

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento NUTRIENTI E NUTRACEUTICI VEGETALI NELL'ATTIVITA' SPORTIVA

GenCod A005293

Docente titolare Luigi DE BELLIS

Insegnamento NUTRIENTI E NUTRACEUTICI VEGETALI

Insegnamento in inglese SPORTING ACTIVITY: NUTRIENTS AND

Settore disciplinare BIO/04

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 6.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 48.0

Per immatricolati nel 2022/2023

Erogato nel 2024/2025

Anno di corso 3

Lingua ITALIANO

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Secondo Semestre

Tipo esame Orale

Valutazione Voto Finale

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

La fotosintesi ed i fattori limitanti per la crescita delle piante, i nutrienti, metaboliti e alimenti vegetali di interesse nell'attività sportiva

PREREQUISITI

Conoscenze generali di alimentazione

OBIETTIVI FORMATIVI

Lo scopo del corso è permettere agli studenti di acquisire una visione di base, chiara e sintetica della fisiologia delle piante, dei principali nutrienti ed alimenti funzionali vegetali, base di una corretta e variata alimentazione utile per il benessere fisico ed una attività sportiva.

In particolare, gli studenti acquisiranno:

Conoscenze e comprensione riguardo le specificità ed il ruolo degli organismi vegetali negli ecosistemi e nella catena alimentare.

Capacità di applicare conoscenze e comprensione nell'interpretazione della crescita delle piante

Autonomia di giudizio nel recepire le diverse informazioni / ipotesi riguardo il ruolo dei vegetali nell'ecosistema e riguardo la nutrizione

Abilità comunicative nello spiegare il ruolo degli organismi vegetali

La *capacità di apprendimento* sarà stimolata attraverso domande e presentazioni di problematiche da parte del docente nel corso delle lezioni e che sarà verificata durante l'esame di profitto attraverso domande che prevedono per la risposta la necessità di collegare insieme più argomenti piuttosto che la esposizione sequenziale di paragrafi di un libro di testo.

METODI DIDATTICI

Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni power point

MODALITA' D'ESAME

Accertamento della preparazione mediante colloquio finale con votazione in trentesimi ed eventuale lode. Saranno inoltre considerate eventuali verifiche in itinere (test con domande a risposta chiusa e/o aperta)

PROGRAMMA ESTESO

Le piante, generalità. Il processo fotosintetico e respiratorio nelle piante, produttività. Nutrienti vegetali (proteine, grassi, carboidrati, elementi minerali). I Cereali e le principali piante alimentari, alimenti derivati. Le fibre vegetali. Piante medicinali. Alimenti funzionali: apporto calorico, piacere sensoriale, benessere fisico. Principali alimenti funzionali. Antiossidanti vegetali. Metaboliti secondari. Preparati vegetali ("botanicals") impiegabili negli integratori alimentari, novel food vegetali. Indicazioni nutrizionali e effetti sulla salute (CLAIMS). Biotecnologie Vegetali e OGM.

TESTI DI RIFERIMENTO

Taiz L., Møller I.M., Murphy A., Zeiger E. - *Fisiologia e Sviluppo Vegetale* - V edizione italiana, 2024
Piccin Editore
Materiale didattico preparato dal docente