

CORSO DI DIETETICA E LABORATORIO

Il corso di "Dietetica e Laboratorio" è costituito da 6 CFU, comprensivi di lezioni frontali, esercitazioni in aula, ricapitolazioni ed esercitazioni di laboratorio.

OBIETTIVI FORMATIVI DA ACQUISIRE

Conoscenze:

Conoscenze di base per la elaborazioni di diete ottimali per individui in condizioni fisiopatologiche accertate.

Capacità:

Capacità di elaborare diete individuali ottimali manualmente e mediante software idonei. Capacità di valutare lo stato nutrizionale del paziente ed il fabbisogno energetico e nutrizionale mediante tecniche avanzate di impedenziometria. Capacità di determinare razioni e ripartizioni caloriche adeguate in diverse condizioni fisiopatologiche.

Comportamenti:

Valutazione ed interpretazione di analisi biologiche e biomediche ai fini della elaborazione di diete ottimali, Valutazione critica dell'utilizzo di software di dietoterapia nel rispetto delle linee guida per una sana alimentazione, Valutazione della didattica.

PROPEDEUTICITA'

Nessuna

PROGRAMMA

LEZIONI FRONTALI

Introduzione al corso di Dietetica e laboratorio: Ruolo del biologo nutrizionista nella elaborazione di diete ottimali per soggetti in condizioni fisiopatologiche accertate. Definizione di dieta.

Conoscenze e competenze preliminari per impostare una dieta adeguata: linee guida per una sana alimentazione italiana e LARN.

Linee guida per una sana alimentazione italiana: controllare il peso e mantenere uno stile di vita attivo. Importanza di cereali, legumi, verdura e frutta. Importanza della scelta della qualità dei grassi da introdurre nei piani alimentari. Zucchero e bevande zuccherate nell'alimentazione quotidiana. Importanza della riduzione del consumo di sale in tavola. La bevanda di eccellenza nei piani alimentari: l'acqua. Consigli sul consumo di alcool.

LARN: livelli di assunzione di riferimento di energia e nutrienti per la popolazione italiana.

Passaggi per la stesura di una dieta:

1) valutazioni preliminari dello stato nutrizionale dell'individuo (valutazione della massa grassa mediante impedenziometria segmentale, valutazione dei dati di analisi laboratoriali di interesse nutrizionale),

2) definizione e determinazione della razione calorica (differenza tra fabbisogno calorico e razione calorica)

3) definizione e determinazione della ripartizione calorica tra i macronutrienti (lipidi, carboidrati e proteine): importanza di una ripartizione dei macronutrienti tipica della dieta mediterranea, Fabbisogno proteico in varie condizioni fisiopatologiche. Fabbisogno lipidico: acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (rapporto omega6/omega3) Fabbisogno di carboidrati (adeguata ripartizione tra carboidrati semplici e complessi).

4) determinazione della ripartizione calorica tra i pasti nell'arco della giornata,

5) stesura della lista alimentare giornaliera e settimanale.

Definizione di Schema Bromatologico. Schemi dietetici giornalieri, con equivalenti, con grammatura o porzioni, con gli alimenti da preferire e non.

Calcolo degli equivalenti in termini di energia e di macronutrienti per elaborare schemi dietetici con equivalenti.

Elaborazione di piani dietetici adeguati in diverse condizione fisiologiche.

Elaborazione di piani dietetici in condizione di gravidanza. Come calcolare il fabbisogno energetico e proteico durante i diversi mesi della gravidanza. Importanza del fabbisogno di calcio, ferro, folati ed acqua durante la gravidanza. Consigli alimentari per donne gravide non immuni a toxoplasmosi. Consigli nutrizionali per nausea e stipsi durante la gravidanza.

Elaborazione di piani dietetici in condizione di allattamento e nelle prime fasi di vita. Come calcolare il fabbisogno energetico e proteico durante l'allattamento. Importanza dell'adeguato apporto di acqua e calcio. Consigli nutrizionali per evitare allergie al neonato. Alimentazione durante lo svezzamento, la prima infanzia e l'adolescenza.

Elaborazioni di piani dietetici per soggetti che praticano attività sportiva. Come calcolare il fabbisogno energetico e proteico per i soggetti sportivi. Importanza dell'integrazione di sali minerali ed acqua durante e dopo la pratica sportiva.

Elaborazione di piani dietetici adeguati in diverse condizione patologiche associate all'obesità.

Elaborazione di piani dietetici per soggetti con diabete. Linee guida per una sana alimentazione per soggetti con diabete e microalbuminuria. Apporto di zuccheri semplici nella dieta per il diabetico. Indice glicemico di vari alimenti. Come calcolare la ripartizione calorica in macronutrienti a partire dal fabbisogno proteico nel soggetto diabetico con microalbuminuria

Elaborazione di piani dietetici per soggetti con ipertensione. Sale ed ipertensione: fabbisogno di sale e contenuto di sale di vari alimenti. Importanza degli alimenti ricchi di potassio e di un adeguato apporto di acqua nei piani dietetici per gli ipertesi.

Elaborazione di piani dietetici per soggetti con iperlipidemia. Iperlipidemie e contenuto di grassi nella dieta: come calcolare la ripartizione calorica di macronutrienti in caso di ipercolesterolemia o ipertrigliceridemia moderata o severa. Consigli alimentari relativi al consumo di alcool in caso di iperlipidemia.

Elaborazione di piani dietetici per soggetti con gotta. Valori di uricemia e gotta. Calcolo della razione e ripartizione calorica per la gotta. Alimenti sconsigliati e consigliati da inserire nei piani alimentari per soggetti con la gotta.

Elaborazione di piani dietetici adeguati in soggetti con diverse combinazioni di situazioni fisiopatologiche descritte.

ESERCITAZIONI IN AULA

Esercitazione in aula sulla determinazione del fabbisogno calorico e della razione calorica per soggetti sottopeso, normopeso, sovrappeso/obeso.

Esercitazioni in aula per il calcolo degli equivalenti in termini di energia e di macro- e micro-nutrienti

Esercitazioni in aula per l'elaborazione di diete per soggetti obesi, per soggetti in gravidanza o allattamento.

Esercitazioni in aula per l'elaborazione di diete per soggetti con le seguenti patologie: iperlipidemie, ipertensione, diabete, microalbuminuria e gotta.

ESERCITAZIONI IN LABORATORIO

Laboratorio pratico di valutazione dello stato nutrizione mediante impedenziometria segmentale

multifrequenza: Valutazioni antropometriche preliminari per la misurazione impedenziometrica (determinazione di peso, altezza e circonferenze corporee). Standardizzazione per la misurazione dell'impedenza: Applicazione degli elettrodi nella impedenziometria segmentale: valutazione dell'acqua totale corporea, della massa magra e della massa grassa a livello di tronco, arti superiori ed arti inferiori. Differenza tra impedenziometria totale ed impedenziometria segmentale: valutazione critica dei risultati. Analisi del metabolismo basale in base all'impedenziometria

Laboratorio pratico di elaborazione di diete: Elaborazione al computer mediante un software di dietoterapia di diete per individui sottopeso, normopeso, sovrappeso/obeso con eventuali patologie associate. Scelta della razione e della ripartizione calorica. Fabbisogno proteico, razione proteica dietetica. Elaborazione di un adeguato piano giornaliero: colazione, pranzo, spuntini e cena. Stesura di un adeguato piano nutrizionale settimanale: alternanza dei vari alimenti nell'arco della settimana indicate dallo schema di dieta mediterranea. Rispetto del fabbisogno dei micronutrienti (in particolare di calcio e di ferro). Valutazione dei rischi connessi al tipo di alimenti inseriti nella dieta: rischio di

patologie renali: PRAL e NAE e rischio di acidificazione del filtrato glomerulare, indice di rischio cardiovascolare, di aterogenicità e trombogenicità.

MATERIALE DIDATTICO UTILIZZATO E CONSIGLIATO

- Riccardi, Pacioni, Rivellese. **Manuale di nutrizione applicata** IDELSON-GNOCCHI, SORBONA
- Restani, Evangelisti. **Prodotti dietetici**. PICCIN
- **LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana** (revisione 2012) redatti dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) (www.sinu.it)
- **Linee guida per una sana alimentazione italiana** redatte dall'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) (www.inran.it)
- Corso e-learning **Valutazione dello stato nutrizionale** autore Lillà Lionetti per "Federica" e-learning della Università degli studi di Napoli Federico II (www.federica.unina.it/corsi/valutazione-stato-nutrizionale)

MODALITA' VERIFICA E VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Prova scritta.

La commissione d'esame, nominata dal CCS, accerterà e valuterà collegialmente la preparazione dello studente, attribuendo il voto finale sulla base di un adeguato numero di prove e di verifiche. La frequenza assidua e la partecipazione alle attività in aula e di laboratorio sono considerati elementi positivi di valutazione.

COMPOSIZIONE DELLA COMMISSIONE PER LA VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

Lillà Lionetti (presidente), Assunta Lombardi, Luisa Cigliano