

# NUTRIȚIA DE PRECIZIE [0002RO] (pentru publicul larg)

## Silabus

### Informații despre curs

Titlul cursului: Nutriția de precizie

Identificare curs: 0002RO

Editia și anul: 03/2020

Durata curs: 9 ore

Format curs: online, asincron

Limba: română

Locație: acces pe site/platforma cursului URL: <https://spheresea.org/>

Nivel cunoștințe necesare: general. Nu este nevoie de pregătire prealabilă în domenii conexe. Acest curs se adresează publicului general.

### Informații despre lector

Nume: Daniela Stoian, MSc, PhD

Email: [dana.stoian@yahoo.com](mailto:dana.stoian@yahoo.com)

### Descrierea cursului

Cursul este destinat popularizării nutriției de precizie, oferind înțelegerea noțiunilor de bază și a componentelor care definesc acest domeniu. Cursanții vor avea o imagine clară a diferențelor dintre nutriția clasică și nutriția de precizie care are aplicabilitate individuală. Această contextualizare se face în funcție de starea de sănătate, existența unor boli și multe alte elemente caracteristice fiecăruia dintre noi, ori patologiei proprii fiecărui individ în raport de conduita nutrițională specifică. Informațiile prezentate vor ajuta cursantul să înțeleagă și să integreze informațiile despre nutriția de precizie într-un mod accesibil și practic.

### Materiale de curs:

Prezentări video, cu disponibilitate și în format PDF, alte materiale opționale de citit.

### Obiectivul cursului

La finalul parcurgerii cursului, cursanții vor putea să:

1. Poată diferenția între nutriția generală și nutriția de precizie.
2. Utilizeze corect elementele ce definesc nutriția de precizie și componentele acesteia (microbiom, genetică, metabolomică, etc.).
3. Evalueze corect rolul diferențelor genetice în cadrul normalității.
4. Cunoască de ce diferențele genetice influențează necesarul de nutrienți.
5. Analizeze corect un plan nutrițional și modul în care se structurează o alimentație adecvată unei persoane anume.
6. Justifice pe bază de dovezi științifice importanța testării nutrigenetice ca o componentă esențială a nutriției de precizie.
7. Sintetizeze informațiile corect și să poată lua decizii în selectarea informației corecte și relevante din multitudinea informațiilor prezentate în mass-media și social-media.
8. Utilizeze terminologia corectă în domeniul nutriției de precizie.

## Caracteristici ale sesiunii de curs online:

1. Cursanții vor putea viziona modulele componente video și forma PDF a cursului, de câte ori doresc până la închiderea ciclului de curs.
2. Acest curs include un forum de discuție unde cursanții pot adresa întrebări lectorului sau pot discuta între ei privind subiectele prezentate. Moderarea forumului va fi realizată de lector.
3. Opțional, la sfârșitul cursului se va completa un test de evaluare a cunoștințelor (Q&A), format din 50 de întrebări cu câte un singur răspuns corect, timp de completare 1h și 30 min, cu posibilitate de reluare nelimitată, cu prag de absolvire peste 50%, urmat de eliberarea unui certificat de absolvire SPHERES. Opțiunea de a nu susține testul va elimina posibilitatea obținerii certificatului.
4. Dacă întrebările cursanților nu sunt referitoare la noțiunile prezentate în curs, sunt rugați să se adreseze către SPHERES, email: [vrg\\_rtr@yahoo.com](mailto:vrg_rtr@yahoo.com).

**Programul cursului:**

MODUL	TITLU	SUBIECT	DURATA
1	INTRODUCERE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere</li> <li>• Avantajele obținute în urma finalizării cursului</li> <li>• Aspecte administrative (forum, comunicare, materiale, etc)</li> </ul>	15 min
2	NUTRIȚIA DE PRECIZIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definiția nutriției de precizie</li> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Principiile nutriției de precizie</li> <li>• Criterii folosite în nutriția de precizie</li> <li>• Introducere în Nutrigenomică, Nutrigenetică, Metagenomică și Metabolomică</li> <li>• Diferențe între indivizi/populații - exemple</li> <li>• Scopul nutriției de precizie</li> </ul>	1 ora 30 min
3	MACRONUTRIENȚI ȘI MICRONUTRIENȚI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macronutrienți și micronutrienți</li> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Rolul micronutrienților (exemple)</li> <li>• Simptome ale deficiențelor de micronutrienți</li> <li>• Recomandări standard și variația recomandărilor în funcție de nevoile populației: exemple</li> </ul>	1 ora
4	UNICITATEA INDIVIDULUI ÎN CONTEXTUL NUTRIȚIEI DE PRECIZIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Genomul uman</li> <li>• Mecanisme epigenetice - modelul de metilare: conceptele de moștenire și dobândit. Influențe ale nutriției</li> <li>• Importanța obiceiurilor alimentare dobândite și influența acestora asupra sănătății. Modelul epigenetic moștenit</li> <li>• Variația genetică: definiție și interacțiunea mediu-gene</li> <li>• Genomul unic contribuie la definirea necesarului de nutrienți: recomandări individualizate versus recomandări standard</li> <li>• Importanța microbiomului și a metaboliților</li> </ul>	1 ora 30 min

5	NUTRIGENOMICA ȘI NUTRIGENETICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie specifica</li> <li>• Definitii nutrigenomica si nutrigenetica</li> <li>• Rolul nutrigenomicii si nutrigeneticii in nutritia de precizie</li> <li>• Utilitatea si limitele nutrigeneticii</li> <li>• Interactiunea gena-nutrient si expresia genica</li> <li>• Importanta nutrigeneticii in elaborarea unei alimentatii adecvate fiecarui individ: exemple, studiu de caz</li> </ul>	1 ora
6	CONCEPTUL DE PUNCTE DE INTERVENȚIE (“ACTIONABLES”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Definierea punctelor de intervenție</li> <li>• Importanța punctelor de intervenție în elaborarea planului nutriției optime individuale</li> <li>• Mijloacele critice pe care publicul le poate folosi pentru a diferenția și distinge informația științifică prezentată</li> <li>• Exemple</li> </ul>	1 ora
7	TESTUL NUTRIGENETIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Intervenția nutrițională personalizată - contextualizarea informațiilor obținute</li> <li>• Rolul testării genetice în elaborarea nutriției personalizate adecvate</li> <li>• Testul nutrigenetic: interpretare și recomandare</li> <li>• Studiu de caz</li> </ul>	1 ora
8	INTERVENȚIA NUTRIȚIONALĂ PERSONALIZATĂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoda de abordare a informațiilor obținute prin testarea nutrigenetică</li> <li>• Integrarea cu alte informații</li> <li>• Aplicarea practică a metodei de abordare (studiu de caz)</li> </ul>	30 min
9	GDPR SI REGLEMENTĂRI LEGALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminologie specifică</li> <li>• Protecția datelor și reglementări europene și naționale aplicabile domeniului nutrigeneticii</li> <li>• Dreptul legal la sănătate și implicațiile aplicabile nutrigeneticii</li> <li>• Aspectele legale ale testelor genetice</li> <li>• Markerii genetici și consecințele care decurg din utilizarea acestora ca mijloace de urmărire/decizie</li> </ul>	45 min
10	CONCLUZII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumarul cursului</li> </ul>	30 min
	<b>Total</b>		<b>9 ore</b>

Lectorul își rezervă dreptul de a modifica silabusul, atât online cât și suportul de curs, cu notificarea cursanților despre actualizările intervenite.

Nicio parte a cursului nu va fi reprodusă, transmisă, tradusă în orice limbă, fără acordul expres al lectorului.

Copyright 2020 © by Daniela Stoian. All Rights Reserved.