

Corso di Studio: SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE
Nome insegnamento: FISILOGIA DELLO SPORT E DELLA NUTRIZIONE
Descrizione percorso: Percorso comune
SSD: BIO/09
Partizione studenti: Secondo canale
Anno del corso: 3
Ciclo: Primo semestre
Ore: 36
Docente del corso: *Prof.ssa Maria Giovanna Rizzo*

PROGRAMMA:

- Il ruolo fisiologico dei nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali) e l'importanza dell'acqua per l'organismo;
- Il ruolo delle lipoproteine plasmatiche, il trasporto del colesterolo e come l'attività fisica aiuta ad abbassarlo;
- Stress ossidativo-indotto dall'esercizio fisico: il ruolo degli antiossidanti;
- Alimentazione dell'atleta in sport-endurance e performance;
- Fatica, Overtraining e Overreaching;
- Apparato muscolare: contrazione muscolare, bioenergetica muscolare, aggiustamenti dell'apparato muscolare in corso di esercizio fisico;
- Influenza delle condizioni ambientali nella prestazione fisica;
- Adattamenti dell'apparato cardio-circolatorio all'esercizio fisico;
- Sistema endocrino e neuroendocrino: il ruolo degli ormoni in corso di esercizio fisico;
- Sangue e aggiustamenti ematochimici nello sportivo.

TESTO CONSIGLIATO:

Fisiologia dello sport - William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch - Casa editrice Ambrosiana



Maria Giovanna Rizzo
13.11.2023 13:41:30
GMT+01:00