



Tirocinio individuale personalizzato, teorico-pratico, di avviamento alla professione di NUTRIZIONISTA

I livello (corso base)

Programma I Livello

Prerequisiti I livello:

Macronutrienti: Glucidi (classificazione, funzioni, fonti alimentari), Lipidi (classificazione, funzioni, fonti alimentari), Protidi (classificazione, funzioni, fonti alimentari),

Acqua (dispendio e apporto giornaliero)

Micronutrienti (Vitamine e Minerali).

Metabolismo dei glucidi, protidi e lipidi: glicolisi, ciclo di Krebs, deaminazione ossidativa, β -ossidazione acidi grassi.

I gruppi alimentari, la composizione nutrizionale degli alimenti, le tabelle di composizione degli alimenti

Il calcolo calorico e nutrizionale di un piatto e di un menù giornaliero.

Le linee guida per una sana alimentazione, le piramidi alimentari.

La dieta mediterranea

Indice di massa corporea

(il primo incontro sarà dedicato alla valutazione dei prerequisiti)

Aspetti professionali per l'avviamento alla professione

Il Biologo nutrizionista: la normativa. Iscrizione all'Ordine nazionale dei biologi. Apertura della partita IVA, autorizzazioni comunali, ecc.

Problematiche inerenti l'apertura di uno studio professionale.

Limiti professionali del biologo.

Antropometria

Teoria: il peso corporeo ideale e desiderabile, i punti di repère (misurazione dell'altezza); formule statistiche per la determinazione.

I tipi costituzionali (longitipo, normotipo, brachitipo); i parametri fisiologici di valutazione; algoritmi per la determinazione.

Esercitazioni pratiche: uso della bilancia, dell'altimetro, determinazione del tipo costituzionale; determinazione del peso corporeo desiderabile in individui adulti e adolescenti

La composizione corporea

Teoria: Valutazione della massa grassa e della massa magra.

Plicometria; impedenziometria, adipometria.

Esercitazioni pratiche: misurazione della plica cutanea, utilizzo del plicometro, applicazione di algoritmi e formule statistiche per la valutazione della composizione corporea.



Metabolismo energetico

Teoria: Bioenergetica, il metabolismo energetico totale, il metabolismo basale, il metabolismo di attività, termoregolazione, A.D.S. degli alimenti.

Le strumentazioni per la determinazione del metabolismo energetico (la camera calorimetrica, l'apparecchio di Benedith-Roth, lo spirometro di Max Plank, calorimetri a contatto)

Esercitazioni pratiche: Valutazione del fabbisogno energetico del corpo umano
Gli algoritmi per la determinazione del metabolismo energetico.

Esercitazioni pratiche: valutazione del metabolismo energetico di un individuo, determinazione del fabbisogno calorico di un individuo, determinazione dell'apporto calorico di una dieta per individui normopeso, sottopeso, sovrappeso, obesi.

Fabbisogni nutrizionali in funzione dell'età.

Valutazione dello stato nutrizionale

Le accertate condizioni fisio-patologiche di un paziente; le analisi cliniche di routine, accertamenti diagnostici clinici

Principi di dietetica

Teoria: LARN, classificazione delle diete, dieta ordinaria normocalorica, dieta ipocalorica

Esercitazioni pratiche: elaborazione manuale di una dieta normocalorica

Counseling nutrizionale, educazione alimentare.

Attività fisica e corretti stili di vita

La cartella clinica

Modulistica in ambulatorio. Anamnesi alimentare. Il diario alimentare e valutazione del comportamento alimentare. La registrazione dei dati e l'acquisizione dei dati antropometrici. La conservazione della cartella clinica.

Simulazioni pratiche

- L'accoglienza e la comunicazione alla prima visita.
- Visita nutrizionistica per la valutazione del peso corporeo desiderabile in individui adolescenti, adulti, anziani;
- Visita per la valutazione della composizione corporea;
- Visita nutrizionistica con elaborazione di una dieta personalizzata in individui adolescenti, adulti, anziani.

Dr. Amedeo Serra