



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

|   |   |                                 |                  |
|---|---|---------------------------------|------------------|
| <b>DIPARTIMENTO</b>                                     | Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione               |                                 |                  |
| <b>ANNO ACCADEMICO OFFERTA</b>                          | 2021/2022   |                                 |                  |
| <b>ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE</b>                       | 2022/2023   |                                 |                  |
| <b>CORSO DILAUREA MAGISTRALE</b>                        | SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE |                                 |                  |
| <b>INSEGNAMENTO</b>                                     | NUTRIZIONE NELLA PRATICA MOTORIA E SPORTIVA   |                                 |                  |
| <b>TIPO DI ATTIVITA'</b>                                | D   |                                 |                  |
| <b>AMBITO</b>   | 20734-A scelta dello studente   |                                 |                  |
| <b>CODICE INSEGNAMENTO</b>                              | 19841   |                                 |                  |
| <b>SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI</b>                 | MED/42  |                                 |                  |
| <b>DOCENTE RESPONSABILE</b>                             | TABACCHI GARDEN   | Ricercatore a tempo determinato | Univ. di PALERMO |
| <b>ALTRI DOCENTI</b>                                    |   |                                 |                  |
| <b>CFU</b>  | 4   |                                 |                  |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>    | 72  |                                 |                  |
| <b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA</b> | 28  |                                 |                  |
| <b>PROPEDEUTICITA'</b>                                  |   |                                 |                  |
| <b>MUTUAZIONI</b>                                       |   |                                 |                  |
| <b>ANNO DI CORSO</b>                                    | 2   |                                 |                  |
| <b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>                            | 2° semestre   |                                 |                  |
| <b>MODALITA' DI FREQUENZA</b>                           | Facoltativa   |                                 |                  |
| <b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>                              | Voto in trentesimi  |                                 |                  |
| <b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>             | <b>TABACCHI GARDEN</b><br>Venerdì 11:00 13:00 Via Pascoli 6, 2° piano                     |                                 |                  |

**DOCENTE:** Prof.ssa GARDEN TABACCHI

|  |  |
|--|--|
| <b>PREREQUISITI</b>                      | Possedere le nozioni generali di discipline quali Chimica, Fisica, Biologia, Biochimica, Fisiologia.   |
| <b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b> | <p>Conoscenza e capacità di comprensione</p> <p>Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati.</p> <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione</p> <p>Capacità applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di applicare le nozioni di nutrizione alla pratica motoria e sportiva.</p> <p>Autonomia di giudizio</p> <p>Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati.</p> <p>Abilità comunicative</p> <p>Abilità nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacità di lavorare in gruppo.</p> <p>Capacità d'apprendimento</p> <p>Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a lauree magistrali, master di primo livello e altre attività formative post-lauream.</p> |
| <b>VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO</b>    | <p>L'esame consiste in una prova orale, in cui si valutano le conoscenze acquisite sulla nutrizione in ambito motorio e le capacità di formulare consigli nutrizionali a chi pratica attività motoria.</p> <p>La valutazione della prova è effettuata usando un punteggio in trentesimi secondo il seguente schema:</p> <p>Voto 30 o 30 e lode - ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica; lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti.</p> <p>Voto da 27 a 29 - buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio; lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti.</p> <p>Voto da 24 a 26 - conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti.</p> <p>Voto da 21 a 23 - lo studente non ha piena padronanza dell'argomento ed ha limitate conoscenze, soddisfacente proprietà di linguaggio, limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Voto da 18 a 20 - minima conoscenza degli argomenti e del linguaggio tecnico, molto limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite.</p> <p>Insufficiente - non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.</p>  |
| <b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>               | Il Corso si propone di fornire allo studente le conoscenze di base sui principi nutritivi, i fabbisogni, la composizione degli alimenti e le attuali evidenze scientifiche sulla relazione tra la pratica motoria o sportiva e l'alimentazione. Lo studente conoscerà le modalità nutrizionali mirate ad ottimizzare il rendimento sia nell'allenamento che nelle competizioni dell'atleta, e utili al raggiungimento a al mantenimento di uno stato di salute ottimale.   |
| <b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>    | Lezioni a distanza, esercitazioni per simulare piani nutrizionali.   |
| <b>TESTI CONSIGLIATI</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentazione nello sport. Di William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. A cura di A. Parisi. 2001. Casa Editrice Ambrosiana.</li> <li>- L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Di: Michelangelo Giampietro. Editore: Il Pensiero Scientifico Editore, 2005.</li> <li>- Material provided by the teacher; guided website navigation.</li> </ul>   |

### PROGRAMMA

| ORE | Lezioni  |
|-----|--|
| 1   | Introduzione: importanza della corretta nutrizione nell'atleta; cenni di bioenergetica.  |
| 3   | I macronutrienti: carboidrati, proteine, lipidi; alimenti che li contengono (alimenti di origine animale e vegetale); fabbisogni, raccomandazioni; effetti sulla salute, recenti evidenze scientifiche.  |
| 2   | I micronutrienti: vitamine e sali minerali; alimenti che li contengono; fabbisogni, raccomandazioni; effetti sulla salute, recenti evidenze scientifiche.  |
| 2   | L'acqua e le bevande. L'acqua: funzioni, composizione idrica organismo, fabbisogno nell'atleta, bilancio idrico. Le bevande: bevande non alcoliche - sport drink, energy drink, bevande nervine; bevande alcoliche - definizioni consumi, raccomandazioni, epidemiologia, effetti dell'alcol, alcol e sport. |
| 1   | La piramide alimentare dello sportivo; distribuzione e qualità dei pasti; i LARN nazionali e le linee guida.   |

## PROGRAMMA

| <b>ORE</b> | <b>Lezioni</b>   |
|------------|--|
| 4          | Le diete nell'atleta - mode, miti ed evidenze scientifiche: Dieta Mediterranea, Diete Vegetariane (vegana), Diete chetogeniche, Dieta Atkins, Dieta a Zona, Dieta Paleo, Digiuno intermittente, dieta mima-digiuno, Dieta dei gruppi sanguigni, Dieta Low FODMAP, Dieta alcalina, Dieta dissociata e combinazioni alimentari.  |
| 2          | Gli alimenti funzionali: definizioni, categorie; esempi di alimenti funzionali; focus su Probiotici, Prebiotici, Simbiotici, Postbiotici; i Nutraceutici; i Superfood.   |
| 1          | Alimentazione e stress ossidativo nell'atleta: lo stress ossidativo; le sostanze anti-ossidanti; gli integratori anti-ossidanti; le sostanze pro-ossidanti.  |
| 2          | Alimentazione e infiammazione nell'atleta: infiammazione da cibo; alimenti anti-infiammatori; alimenti pro-infiammatori.   |
| 4          | Alimentazione pre-allenamento/gara, durante allenamento/gara, post-allenamento/gara: sulla base dell'ora del giorno in cui ci si allena, orario in cui si ha la possibilità di mangiare caratteristiche individuali, e tipo di attività; razione d'attesa; alimentazione percompetitiva solida e liquida; reintegrazione idrico-salina, glucidica, proteica post-allenamento/gara. |
| 4          | Alimentazione in base al tipo di sport: negli sport ad impegno aerobico/anaerobico alternato; negli sport di potenza; negli sport di resistenza; negli sport di destrezza.   |
| <b>ORE</b> | <b>Esercitazioni</b>   |
| 2          | Esempi di piani alimentari, in diversi tipi di sport e in varie condizioni.  |