ATTIVITA' SEMINARIALI INTEGRATIVE (A000519)

1. lingua insegnamento/language

Italiano.

2. contenuti/course contents

Coordinatore/Coordinator: Prof. GABRIELE RUMI
Anno di corso/Year Course: III
Semestre/Semester: Annuale
CFU/UFC: 1
Moduli e docenti incaricati /Modules and lecturers:
- SEMINARIO 1 (A000520) - 0.5 CFU - SSD NN - Prof. Gabriele Rumi
- SEMINARIO 2 (A000521) - 0.5 CFU - SSD NN - Prof. Maria Rita Montebelli

3. testi di riferimento/BIBLIOGRAPHY

Food, eating and nutrition: a multidisciplinary approach di Sabina Saccomanno, Licia Coceani Paskay Editore: Edra Data di Pubblicazione: 10 maggio 2024 EAN: 9781962679091 ISBN: 1962679098 Pagine: 336 Formato: brossura CAPITOLO XXVII

4. obiettivi formativi/LEARNING OBJECTIVES

1. Conoscenza e capacità di comprensione (Knowledge and Understanding - Dublino 1)
I metodi didattici includeranno lezioni frontali interattive, seminari e letture guidate, supportate da materiali multimediali e casi studio. L'approccio fornisce agli studenti solide basi teoriche e una comprensione approfondita degli argomenti chiave relativi alle relazioni tra alimentazione, sistema immunitario e allergie. I docenti presenteranno i concetti fondamentali utilizzando esempi pratici, rendendo più accessibili le informazioni complesse e favorendo il consolidamento delle conoscenze.

2. Conoscenza e capacità di comprensione applicate (Applying Knowledge and Understanding - Dublino 2)
Gli studenti applicheranno le conoscenze attraverso attività pratiche come laboratori (ad esempio, analisi della composizione nutrizionale e simulazioni del funzionamento del sistema immunitario), discussioni di casi clinici e progetti di gruppo incentrati sulla risoluzione di problemi reali. Questo approccio esperienziale consente agli studenti di contestualizzare le informazioni teoriche e di acquisire competenze pratiche e applicative, evidenziando le implicazioni cliniche e dietetiche.

3. Autonomia di giudizio (Making Judgements - Dublino 3)
Per stimolare l'autonomia di giudizio, il corso includerà attività di discussione critica, analisi di articoli scientifici e partecipazione a dibattiti su tematiche controverse. Gli studenti saranno incoraggiati a valutare criticamente i dati scientifici, a formulare ipotesi e a prendere decisioni informate su casi complessi, sviluppando un pensiero critico e autonomo. L'uso di esercizi di

problem-solving e scenari pratici supporta l'acquisizione di una capacità decisionale autonoma.

4. Abilità comunicative (Communication Skills - Dublino 4)

Le attività di presentazione, come relazioni orali e discussioni in classe, aiuteranno gli studenti a sviluppare abilità comunicative efficaci. Saranno proposte attività come presentazioni di gruppo, la scrittura di relazioni scientifiche, poster accademici e partecipazione a gruppi di discussione. L'uso di tecniche di feedback reciproco (peer feedback) e la partecipazione a simulazioni di conferenze scientifiche aiuteranno gli studenti a perfezionare la loro capacità di comunicare concetti complessi in modo chiaro e persuasivo, sia a un pubblico di esperti sia a uno più generico.

5. Capacità di apprendere (Learning Skills - Dublino 5)

Per sviluppare la capacità di apprendimento autonomo, il corso incoraggerà l'uso di strumenti di apprendimento online, la consultazione autonoma di risorse scientifiche, e l'autoapprendimento attraverso l'analisi di casi studio e progetti di ricerca individuali. Verranno promosse le tecniche di studio basate sull'apprendimento riflessivo e sull'autovalutazione dei propri progressi, in modo da stimolare l'autosufficienza e preparare gli studenti per studi futuri o ricerca indipendente.

Questi metodi integrati creano un'esperienza didattica completa che promuove lo sviluppo delle competenze richieste dai Descrittori di Dublino, offrendo agli studenti una formazione teorica e pratica che li rende capaci di affrontare sfide accademiche e professionali nel campo della nutrizione, immunologia e allergie.

5. prerequisiti/prerequisites

È richiesta la formazione scolastica di base e la conoscenza delle materie scientifiche di base: chimica, fisica, e matematica.

6. metodi didattici/TEACHING METHODS

Il seminario di tre ore utilizzerà una combinazione di lezioni frontali interattive per fornire le basi teoriche sulle interazioni tra alimentazione, sistema immunitario e allergie (Dublino 1), applicazioni pratiche tramite discussioni di casi clinici e attività di gruppo per contestualizzare le conoscenze acquisite (Dublino 2), momenti di riflessione critica per sviluppare autonomia di giudizio (Dublino 3), presentazioni orali e interazioni collaborative per migliorare le abilità comunicative (Dublino 4) e strumenti di autoapprendimento e risorse di studio per potenziare la capacità di apprendere in modo autonomo (Dublino 5).

7. altre informazioni/OTHER INFORMATIONS

Si riceve il lunedì dalle 14.00 alle 14.30.

8. modalità di verifica dell’apprendimento/METHODS FOR VERIFYING LEARNING AND FOR EVALUATION

La valutazione dell'insegnamento sarà effettuata attraverso una prova scritta consistente in un questionario a scelta multipla, progettato per verificare l'acquisizione dei contenuti trattati nel programma. Il questionario comprenderà domande che coprono i principali temi del seminario, valutando la conoscenza teorica, la capacità di applicare concetti appresi, la comprensione critica

e l'analisi dei casi studio. Ogni domanda sarà formulata per garantire una misurazione oggettiva delle competenze, con particolare attenzione alla comprensione dei meccanismi immunologici, nutrizionali e allergici, favorendo una valutazione coerente con gli obiettivi formativi del corso.

9. programma esteso/program

Le interazioni tra alimentazione, sistema immunitario e allergie rappresentano un ambito complesso e affascinante della biologia e della medicina. Il legame tra questi aspetti può influenzare la salute complessiva e la predisposizione agli stati allergici. Di seguito una panoramica su come si influenzano reciprocamente:

1. Alimentazione e Sistema Immunitario
   - **Ruolo dei nutrienti**: Una dieta bilanciata, ricca di vitamine (come la C e la D), minerali (ferro, zinco, selenio) e antiossidanti, supporta la funzionalità ottimale del sistema immunitario. Alcuni nutrienti sono fondamentali per la produzione e la regolazione delle cellule immunitarie, inclusi linfociti e anticorpi.
   - **Microbiota intestinale**: L'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel mantenimento della salute del microbiota intestinale, la cui diversità microbica contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario. Un microbiota ben bilanciato aiuta a prevenire infiammazioni croniche e modula le risposte immunitarie, riducendo la predisposizione ad alcune allergie.
   - **Alimenti fermentati e fibre**: Cibi ricchi di fibre e fermentati (come yogurt, kimchi, kefir) promuovono la crescita di batteri benefici nell'intestino, che possono influenzare positivamente l'equilibrio immunitario.
2. Sistema Immunitario e Allergie
   - **Iperreattività immunitaria**: Le allergie derivano da una reazione esagerata del sistema immunitario nei confronti di sostanze normalmente innocue, come pollini, alimenti, peli di animali o sostanze chimiche. Le cellule immunitarie, in particolare i linfociti T-helper di tipo 2 (Th2), giocano un ruolo centrale nelle risposte allergiche, producendo citochine che innescano l'infiammazione e il rilascio di istamina da parte dei mastociti.
   - **Infiammazione cronica**: Uno stato di infiammazione persistente nel corpo può predisporre l'organismo alle allergie. L'alimentazione e i fattori ambientali possono contribuire ad abbassare o alzare i livelli di infiammazione.
3. Alimentazione e Allergie Alimentari
   - **Esposizione precoce e tolleranza**: Studi recenti hanno mostrato che l'introduzione precoce di alcuni alimenti allergenici (come le arachidi) in determinate condizioni può favorire la tolleranza immunitaria, riducendo il rischio di sviluppare allergie alimentari.
   - **Diete di eliminazione**: In alcuni casi, per le persone che già soffrono di allergie, è necessario eliminare determinati cibi, come latte, uova o noci, per prevenire le reazioni allergiche. Tuttavia, le diete ristrette possono portare a carenze nutrizionali, che possono indebolire la risposta immunitaria, rendendo la gestione delle allergie un delicato equilibrio.
4. Influenza dei Fattori Ambientali e Stili di Vita
   - **Inquinamento e additivi alimentari**: Fattori come l'inquinamento atmosferico e l'assunzione di additivi chimici possono aumentare la predisposizione alle allergie, influenzando le vie

respiratorie e il sistema immunitario.

Dieta moderna e sensibilità: L'aumento delle allergie negli ultimi decenni è stato attribuito anche al cambiamento delle abitudini alimentari, con una dieta più ricca di cibi processati e povera di nutrienti essenziali.

5. Strategie di Prevenzione e Approcci Nutrizionali

Dieta mediterranea: È stato dimostrato che la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, pesce e grassi sani, ha un effetto antinfiammatorio e può ridurre il rischio di malattie allergiche.

Probiotici e prebiotici: Alcuni studi suggeriscono che l'uso di probiotici e prebiotici può supportare l'integrità della barriera intestinale, modulando le risposte allergiche.