



Corso di Laurea in Scienze Motorie per lo Sport e la Salute

Corso di **Basi di nutrizione applicata allo sport**

Anno Accademico 2026/27

Corso di Laurea	Scienze Motorie per lo Sport e la Salute
Denominazione insegnamento:	Basi di nutrizione applicata allo sport
Numero di Crediti:	6
Semestre:	III anno - I semestre
Docente Titolare:	ANTONIA GIACCO
Dottorandi/assegnisti di ricerca che svolgono attività didattica a supporto del corso:	
Orario di ricevimento:	Almeno un giorno a settimana in orari compatibili con le lezioni, previo appuntamento con il docente (email antonia.giacco@unisannio.it).
Indirizzo:	Via dei Mulini

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Il corso intende fornire conoscenze sulle caratteristiche dei nutrienti e del loro contenuto energetico, sul fabbisogno energetico nella pratica sportiva in relazione allo stato nutrizionale e al grado di allenamento degli sportivi, sulla distribuzione dell'apporto calorico in fase di preparazione di una prestazione sportiva. Inoltre, saranno fornite conoscenze sulle caratteristiche peculiari delle principali tipologie di sport e i loro risvolti in ambito nutrizionale e sugli integratori e il loro impiego in ambito sportivo.

GLI OBIETTIVI FORMATIVI

L'obiettivo dell'insegnamento è quello di fornire indicazioni sulla valutazione dell'energia necessaria a sostenere l'attività fisica, sulle necessità nutrizionali in funzione dell'allenamento e della competizione in diversi sport. Lo studente acquisirà conoscenze sulla corretta distribuzione dei nutrienti in termini di macro e micro-nutrienti nella dieta giornaliera durante l'allenamento e la gara, sui nutrienti da ingerire nella fase pre-gara e nella fase di recupero per favorire la performance sportiva, sulle principali sostanze utilizzate come supplementi e il loro meccanismo d'azione.

PREREQUISITI RICHIESTI

Conoscenze di Fisiologia, biochimica, biologia cellulare.

FREQUENZA DELLE LEZIONI

La frequenza delle lezioni non è obbligatoria ma fortemente consigliata.

CONTENUTI DEL CORSO

Introduzione alla nutrizione sportiva: Macronutrienti e micronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali); cenni su digestione e assorbimento dei nutrienti, alimenti come fonte di nutrienti e suddivisione in gruppi alimentari. Principi di idratazione. **Nutrizione applicata alla sport:** determinazione del metabolismo in risposta all'esercizio fisico e all'allenamento. Valutazione e variazione della composizione corporea in risposta all'esercizio fisico. Fabbisogno di energia e nutrienti nell'atleta. **Nutrizione nei diversi sport:** Timing nell'assunzione di nutrienti e fluidi. Nutrizione negli sport di resistenza e ultra-resistenza. Nutrizione negli sport di potenza. Nutrizione negli sport di squadra. **Fattori che influenzano i bisogni nutrizionali dell'atleta:** viaggi, altitudine, sesso e età, composizione corporea e peso. **Considerazioni speciali sulla nutrizione degli atleti:** diabetici, in gravidanza, bambini e adolescenti, vegetariani etc. **Integrazione nello sportivo:** supplementi e il loro meccanismo d'azione. **Cenni di nutrigenomica sportiva:** principi sulla nutrizione personalizzata per le prestazioni atletiche.

METODI DIDATTICI

Sono previsti 6 CFU di lezioni frontali (42 ore). La lezione frontale viene tenuta con l'ausilio di presentazioni PowerPoint, che alla fine del corso possono essere fornite agli studenti. L'attività didattica prevede seminari ed approfondimenti con presentazione di review scientifiche aggiornate.

TESTI DI RIFERIMENTO

- Principi di nutrizione Nello sport e nell'Esercizio Fisico dalla Scienza alla Pratica di Richard B Kreider, Roberto Cannataro, Erika Cione 2020 ISBN: 978-1647649999
- Alimentazione per lo Sport e la Salute - Nutrizione per lo sport 2 [Biagi - Ambrosiana / CEA] di Biagi Pierluigi; Di Giulio A.; Fiorilli A.; Lorenzini A.
- Guida completa alla ALIMENTAZIONE SPORTIVA [Anita Bean - Piccin Editore] di Bean Anita Editore: Piccin Editore
- Fisiologia applicata allo Sport - Aspetti Energetici, Nutrizionali e Performance 3/ed. di McArdle William D.; Katch Frank I.; Katch Victor I.

ESAME DI PROFITTO

L'esame di profitto prevede due test di verifica inter corso (scritto) ed esame finale (orale).

Il primo test intercorso si tiene a metà corso, il secondo dopo l'ultima lezione. I due test consistono di 26 domande a risposta multipla (una sola risposta esatta) (risposta esatta, 1 punto, risposta non data o sbagliata, 0 punti) e 1 domanda a risposta aperta (max 4 punti, per un totale di max 30 punti) (durata 60 min).

L'esame orale, della durata di non meno di 20 minuti, consiste di almeno 3 domande sugli argomenti chiave del corso.

La performance dello studente sarà valutata sulla base dell'acquisizione degli obiettivi del corso, con votazione massima di 30/30, ovvero pieno raggiungimento degli obiettivi del corso. Una votazione di 18/30 tiene conto delle conoscenze minime di base.

Argomenti del primo test: introduzione alla nutrizione sportiva, nutrizione applicata alla sport, nutrizione nei diversi sport.

Argomenti del secondo test: fattori che influenzano i bisogni nutrizionali dell'atleta, considerazioni speciali sulla nutrizione degli atleti, integrazione nello sportivo: supplementi e il loro meccanismo d'azione, nutrigenomica sportiva.

Plagiarismo. Tutti gli studenti sono tenuti a consegnare lavori che siano esclusivamente opera propria. Qualsiasi tentativo di voler far passare come propria l'opera di altri sarà punito severamente al momento della valutazione.

ALTRE INFORMAZIONI

Pur non essendo verificata in classe la frequenza è fortemente consigliata per varie ragioni.

- 1) La selezione del materiale da studiare non è banale, l'unico modo per saperlo è seguire le lezioni
- 2) Si svolgeranno prove intercorso
- 3) Verranno assegnati degli esercizi sul tipo di quelli da svolgere all'esame e verranno corretti in classe

Per studenti con comprovate specifiche esigenze (studenti lavoratori, diversamente abili, in maternità, con figli piccoli, ecc.), il docente garantisce flessibilità nel cambio di orario di appelli di esami, di prove in itinere, di esercitazioni, di ricevimento e tutorato. Tali variazioni devono essere concordate con ampio anticipo. Il docente inoltre assicura supporto e assistenza agli studenti Erasmus tenendo, se necessario, ricevimento ed esami in lingua inglese.

CALENDARIO ESAMI

<https://www.dstunisannio.it/it/calendario-esami-aa-20222023-tutti-i-corsi-di-studio.html>

SYLLABUS

Argomenti	Ore	CFU	Tipologia di lezione
Introduzione alla nutrizione sportiva: macronutrienti e micronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali); cenni su digestione e assorbimento dei nutrienti, alimenti come fonte di nutrienti e suddivisione in gruppi alimentari. Principi di idratazione.	7,7	1,1	frontale
Nutrizione applicata alla sport: determinazione del metabolismo in risposta all'esercizio fisico e all'allenamento. Valutazione e variazione della composizione corporea in risposta all'esercizio fisico. Fabbisogno di energia e nutrienti nell'atleta.	7,7	1,1	frontale
Nutrizione nei diversi sport: Timing nell'assunzione di nutrienti e fluidi. Nutrizione negli sport di resistenza e ultra-resistenza. Nutrizione negli sport di potenza. Nutrizione negli sport di squadra.	7	1	frontale
Fattori che influenzano i bisogni nutrizionali dell'atleta: viaggi, altitudine, sesso e età, composizione corporea e peso.	4,2	0,6	frontale

Considerazioni speciali sulla nutrizione degli atleti: diabetici, in gravidanza, bambini e adolescenti, vegetariani etc.	4,2	0,6	frontale
Integrazione nello sportivo: supplementi e il loro meccanismo d'azione.	4,2	0,6	frontale
Cenni di nutrigenomica sportiva: principi sulla nutrizione personalizzata per le prestazioni atletiche.	7	1	frontale

ESEMPI DI DOMANDE proposte in seduta di esame

Quali sono i principi alimentari?

Quali fattori influenzano il regime dietetico di un'atleta?

Come cambia il metabolismo in relazione all'attività fisica?

Le differenze tra sport di resistenza e sport di potenza.

Che cos'è il fabbisogno energetico e come determinarlo in un atleta?

Quali sono i principali integratori alimentari per uno sportivo e come agiscono?