

Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana

Insegnamento: **ALTRE CONOSCENZE UTILI PER L'INSERIMENTO NEL MONDO DEL LAVORO**

Numero di CFU: **3**

Nome docente: Nemi Loreto

e-mail: loreto.nemi@unicamillus.org

MODALITA' DI FREQUENZA:

Frequenza non obbligatoria

PREREQUISITI

Conoscenza della fisiologia dei processi di digestione, assorbimento e nutrizione umana, biochimica e metabolismo dei nutrienti, delle basi molecolari della nutrizione, degli alimenti, dei macronutrienti e micronutrienti. Conoscenza di base delle diverse patologie metaboliche legate a squilibri nutrizionali.

OBIETTIVI FORMATIVI

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO ATTESI

PROGRAMMA

1. Accoglienza e presentazione del paziente in prima visita. Quale linguaggio utilizzare e come creare empatia.
2. Il processo di valutazione nutrizionale (Nutrition Care Process)
3. Anamnesi generale: la pratica.
4. Valutazione delle analisi cliniche e focus su valori utili per uno screening nutrizionale.
5. Anamnesi nutrizionale: storia dietetica e diario alimentare.
6. Indagine sulle abitudini alimentari: questionario recall-24h e questionario sulla frequenza alimentare
7. Misurazioni antropometriche: peso, altezza, indice di massa corporea e percentili
8. Metodiche per l'esame della composizione corporea
9. Circonferenze corporee.
10. Plicometria.
11. Esame della composizione corporea con Bioimpedenziometria.
12. Esempi pratici e interpretazione di esami su pazienti.
13. Metodologia per l'elaborazione della dieta: calcolo del dispendio energetico e del peso obiettivo.
14. Calcolo del fabbisogno calorico e dei macronutrienti
15. Come leggere le tabelle di composizione degli alimenti
16. Impostare una dieta fisiologica personalizzata: dal calcolo base all'automazione
17. Creare una dieta giornaliera con alimenti singoli.
18. Dal giorno singolo alla dieta settimanale.
19. Le sostituzioni equivalenti dei gruppi di alimenti e le frequenze di consumo
20. Come elaborare dei punti chiave per la spiegazione della dieta.
21. Consigli sulle preparazioni e modalità di cottura.
22. Consegna e spiegazione della dieta al paziente.
23. Visite di controllo, monitoraggio e drop-out.
24. La colazione, gli spuntini e i pasti principali.
25. Dal "meal prep" a delle idee di ricette dietetiche.

26. Dalla piramide alimentare al piatto sano: consigli su come gestire la dieta fuori casa.
27. Le diete per patologia.
28. Dieta per dislipidemie.
29. Dieta per Ipertensione.
30. Dieta per allattamento e gravidanza.
31. Dieta per insufficienza renale.
32. Dieta per Intestino irritabile, stipsi e diarrea.
33. Dieta per gastrite, ulcera e reflusso.
34. Dieta per sportivo.
35. Dieta per pazienti oncologici.
36. La dieta di mantenimento.

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

Video lezioni da 15 minuti circa.

- N° 9 ore di registrazione equivalenti a N° 36 videolezioni (36 videolezioni di circa 15 minuti l'una) corrispondenti a 3CFU TOTALI.

- N° 3 ore di didattica interattiva

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

Prova scritta a risposta multipla

TESTI CONSIGLIATI E BIBLIOGRAFIA

- Arienti G., Le basi molecolari della nutrizione, Piccin, 2021.
Tabelle Composizione degli alimenti Inran/Crea
- Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2015 Website <http://www.bda-ieo.it/>
- Bedogni G., Cecchetto G., Manuale Andid di valutazione dello stato nutrizionale, Società Editrice Universo, 2009.
- Bizzarri M., Interpretazione clinica degli esami di laboratorio, Piccin 2020.
- Cappelli P., Vannucchi V., Principi di chimica degli alimenti, Zanichelli 2015.
- Manuale di Gastroenterologia Dietisti, Editrice Gastroenterologica Italiana, 2009.
- Del Toma E., Prevenzione e Terapia Dietetica, Il pensiero scientifico editore, 2020.
- Miggiano G., Dieta e Donna, Per una nutrizione personalizzata, Il pensiero Scientifico Editore, 2021.
- Miggiano G., La nutrizione nelle malattie del metabolismo, Il Pensiero Scientifico Editore, 2016.