

Tecnología contra la obesidad

El equipo de investigación de La Alamedilla ha creado 'Evident 3': una programa pensado para ayudar a personas con sobrepeso y sedentarios. El objetivo es salir de dudas: ¿realmente funcionan estas apps?

JAVIER HERNÁNDEZ | SALAMANCA

A la hora de perder peso no existen fórmulas mágicas: solo vale cuidar la dieta y hacer ejercicio.

Desde hace años hay cientos de aplicaciones para el teléfono móvil que sirven para eso: controlar lo que se come y cuantificar el ejercicio físico, pero su utilidad es dudosa. Los estudios que se han realizado al respecto son contradictorios y donde unos aseguran que hay progresos, en otros apenas se aprecian mejorías.

El equipo de investigación del centro de salud de La Alamedilla ha decidido arrojar luz al respecto y ha creado el programa 'Evident 3'. A priori parecería que solo es otra app para combinar el control de la dieta con la actividad física, pero hay algo que la hace diferente al resto: que tiene detrás un equipo de profesionales médicos, y que es la única que va al grano, porque está enfocada a "personas obesas y sedentarias".

El doctor Luis García Ortiz explica que "El proyecto Evident 1 analizaba la relación entre los estilos de vida y el envejecimiento arterial. Con Evident 2 ya desarrollamos una app para adaptar la alimentación a la dieta mediterránea y aumentar la actividad física, pero dirigida a la población general. Ahora, con Evident 3 buscamos aumentar la actividad física, disminuir el sedentarismo y mejorar la alimentación, pero dirigido a personas obesas".

Para participar en el estudio, los investigadores de La Alamedilla han bajado el listón de obesidad al de 'sobrepeso de grado II'. "Buscamos gente con un índice de masa corporal por encima de 27,5", especifican.

La idea nació en Salamanca y se dirige desde Salamanca, pero se han sumado otros centros de Atención Primaria de Cuenca, Zaragoza, Baleares y Valladolid.

"Queremos reclutar a 800 personas de toda España, y que 200 sean de Salamanca. Las estamos buscando a través del centro de salud, pero si alguien con sobrepeso quiere participar puede informarse a través del correo alamedilla.investigacion@gmail.com", explica García Ortiz.

A los pacientes que participan en el estudio se les está suministrando un móvil con la app instalada y una smartband que tienen que utilizar durante 3 meses. Después se les retira y al cabo de un año se analizarán los resultados con y sin la ayuda de esta tecnología para ver si han adquirido hábitos. "Queremos comprobar si estas apps son un entretenimiento o si de verdad sirven para mejorar la salud de la población pero, al igual que no todas las medicinas valen para todos, con esta app intentamos ser selectivos y perfilar si al final es útil para un perfil de paciente determinado".



El doctor Luis García Ortiz, responsable del equipo de investigación de La Alamedilla, muestra la nueva app Evident 3. | FOTOS JAVIER CUESTA



Microsoft pide ayuda a La Alamedilla

El equipo de investigación que lidera Luis García Ortiz está testando 'Aurora': un dispositivo creado por Microsoft y que sirve para medir la rigidez arterial. "Microsoft se puso en contacto con nosotros para que utilizemos el dispositivo Aurora y validemos si es útil. Lo que hace es que analiza la onda del pulso, pero te saca un montón de parámetros, índices de aumento, presión central y periférica... Son muchos datos relacionados con el pulso y solo hay que ponérselo durante unos minutos", explica el doctor.

EL EQUIPO



La fábrica de investigaciones de Atención Primaria

Luis García Ortiz entró recientemente en la Real Academia de Medicina de Salamanca gracias, entre otros méritos, a demostrar que la investigación médica no es coto exclusivo de los hospitales, sino que también se puede investigar y conseguir importantes avances desde la Atención Primaria. En la imagen figuran miembros de su equipo como Patricia Martín, Jesús González, Luis García Ortiz, Rosa Alonso y Marta del Río. | JAVIER CUESTA