

## Biologo nutrizionista esperto in approcci integrati alla salute umana

Insegnamento	SSD	Ore
<b>Chimica degli alimenti</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• I principali costituenti degli alimenti (macro e micronutrienti).</li> <li>• I costituenti secondari degli alimenti: gli additivi alimentari, i contaminanti negli alimenti.</li> <li>• Le modificazioni dei nutrienti indotte dai processi di lavorazione.</li> <li>• Conoscenze su alcuni alimenti “base” usati come tali e come materie prime. Esempi di alimenti di origine vegetale e animale: la composizione, i metodi generali di ottenimento ed i criteri per valutarne la qualità e la conformità in termini di legge.</li> <li>• Etichettatura alimentare.</li> </ul>	CHIM/10	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principali tecniche di produzione e conservazione alimentare.</li> </ul>	ING-IND/25	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principali problematiche legate alla sicurezza alimentare. L’HACCP.</li> <li>• Igiene degli Alimenti. Shelf-life di prodotto.</li> </ul>	MED/42	8
<b>Approccio integrato alla nutrizione</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) come paradigma della cura integrata.</li> <li>• La risposta di stress: eustress, distress, allostasi, carico allostatico.</li> <li>• Effetti dello stress sul metabolismo</li> <li>• Stress e apparato digerente: asse intestino-cervello.</li> <li>• Le neuroscienze della relazione terapeuta-paziente</li> </ul>	BIO/09	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il microbiota: composizione, funzioni, importanza nella regolazione della risposta immunitaria.</li> <li>• Stress, infiammazione e assunzione di cibo</li> <li>• Stress e corpo. Terapie corporee e funzionalità gastrointestinale.</li> </ul>	MED/09	16
<b>Comunicazione e psicologia</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di base della comunicazione: Fondamenti di psicologia della comunicazione. Gli elementi della comunicazione (emittente, ricevente, codice, mezzo, contesto). L’ascolto attivo.</li> <li>• I diversi tipi di comunicazione, verbale e non verbale, persuasiva: Uso consapevole della comunicazione. Cinesica, prossemica, aptica. Comunicazione e relazione interpersonale. Comunicazione persuasiva.</li> <li>• Motivazione del paziente al cambiamento: Psicologia della motivazione Emozioni, motivazioni, bisogni, aspettative. Resistenza al cambiamento e strategie di coaching. Motivazione e volontà, dalla decisione all’azione. Laboratori.</li> </ul>	M-PSI/01	24

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicologia della salute: La prospettiva bio-psico-sociale. I processi e i determinanti della salute. Le diverse idee di salute. L'educazione alla salute e la promozione della salute.</li> <li>• La relazione con il paziente: I fattori che influenzano la relazione tra operatore e paziente. Compliance e Adherence. Il modello "Patient Centred". Ruoli e vissuti di operatore e paziente. Laboratori.</li> </ul>	M-PSI/05	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componenti psicologiche ed affettive dell'alimentazione: Il significato emotivo dell'esperienza alimentare. La funzione relazionale del cibo. Tono dell'umore ed alimentazione.</li> <li>• Processi regolativi emotivi ed alimentari: Processi regolativi delle emozioni. Autoregolazione ed eteroregolazione nel processo alimentare. Il significato emotivo di una dieta alimentare. Laboratori.</li> </ul>	M-PSI/07	8
<b>Anamnesi nutrizionale ed esami di laboratorio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabelle nutrizionali degli alimenti. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN). LARN ed elaborazione di uno schema dietetico equilibrato.</li> <li>• Tecniche per la valutazione della composizione corporea, del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale del paziente.</li> <li>• Strumenti utili per valutare le abitudini alimentari: redazione di un diario alimentare, somministrazione di questionari.</li> <li>• Approcci alimentari diversi. Abitudini alimentari legati a etnia, tradizioni, religione, etica personale.</li> <li>• Diete vegetariane e vegane.</li> <li>• Esempi di diete ed esercitazioni pratiche.</li> </ul>	BIO/09	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutazione critica di esami ematologici e clinici.</li> <li>• Il microbiota: Test diagnostici</li> <li>• Nutrigenomica e nutrigenetica. Test genetici per l'alimentazione.</li> </ul>	MED/09	16
<b>Esigenze nutrizionali nelle diverse fasi della vita</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La nutrizione nelle diverse età della vita.</li> <li>• I nuovi LARN e i micronutrienti chiave (Acido Folico - Vitamina A - Vit D - Fe - Ca -Se) nell'alimentazione in relazione ai passaggi chiave della vita.</li> <li>• Nutrizione in età pediatrica.</li> <li>• Alimentazione ed invecchiamento.</li> </ul>	BIO/09	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stili nutrizionali di sostegno alla fisiologia della donna nel periodo fertile. Attenzioni particolari agli alimenti e possibili interventi nutrizionali nelle dismenorree, ovaio policistico ed endometriosi.</li> <li>• Epigenetica e nutrizione.</li> <li>• Aspetti nutrizionali generali in gravidanza e allattamento. Casi clinici e schemi dietetici di riferimento.</li> <li>• Schemi dietetici e attenzioni nutrizionali particolari in: Diabete gestazionale, obesità in gravidanza, anemia in gravidanza.</li> </ul>	MED/09	16
<b>Nutrizione causa di malattia e malnutrizione in malattia</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reazioni immunitarie e di ipersensibilità.</li> <li>• Reazioni avverse ad alimenti</li> <li>• Allergie alimentari e allergeni alimentari.</li> <li>• Celiachia. Gluten sensitivity.</li> <li>• Intolleranze alimentari.</li> <li>• Nutrizione causa di malattia e malnutrizione in malattia: epatica, autoinfiammatoria, autoimmune e metabolica.</li> </ul>	MED/09	32
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approccio integrato nei disturbi del comportamento alimentare e alla dipendenza da cibo: anoressia, bulimia, binge eating.</li> </ul>	MED/09	8
<b>Alimenti e prevenzione</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquadramento alimenti funzionali e destinati a fini medici speciali. Nutraceutica.</li> <li>• Progettazione alimenti funzionali</li> </ul>	CHIM/10	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti biologici e meccanismi d'azione dei nutrienti.</li> <li>• Alimentazioni nella prevenzione delle più comuni malattie croniche.</li> <li>• Esempi di piani alimentari per disfunzioni di diversa origine.</li> </ul>	MED/09	32
<b>Attività fisica: Fisiologia e Nutrizione</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basi fisiologiche dell'attività muscolare.</li> <li>• Sport ed esercizio fisico: importanza dell'alimentazione nello sport. Idratazione.</li> <li>• Bioenergetica dei meccanismi anaerobici/ aerobici/ misti (anaerobico/aerobico).</li> <li>• Sport di endurance, di potenza e di resistenza.</li> <li>• Rassegna di diete ed esempi nutrizionali per atleti amatori e professionisti</li> <li>• Integrazione nello sportivo. Nutraceutica per lo sport.</li> <li>• Cibi funzionali e sport.</li> </ul>	BIO/09	40
<b>Gestione e avviamento all'autoimprenditorialità</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normativa della professione e codice deontologico.</li> <li>• Aspetti specifici della professione (identità, competenze e professionalità del Biologo Nutrizionista, protagonista della prevenzione primaria). Utilizzo di apparecchiature (caratteristiche generali dello studio professionale del Biologo Nutrizionista).</li> <li>• Aspetti amministrativi e aspetti pratici per l'avviamento e la conduzione della libera professione (timbro professionale, Pec e assicurazione RC professionale, privacy, responsabilità e consegna elaborati, consenso informato, aggiornamento professionale)</li> </ul>		16
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoimprenditorialità (Percorsi FILSE-Percorsi CLP, Business Plan, Accesso a strumenti finanziari, Start Up)</li> </ul>		24
<b>Stage</b>		450