



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: ARRANCA LA FASE DE ESTUDIO CON 2.000 CIUDADANOS EUROPEOS MÁS

El proyecto de innovación social financiado por la UE para promover un estilo de vida saludable se convertirá en una parte integral de las políticas sociales de los países de la UE

Girona, 6 octubre 2015 - Créditos e incentivos que impulsan a las personas a procurar de forma activa un estilo de vida más saludable, a través de la ayuda de expertos y nutricionistas que constantemente controlan su actividad física y detalles de su plan de nutrición.

Una vez que las pruebas piloto se han cerrado, con la participación de 900 personas, comienza la tercera y última etapa de Credits4Health, que afecta a 2.100 ciudadanos más. Estos **3.000**, el total de seleccionados, se distribuyen en **cuatro zonas geográficas**: Florencia y Salento (Brindisi, Lecce y Taranto) en Italia, en España, Girona, y Kalamata y Pylos en Grecia. Cualquier persona entre 18 y 65 años residente o domiciliada en estas cuatro áreas pueden inscribirse a través de la página web **www.credits4health.es** y entrar a formar parte del proyecto.

Aprovechando las mejores prácticas en el sector sanitario y la experiencia de profesionales de éxito en los campos de la salud, el bienestar, la ética, la ciencia y la tecnología, Credits4Health es el proyecto de innovación social financiado por la Unión Europea para experimentar con un sistema de prevención simple y eficaz que haga uso de las nuevas tecnologías, **y cuyo objetivo es**, a largo plazo, hacerlo **sostenible y aplicable a todos los países europeos**.

En España, el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres son obesos y, si también hablamos de sobrepeso, la tasa en varones asciende a 62,3% y en mujeres a 46,5%. La práctica deportiva se ha entendido siempre como deporte de competición, pero como ejercicio saludable es algo relativamente nuevo, y el 44% de los españoles no practica nunca ejercicio, frente al 15% que se ejercita hasta cinco días por semana, dentro del 31% que sí incluyen el deporte en su rutina general.*

Un 48% de los españoles entiende que su salud está relacionada directamente con seguir un estilo de vida más saludable, pero a menudo dice carecer de estímulos. Credits4Health tiene como objetivo **promover**

www.credits4health.eu



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

el mejor estilo de vida de las personas a través del ejercicio adecuado, una dieta sana y equilibrada y la participación en una vida social activa. Esto es posible gracias a un **innovador sistema de incentivos y las sugerencias personalizadas de una plataforma web**, ideada por médicos, nutricionistas, expertos en educación física y especialistas en ética médica, psicólogos y profesionales en los campos de la ciencia y la tecnología.

El proyecto se inspira en el concepto de **"Nudge"**, o el "empujoncito" (del bestseller de Richard H. y Cass R. Sunstein Taler, publicado en España en 2009), principio muy actual que identifica los estímulos más eficaces para desencadenar en las personas una espiral positiva para mejorar su comportamiento, en su primera aplicación a gran escala en España.

Los participantes recibirán, después de una visita, un medidor de actividad que les permitirá **controlar su actividad física**, y el estímulo tanto por parte expertos conectados a través de una plataforma digital, como por incentivos, para llevar una vida más sana.

La profesora **María Luisa Brandi**, Catedrática de Endocrinología y Metabolismo de la Universidad de Florencia y coordinadora de Credits4Health, ha puntualizado sobre el estado del proyecto: *"El objetivo de la **tercera fase**, que finalizará a mediados de 2016, es ultimar pruebas en un total de más de **3.000 participantes**, para **poder medir las ventajas y beneficios reales que se obtienen** siguiendo el programa. Hemos recogido en las dos primeras fases una cantidad significativa de datos que nos permiten distinguir correlaciones entre diferentes estados, necesidades físicas, psicológicas y sociales de los participantes y sus diferentes enfoques en función del origen geográfico".*

Por su parte, el **profesor Lluís Serra Majem**, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Director de la Fundación de Investigación Nutricional (FIN), alude al peso del proyecto para promover un estilo de vida basado en la salud: *"Hay tres comportamientos (una mala alimentación, la inactividad física y el consumo de tabaco) que constituyen los principales factores de riesgo de cuatro enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular y embolia, diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias) que causan mucho más del 50% de las muertes en todo el mundo. La plataforma C4H está diseñada para ayudar a las personas a adoptar un estilo de vida saludable. Por ello, la última fase del proyecto es*

www.credits4health.eu

SCIENTIFIC
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

fundamental para determinar científicamente que la plataforma es válida para modificar el comportamiento de la población, mejorando los hábitos alimentarios, la actividad física y actuando sobre los factores determinantes del comportamiento psicosocial que han de promover la salud y prevenir los problemas relacionados con las enfermedades crónicas. La dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, es la opción más adecuada para mejorar la nutrición y promover tu salud."

Credits4Health (C4H) está gestionado por un **Consortio europeo** que incluye instituciones europeas (entre ellas, la Generalitat de Catalunya), universidades, centros de investigación y empresas autorizadas.

Podéis encontrar más información en www.credits4health.es

**Estudio sobre Obesidad y sobrepeso de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2014; datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), 2014, y del Eurobarómetro sobre actividad física de la Comisión Europea, 2014.*

Oficina de prensa

Adnkronos Comunicazione

Irene Claver

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

www.credits4health.eu

AUTHORITIES



THIRD PARTIES

