

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΓΩΓΗΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΙΑ3800</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>ΣΤ ή Η</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις	2	3	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="http://eclass.hua.gr/courses/DIET198/">http://eclass.hua.gr/courses/DIET198/</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>
<p>Η ρύθμιση του μεταβολισμού και της ενεργειακής ομοιόστασης μέσω ορμονών ή άλλων μηχανισμών στο ανθρώπινο σώμα. Αναφορά σε μεταβολικές διαταραχές όπως η παχυσαρκία, η αθηροσκληρυνση, το μεταβολικό σύνδρομο, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να κατανοεί και να γνωρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• την αιτιοπαθογένεια διαταραχών του μεταβολισμού όπως η παχυσαρκία, η αθηροσκληρυνση, το μεταβολικό σύνδρομο, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση.</li><li>• το ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και θεραπευτική αντιμετώπιση των ανωτέρω διαταραχών.</li></ul>
<b>Γενικές Ικανότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</li><li>• Παραγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ορισμός και αιτιολογία της παχυσαρκίας</li><li>2. Επίδραση μακροσυστατικών στην απώλεια βάρους και στους καρδιαγγειακούς κινδύνους</li><li>3. Επίδραση της άσκησης και της διατροφής στο οξειδωτικό στρες</li><li>4. Ο ρόλος του ύπνου στο μεταβολισμό και τις μεταβολικές διαταραχές</li><li>5. Ο ρόλος του φαιού λίπους στην υγεία και στη ρύθμιση βάρους</li><li>6. Αξιολόγηση ισοζυγίου ενέργειας στην παχυσαρκία</li><li>7. Ο ρόλος της βιταμίνης D στη ρύθμιση του σωματικού βάρους</li><li>8. Επίδραση της άσκησης και της διατροφής στα ρευματικά νοσήματα</li><li>9. Τροποποίηση συμπεριφοράς και έλεγχος βάρους</li><li>10. Ο ρόλος του ασβεστίου και της βιταμίνης D στο μυοσκελετικό σύστημα</li><li>11. Μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία</li><li>12. Παχυσαρκία: μύθοι, εικασίες και πραγματικότητα</li></ol>
---

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Πρόσωπο με πρόσωπο στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Εξειδικευμένο λογισμικό διαχείρισης έργων</li><li>Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</li></ul>	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Σεμινάρια	6
	Εργασίες	43
	Σύνολο Μαθήματος	<b>75</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	1. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής Ερωτήσεις ανάπτυξης και επίλυση προβλημάτων 2. Προφορική παρουσίαση (50%)	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Καρδιομεταβολικός Κίνδυνος, Επ.Επιμέλεια: Δρ. Ανδρέας Μελιδώνης, Εκδόσεις Παρισιάνος</li><li>2. Άρθρα από συναφή επιστημονικά περιοδικά</li></ol>
--