

Nutriție umană

Denumirea disciplinei	Nutriție și efort fizic
Tipul	Obligatorie
Anul de studii	II
Componenta	De specialitate
Titularul de curs	Vladislav Rubanovici
Locația	str. Nicolae Testemițanu 26/2, et. 3
Condiționări și exigențe prealabile de:	<p>Pentru a studia în profunzime cursul ”Nutriția și efort fizic” în perspectiva rezolvării diverselor probleme la capitolul respectiv studentul trebuie mai întâi să aibă anumite cunoștințe și să posede deja unele dexterități practice. Ca o condiție prealabilă pentru însușirea acestui curs servește studierea de către masteranzi a disciplinelor general-teoretice (fizica medicală și biologică, chimia neorganică și bioorganică), a disciplinelor medicale fundamentale (anatomia, biochimia, fiziologia, microbiologia), bazelor disciplinelor clinice și, de asemenea, a cursului de propedeutică igienică (igiena generală).</p> <p>Competențe: digitale elementare (utilizarea internetului, procesarea documentelor, utilizarea redactorilor de text, tabele electronice și aplicațiilor pentru prezentări), abilităților de comunicare și lucru în echipă.</p>
Misiunea disciplinei	Scopul disciplinei este de a învăța materandul să se orienteze în întrebările teoretice și practice ale nutriției persoanelor ce efectuează un efort fizic, dar parțial și în întrebările siguranței alimentelor, profilaxiei maladiilor nutriționale, diverselor maladii netransmisibile, în apariția cărora nutriția joacă un rol decisiv, în întrebările siguranței alimentelor și profilaxiei intoxicațiilor alimentare acestor persoane.
Tematica prezentată	Alimentația rațională: definiții, principii. Impactul alimentației asupra stării de sănătate. Necesarul energetic: metode de evaluare; standarde legate de vârstă, sex, activitate fizică și particularitățile individuale. Clasele de substanțe alimentare. Rația și regimul alimentar: principii de realizare și de adaptare la necesitățile fiziologice. „Capcanele” alimentației omului modern. Dietele și sportul de performanță. Aspecte ale regimului alimentar în funcție de sportul practicat și de perioada competițională. Echilibrul electrolitic. Deshidratarea și impactul asupra performanței, răspunsului corpului și simptomelor de deshidratare latentă. Calcule ale aportului de lichide în timpul antrenamentului în diverse condiții. Indicatori de consum zilnic de referință. Băuturi pentru sportivi, scopul acestora. Clase de alimente: componența în principii nutritive, locul fiecărei clase într-o dietă sănătoasă. Metode de evaluare a necesarului caloric. Evaluarea tipului constituțional, a greutății corporale, a compoziției corporale, a repartiției țesutului adipos. Realizarea rațiilor alimentare adaptate necesităților fiziologice

	individuale sau de grup (vârstă, sex, activitate fizică). Metode de gestionare a greutatei fără a compromite sănătatea și performanța sportivului în sporturile cu categorie de greutate. Nutriție în scopul recuperării sportivilor (după accidentări, boli, stres psihologic, diete stricte). Sindromul de supraantrenament. Abordare multifactorială care include dieta de bază, suplimente alimentare și nutriție sportivă.
Finalități de studiu	- să aplice conceptele și teoriile cu referire la nutriție a persoanelor ce practică exercițiul fizic
Manopere practice achiziționate	să evalueze, analizeze diverse stări nutriționale ale unei persoane ce practică exercițiul fizic;
Forma de evaluare	Examen