

Nutrizione e dietoterapia

PROGRAMMA

La taglia corporea (Altezza, Peso, BMI)
La composizione corporea (modelli bi-, tri-, quadricompartimentali)
Metodiche di valutazione della composizione corporea (pesata idrostatica, plicometria, impedenziometria, metodi di diluizione degli isotopi, DEXA)
Il grasso corporeo: profili distributivi adiposi e significato clinico-nutrizionale

Ambiti di particolare interesse della nutrizione clinica definizioni ed obiettivi (ipertensione arteriosa, diabete tipo 1 e 2, dislipidemie, sindrome metabolica, insulino-resistenza, insufficienza renale).

Il bilancio energetico e le sue componenti: l'introito ed il controllo dell'appetito, il dispendio (spesa energetica a riposo e metabolismo basale, termogenesi alimentare e termogenesi da pasto, termogenesi regolatoria, termogenesi adattativa, attività fisica, termogenesi)

Il Bilancio energetico in corso di attività fisica, attività sportiva agonistica e non agonistica

Il destino metabolico degli alimenti.

Utilizzazione ossidativa e non ossidativa dei substrati energetici (il Quoziente Respiratorio ed il Quoziente Respiratorio non Proteico)

Meccanismi di aumentata efficienza energetica

Metodiche di valutazione dell'introito energetico (il diario alimentare)

Metodiche di valutazione della spesa energetica (calorimetria diretta ed indiretta, metodica dell'acqua doppiamente marcata, il contapassi, questionari)

La moderna dietetica

Gli anti-ossidanti della dieta (caffè, tè, cioccolato, verdure, frutta, vino)

Le fibre

Gli oligoelementi

Le vitamine

L'indice glicemico dei cibi ed il carico glucidico (definizioni, metodiche, implicazioni cliniche)

Alcuni cibi (caratteristiche e proprietà nutrizionali): carne, pesce, olio e grassi di condimento, vino, latticini, frutta e verdure, pane, pasta e cereali

La dieta a basso indice glicemico

La dieta ipolipidica

La dieta ipoproteica e la dieta iperproteica
Le diete speciali
La dieta DASH per il trattamento dell'ipertensione

La dieta nel paziente con insufficienza respiratoria che pratica attività motoria

Il trattamento dietetico-nutrizionale ed adeguamento della terapia insulinica nel soggetto affetto da DMT1 che pratica attività sportiva agonistica e non agonistica

Il trattamento dietetico-nutrizionale ed adeguamento della terapia ipoglicemizzante nel soggetto affetto da DMT2 senza complicanze che pratica attività sportiva agonistica e non agonistica

Strategie nutrizionali e di life-style di popolazione:

Alimentazione in età evolutiva

Dispense; selezione di articoli della letteratura scientifica

O Bosello: L'obesità II edizione Kurtis 2009

Binetti, Marcelli, Baisi: Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate Edizione SEU