



## Títol: Seguim una Dieta Mediterrània?

Anys acadèmics 2024-25

Professorat	Francisca Serra Vich Professora emèrita. Catedràtica de Nutrició
Departament	Biologia Fonamental i Ciències de la Salut. Laboratori de Biologia Molecular, Nutrició i Biotecnologia (LBNB)
Despatx	Q9, planta baixa
Edifici	Mateu Orfila i Rotger
Telèfon	971173051
Correu electrònic	<a href="mailto:Francisca.serra@uib.es">Francisca.serra@uib.es</a>
Tutories	Cita a concertar entre professora i alumnes (per correu electrònic)

### Resum:

La Dieta Mediterrània és un patró d'alimentació característic des països del entorn de la mar Mediterrània, tals com Grècia, Itàlia i Espanya. Es basa en un enfoc, relativament flexible, de selecció d'aliments que acompanyat d'un estil de vida saludable conformen una dieta variada, sana i equilibrada. És un tipus de dieta que s'ha relacionat amb beneficis sobre la salut cardiovascular i la millora cognitiva entre d'altres i ses seves directrius s'estan recomanant amb adaptacions a altres regions. Avui en dia, l'elevada prevalença de l'obesitat, diabetis tipus 2 i altres problemes de salut relacionats amb una dieta inadequada al nostre entorn, fa que ens plantejem si realment estem seguint les bases de la dieta Mediterrània, alhora de si podem contribuir a un entorn més sostenible. En aquesta assignatura farem un recorregut per les característiques que ha



de complir una dieta per valorar-la com a saludable a partir de les bases científiques de la Nutrigenòmica i Nutrigenètica. Identificarem es aliments i els elements d'estil de vida lligats a la dieta mediterrània i treballarem, cada un a partir de la seva pròpia experiència, en identificar com es pot millorar cap a una alimentació més saludable i sostenible.

**Durada:** 12h

**Llengua vehicular:** Castellà/Català

**Objectius:**

- Comprendre les bases d'una dieta variada, sana i equilibrada.
- Identificar els aliments i les seves combinacions que formen part de la dieta mediterrània.
- Caracteritzar la dieta habitual i definir pautes per l'adopció d'hàbits per a una alimentació saludable i més sostenible.

**Continguts:**

- Concepte de dieta saludable.
- La dieta mediterrània.
- Nutrigenòmica i nutrigenètica.
- Bioactius dels aliments i el seu impacte sobre la salut.

**Activitats:**

- Classes presencials amb exposició dels continguts de l'assignatura. Es promourà la participació dels estudiants i l'ús del entorn d'aula digital.
- Caracterització de la dieta habitual i valoració dels canvis, si escau, perquè sigui més saludable i sostenible.
- Qüestionaris en línia d'avaluació per estimar l'adquisició dels coneixements desenvolupats.



### Criteris d'avaluació:

#### Convocatòria ordinària

1. **Participació a classe, resolució i entrega d'exercicis: 40%.** Es prepararen exercicis i activitats per resoldre a classe i entregar en data acordada, preferentment a través de la plataforma de l'assignatura a l'aula digital de la UIB.
2. **Qüestionari en línia: 60%.** Al finalitzar el temari, es programarà un qüestionari per respondre en data acordada a través de la plataforma de l'assignatura a l'aula digital de la UIB. El qüestionari contindrà preguntes de tipus V/F o de resposta múltiple per seleccionar la correcta.

L'assignatura queda superada amb una qualificació de 5 punts sobre 10.

#### Convocatòria extraordinària

En el cas de no arribar a la qualificació global de 5/10 es podrà optar a la recuperació del ítem suspès en convocatòria extraordinària. Dins el període de convocatòria extraordinària, i a través de la plataforma de l'assignatura a l'aula digital de la UIB, la professora posarà a disposició dels alumnes:

1. **Exercicis:** Aquesta activitat d'avaluació permetrà **recuperar l'ítem 1** de la convocatòria ordinària i suposa un **40% de la nota final**. Es prepararà un perfil de persona, amb una dieta i s'hauran de resoldre unes preguntes i entregar en data acordada, preferentment a través de la plataforma de l'assignatura a l'aula digital de la UIB.
2. **Qüestionari en línia:** El desenvolupament d'aquesta activitat d'avaluació possibilitarà la recuperació del ítem 2 i suposa un **60% de la nota final**. Es programarà un qüestionari per respondre en data acordada a través de la plataforma de l'assignatura a l'aula digital de la UIB. El qüestionari contindrà preguntes de tipus V/F o de resposta múltiple per seleccionar la correcta.

L'assignatura queda superada amb una qualificació de 5 punts sobre 10.

#### Bibliografia de referència:

Tratado de Nutrición. Dirigido por Angel Gil. Tomos 1 a 5. Editorial Panamericana. 2017

#### Breu currículum:

Professora Emèrita i Catedràtica d'Universitat de Nutrició i Bromatologia, imparteix classes a la Universitat de les Illes Balears (UIB) des de 1990. Llicenciada amb grau en Ciències Biològiques per la UIB (1985), Premi extraordinari de Llicenciatura i Doctora en



Ciències Biològiques (UIB, 1989). Ha estat Directora del Servei d'R+D de la UIB (1993-96) i Experta Nacional a la Comissió Europea (1997-2000) a la Direcció General de Ciència, Investigació i Desenvolupament (Brussel·les) participant en tasques de cooperació científica internacional a l'àmbit de la Nutrició i Ciències dels Aliments. És membre promotor de la spin-off de base tecnològica Alimentòmica SL, reconeguda com a PIME Innovadora i ocupa actualment el càrrec de Directora Científica. És membre fundador de la Xarxa Europea d'Excel·lència a Nutrigenòmica (NuGO) i del CIBER sobre Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBERobn, CB06/03) de l'Institut de Salut Carles III; forma part de la Fundació Institut d'Investigació Sanitària de les Illes Balears.

La seva investigació (les publicacions es poden consultar a ORCID: 0000-0002-8307-9732) se centra en l'estudi de les bases moleculars de l'obesitat, la regulació del pes corporal per nutrients, la interacció gens-nutrients (nutrigenòmica) i l'impacte de la dieta perinatal sobre la susceptibilitat a l'obesitat en edat adulta. Investiga variants genètiques que afecten el risc d'obesitat i en la modulació per bioactius (nutrigenètica), aliments funcionals per a obesitat i, en particular, optimitzats per cobrir necessitats individuals específiques.

La Dra. Serra ha coordinat les activitats d'Alimentòmica al projecte europeu H2020-Preventomics (2018-2022), al projecte Investigació Industrial i Desenvolupament Experimental d'Aliments Intel·ligents (SMARTFOODS) (2015-2019) cofinançat pel CDTI i al projecte "Modificacions i sinergies de components d'aliments funcionals basats en matrius cocrystal·lines d'esterols vegetals" (ES01/TCAI/7\_2018) (2018-2020) cofinançat pel Govern de les Illes Balears. Actualment és responsable científica del desenvolupament del projecte DIP-IA per desenvolupar prototips basats en intel·ligència artificial per a la predicció i millora de la salut finançat per la Generalitat de Catalunya. En relació a la investigació de caràcter més bàsic i amb possible translació a l'entorn biomèdic, la Dra. Serra és Co-IP de manera continuada de projectes finançats a l'àrea estratègica de salut, desenvolupant actualment: Identificació d'estratègies per a l'optimització de l'aportació de compostos bioactius promotors de la salut metabòlica a través de la lactància materna (OptiBioLac, PI23/00532 2024-2027), precedit per BioMarkUrin (PI20/00417, 2021-2023) i PI17/01812.