

## Titolo

### **Nutrizione applicata**

#### Responsabile

Prof.ssa G. Lippe

Co-responsabili: dott.sse Paola Crusiz, Francesca Filippi, Francesca Mancuso

#### Motivazioni e specifiche attività pregresse

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per il mantenimento di uno stato di salute, ma anche per la sua funzione sociale e culturale. L'Italia ha, in questa prospettiva, un ottimo biglietto da visita nella cosiddetta "dieta mediterranea", un modello alimentare che è diventato patrimonio mondiale immateriale dell'Umanità. Partendo da questo modello, si intende dare la possibilità agli studenti magistrali di Scienze e Tecnologie Alimentari di utilizzare un software commerciale ampiamente validato per elaborare piani alimentari per le comunità, offrendo le aziende del settore importanti sbocchi lavorativi ai tecnologi alimentari. Si vuole altresì dare l'opportunità agli studenti di prendere visione delle diverse tecniche per la valutazione dello stato nutrizionale, discutendone con operatori del settore limiti e punti di forza. Infine, data la preoccupante diffusione di modelli alimentari sbagliati e spesso pericolosi, si intende sensibilizzare gli studenti sulla necessità di interventi mirati di educazione nutrizionale, specialmente rivolti ai bambini in età scolare.

#### Contesto di intervento

Corso di Alimentazione e Nutrizione

#### Strutture coinvolte

Corso di laurea magistrale in Scienze e Tecnologie Alimentari

#### Obiettivi

Sviluppare competenze teoriche e pratiche da parte degli studenti per la valutazione dello stato nutrizionale mediante tecniche antropometriche tradizionali ed innovative e per la redazione di protocolli dietetici diretti alle comunità (es. menu per la ristorazione collettiva, compresa quella scolastica) attraverso l'utilizzo di software. Sensibilizzare gli studenti sull'importanza di interventi educativi mirati ad arginare la diffusione di modelli alimentari sbagliati.

#### Strumenti e metodi

- Lezioni frontali con presentazione attraverso power point
- Interventi di operatori del settore, in modo da organizzare esercitazioni pratiche in gruppi:
  - per la redazione e elaborazione di piani alimentari per le comunità utilizzando il software Convivia (Progeo) e prendendo come modello la dieta mediterranea.
  - per la valutazione dello stato nutrizionale utilizzando strumentazioni dedicate: stadiometro, bilancia impedenziometrica, metro sanitario, calibro, plicometro, impedenziometro multifrequenza, messi a disposizione dalla dott.ssa Paola Crusiz;
  - per l'elaborazione di ipotetici interventi educativi rivolti ad arginare il fenomeno dell'obesità infantile.

## Strategie didattiche

- promozione di iniziative coordinate teoriche e pratiche per favorire l'acquisizione di competenze pratiche da parte degli studenti nell'ambito della Nutrizione applicata
- lavoro di gruppo per stimolare un ruolo attivo degli studenti nella divulgazione di una corretta informazione in Nutrizione umana

## Aspetti innovativi e research questions

Dopo una breve introduzione, lo studente acquisirà competenze teoriche e pratiche relative alle tecniche per le rilevazioni antropometriche e all'elaborazione di piani dietetici indirizzati a target specifici di persone, applicando i principi teorici discussi in aula. Potrà utilizzare un software come strumento per redare modelli nutrizionali corretti per i diversi casi studio: bambini dai 6-8 anni senza alcuna condizione patologica e/o adulti 25-30 anni. Potrà altresì avere un ruolo attivo in quanto è invitato a progettare ipotetici interventi educativi in ambito scolastico.

### Research questions

- Come elaborare un piano dietetico appropriato per target specifici di persone seguendo le indicazioni dei LARN 2014 (Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana)?
- Quali sono gli aspetti qualificanti delle diverse tecniche antropometriche per la valutazione dello stato nutrizionale?
- Perché e come organizzare una corretta informazione nutrizionale in età scolare?

## Fasi

- Lezioni frontali con presentazione attraverso power point
- Lavoro di gruppo per le rilevazioni antropometriche, l'elaborazione di piani dietetici per la ristorazione collettiva (mense scolastiche, mense aziendali ecc) mediante software e la progettazione di ipotetici interventi educativi per contrastare modelli alimentari sbagliati (Food craving – obesità infantile).

## Attività

### 1. Introduzione alla nutrizione applicata

- Noi siamo quello che mangiamo
- Principali tecniche antropometriche applicate alla stima della composizione corporea, finalizzate alla valutazione dello stato nutrizionale: limiti e punti di forza delle tecniche tradizionali e di quelle più innovative
- Livelli di assunzione di riferimento di energia e nutrienti per la popolazione italiana – significato dei LARN
- Alimentazione nelle varie fasi della vita
- La dieta mediterranea
- Linee guida regionali
- Struttura dei menù nella ristorazione collettiva
- I fenomeni dell'obesità infantile e del "Food craving"

### 2. Lavoro di gruppo

- Utilizzo in aula di: impedenziometro multifrequenza, stadiometro, bilancia impedenziometrica, metro sanitario, calibro, plicometro
- Elaborazione e redazione di un menù per la mensa scolastica di una scuola primaria e/o per la mensa aziendale (senza alcuna condizione patologica).

- Progettazione e discussione di ipotetici interventi educativi rivolti ai bambini di una scuola primaria per arginare il fenomeno del “Food craving”

### Materiali messi a disposizione

- Presentazioni power point
- Impedenziometro multifrequenza, stadiometro, bilancia impedenziometrica, metro sanitario, calibro, plicometro

### Impegno orario straordinario del docente e degli studenti

1 CFU (15 ore )

### Criteri di valutazione in termini di efficacia dell'apprendimento

Prova scritta con domande a scelta multipla

### Bibliografia

SINU, Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana,

[http://www.sinu.it/documenti/20121016\\_LARN\\_bologna\\_sintesi\\_prefinale.pdf](http://www.sinu.it/documenti/20121016_LARN_bologna_sintesi_prefinale.pdf), 2012

[http://www.sinu.it/html/pag/tabelle\\_larn\\_2014\\_rev.asp](http://www.sinu.it/html/pag/tabelle_larn_2014_rev.asp)

Regione autonoma FVG, Linee guida della regione FVG per la ristorazione scolastica,

[http://www.regione.fvg.it/rafv/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/allegati/ristorazione\\_collettiva.pdf](http://www.regione.fvg.it/rafv/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/allegati/ristorazione_collettiva.pdf), 2012

Okkio alla Salute: sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2010. [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/default.asp](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/default.asp).

Carlos S, De La Fuente-Arrillaga C, Bes-Rastrollo M, Razquin C, Rico-Campà A, Martínez-González MA, Ruiz-Canela M. Mediterranean Diet and Health Outcomes in the SUN Cohort. *Nutrients*. 2018, 10(4): 439.

Giampaoli S, Krogh V, Grioni S, Palmieri L, Gulizia MM, Stamler J, Vanuzzo D; Gruppo di ricerca dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare/Health Examination Survey. Eating behaviours of italian adults: results of the Osservatorio epidemiologico cardiovascolare/Health Examination Survey]. *Epidemiol Prev*. 2015, 39(5-6):373-9.

Giuseppe Arienti, *Le basi molecolari della nutrizione*, quarta edizione, Piccini 2015

Freitas A, Albuquerque G, Silva C, Oliveira A. Appetite-Related Eating Behaviours: An Overview of Assessment Methods, Determinants and Effects on Children's Weight. *Ann Nutr Metab*. 2018, 73(1):19-29.

Richard A, Meule A, Reichenberger J, Blechert J. Food cravings in everyday life: An EMA study on snack-related thoughts, cravings, and consumption. *Appetite*. 2017, 113:215-223.

### Costi

Acquisto di:

- software Convivia (N° 10 licenze d'uso) del costo di 690 euro +IVA,
- elettrodi BIATRODES del costo di 100+IVA

da richiedere quale supporto finanziario

