



Università degli Studi di Verona

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Corso di Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica

A.A. 2012-2013

<p>Corso Integrato Basi fisiologiche della nutrizione per lo sport</p>	<p>Docenti Dott.ssa Pogliaghi Silvia</p>
--	--

Obiettivi del Corso

Conoscere la fisiologia dell'apparato digerente, con particolare riferimento alla digestione ed all'assorbimento dei cibi. Conoscere i concetti di fabbisogno basale, bilancio energetico, costo energetico delle attività motorie. Conoscere le classi di nutrienti e le loro fonti alimentari, le raccomandazioni per una dieta ottimale per persone sedentarie e per atleti di varie discipline. Conoscere i concetti di integrazione e supplementazione alimentare ed i principali prodotti impiegati nei sedentari e negli atleti. Conoscere pregi e limiti dei regimi alimentari speciali.

Programma del Corso

Alimentazione concetti generali

Optimal nutrition for athletes

What to eat before, during and after training and competition

Determinazione del fabbisogno energetico e nutrizionale: calcoli

Optimal hydration in adults and children practicing sports

The vegetarian diet: pros and cons

Regimi alimentari ed esercizio fisico finalizzati al dimagrimento

Distrurbi del comportamento alimentare

Il latte amico o nemico?

Integratori alimentari

The most common mistakes in the diet of athletes and children.

Perché e come occuparsi di alimentazione: il punto di vista delle società sportive

Modalità d'esame

Scritto (30 domande a scelta multipla) + orale per chi supera lo scritto con 18/30

Testi consigliati

"Alimentazione nello Sport" McArdle, Katch, Katch, Casa Editrice Ambrosiana, oppure edizione in inglese, più aggiornata + dispense ed articoli forniti a lezione