

Corso di Studio: SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE  
Nome insegnamento: FISILOGIA DELLO SPORT E DELLA NUTRIZIONE  
Descrizione percorso: Percorso comune  
SSD: BIOS-06/A  
Partizione studenti: Secondo canale  
Anno del corso: 3  
Ciclo: Primo semestre  
Ore: 36  
Docente del corso: *Prof.ssa Maria Giovanna Rizzo*

### **PROGRAMMA:**

Il corso copre le basi fisiologiche dell'esercizio fisico e il ruolo dell'alimentazione nello sport.

Vengono analizzati i seguenti argomenti:

Il ruolo fisiologico dei nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e minerali); piramide alimentare e il piatto sano; l'importanza dell'acqua nel corpo; stress ossidativo indotto dall'esercizio fisico (radicali liberi e antiossidanti); omeostasi e controllo a feedback positivo e negativo (aggiustamenti dell'apparato cardiocircolatorio in corso di esercizio fisico - cuore d'atleta); processi omeostatici nell'adattamento all'allenamento e alla fatica, con particolare attenzione all'influenza che l'alimentazione ha sulla prestazione atletica.

### **TESTO CONSIGLIATO:**

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