

CORSO DI STUDIO SAMS

ANNO ACCADEMICO 2023-2024

DENOMINAZIONE DELL'INSEGNAMENTO **Nutrizione applicata allo sport- Nutrition applied to sport**

Principali informazioni sull'insegnamento	
Anno di corso	II
Periodo di erogazione	I semestre
Crediti formativi universitari (CFU/ETCS):	1
SSD	MED/13
Lingua di erogazione	Italiano
Modalità di frequenza	facoltativa

Docente	
Nome e cognome	Angelo Cignarelli
Indirizzo mail	angelo.cignarelli@uniba.it
Telefono	+39 340 8244 475
Sede	Laboratorio di Ricerca Biomedica di Endocrinologia c/o Pad. Morgagni @ Policlinico – Bari
Sede virtuale	Gmeet
Ricevimento	Martedì, giovedì, venerdì dalle 15 alle 17

Organizzazione della didattica			
Ore			
Totali	Didattica frontale	Pratica (laboratorio, campo, esercitazione, altro)	Studio individuale
25	10	0	15
CFU/ETCS			
1	1		

Obiettivi formativi	Lo studente dovrà conoscere e saper applicare i seguenti items, obiettivi didattici principali: <ul style="list-style-type: none"> • Alimentazione e benessere • Alimentazione per lo sport • Indicazioni per soggetti particolari • Valutazione nutrizionale e principi di dietologia
Prerequisiti	Lo studente dovrà conoscere le nozioni basilari di anatomo-fisiologia, biologia, biochimica



Metodi didattici	Didattica frontale
Risultati di apprendimento previsti	Lo studente acquisirà conoscenze sulle caratteristiche degli alimenti, sulla corretta distribuzione dei nutrienti nella dieta giornaliera durante l'allenamento e la gara, sui nutrienti da ingerire nella fase pre-gara e nella fase di recupero, sulle principali sostanze utilizzate come supplementi e il loro meccanismo d'azione.
DD1 Conoscenza e capacità di comprensione	concetti generali della alimentazione e dell'adattamento metabolico dell'organismo ai nutrienti
DD2 Conoscenza e capacità di comprensione applicate	concetti generali della alimentazione e dell'adattamento metabolico dell'organismo ai nutrienti
DD3-5 Competenze trasversali	<ul style="list-style-type: none">• valutazione della conoscenza alimentare: Gli studenti impareranno i dettagli degli alimenti, inclusi i loro contenuti energetici e le proprietà nutrizionali.• valutazione della distribuzione alimentare: Distribuzione delle sostanze nutritive: La distribuzione ottimale dei nutrienti nella dieta quotidiana, in particolare durante l'allenamento e le competizioni sportive, sarà oggetto di discussione.• Valutazione della nutrizione prima e dopo la gara: Gli studenti apprenderanno quali nutrienti sono essenziali sia prima che dopo una gara.• Valutazione degli integratori e un piano di azione: Verranno esaminati i principali supplementi utilizzati dagli atleti e come influiscono sulle loro prestazioni.



Contenuti di insegnamento (Programma)	Fornire elementi di base di conoscenza: <ul style="list-style-type: none">• dei nutrienti (carboidrati, grassi, proteine, micronutrienti, acqua), dell'alimentazione in condizioni di benessere fisico, del concetto di dieta• della composizione corporea e dei metodi di valutazione• di obesità e sarcopenia• dei metodi di valutazione della spesa energetica• della nutrizione in ambito sportivo• della nutrizione in ambito sportivo in condizioni patologiche<ul style="list-style-type: none">○ diabete mellito• dei principi di dietologia
Testi di riferimento	L'alimentazione per lo sportivo – Giacinto Miggianno
Note ai testi di riferimento	
Materiali didattici	<u>Nutrizione applicata allo sport - SAMS * Cignarelli General Microsoft Teams</u> https://teams.microsoft.com/l/channel/19%3AN7h8Qcr_iqbJO3lISoQmiLsSI43rIJKq3PYvsdvXD5I1%40thread.tacv2/General?groupId=81054d48-1e65-4e73-9a4a-0a66969c5498&tenantId=

Valutazione	
Modalità di verifica dell'apprendimento	Esame orale collegiale nelle date ufficiali di verbalizzazione del corso.
Criteri di valutazione	La valutazione si baserà su: <ul style="list-style-type: none">- analisi del quesito- capacità di sintetizzare i principali elementi di contenuto richiesti dal quesito- appropriatezza espositiva- utilizzo della terminologia propria della disciplina- capacità di approccio interdisciplinare alla tematica formulata
Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	Il voto finale è attribuito in trentesimi. L'esame si intende superato quando il voto è maggiore o uguale a 18