



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2020/2021		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2021/2022		
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	NUTRIZIONE NELLA PRATICA MOTORIA E SPORTIVA		
TIPO DI ATTIVITA'	D		
AMBITO	20734-A scelta dello studente		
CODICE INSEGNAMENTO	19841		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	MED/42		
DOCENTE RESPONSABILE	TABACCHI GARDEN	Ricercatore a tempo determinato	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI			
CFU	4		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	72		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	28		
PROPEDEUTICITA'			
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	2		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	TABACCHI GARDEN Venerdì 11:00 13:00 Via Pascoli 6, 2° piano		

DOCENTE: Prof.ssa GARDEN TABACCHI

PREREQUISITI	Concetti di base della biochimica applicata allo sport
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	<p>Conoscenza e capacita' di comprensione:Acquisizione di conoscenze riguardante il ruolo dell'alimentazione e dei farmaci nel benessere dell'organismo. Capacita' di utilizzare il linguaggio specifico proprio di tale disciplina.</p> <p>Capacita' di applicare conoscenza e comprensione:Acquisire la capacita' di integrare le conoscenze acquisite per un approccio critico ed un atteggiamento orientato alla ricerca nel campo fisiologico, farmacologico e della nutrizione.</p> <p>Autonomia di giudizio:Essere in grado di formulare giudizi personali per risolvere problemi analitici propri della disciplina e saper ricercare autonomamente l'informazione scientifica.</p> <p>Abilita' comunicative:saper comunicare in modo chiaro e privo di ambiguita' a interlocutori specialisti e non specialisti (staff medico, o cliente) il significato prognostico delle alterazioni nutrizionali cosi come le sostanze ritenuti "dopanti" nell'ambito sportivo.</p> <p>Capacita' d'apprendimento:capacita' di aggiornare le proprie conoscenze nell'ambito della prevenzione e nutrizione nell'ambito sportivo, consultando le pubblicazioni scientifiche e corsi di approfondimento e seminari specialistici.Inoltre sara' approfondita la conoscenza delle sostanze ritenute "dopanti" nello sport.</p>
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	<p>Prova scritta. La prova consiste in un test a risposta multipla di 5 domande, piu' due domande a risposta aperta, ed e' volta ad accertare la conoscenza di base degli argomenti trattati durante il corso. Le domande sono strutturate in modo da consentire di formulare la risposta attraverso la confrontabilita' delle opzioni offerte. Per raggiungere la sufficienza e' necessario raggiungere la votazione di 18 su 30. La valutazione prevede votazione in trentesimi e tiene in considerazione i seguenti metodi: 30-30 e lode (eccellente), che corrisponde al giudizio 'ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti'; 26-29 (ottimo), che corrisponde al giudizio 'buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti'; 24-25 (buono), che corrisponde al giudizio 'conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti'; 21-23 (soddisfacente), che corrisponde al giudizio non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprieta' di linguaggio, scarsa capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; 18-20 (sufficiente), che corrisponde al giudizio 'minima conoscenza di base degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; insufficiente, che corrisponde al giudizio 'non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati durante il corso'.</p>
OBIETTIVI FORMATIVI	<p>Il corso fornisce basi di conoscenze in nutrizione allo scopo di conservare la salute ed evitare le malattie da carenza e da eccesso di alimentazione. Particolare attenzione verra' data allo studio della composizione degli alimenti, ai meccanismi deputati al suo controllo ed alle relazioni tra l'attivita' fisica e l'alimentazione, nonche dell'integrazione nell'atleta professionista e non e delle sostanze dopanti e dei loro effetti.</p>
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali
TESTI CONSIGLIATI	<p>Alimentazione e nutrizione umana-Mariani Costantini, Cannella, Tomassi; Il pensiero Scientifico Editore-009</p> <p>Integrazione e doping. Dario Donno</p> <p>Farmaci e sport.D. R. Mottran. Edizione italiana a cura di D.E. Pellegrini-Giampietro. Milano: Casa Editrice Ambrosiana, 2005</p>

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	La nutraceutica,cibo o farmaco,nuovi alimenti e ogm,alimenti arricchiti,alimenti alleggeriti,alimenti funzionali,componenti alimentari con ruolo funzionale:probiotici e simbiotici. Alimenti geneticamente modificati e rischi.
2	I nutrienti lipidici,funzioni plastiche ed energetiche,acidi grassi essenziali,carenze,funzioni del colesterolo,digestione e assorbimento,i nutrienti proteici,classificazione degli aminoacidi,funzioni,metabolismo delle proteine,valore nutritivo dei protidi,proteina ideale. Qualita' di una proteina,metodi chimici di determinazione,leucina e sintesi proteica,aminoacidi ramificati,l'acqua,come gestire l'idratazione,importanza dei nutrienti nello sport,vegetariani e fabbisogno,nutrizione per un soggetto che pratica sport agonistico,amatoriale e fitness.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Farmaci, Origine dei farmaci, Modulazione da parte dell'esercizio fisico e dei farmaci della cellula muscolare, Farmaci dell'infiammazione, Il ruolo delle vitamine nell'attività sportiva, Farmaci ed esigenze terapeutiche, Rapporto rischi/beneficio dei farmaci
2	Integratori, Classificazione degli integratori alimentari adattati ad un intenso sforzo muscolare, Effetti degli integratori sulla performance, Reazioni avverse da integratori alimentari, Meccanismi della disidratazione e conseguenze sulla performance e sulla salute
5	Doping Storia del doping Definizione di doping, Epidemiologia del doping a livello professionistico, amatoriale e tra gli adolescenti Classificazione delle sostanze e delle metodiche del doping, Meccanismi d'azione delle sostanze dopanti, Effetti sulla performance sportiva delle diverse sostanze dopanti, Reazioni avverse delle sostanze dopanti. La legislazione italiana sul doping, controlli antidoping. TUE
4	Sostanze dopanti utilizzate dagli atleti. Steroidi anabolizzanti androgenici. Sintesi e azione. Recettori e modulatori. Usi clinici ed effetti collaterali.
3	Effetti degli AAS sulla composizione corporea, massa muscolare, sul sistema cardiovascolare, sul metabolismo delle lipoproteine, cases report
3	Diuretici. Funzione renale. Categorie di diuretici. Diuretici e sport. Termoregolazione ed effetti al livello muscolare.
4	Glucocorticoidi. Meccanismo d'azione. Prostaglandine. FANS. Effetto al livello metabolico. Stimolanti. Effetti collaterali. Stimolanti e sport. Cocaina. Amfetamine. Efedrina. Caffaina.