**Nutrizione Umana**

Prof. MARGHERITA DALL’ASTA

### **OBIETTIVI DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

Il Corso si propone di fornire agli studenti nozioni relative ai fondamenti e le applicazioni delle Scienze Nutrizionali relativamente all’utilizzazione dei nutrienti e di altre sostanze bioattive da parte dell’organismo umano, in relazione allo stato di salute dell’individuo. Scopo dell’insegnamento è inoltre quello di valutare iprincipali problemi nutrizionali nella popolazione, al fine di migliorare la qualità della vita e promuovere la salute, attraverso la prevenzione primaria delle malattie a componente nutrizionale.

Al termine del Corso gli studenti conosceranno: a) i principi base legati alla digestione e metabolismo dei nutrienti e composti bioattivi; b) le caratteristiche nutrizionali degli alimenti; c) la relazione fra alimentazione e salute (conoscenza e comprensione). Gli studenti saranno quindi in grado di formulare alimenti coerenti con le raccomandazioni nutrizionali per la prevenzione delle malattie legate all’alimentazione (capacità di applicare conoscenza e comprensione). Sapranno inoltre valutare con senso critico le informazioni divulgate sull’alimentazione e salute, anche tramite la capacità di reperire e consultare autonomamente informazioni scientifiche attendibili (autonomia di giudizio e capacità di apprendimento).

**PROGRAMMA DEL CORSO**

|  |  |
| --- | --- |
|  | CFU |
| * Cenni di anatomia e fisiologia dell’apparato digerente
* Macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi): digestione e assorbimento
 | 2.0 |
| * Minerali
* Vitamine
 | 1.5 |
| * Composti bioattivi
* Etanolo
 |  |
| * I Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e Energia per la Popolazione Italiana (LARN)
* Le linee guida per una sana alimentazione
* Allergie, intolleranze e celiachia
* I gruppi alimentari
 | 1.5 |
| **ESERCITAZIONI.** Valutazione delle caratteristiche nutrizionali degli alimenti | 1.0 |

***BIBLIOGRAFIA***

-SILVERTHORN, Fisiologia Umana VII edizione, Pearson (2017).

-MARIANI, COSTANTINI, CANNELLA, TOMASSI. Alimentazione e Nutrizione Umana. Il Pensiero Scientifico (2016).

-RICCARDI, PACIONI, GIACCO, RIVELLESE. Manuale di nutrizione applicata. V edizione, Idelson Gnocchi (2021).

-SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA (SINU). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e Energia

per la Popolazione Italiana (LARN) -IV revisione- (2014).

-CREA. Linee guida per una sana alimentazione (2018). <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

-ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA. Banca dati degli alimenti: [www.bda-ieo.it](http://www.bda-ieo.it)

***DIDATTICA DEL CORSO***

Le lezioni frontali di tipo teorico, che verranno svolte mediante supporto di presentazioni power point, saranno volte ad esporre i concetti legati al programma del corso.

Lo studente affronterà esercitazioni pratiche, che verranno svolte in aula, su tematiche relative alle caratteristiche nutrizionali degli alimenti e progetti di educazione alimentare.

Il materiale didattico utilizzato per svolgere le lezioni (presentazioni power point) è considerato parte integrante della bibliografia di riferimento e sarà disponibile sulla piattaforma Blackboard.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La verifica dell’apprendimento verrà valutata mediante esame orale. Il colloquio sarà volto a verificare le conoscenze acquisite durante il corso, le abilità comunicative e la padronanza del lessico. L’esame si baserà, mediamente, su tre domande relative agli argomenti trattati a lezione. A ciascuna risposta sarà attribuito un punteggio massimo di 10/10, che concorrerà a formare il voto massimo raggiungibile di 30/30. Il punteggio di 30 e lode verrà assegnato soltanto nel caso in cui venga raggiunto il massimo punteggio, associato alla padronanza del lessico specifico della disciplina.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere nozioni di base di Biochimica.

***ORARIO E LUOGO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI***

La prof. Margherita Dall’Asta riceve gli studenti al termine delle lezioni.