Alimentazione e nutrizione umana 1 lezione 29/09/2021

Prof: Gian Carlo Alfredo Giuseppe Demontis

MODALITA' ESAME



1 scritto + prova orale

La prova scritta si basa su due quesiti cioè due casi di nutrizione!

Non è un test a scelta multipla (ci sono delle affermazioni vere e false), per ogni caso ci sono 5 affermazioni che servono a valutare il grado di orientamento nelle varie situazioni. Valuta come si è in grado di "motivare" le scelte, sia le corrette che le false! Vuole la risposta in maniera sintetica ma che centra subito il punto!

L'orale riguarda ciò che non c'è sullo scritto

Non si possono registrare le lezioni

Le esercitazioni inizieranno a fine ottobre, per tutti online!

LIBRI DI TESTO



NON VIENE INDICATO UN LIBRO DI TESTO.



E' DISPONIBILE (DROPBOX) IL MATERIALE DA CUI SONO TRATTE LE DIAPOSITIVE (ARTICOLI, TABELLE NUTRIZIONALI, ETC.) DA UTILIZZARE COME MATERIALE DI RIFERIMENTO).



DROPBOX ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE 2021

ORGANIZZAZIONE CORSO

- **IL CORSO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA E' ORGANIZZATO IN FUNZIONE DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI PREVISTI NEL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA**

Qui ha letto la slide:

LM-61 Classe delle lauree magistrali in SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA

OBIETTIVI FORMATIVI QUALIFICANTI
I laureati nei corsi di laurea magistrale della classe devono:

- *conoscere specificatamente i meccanismi biochimici e fisiologici della digestione e dell'assorbimento e i processi metabolici a carico dei nutrienti e riconoscere gli effetti dovuti alla malnutrizione per eccesso e per difetto;*
- *conoscere le tecniche ed i metodi di misura della composizione corporea e del metabolismo energetico;*
- *conoscere ed essere in grado di applicare le principali tecniche di valutazione dello stato di nutrizione e saperne interpretare i risultati;*
- *conoscere la biodisponibilità, inclinazioni ed effetti collaterali degli integratori;*
- *conoscere l'influenza degli alimenti sul benessere e sulla prevenzione delle malattie, nonché i livelli di sicurezza, le dosi giornaliere accettabili ed il rischio valutabile nell'assunzione di sostanze contenute o veicolate dalla dieta;*
- *conoscere le tecniche di rilevamento dei consumi alimentari e le strategie di sorveglianza nutrizionale su popolazioni in particolari condizioni fisiologiche, quali gravidanza, allattamento, crescita, senescenza ed attività sportiva;*

*(4 punto) In certi contesti l'integratore invece di avere degli effetti positivi sulla salute, potrebbero avere in realtà degli effetti avversi.

*(5 punto) se un qualche prodotto contenuto negli alimenti ha un effetto benefico, questo continua ad avere un effetto benefico ma spesso non ce l'ha più perché satura, dopodiché cominciano gli effetti avversi e questo è importante perché viene spesso trascurato

Ai fini indicati, i curricula dei corsi di laurea magistrale della classe:

comprendono attività teoriche che permettono di acquisire le conoscenze essenziali delle complesse relazioni tra dieta e stato di salute e dei principi della prevenzione attraverso l'alimentazione. Comprendono inoltre lo studio dei diversi componenti degli alimenti, della loro stabilità e la eventuale tossicità;

prevedono attività di laboratorio e di pratica sui metodi e tecniche di rilevamento dei consumi alimentari e dello stato di nutrizione, della composizione corporea e del dispendio energetico, e attività di laboratorio per la valutazione dei macro e micro nutrienti dei singoli alimenti e delle loro caratteristiche biochimiche, nutrizionali e tossicologiche;

prevedono un'attività di tesi da svolgere sia in ambito universitario sia presso aziende o amministrazioni pubbliche.

Servono abilità teoriche e pratiche, attività di laboratorio o attività che permettono di sapere come effettuare le valutazioni!

Esiste una tecnica precisa per misurare l'altezza!

L'utilizzo delle tecniche si basa su un principio quello dell'identificazione dei punti di repere: quali sono?

Es. si prende come riferimento la costola, la spina iliaca, diametro del gomito, ginocchio, circonferenza gamba, rotula, sporgenza bacino ecc.. un nutrizionista deve conoscere queste zone perché servono per prendere le misure. Quindi ci sono delle tecniche ben precise

Parole chiave:



- Stato di Nutrizione
- Bilancio energetico e metabolismo basale
- Attività fisica e dispendio energetico

Un nutrizionista si basa su un concetto importante che è quello del benessere, non ha l'obiettivo clinico come altre figure professionali, si rivolge ad una classe molto più ampia della popolazione per il miglioramento del benessere e della salute.

L'elaborazione dei piani nutrizionali è una delle competenze di un nutrizionista ma non è l'unica. Il biologo nutrizionista lavora in autonomia cosa che altre figure professionali non hanno. Si occupa del benessere individuale delle persone per raggiungere un miglioramento dello stile di vita. L'alimentazione fa parte dello stile di vita ma non è l'unico.

Il benessere dipende da:

- Composizione corporea
- Livelli attività fisica
- Alimentazione
- Qualità del sonno

master COPY

• L'elaborazione di piani nutrizionali è una delle competenze del nutrizionista biologo, non l'unica.

• Il biologo nutrizionista ha competenze che si estendono oltre l'elaborazione di piani nutrizionali: si occupa, in autonomia, del benessere individuale delle persone che a lui si rivolgono, da raggiungere attraverso il miglioramento dello stile di vita.

• Il miglioramento dello stile di vita si ottiene anche, ma non in maniera esclusiva, attraverso la cura dell'alimentazione.

• Composizione corporea, livello di attività fisica e qualità del sonno sono fattori altrettanto importanti dell'alimentazione per il raggiungimento ed il mantenimento del stato di benessere individuale.

Queste diete sono le diete di successo del momento:



NON SERVONO A NIENTE!

Alla valutazione della composizione corporea si scopriva che c'era un eccesso di massa grassa e qual è spesso il problema? Si perdono liquidi ed il metabolismo si abbassa. Bisogna far capire che lo stile di vita è sbagliato! Il danno di questi approcci è focalizzarsi sulla dieta anzi si fanno i danni e non si risolvono i problemi.

Le diete come la vegetariana, vegana e paleo diet hanno tutte una caratteristica: hanno delle restrizioni, tendono a tagliare fuori dei gruppi alimentari. La nostra alimentazione non è nata come un'alimentazione vegana o vegetariana, la paleo diet era la dieta dell'uomo delle caverne e quanto viveva l'uomo delle caverne? Diciamo che l'uomo delle caverne aveva una vita molto più accidentata della nostra! Es. l'uomo di Neanderthal aveva braccia e arti più corti di noi ma in compenso erano persone massicce e come facciamo a saperlo visto che si sono estini 40 mila anni? Basta pensare all'anatomia e sappiamo che sull'osso ci sono dei rilievi e questi rilievi vengono dal punto di inserimento dei muscoli. Più i muscoli sono grossi, più sono fonti di sforzi e maggiori sono quei rilievi. L'uomo di Neanderthal aveva delle ossa con dei rilievi particolarmente pronunciati. Non cacciavano conigli o altri animali ma cacciavano orsi, e la maggior parte degli scheletri ritrovati presentano delle fratture da qualche parte ciò significa che avevano uno stile di vita pericoloso e dei traumi. Non avevano chissà quali opportunità da parte del mondo vegetale e cacciavano ciò che trovavano.

Più la dieta è varia, meglio è MA Limitare il consumo di certe alimenti, secondo le indicazioni accertate è sicuramente positivo.

La dieta dei vegani ha delle restrizioni molto più pronunciate, più forti (come il miele che deriva dalle api)

Noi non dobbiamo cambiare lo stile di vita ma correggerlo e riportare il tutto a dei valori accettabili.

Esistono altre figure professionali:

1) Il **medico specializzato in dietologia** o in scienza della nutrizione si occupa di nutrizione umana ed è abilitato a prescrivere diete e a valutare in termini clinici le cause e gli effetti del sovrappeso ed obesità, prescrivendo anche farmaci ed esami diagnostici.
   Cosa significa prescrivere? Il termine prescrizione ha un significato giuridico molto specifico,è il medico che prescrive il farmaco, ciò significa che in termine giuridico è un "obbligo a fare" e questo crea un po' di sconcerto. Oggi un medico può prescriverti qualcosa ma non siamo obbligati ad assumere ciò che il medico ha prescritto. Il medico è effettivamente l'unica figura che è abilitato a prescrivere farmaci, cioè a formulare una ricetta e non lo può fare nessun'altra figura professionale. Gli integratori non sono farmaci e quindi il biologo nutrizionista può tranquillamente raccomandare un integratore se necessario, la scelta dovrà essere valutata attentamente. Stessa cosa vale per gli esami diagnostici cioè soltanto il medico li può ordinare, il biologo nutrizionista no! Il nutrizionista può soltanto indirizzare se ha dei dubbi, il paziente al medico che farà le sue valutazioni. Il nutrizionista non si occupa degli aspetti clinici ma si occupa di portare la persona a migliorare.
2) Il **biologo** è l'unica figura professionale per la quale una legge dello Stato definisce una sua competenza, cosa che non è stata fatta per le altre figure. Quindi ha competenza nella valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'uomo, degli animali e delle piante che si attua, come specificato nel tariffario delle prestazioni! C'è una legge che riconosce il fatto che il biologo spossa svolgere queste mansioni, tramite la determinazione della dieta ottimale umana individuale, in relazione ad accertate condizioni fisio-patologiche e significa che se c'è una persona che viene da noi perché vuole perdere peso e ha anche la pressione alta dobbiamo ovviamente anche ridurre il sale dalla dieta.
   Il sale è uno dei fattori che contribuisce all'aumento della pressione arteriosa. La pressione alta contribuisce ad un maggiore rischio cardiovascolare quindi bisogna agire con la dieta riducendo tutti quei fattori cardiovascolari. La pressione è un qualcosa che compete al medico! Se il paziente dice di avere la pressione alta o una dislipidemia ne dobbiamo tenere conto ma non dobbiamo formulare diagnosi, valutazioni cliniche ecc.. non solo sui singoli soggetti ma anche la determinazione e le diete ottimali, permessi aziendali, collettività, gruppi sportivi ecc in relazione alla composizione e le