

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μάθημα δεν έχει προσφερθεί προς διδασκαλία λόγω χαμηλής ζήτησης από τους φοιτητές/τριες. Το περίγραμμα θα επικαιροποιηθεί και συμπληρωθεί από τον Υπεύθυνο Καθηγητή/τρια κατά την έναρξη της διδασκαλίας**

### (1) ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Μεταπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΧΝΑ-B13	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>B</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Σύσταση Σώματος και Ενεργειακή Δαπάνη ως Δείκτες Βελτίωσης της Υγείας		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις	3	7,5	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Μάθημα ειδικού υποβάθρου – Ελεύθερης Επιλογής - κατ' επιλογή υποχρεωτικό		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	-		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.hmu.gr/courses/SW355/">https://eclass.hmu.gr/courses/SW355/</a>		

### (2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>
<p>Το μάθημα παρέχει πληροφορίες για την αξιολόγηση και τη βελτίωση της υγείας μέσω της αξιολόγησης της σύστασης του σώματος και της ενεργειακής δαπάνης. Οι φοιτητές/τριες μαθαίνουν να ερμηνεύουν τα δεδομένα σύστασης σώματος και να κατανοούν τις μεταβολικές επιπτώσεις για το σχεδιασμό εξατομικευμένων σχεδίων βελτίωσης της υγείας.</p> <p>Το μάθημα προσφέρεται σε μεταπτυχιακό επίπεδο και τα μαθησιακά αποτελέσματα ανταποκρίνονται στο επίπεδο 7 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Επαγγελματικών Προσόντων για τη διά βίου μάθηση (ΕΠΕΠ). Με βάση τα παραπάνω, μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να έχουν ή να μπορούν να κάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κατανόηση της σημασίας της σύστασης σώματος και της ενεργειακής δαπάνης για τη βελτίωση της υγείας.</li><li>• Γνώση της φυσιολογικής βάσης της σύστασης του σώματος, περιλαμβάνοντας τον λιπώδη ιστό, την άλιπη μάζα και την κατανομή τους.</li><li>• Γνώση των μηχανισμών φυσιολογίας που σχετίζονται με τη σύσταση του σώματος.</li></ul>

- Περιγραφή της επίδρασης της γενετικής, ηλικίας και φύλου στη σύσταση του σώματος.
- Κατανόηση των βασικών αρχών του μεταβολισμού.
- Γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό και τη συνολική ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.
- Περιγραφή τεχνικών μέτρησης της σύστασης σώματος (ανθρωπομετρία, βιοηλεκτρική αντίσταση, DEXA).
- Κριτική αξιολόγηση των πλεονεκτημάτων και περιορισμών κάθε μεθόδου.
- Γνώση της επίδρασης σωματικής δραστηριότητας, διατροφής και περιβαλλοντικών παραγόντων στην ενεργειακή δαπάνη.
- Κατανόηση του πώς οι επιλογές τρόπου ζωής επηρεάζουν τις ατομικές ενεργειακές ανάγκες.
- Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και αλλαγών στη σύσταση σώματος.
- Ανάλυση του ρόλου διαφορετικών τρόπων άσκησης για την προώθηση υγιούς σύστασης σώματος.
- Γνώση της επίδρασης διατροφής και διατροφικών επιλογών στη σύσταση σώματος.
- Κατανόηση του ρόλου των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών στη διατήρηση υγιούς σύστασης σώματος.
- Εξέταση των επιπτώσεων της παχυσαρκίας και συναφών διαταραχών της σύστασης σώματος στην υγεία.
- Αξιολόγηση της επίδρασης της γήρανσης στη σύσταση σώματος και στην ενεργειακή δαπάνη.
- Γνώση διαχείρισης της διατροφής σε άτομα τρίτης ηλικίας.
- Γνώση των επιπτώσεων των νεοπλασματικών ασθενειών στη σύσταση του σώματος.
- Συζήτηση για το πώς οι μεταβολές στη σύσταση σώματος χρησιμοποιούνται ως προγνωστικοί δείκτες για νεοπλασματικές νόσους.
- Γνώση του τρόπου με τον οποίο τα χρόνια νοσήματα σχετίζονται με αλλαγές στη σύσταση σώματος

#### **Γενικές Ικανότητες**

**Το μάθημα αποσκοπεί στο να αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες τις εξής γενικές ικανότητες:**

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Αυτόνομη και ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Λήψη αποφάσεων
- Προαγωγή της ελεύθερης δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**Το μάθημα περιλαμβάνει τις παρακάτω θεματικές ενότητες:**

- Σύσταση σώματος και ενεργειακή δαπάνη

- Φυσιολογία της σύστασης του σώματος
- Βασικές αρχές μεταβολισμού και ενεργειακής δαπάνης
- Μέθοδοι αξιολόγησης της σύστασης του σώματος
- Παράγοντες που επηρεάζουν την ενεργειακή δαπάνη
- Άσκηση και σύσταση σώματος
- Διατροφή και σύσταση σώματος
- Γήρανση και αλλαγές στη σύσταση του σώματος
- Σύσταση σώματος σε άτομα με νεοπλασίες
- Σύσταση σώματος σε άτομα με άλλα χρόνια νοσήματα

#### (4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	<b>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαδραστικές δια ζώσης και εξ' αποστάσεως εισηγήσεις (Lectures).</li> <li>• Μελέτες περίπτωσης και κριτικό σχολιασμό τους, ασκήσεις και ομαδικές εργασίες κατά τη διάρκεια του μαθήματος (Seminars).</li> <li>• Προβολή μέρους εκπομπών / ντοκιμαντέρ και αναστοχαστική συζήτηση (reflective discussion).</li> </ul>	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Προβολή διαφανειών και βίντεο. Χρήση της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class για πρόσβαση στις διαφάνειες/επ. άρθρα. Με τη χρήση της ίδιας πλατφόρμας και του teachers.hmu.gr, συχνή επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες για ότι σχετίζεται με την εκπαιδευτική διαδικασία και την ακαδημαϊκή ζωή.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις, Σεμινάρια και Διαδραστική διδασκαλία	39
	Μελέτη και ανάλυση άρθρων – βιβλιογραφίας - Αυτοτελής Μελέτη	149
	Σύνολο Μαθήματος	188
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<b>Το μάθημα έχει την εξής μορφή αξιολόγησης:</b>  <b>Τελικές γραπτές εξετάσεις κατά την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου του Ιουνίου. Βαρύτητα γραπτής εξέτασης: 100% του τελικού βαθμού.</b>  Όλα τα βαθμολογημένα γραπτά είναι προσβάσιμα από τους/τις φοιτητές/τριες  Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνικά	

#### (5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

**- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:**

- Anderson, L. J., Erceg, D. N., & Schroeder, E. T. (2020). Utility of multi-frequency bioelectrical impedance compared to dual-energy X-ray absorptiometry for assessment of total and regional body composition varies between men and women. *Nutrients*, 12(12), 3724.
- Hills, A. P., Mokhtar, N., & Byrne, N. M. (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. *Frontiers in nutrition*, 1, 5.
- Busetto, L., Bettini, S., Makaronidis, J., Roberts, C. A., Halford, J. C., & Batterham, R. L. (2021). Mechanisms of weight regain. *European journal of internal medicine*, 93, 3-7.
- Nunes, E. A., Colenso-Semple, L., McKellar, S. R., Yau, T., Ali, M. U., Fitzpatrick-Lewis, D., ... & Phillips, S. M. (2022). Systematic review and meta-analysis of protein intake to support muscle mass and function in healthy adults. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 13(2), 795-810.
- Ponti, F., Santoro, A., Mercatelli, D., Gasperini, C., Conte, M., Martucci, M., ... & Bazzocchi, A. (2020). Aging and imaging assessment of body composition: from fat to facts. *Frontiers in endocrinology*, 10, 861.
- Liu, C., Cheng, K. Y. K., Tong, X., Cheung, W. H., Chow, S. K. H., Law, S. W., & Wong, R. M. Y. (2023). The role of obesity in sarcopenia and the optimal body composition to prevent against sarcopenia and obesity. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1077255.
- Lustig, R. H., Collier, D., Kassotis, C., Roepke, T. A., Kim, M. J., Blanc, E., ... & Heindel, J. J. (2022). Obesity I: Overview and molecular and biochemical mechanisms. *Biochemical pharmacology*, 199, 115012.
- Čolak, E., & Pap, D. (2021). The role of oxidative stress in the development of obesity and obesity-related metabolic disorders. *Journal of Medical Biochemistry*, 40(1), 1.

**- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:**

- **American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)**
- **European Journal of Clinical Nutrition**
- **Exercise and Sport Sciences Reviews**
- **Journal of Applied Physiology**
- **Journal of Human Nutrition and Dietetics**
- **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**
- **Metabolism: Clinical and Experimental**
- **Nutrition and Metabolism**
- **Obesity**
- **The Journal of Nutrition**