

LABORATORI PROFESSIONALI (DIU140)

1. lingua insegnamento/language

Italiano.

2. contenuti/course contents

Coordinatore/Coordinator: Prof. ELEONORA RIBAUDI

Anno di corso/Year Course: 1

Semestre/Semester: 2

CFU/UFC: 1

Moduli e docenti incaricati /Modules and lecturers:

- LABORATORI PROFESSIONALI (DIULB1) - 1 cfu - ssd MED/49

Prof. Eleonora Ribaudi, Tommaso Amendola, Loreto Nemi, Simona Dongiovanni, Adriano Arcuri

3. testi di riferimento/bibliography

1. Tabelle INRAN di composizione degli alimenti
2. LARN Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia.
3. Manuale di nutrizione applicata, Gabriele Riccardi, Delia Pacioni, Angela A. Rivellese - Editore Idelson-Gnocchi
4. Fisiologia applicata allo sport. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch - Casa Editrice Ambrosiana.
5. Sindrome dell'ovaio policistico di Lello, Capozzi, Scambia editore CIC
6. Dossier Scientifico CREA - 2017
7. Le basi molecolari della Nutrizione. Giuseppe Arienti. Piccin 2016;
8. Ciocol'Amati Ritrova la salute a tavola con il vero cioccolato. Stefania Moramarco, Loreto Nemi - Casa Editrice Scientifica Internazionale 2018.

4. obiettivi formativi/learning objectives

Nei laboratori professionali vengono trattati argomenti di approfondimento in campo nutrizionale riguardanti la nutrizione umana del singolo soggetto e della collettività

Conoscenza e capacità di comprensione - Knowledge and understanding (Dublino 1)

Lo studente deve dimostrare di conoscere le basi teoriche riguardo:

- Le diverse confezioni degli alimenti, con particolare attenzione alle diverse consistenze dei cibi.
- Le conoscenze basilari dei metabolismi energetici nello sport.

- Cos'è la pco: sintomi e come riconoscerla attraverso criteri stabiliti da istituzioni scientifiche.
- Fisiopatologia del ciclo ormonale.
- Definizione Rotterdam.
- Pco e legami con insulino-resistenza.
- Saper gestire anamnesi clinica e nutrizionale e programmare una dieta a basso indice glicemico.
- Come inserire all'interno di una corretta alimentazione i grassi, omega 3 e omega 6, nella prevenzione cardiovascolare e nel mantenimento della salute.
- Lo studente deve acquisire nozioni di base teoriche e pratiche nella conoscenza dei seguenti gruppi alimentari: frutta a guscio e semi oleosi, cereali integrali e fibra alimentare analizzandoli dal punto di vista nutrizionale.
- Le proprietà nutrizionali e le funzioni del cioccolato.
- Comprendere quale tipo di cioccolato e distinguerlo dai classici dolci o junk food.
- Inserire in modo corretto in un'alimentazione equilibrata il cioccolato inteso come functional food.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate – Applying knowledge and understanding (Dublino 2)

Lo studente deve apprendere le basi pratiche riguardo:

- Le nozioni di base teoriche e pratiche su conoscenza degli argomenti trattati.
- Elaborazione di un piano alimentare con diverse consistenze dei alimenti (solida, semisolida, semiliquida e liquida).
- Valutare la distribuzione dei macronutrienti necessarie per le varie funzioni sportive.
- La valutazione di un'anamnesi anche correlata a patologie concomitanti e saper creare una dieta personalizzata
- Le diverse tipologie di fibre e come inserirle nei Piani Nutrizionali
- Come inserire all'interno di una corretta alimentazione i grassi, omega 3 e omega 6, nella prevenzione cardiovascolare e nel mantenimento della salute.
- Come individuare e gestire paziente con sindrome PCOS.
- Elaborazione di un piano alimentare a basso indice glicemico e non solo: perché è importante educazione alimentare.
- Valutazione critica degli argomenti in seguito a lettura di articoli scientifici più accreditati riguardo le evidenze sugli aspetti degli argomenti trattati.

Autonomia di giudizio - Making judgements (Dublino 3)

Lo studente alla fine del percorso dei laboratori professionali deve conoscere e saper rendere proprie le nozioni acquisite in modo da poterle mettere in atto in ambito pratico.

Abilità comunicative – Communication skills (Dublino 4)

Alla fine del corso lo studente deve essere in grado di saper comunicare con il personale sanitario e con gli utenti in modo fruibile e semplice utilizzando la terminologia idonea.

Capacità di apprendere – Learning skills (Dublino 5)

Alla fine del corso lo studente deve essere in grado di valutare le proprie conoscenze e competenze e, conseguentemente, di implementarle e/o aggiornarle attingendo autonomamente da testi, articoli scientifici e piattaforme online.

5. prerequisiti/PREREQUISITES

È necessario che lo studente abbia conoscenze delle materie scientifiche di base.

6. metodi didattici/teaching methods

L'insegnamento è erogato attraverso lezioni frontali, parte teorica e parte pratica (2° semestre), nonché attraverso lo studio individuale fondamentale per l'approfondimento teorico, sui temi trattati.

Conoscenza e capacità di comprensione - Knowledge and understanding (Dublino 1): Gli strumenti didattici forniti allo studente si traducono nell'attività di didattica frontale attraverso la proiezione di slide e la lettura guidata di testi di riferimento.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate – Applying knowledge and understanding (Dublino 2): Gli strumenti didattici finalizzati al raggiungimento di conoscenze e comprensione applicate si possono riscontrare nello svolgimento delle lezioni frontali dedicate alle esercitazioni.

Autonomia di giudizio - Making judgements (Dublino 3): Lo studente è guidato nella riflessione critica e approfondita sulle questioni relative all'interpretazione dei temi trattati nelle lezioni frontali.

Abilità comunicative – Communication skills (Dublino 4): Le abilità comunicative verranno acquisite dallo studente durante il percorso di studi in particolar modo nelle lezioni frontali dedicate all'approfondimento di testi scientifici di recente pubblicazione (PubMed), cercando di dare prova sull'uso di una terminologia corretta.

Capacità di apprendere – Learning skills (Dublino 5): Lo studente viene stimolato nell'approfondimento autonomo attraverso ricerche scientifiche su giornali scientifici o siti istituzionali (PubMed, Google Scholar, Ministero della Salute etc..) con valutazione e correzione da parte del tutor di riferimento.

7. altre informazioni/other informations

I docenti si mettono a disposizione per vari chiarimenti e approfondimenti sia durante che dopo lo svolgimento delle lezioni frontali.

8. modalità di verifica dell'apprendimento/ methods for verifying learning and for evaluation

È previsto un esame finale orale e/o scritto che verterà sulle conoscenze acquisite.

- All'esame orale verranno poste domande in merito alla parte teorica trattata nei corsi di approfondimento
- Verranno valutati i seguenti aspetti:

Conoscenza e capacità di comprensione - Knowledge and understanding (Dublino 1): Le modalità di verifica dell'apprendimento hanno come obiettivo quello di misurare le conoscenze

acquisite nel percorso formativo di laboratori professionali, di verificare la capacità dello studente di comprendere quanto richiesto al momento dell'esame e rispondere in modo congruo.

Conoscenza e capacità di comprensione applicate – Applying knowledge and understanding (Dublino 2): La verifica scritta valuta la capacità di apprendimento e conoscenza dello studente degli argomenti trattati nelle lezioni frontali.

Autonomia di giudizio - Making judgements (Dublino 3): L'autonomia di giudizio dello studente viene verificata attraverso la sua capacità di spaziare nell'ambito nutrizionale in riferimento agli argomenti.

Abilità comunicative – Communication skills (Dublino 4): Le abilità comunicative dello studente verranno valutate in base alla comprensione della terminologia utilizzata durante la verifica.

Capacità di apprendere – Learning skills (Dublino 5): Nella verifica saranno presenti domande che consentono di misurare le capacità di apprendimento dello studente.

9. programma esteso/program

Al termine delle lezioni frontali, e della parte teorica e parte pratica, nonché attraverso lo studio individuale fondamentale per l'approfondimento teorico, sui temi trattati, lo studente deve aver appreso tutti gli argomenti approfonditi a lezione, riguardanti:

- Le confezioni degli alimenti.
- Metabolismo dei macronutrienti nell'esercizio fisico.
- Dieta ed sindrome dell'ovaio policistico quali i legami?
- Qualità dei grassi, gli omega 3 e gli omega 6 nella prevenzione cardiovascolare e nel mantenimento della salute, con focus su frutta secca, semi oleosi e sulle proprietà nutrizionali del cioccolato fondente.
- Cereali integrali e fibra alimentare.