



# Sound Music Academy

Dove l'arte non ha limiti

Accademia On-line di: Musica, Arte Visiva, Danza, Spettacolo e Lingue.

E-mail [info@soundmusicacademy.com](mailto:info@soundmusicacademy.com)

[Nicolamenna1980@yahoo.it](mailto:Nicolamenna1980@yahoo.it)

Tel +393494107923

## Piano di Studi e Programma del corso di Educazione nutrizionale

### Corso Intermedio

**Docente del corso:** Dott.ssa Lisa Frisco

**Tipologia del corso:** Individuale e/o collettiva

**Durata del corso:** 30 ore

**Lingua del corso:** Italiana

**Obiettivi Formativi:**

Contemporaneamente alla formazione artistica professionalizzante è importante approfondire i concetti della scienza dell'alimentazione umana per comprendere l'importanza di una corretta nutrizione in rapporto alla fisiologia dell'organismo e rispetto ad alcuni disturbi del comportamento alimentare e ad alcune patologie per la prevenzione e il raggiungimento del benessere fisico e psichico.

**Ammissione:** Accesso libero dai 18 anni in su

**Modalità del corso:** Online (Skype, Wire, ICQ)

**Svolgimento del corso:** Il corso prevede una lezione a settimana di 1h. Giorni e orari potranno essere definiti in base alle esigenze degli allievi.

**Materiale didattico:** Il materiale verrà fornito interamente dal docente in Pdf, Doc, odt, E-pub, Kindle, Pptx e Mp3.

## **PROGRAMMA**

### **MODULO 1. SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE**

Il ruolo dell'alimentazione  
I macronutrienti: le proteine  
I macronutrienti: i lipidi  
I macronutrienti: i glucidi e le fibre alimentari  
L'importanza di acqua, elettroliti e sali minerali  
Vitamine e antiossidanti  
Alimenti probiotici  
Classificazione degli alimenti  
Le spezie e le loro proprietà  
L'alcole e le bevande alcoliche  
Lezione di riepilogo ed eventuale approfondimento.

### **MODULO 2. ALIMENTAZIONE E BENESSERE**

Fabbisogno energetico e metabolismo  
Linee guida per una corretta alimentazione  
Diete a confronto: le piramidi alimentari  
La dieta mediterranea  
La dieta vegetariana e vegana  
Attività fisica e alimentazione  
La contaminazione biologica degli alimenti  
Intestino: il "secondo cervello"  
Integratori e nutraceutici  
Lezione di riepilogo ed eventuale approfondimento.

### **MODULO 3. NUTRIZIONE CLINICA**

Valutazione dello stato nutrizionale

L'obesità

Anoressia e bulimia

Allergie e intolleranze

La celiachia

Il diabete

Dietoterapia nella patologia dell'apparato digerente

Dietoterapia nella patologia dell'apparato cardiovascolare

Lezione di riepilogo ed eventuale approfondimento.