



**Università
degli Studi
di Palermo**



**Finanziato
dall'Unione europea**
NextGenerationEU

PROGRAMMA/PERCORSO DI ORIENTAMENTO

Titolo del Percorso: Misura di stato antiossidante individuale con metodologia non invasiva

Area di interesse: Biochimica

Struttura ospitante: Dip. Scienze e Tecnologie Biologiche Chimiche e Farmaceutiche,
Via Archirafi,28.

Modalità di Svolgimento: in presenza

Periodo di svolgimento: dicembre /gennaio/febbraio 2023

Totale ore: 10 ore

Numero massimo di studenti: 20

Luogo di svolgimento: Laboratorio di Biochimica e Nutraceutica, DpT STBICEF, via
Archirafi,28.

Orario di svolgimento: Si prevede un incontro di 5 ore da svolgere dalle 9 alle 14 o dalle
13 alle 18 tenendo conto delle necessità degli Studenti, degli Istituti coinvolti e dei
Referenti del Progetto.

Referente-Tutor universitario del Progetto (con relativi recapiti): Dott.ssa Anna Maria
Pintaudi, Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche Chimiche e Farmaceutiche,
annamaria.pintaudi@unipa.it, 091 23896823

Descrizione del Progetto (attività da svolgere e obiettivi da raggiungere):

Il progetto proposto mira all'Orientamento attivo nella transizione scuola-università" –
nell'ambito del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza, Missione 4 "Istruzione e
ricerca" – per i Corsi di Studio ad indirizzo Biologico



Contenuto del Programma/Percorso (attività da svolgere, metodologia didattica e obiettivi specifici da raggiungere):

COT – 5 ore

- A. n. 2 ore:** Piattaforma di pre-orientamento universitario (questionario sulle *soft skills* e sulle aree professionali) e presentazione del mondo universitario.
- B. n. 1 ora:** Laboratorio sulle tecniche e strategie di apprendimento (anche per studenti con disabilità o DSA).
- C. n. 2 ore:** Workshop “Come affrontare i test di accesso”; Simulazione test, Piattaforma “Orientazione” Prove di posizionamento.

Dipartimento – 10 ore

Attività da svolgere : Il percorso ha l'obiettivo di promuovere atteggiamenti consapevoli e responsabili nei confronti dell'alimentazione e di diffondere la conoscenza che il regime alimentare della dieta mediterranea che coincide con quella tradizionale siciliana, risulta il più idoneo per mantenere alte le difese antiossidanti del nostro organismo aiutandoci a mantenere uno stato di salute ottimale e a prevenire invecchiamento precoce e malattie cronico-degenerative. La parte laboratoriale/sperimentale prevede la misura dello stato antiossidante organico mediante tecnologia rapida e non invasiva (spettroscopia Raman) su ogni partecipante. Ogni studente così avrà modo di rendersi conto personalmente del proprio stato e potrà impegnarsi più facilmente a correggere alcuni errori alimentari per migliorarlo, se necessario.

Obiettivi

da

raggiungere

1. acquisiranno maggiore consapevolezza degli aspetti salutistici di una corretta alimentazione e saranno motivati personalmente a correggere eventuali errori alimentari
2. Avranno migliori conoscenze degli aspetti salutistici e nutrizionali del regime alimentare dieta mediterranea che risulta un modello sostenibile e salutare anche per l'ambiente.
3. acquisiranno informazioni e competenze che arricchiranno il loro patrimonio personale di conoscenze utili a maturare una scelta razionale e progettuale, coerente con le proprie capacità, degli studi superiori successivi
4. saranno stimolati a riflettere sul loro ruolo di cittadini attivi che avranno cura di se stessi ma anche dell'ambiente in cui vivono; essi a loro volta diffonderanno in modo consapevole modelli di consumo alimentare sostenibili per migliorare la salute, lo sviluppo demografico, il benessere e la longevità della popolazione nonché la biodiversità e la salvaguardia delle tradizioni alimentari quali conservazione e valorizzazione culturale dei territori identificando nel regime alimentare dieta mediterranea il modello alimentare più sostenibile e salutare anche per l'ambiente.