

Bielefeld, Germania 8 - 13 febbraio 2020

Il quarto incontro del progetto “How can we feed our genes” si è svolto a Bielefeld dall' 8 al 13 febbraio.

Hanno partecipato 25 studenti provenienti dalle 5 nazioni: Italia, Germania, Olanda, Estonia e Spagna.

Nell’ambito della Nutrigenomica si è parlato di: “ Sport and nutrition: how can we influence our performance by the choice of nutrition?"

Il tema trattato in questa settimana ha avuto come finalità quella di far riflettere i ragazzi sull'importanza dello sport e dell'attività fisica in genere in rapporto al benessere psico-fisico della persona e su come il tipo di dieta sia in grado di influenzare la performance sportiva. Prove scientifiche infatti ci confermano che l'attività motoria ha un ruolo epigenetico sull'espressione del nostro DNA.

Gli studenti hanno lavorato in gruppi internazionali svolgendo diversi tipi di attività sportive e mettendo a confronto le opportunità che le diverse nazioni offrono in ambito scolastico ed extrascolastico.

Nei lavori di gruppo sono state approfondite le relazioni tra sport e nutrigenomica utilizzando materiali e fonti del web e sono stati analizzati i risultati dei sondaggi relativi all'attività sportiva proposti agli studenti delle diverse scuole.

Ogni gruppo ha raccolto i risultati del proprio lavoro in un articolo che è stato presentato l’ultimo giorno nell’Aula Magna della scuola.

Il lavoro di ricerca degli studenti è stato accompagnato da altre attività tra cui:

- Visita della città di Bielefeld
- Visita dell' Università di Bielefeld
- Visita alla Società tedesca con sede a Bielefeld," Dr. Oetker".

Questa cooperazione internazionale e lo scambio di esperienze ha rappresentato sicuramente un momento fondamentale di conoscenza e confronto delle diverse realtà scolastiche, sociali e culturali in cui vivono gli adolescenti in europa.

Elisabetta Concari