



Università
per Stranieri
di Perugia

PROGRAMMA D'ESAME

Laurea: **Made in Italy, cibo e ospitalità**

Insegnamento: **Alimentazione e salute**

Anno di corso: **III**

Semestre: **II**

Docente: **Cecilia Martellucci**

SSD: **MED/49**

CFU: **6**

Carico di lavoro globale: **150 ore**

Ripartizione del carico di lavoro: **40 ore di lezione e 110 ore di studio individuale**

Lingua di insegnamento: **Italiano**

Anno Accademico 2020-2021

PREREQUISITI

Per studenti frequentanti e non frequentanti

- Non sono richieste particolari competenze trattandosi di un insegnamento che verrà affrontato partendo dalle nozioni di base. In particolare, all'inizio del corso saranno verificate ed eventualmente recuperate alcune conoscenze di base di biologia (funzioni principali dei macronutrienti nell'organismo umano).
- È tuttavia necessaria una buona conoscenza della lingua italiana orale e scritta almeno al livello B2 del QCER. Per gli studenti di lingua madre straniera si raccomanda di consolidare la conoscenza della lingua italiana.
- È utile, per la comprensione di alcuni contenuti del corso, aver sostenuto l'esame di *Fondamenti di Statistica*.

OBIETTIVI FORMATIVI

Conoscenza e comprensione

- Comprendere le basi del metabolismo dei macronutrienti, e del fabbisogno energetico
- Conoscere le principali patologie legate all'alimentazione: sindrome metabolica, ipercolesterolemia primaria e secondaria, carenze od eccessi nutrizionali generali o specifici (ad esempio l'ipotiroidismo da carenza iodica o le ipovitaminosi), difetti enzimatici specifici (ad esempio il favismo), patologie da accumulo (ad esempio l'emocromatosi)
- Distinguere intolleranze ed allergie (14 classi di allergeni)
- Distinguere infezioni, tossinfezioni, e intossicazioni alimentari, e i principali microrganismi patogeni che possono causarle
- Saper individuare i principali disturbi comportamentali legati al cibo, inclusi i disordini psichiatrici, le diete estreme, e l'utilizzo non controllato di regimi alimentari dannosi
- Identificare gli ostacoli che rendono difficoltoso distinguere cosa fa bene e cosa fa male: dalla differenza tra asserzioni, ipotesi, e fatti, alle innumerevoli inesattezze e contraddizioni nell'editoria sul cibo e sulle diete, infine alle sfide della ricerca scientifica in campo nutrizionale (confondimento, bias, e causalità inversa)
- Conoscere le principali tecniche di conservazione dei cibi, la tecnica HACCP e le principali certificazioni ISO nel campo della sicurezza alimentare
- Conoscere i principi generali del regolamento europeo sulla qualità dei prodotti alimentari, e le tipologie di frodi alimentari più frequenti
- Comprendere gli effetti della globalizzazione sull'alimentazione, in particolare i fattori che incidono sul rischio di zoonosi

Applicazione della conoscenza e della comprensione

- Applicare le nozioni apprese a specifici contesti regionali, interpretando i dati sanitari e dei consumi alimentari a disposizione
- Identificare le possibili conseguenze sulla salute umana di alimenti o regimi alimentari, con maggior concentrazione sugli alimenti più rappresentativi del Made in Italy
- Saper applicare la tecnica HACCP

Autonomia di giudizio

- Saper raccogliere, selezionare, e valutare criticamente le evidenze a supporto o detrazione delle proprietà di alimenti o delle pratiche alimentari, distinguendo le evidenze da asserzioni ed opinioni
- Valutare criticamente i possibili effetti sulla salute di specifiche componenti del Made in Italy, sia diretti attraverso la sana alimentazione, sia indiretti, tramite ad esempio lo sviluppo di reti sociali attorno alla produzione e promozione di alimenti sani

CONTENUTO DEL CORSO

Il corso ha come obiettivo finale quello di trasmettere la molteplicità degli effetti dell'alimentazione sulla salute umana, sia individuale che collettiva. L'insegnamento intende dare inizialmente una panoramica delle principali patologie legate alla nutrizione, sia organiche che comportamentali, ma anche dei possibili benefici connessi agli alimenti. Il corso intende altresì contestualizzare la ricerca scientifica in ambito nutrizionale, in particolare la grande difficoltà di identificare prove definitive a supporto o a detrazione di specifici alimenti o macronutrienti, contrapponendovi la eccessiva e infondata proliferazione di libri su diete e alimentazione. Si intende quindi fornire gli strumenti per comprendere gli effetti del marketing degli alimenti sui consumi alimentari, nonché gli effetti di tali consumi sulla salute delle popolazioni. Infine, il corso intende dare le basi della disciplina della sicurezza alimentare, e quindi conoscenze su: infezioni, tossinfezioni, e intossicazioni, ma anche intolleranze ed allergie alimentari, il regolamento della qualità degli alimenti, e i metodi di certificazione quali l'HACCP.

METODI DIDATTICI

Per studenti frequentanti

Il corso consisterà in lezioni frontali alle quali si affiancheranno approfondimenti seminariali, a cura degli studenti, su singoli temi, che avranno lo scopo di allenare al riconoscimento autonomo delle caratteristiche di lunga durata ma anche delle variazioni puntuali dell'esperienza dell'alimentazione. Verrà fatto ampio uso di supporti in PowerPoint. Si raccomanda frequenza assidua.

Per studenti non frequentanti

Nel caso di impossibilità alla frequenza si raccomanda l'uso delle piattaforme digitali di Ateneo, dove verranno caricati materiali e indicazioni operative, e di prendere contatto e concordare il programma col docente al più presto (tramite indirizzo mail fornito sotto).

Nel caso in cui le condizioni generali relative all'emergenza epidemiologica lo richiedano, saranno adottate modalità di didattica mista (che integrino l'insegnamento in presenza e quello a distanza), o modalità didattiche completamente a distanza, anche grazie alle piattaforme digitali a disposizione.

METODI DI ACCERTAMENTO

Per studenti frequentanti

La prima parte dell'esame consisterà in un lavoro svolto in itinere, ed esposto in forma di seminario. La seconda ed ultima parte consisterà in un esame orale, della durata di circa 15 minuti e costituito da tre domande. Due avranno per oggetto i principali argomenti del corso e saranno volte a verificare la conoscenza delle principali evidenze scientifiche sulle conseguenze dell'alimentazione sulla salute, e delle principali pratiche di sicurezza e igiene alimentare, mentre una verterà sul seminario condotto dallo studente e sarà utile a verificare l'acquisizione di competenze utili ad applicare le conoscenze apprese.

Per studenti non frequentanti

L'esame si svolgerà in forma orale, durerà circa 15 minuti e sarà costituito da tre domande che avranno per oggetto i principali argomenti del corso e saranno volte a verificare la conoscenza delle principali evidenze scientifiche sulle conseguenze dell'alimentazione sulla salute, e delle principali pratiche di sicurezza e igiene alimentare. In aggiunta, gli studenti non frequentanti dovranno, almeno 2 settimane prima della data prevista per l'esame, inviare un elaborato (di massimo 1500 parole) su un nutriente a scelta dello studente (macronutrienti, micronutrienti, alcol, probiotici, additivi, composti antiossidanti, sostanze in fase di studio, ...). L'elaborato dovrà descrivere in estrema sintesi le proprietà del nutriente, gli alimenti che lo contengono, i possibili effetti sulla salute, le modalità di conservazione, le regolamentazioni nazionali su produzione e commercializzazione, le caratteristiche del mercato, e i pattern di consumo (del nutriente o dell'alimento in caso di nutrienti presenti in molteplici alimenti), fornendo infine una riflessione sul ruolo del nutriente nella salute umana. La terza domanda dell'esame orale verterà sull'elaborato dello studente e sarà utile a verificare l'acquisizione di competenze utili ad applicare le conoscenze apprese.

Per gli studenti con DSA, la cui certificazione sia depositata presso la Segreteria Studenti, sono previste misure compensative e/o dispensative. Le richieste saranno valutate caso per caso allo scopo di adattare il programma e le modalità d'esame alle singole esigenze. A tal fine è necessario contattare il docente con congruo anticipo, anche mediante la Commissione disabilità e DSA.

TESTI DI RIFERIMENTO

Per studenti frequentanti

- Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA). Linee Guida per una sana alimentazione. ed. 2018.
- Marton AM et al. Science, advocacy, and quackery in nutritional books: an analysis of conflicting evidence and purported claims of nutritional best-sellers. *Palgrave Communications* 6: 43 (2020). <https://www.nature.com/articles/s41599-020-0415-6>
- Commissione delle Comunità Europee. Libro bianco sulla sicurezza alimentare. Bruxelles, 12.01.2000. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1553_allegato.pdf

Per studenti non frequentanti

Si confermano i testi indicati per i frequentanti, e si raccomanda ancora la consultazione delle piattaforme digitali di Ateneo e di prendere al più presto contatto col docente.

TESTI DI CONSULTAZIONE E APPROFONDIMENTO

- Walter Willett. *Nutritional Epidemiology (Monographs in Epidemiology and Biostatistics)*. Oxford, third edition, 2012.

- Commissione delle Comunità Europee. Principi Generali della legislazione in materia alimentare nell'Unione Europea - Libro verde della Commissione. Bruxelles, 30.04.1997. (Parti I, III, e IV) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2643_allegato.pdf
- Brian Wansink. Mindless Eating. Why We Eat More Than We Think. Hay House Publisher, 2011.

ALTRE INFORMAZIONI

È richiesta l'iscrizione on-line al corso.

Ricevimento: online o telefonico, previo contatto mail (cecilia.martellucci@gmail.com, cecilia.martellucci@unistrapg.it).