

Ferro: inquadrarlo tra i nutrienti inorganici occorrenza negli alimenti naturali e definirne le funzioni, le indicazioni d'uso ed i sali che si possono usare quando usato nell'integrazione alimentare

Integratori alimentari con attività termogenica: indicazioni d'uso, quali sono gli ingredienti o i componenti bioattivi e le eventuali limitazioni

descrivere il contributo relativo all'attività fisica (quanto compete al fabbisogno energetico, da cosa può essere influenzato, come si calcola il LAF)

Integratori alimentari ad attività tonico- adattogena

Fabbisogno energetico: parlare del metabolismo basale (quanto compete al fabbisogno energetico, da cosa è influenzato come si calcola)

Prodotti dietetici per intolleranti al lattosio: fare alcuni esempi di prodotti dietetici dedicati e spiegare da un punto di vista compositivo da cosa sono caratterizzati.

Che cosa s'intende da un punto di vista statistico, per "fabbisogno di sicurezza", si rappresenti con un grafico la discussione

Fabbisogno energetico: parlare di termogenesi indotta dalla dieta

Oligoelementi e vitamine importanti per la costruzione ed il mantenimento del tessuto osseo, discutere le modificazioni dei fabbisogni durante la maturazione biologica.

Allergie alimentari: definire il significato di epitopo sequenziale e di epitopo conformazionale e che tipo di trattamento in funzione della tipologia di epitopo risulta efficace nel ridurre l'allergenicità della proteina

Vitamine: classificazione, carenze e modificazione dei fabbisogni. Discutere brevemente facendo alcuni esempi

Edulcoranti: cosa sono gli edulcoranti, come si classificano e fare alcuni esempi, spiegare dove e come si ritrovano in etichetta e le eventuali avvertenze da riportare differenze nella formulazione ed uso di prodotti dietetici ed integratori alimentari

Prodotti dietetici per diabetici: fare alcuni esempi di prodotti dietetici dedicati ai diabetici e spiegare da un punto di vista compositivo da cosa sono caratterizzati

Amminoacidi e derivati che hanno un ruolo importante nei prodotti dietetici per lo sportivo

Descrivere cosa s'intende per valore biologico delle proteine e da cosa può essere influenzato

Integratori alimentari a base di fibra solubile: composizione (si intende che lo studente faccia esempi di molecole che possono essere usate come fibra dietetica: a che classe chimica appartengono, che tipo di monomeri sono coinvolti), indicazioni e meccanismo con cui agisce nelle diverse parti dell'apparato digerente ed avvertenze

Oligoelementi e vitamine che hanno un ruolo importante nei prodotti dietetici per lo sportivo

Cromo: inquadrarlo tra i nutrienti inorganici e definirne le funzioni e le indicazioni d'uso quando usato nell'integrazione alimentare ed i sali permessi negli integratori alimentari

Alimenti funzionali a base di fitosteroli: cosa sono in pratica ed indicazioni d'uso, differenze strutturali e chimiche dei fitosteroli rispetto al colesterolo e meccanismi dei fitosteroli nella riduzione del colesterolo LDL plasmatico

Oligoelementi e vitamine con funzionalità antiossidante, fare una breve discussione dei bisogni e dei meccanismi di azione conosciuti quando usati nell'integrazione alimentare

Fabbisogno proteico: spiegare cosa si intende per fabbisogno qualitativo e quantitativo

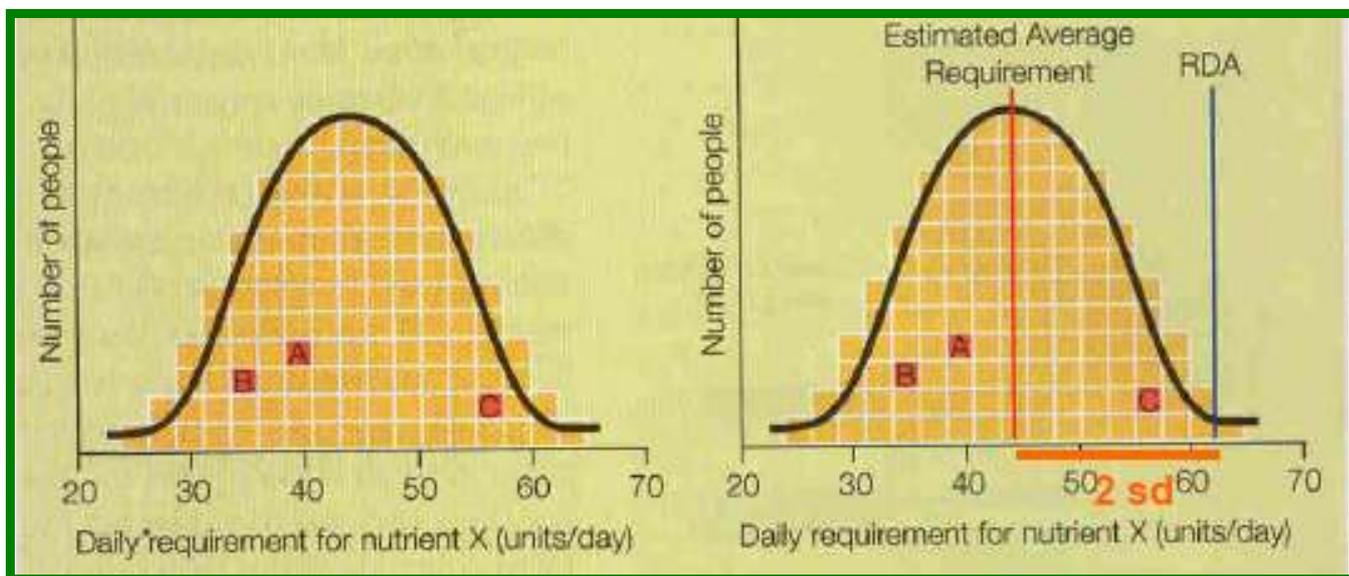
Prodotti dietetici per celiaci: cereali tossici, le strategie dietetiche e problematiche dal punto di vista tecnologico

Definire cosa s'intende per un novel food e alimento arricchito, fare degli esempi

Esempi di proteine usate nei prodotti di integrazione e/o prodotti dietetici e loro effetti

Cosa sono le linee guida alimentari e cosa intendono per "Grassi: scegli la qualità e limita la quantità"

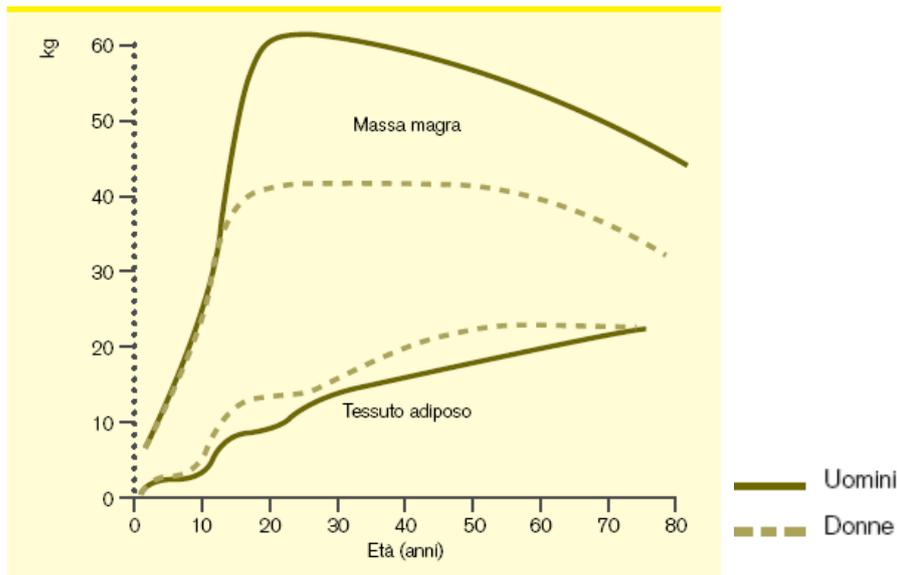
Cosa sono le linee guida alimentari e cosa intendono per “Bevi ogni giorno acqua in abbondanza”



Cosa rappresenta questo grafico e descriverlo

	Età (anni)	Vit. C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg NE)	Ac. pantot. (mg)	Vit. B <sub>6</sub> (mg)	Biotina (µg)	Folati (µg)	Vit. B <sub>12</sub> (µg)	Vit. A (µg RE)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg α-TE)	Vit. K (µg)
<b>LATTANTI</b>	0,5-0,99	35	0,3	0,4	4	2,0	0,3	7	90	0,6	450	10	4	10
<b>BAMBINI E ADOLESCENTI</b>	1-3	40	0,5	0,6	7	2,0	0,5	10	150	0,9	400	15	5	60
	4-6	50	0,6	0,7	8	2,5	0,6	15	190	1,2	450	15	6	70
	7-10	65	0,8	1,0	11	3,5	0,9	20	260	1,6	500	15	8	95
<b>Maschi</b>	11-14	95	1,1	1,4	16	4,5	1,2	25	340	2,1	600	15	12	125
	15-17	105	1,2	1,6	18	5,0	1,3	30	400	2,4	700	15	12	140
<b>Femmine</b>	11-14	75	1,0	1,2	16	4,5	1,2	25	340	2,1	600	15	11	125
	15-17	85	1,1	1,3	18	5,0	1,3	30	400	2,4	600	15	11	140
<b>ADULTI</b>														
<b>Maschi</b>	18-29	105	1,2	1,6	18	5,0	1,3	30	400	2,4	700	15	13	140
	30-59	105	1,2	1,6	18	5,0	1,3	30	400	2,4	700	15	13	140
	60-74	105	1,2	1,6	18	5,0	1,7	30	400	2,4	700	15	13	170
	≥75	105	1,2	1,6	18	5,0	1,7	30	400	2,4	700	20	13	170
<b>Femmine</b>	18-29	85	1,1	1,3	18	5,0	1,3	30	400	2,4	600	15	12	140
	30-59	85	1,1	1,3	18	5,0	1,3	30	400	2,4	600	15	12	140
	60-74	85	1,1	1,3	18	5,0	1,5	30	400	2,4	600	15	12	170
	≥75	85	1,1	1,3	18	5,0	1,5	30	400	2,4	600	20	12	170
<b>GRAVIDANZA</b>		100	1,4	1,7	22	6,0	1,9	35	600	2,6	700	15	12	140
<b>ALLATTAMENTO</b>		130	1,4	1,8	22	7,0	2,0	35	500	2,8	1000	15	15	140

Cosa rappresenta questa tabella, descriverla e farne una descrizione del suo uso



Cosa rappresenta questo grafico e descriverlo

Additivi alimentari: quali delle seguenti affermazioni relative ai dolcificanti è falsa (ci possono essere più risposte esatte)

- A. addizionati insieme esplicano azione sinergica
- B. il sorbitolo è un polialcol di origine esclusivamente sintetica
- C. possono avere effetti lassativi
- D. apportano un energia pari a 4 Kcal/g

Per valore biologico (VB) di una proteina si intende

- A. Il rapporto di azoto (N) trattenuto dall'organismo / N assorbito x 100
- B. Il rapporto di N assorbito / N introdotto con la dieta x 100
- C. Il contenuto di amminoacidi essenziali

Per un adulto sano, l'apporto proteico stabilito dai LARN riferito alle proteine è:

- D. 1,5 g/Kg peso corporeo
- E. 1,2 g/Kg peso corporeo
- F. 0,95-1 g/Kg peso corporeo
- G. 0,75 g/Kg peso corporeo

L'acido docosaesaenoico è:

1. un acido grasso a lunga catena della serie  $\omega$ -6
2. un lipide a lunga catena della serie  $\omega$ -3

3. un acido grasso saturo a lunga catena
4. un acido grasso essenziale della serie  $\omega$ -3

Per "biodisponibilità" di un nutriente inorganico minerale si intende la quota

- A. disponibile nell'alimento, cioè quella non legata ad altri composti
- B. effettivamente assorbita rispetto a quella ingerita
- C. assorbita e trasformata nell'organismo nella forma attiva

Gli alginati sono:

- E. composti polisaccaridici
- F. composti peptidici
- G. additivi alimentari<sup>7</sup>

Chimicamente il galattomannano è:

- A. Un polisaccaride costituito da unità di galattosio e mannosio
- B. Un peptide costituito da unità di galattosio e mannosio
- C. Un lipide
- D. Un polisaccaride costituito da glucosio e mannosio

Il galattomannano è un ingrediente di:

- A. prodotti ad azione termogenica
- B. integratori ad azione saziante
- C. prodotti ad azione adattogena

