

PRINCIPI GENERALI DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI E DI NUTRIZIONE

MODULO 1: Macro- e micronutrienti (2 CFU)

MODULO 2: Nutrizione ottimale per esercizio dello sport (4 CFU) a cura del Prof. Edgardo Canducci

PROGRAMMA del CORSO

<http://www.unife.it/medicina/scienzemotorie/minisiti-LT/principi-general-di-composizione-degli-alimenti-e-di-nutrizione>

Modulo 1: MACRO- E MICRONUTRIENTI

Principi nutritivi (definizione, classificazione e funzione): proteine, glucidi, lipidi, vitamine, minerali e acqua.

Alimenti: cereali, leguminose secche, verdure e ortaggi, frutta, latte e derivati, carni, prodotti della pesca, uova, bevande alcoliche e analcoliche, grassi da condimento e nervini.

Testi consigliati

Mariani Costantini A., Cannella C., Tomassi G.

Alimentazione e nutrizione umana

Il Pensiero Scientifico Editore, Roma. (3 edizione 2016)

Fidanza F. (1998), *Alimentazione e nutrizione umana*, volumi I - II - III - IV, Gnocchi Editore, Idelson, Napoli.

Principi nutritivi

Gli *organismi viventi* presentano una stretta *affinità strutturale*: sono infatti costituiti dagli stessi elementi chimici che formano **composti organici** (**glucidi, lipidi, proteine e vitamine**) e **inorganici** (**acqua, minerali**).

I nutrienti negli organismi viventi, uomo compreso, si trovano in uno stato di *equilibrio dinamico*, sono cioè *rinnovati continuamente in virtù degli incessanti scambi che avvengono con l'ambiente esterno*.

Gli organismi **autotrofi** ed **eterotrofi** soddisfano questa necessità in maniera diversa, ma hanno in comune la caratteristica di dover introdurre continuamente *energia e materia* dall'esterno.

Gli **ORGANISMI AUTOTROFI** sono organismi capaci di nutrirsi utilizzando solamente semplici **sostanze inorganiche**, come avviene per le Piante che necessitano solo di anidride carbonica ricavata dall'aria, di acqua e sali minerali assorbiti dal terreno.

Gli **ORGANISMI ETEROTROFI** si nutrono di sostanze organiche prodotte dagli organismi autotrofi: è tipico il caso degli Animali che si alimentano direttamente (erbivori) o indirettamente (carnivori) di vegetali.

Sono, quindi, **definiti principi nutritivi o nutrienti i composti organici e inorganici che costituiscono gli organismi viventi e che servono come fonte energetica e per consentire il regolare svolgimento delle reazioni metaboliche.**

proteine

vitamine

lipidi

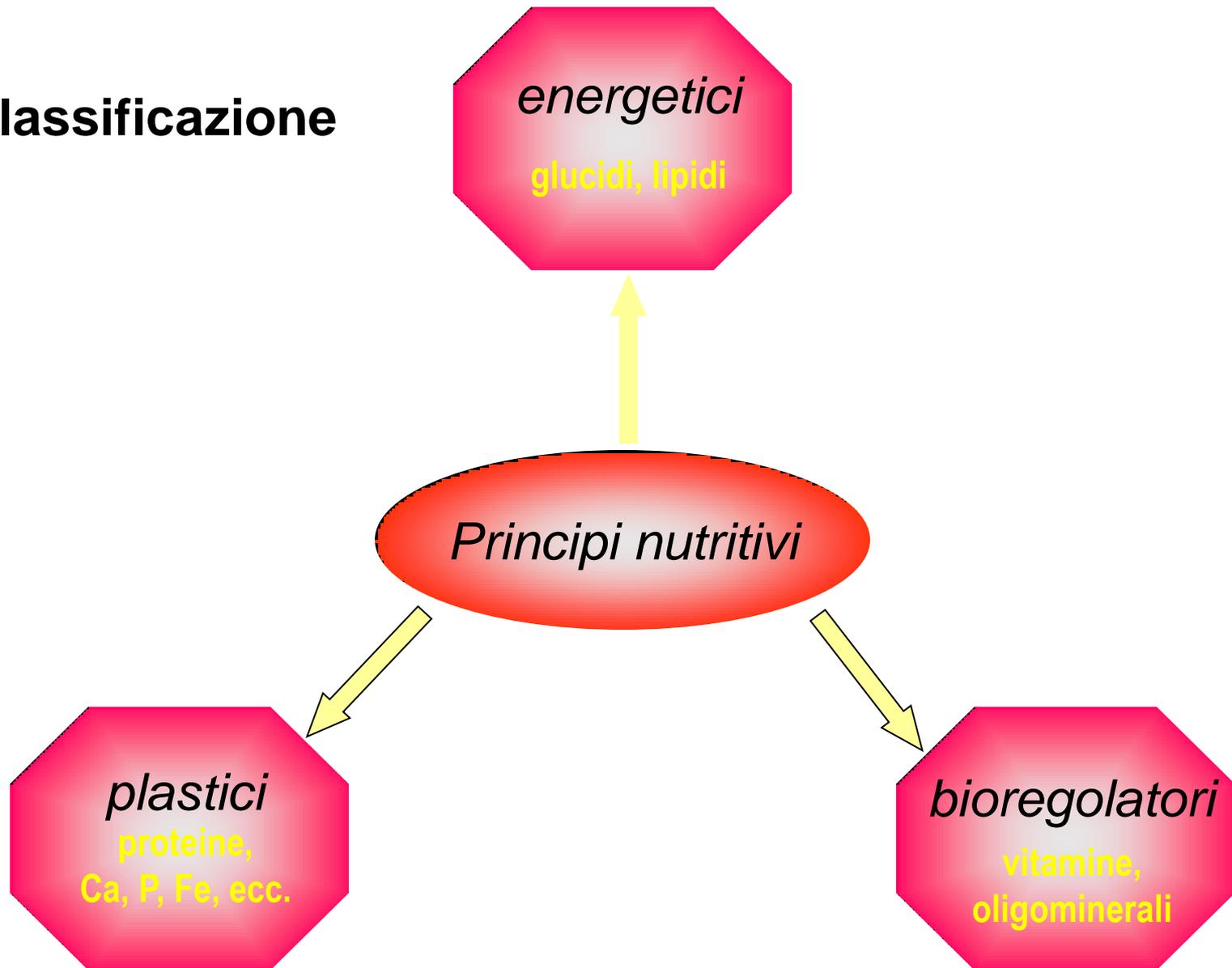
Principi nutritivi

minerali

glucidi

acqua

Classificazione



- Questa classificazione valida da un punto di vista didattico è, come tutte le suddivisioni, troppo semplicistica e non tiene conto di una serie di funzioni complesse e correlate che i nutrienti svolgono.