



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

## CREDITS4HEALTH: ARRENCA LA FASE D'ESTUDI AMB 2.000 CIUTADANS EUROPEUS MÉS

*El projecte d'innovació social finançat per la UE per promoure un estil de vida saludable es convertirà en una part integral de les polítiques socials dels països de la UE*

Girona, 6 octubre 2015 - Crèdits i incentius que impulsen les persones a procurar de manera activa un estil de vida més saludable, a través de l'ajuda d'experts i nutricionistes que constantment controlen la seva activitat física i detalls del seu pla de nutrició.

Una vegada que les proves pilot s'han tancat, amb la participació de 900 persones, comença la tercera i última etapa de Credits4Health, que afecta 2.100 ciutadans més. Aquests **3.000**, el total de seleccionats, es distribueixen en **quatre zones geogràfiques**: Florència i Salento (Brindisi, Lecce i Taranto) a Itàlia, a Espanya, Girona, i Kalamata i Pylos a Grècia. Qualsevol persona entre 18 i 65 anys resident o domiciliada en aquestes quatre àrees poden inscriure's a través de la pàgina **[www.credits4health.es](http://www.credits4health.es)** i entrar a formar part del projecte.

Aprofitant les millors pràctiques en el sector sanitari i l'experiència de professionals d'èxit en els camps de la salut, el benestar, l'ètica, la ciència i la tecnologia, Credits4Health és el projecte d'innovació social finançat per la Unió Europea per experimentar amb un sistema de prevenció simple i eficaç que faci ús de les noves tecnologies, i **l'objectiu del qual és, a llarg termini, fer-lo sostenible i aplicable a tots els països europeus.**

A Espanya, el 20% dels homes i el 20% de les dones són obesos i, si també parlem de sobrepès, la taxa en homes és de 62,3% i en dones a 46,5%. La pràctica esportiva s'ha entès sempre com a esport de competició, però com a exercici saludable és una cosa relativament nova, i el 44% dels espanyols no practica mai exercici, davant del 15% que s'exercita fins a cinc dies per setmana, dins el 31% que sí inclouen l'esport en la seva rutina general. \*

Un 48% dels espanyols entén que la seva salut està relacionada directament amb seguir un estil de vida més saludable, però sovint diu no tenir estímuls. Credits4Health té com a objectiu **promoure el millor estil de vida** de les persones a través de l'exercici adequat, una dieta sana i

[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)



CREDITS 4 HEALTH



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

equilibrada i la participació en una vida social activa. Això és possible gràcies a un **innovador sistema d'incentius i els suggeriments personalitzats d'una plataforma web**, ideada per metges, nutricionistes, experts en educació física i especialistes en ètica mèdica, psicòlegs i professionals en els camps de la ciència i la tecnologia.

El projecte s'inspira en el concepte de "**Nudge**", o el "empenteta" (del best-seller de Richard H. i Cass R. Sunstein Taler, publicat a Espanya el 2009), principi molt actual que identifica els estímuls més eficaços per desencadenar en les persones una espiral positiva per millorar el seu comportament, en la seva primera aplicació a gran escala a Espanya.

Els participants rebran, després d'una visita, un mesurador d'activitat que els permetrà **controlar la seva activitat física**, i l'estímul tant per part d'experts connectats a través d'una plataforma digital, com per incentius, per portar una vida més sana.

La **professora María Luisa Brandi**, Catedràtica d'Endocrinologia i Metabolisme de la Universitat de Florència i coordinadora de Credits4Health, ha puntualitzat sobre l'estat del projecte: "*L'objectiu de la **tercera fase**, que finalitzarà a mitjans de 2016, és ultimar proves en un total de més de **3.000 participants**, per poder mesurar els avantatges i **beneficis reals que s'obtenen** seguint el programa. Hem recollit en les dues primeres fases una quantitat significativa de dades que ens permeten distingir correlacions entre diferents estats, necessitats físiques, psicològiques i socials dels participants i els seus diferents enfocaments en funció de l'origen geogràfic*".

Per la seva banda, el **professor Lluís Serra Majem**, catedràtic de Medicina Preventiva i Salut Pública de la Universitat de Les Palmes de Gran Canària i Director de la Fundació d'Investigació Nutricional (FIN), al·ludeix al pes del projecte per promoure un estil de vida basat en la salut: "*Hi ha tres comportaments (una mala alimentació, la inactivitat física i el consum de tabac) que constitueixen els principals factors de risc de quatre malalties cròniques (malaltia cardiovascular i embòlia, diabetis tipus 2, càncer i malalties respiratòries) que causen molt més del 50% de les morts a tot el món. La plataforma C4H està dissenyada per ajudar les persones a adoptar un estil de vida saludable. Per això, l'última fase del projecte és fonamental per determinar científicament que la plataforma és vàlida per a modificar el comportament de la població, millorant els hàbits alimentaris, l'activitat física i actuant sobre els factors determinants del*

[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)

SCIENTIFIC  
GROUP



TECHNOLOGY  
AND BUSINESS  
GROUP



COMMUNICATION  
DISSEMINATION  
GROUP



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

*comportament psicosocial que han de promoure la salut i prevenir els problemes relacionats amb les malalties cròniques. La dieta Mediterrània, declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, és l'opció més adequada per a millorar la nutrició i promoure la teva salut."*

Credits4Health (C4H) està gestionat per un **Consorci europeu** que inclou institucions europees (entre elles, la Generalitat de Catalunya), universitats, centres de recerca i empreses autoritzades.

**Podeu trobar més informació a [www.credits4health.es](http://www.credits4health.es)**

\* *Estudi sobre Obesitat i sobrepès de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), 2014; dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), 2014, i de l'Eurobaròmetre sobre activitat física de la Comissió Europea, 2014.*

**Oficina de premsa**

**Adnkronos Comunicazione**

Irene Claver

iclaver.c4h@gmail.com - 93 419 77 32/ 679 44 79 14

AUTHORITIES



THIRD PARTIES



[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)