



**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. 2014-2015**

*Corso avanzato di nutrizione  
per lo sport*

*Dott.ssa Pogliaghi Silvia*

**Obiettivi del Corso**

*Il corso approfondirà argomenti di nutrizione per lo sport particolarmente attuali. In questo contesto, il corso mira a fornire competenze tecniche e a stimolare un approccio critico e quantitativo basato sull'evidenza scientifica che consentano al professionista di scienze motorie di districarsi tra le molte ed accattivanti proposte in ambito nutrizionale.*

*Tramite l'uso dell'inglese, il corso mira a migliorare la comprensione e l'utilizzo della terminologia scientifica e dello stile comunicativo adottato a livello internazionale da parte degli studenti. La padronanza del linguaggio tecnico e dello stile comunicativo sono requisiti indispensabili per una fruizione agevole, autonoma e critica della letteratura scientifica relativa alle scienze mediche di base. Questo è un presupposto indispensabile per la maturazione culturale e l'aggiornamento continuo nella vita professionale nell'ambito delle scienze dello sport, per consentire la comunicazione scritta e verbale del proprio lavoro scientifico, in diversi contesti e l'accesso alle principali fonti internazionali di finanziamento della ricerca scientifica.*

**Programma del Corso**

*Il corso verrà tenuto in inglese e tratterà i seguenti argomenti:*

- 1- Nutrition in power Sports: general principles
- 2- Nutrition in power Sports: practical calculations
- 3- Nutrition and Endurance sports: general principles
- 4- Nutrition and Endurance sports: practical calculations
- 5- Caloric restriction regimes: general principles
- 6- Caloric restriction regimes: chronic caloric restriction and intermittent fasting
- 7- High-protein regimens
- 8- The Zone diet
- 9- Diet and testosterone

- 10- Diet and exercise for weight management: general concepts
- 11- Diet and exercise for weight management: the role of isotonic exercise
- 12- Food supplements: nitrates

***Conoscenze propedeutiche consigliate:***

- *Fisiologia*
- *Basi Fisiologiche della nutrizione per lo sport*

***Modalità d'esame***

*L'esame sarà scritto (30 domande a scelta multipla) + orale per chi supera lo scritto con 18/30.*

*Anche l'esame si svolgerà in inglese.*

***Testi consigliati***

*NUTRITION AND ENHANCED SPORTS PERFORMANCE MUSCLE BUILDING, ENDURANCE, AND STRENGTH*

*Academic Press is an imprint of Elsevier 2013, ISBN: 978-0-12-396454-0 + articoli forniti a lezione*