fitoestrogeni, terpenoidi, fitosteroli, alcaloidi. Preparati vegetali ("botanicals") impiegabili negli integratori alimentari, "novel food" vegetali. Indicazioni nutrizionali e effetti sulla salute (CLAIMS).

PREREQUISITI

Conoscenze generali di biochimica

OBIETTIVI FORMATIVI

Lo scopo del corso è permettere agli studenti di acquisire una visione di base, chiara e sintetica della fisiologia delle piante, dei principali nutrienti ed alimenti funzionali vegetali, base di una corretta e variata alimentazione utile per il benessere fisico ed una attività sportiva.

METODI DIDATTICI

Il corso comprende lezioni teoriche frontali con l'ausilio di presentazioni power point, seminari di altri docenti ed esperti, oltre che discussioni in aula attraverso la richiesta di commenti da parte degli studenti.

MODALITA' D'ESAME

Gli studenti possono prenotarsi per l'esame finale esclusivamente utilizzando le modalità previste dal sistema VOL. Metodi di valutazione: Verifiche in itinere (test con domande a risposta chiusa e/o aperta) Accertamento della preparazione mediante colloquio finale con votazione finale in trentesimi ed eventuale lode

APPELLI D'ESAME

nella sezione "NOTIZIE"

PROGRAMMA ESTESO

Le piante, generalità. Il processo fotosintetico e respiratorio nelle piante, produttività. Nutrienti vegetali (proteine, grassi, carboidrati, elementi minerali). I Cereali e le principali piante alimentari, alimenti derivati. Le fibre vegetali. Piante medicinali. Alimenti funzionali: apporto calorico, piacere sensoriale, benessere fisico. Principali alimenti funzionali. Antiossidanti vegetali. Acidi grassi, fenoli /polifenoli, flavonoidi, tannini. saponine, oligosaccaridi, fitoestrogeni, terpenoidi, fitosteroli, alcaloidi. Preparati vegetali ("botanicals") impiegabili negli integratori alimentari, "novel food" vegetali. Indicazioni nutrizionali e effetti sulla salute (CLAIMS).

TESTI DI RIFERIMENTO

- W.G. Hopkins, N.P.A. Huner (2008) Fisiologia Vegetale. McGraw-Hill, Milano
- Materiale didattico elaborato dal docente