

Investigación

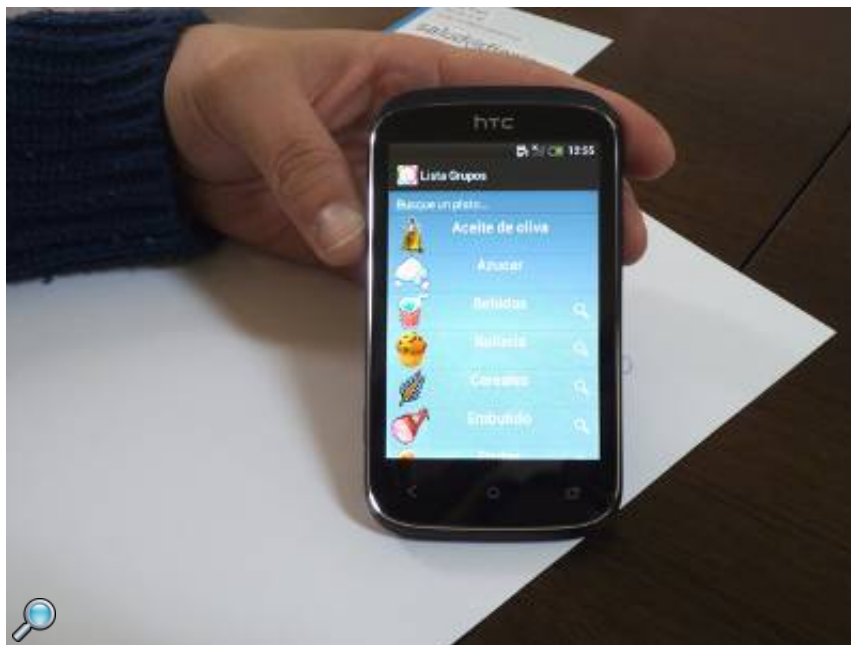
Por O. Prieto / 31 de octubre del 2013 - 19:09

LA ALAMEDILLA COORDINA EL PROYECTO 'EVIDENT II'

Diseñan una 'conciencia' de bolsillo para conseguir un estilo de vida más saludable

El equipo investiga si una aplicación para el móvil ayuda a mejorar la dieta y el ejercicio

En la pantalla del teléfono, un calendario, un cajón lleno de alimentos y una opción con múltiples posibilidades de ejercicio. Tres iconos principales para una aplicación que permitirá transformar el móvil en una especie de conciencia saludable que irá dirigiendo al usuario hacia la mejora de su estilo de vida a través de la dieta mediterránea y la actividad física. La confirmación científica de la eficacia de esta herramienta, diseñada en Salamanca, es la meta de un estudio nacional coordinado por la Unidad de Investigación de La Alamedilla y en el que participarán 1.200 ciudadanos de seis provincias.



Una de las pantallas que permite seleccionar los alimentos consumidos. - O. P.

Uno se levanta de buena mañana, enciende el móvil y, con ese gesto, despierta a su *pepito grillo* de la salud, el que le dirá si su estilo de vida es sano o tiene que mejorar para ir por la senda correcta. En definitiva, si se está portando bien con las comidas y si el nivel de ejercicio que realiza es suficiente para las calorías que gasta. Tras el desayuno, el teléfono le *invitará* a introducir lo que ha ingerido: un café con leche entera o desnatada, una galleta doble rellena de chocolate, un croissant, cereales, un kiwi, una rodaja de sandía... Las posibilidades son muchas, y la pantalla las mostrará de forma gráfica, con su correspondiente dibujo. Lo mismo en el almuerzo, la merienda, la comida y la cena, momentos en que el usuario seleccionará con su dedo el contenido del menú consumido y el tamaño de las raciones, sean en plato o en forma de *tapa*.

Todo esto será posible gracias a una nueva aplicación para *smartphone* diseñada por la empresa CGB Informática de Salamanca a partir de un encargo de la Unidad de Investigación de La Alamedilla, que durante los próximos tres años trabajará para descubrir si esta herramienta, bautizada con el nombre del proyecto, *Evident II*, ayuda realmente a los ciudadanos a mejorar su salud a partir de la adopción de unos hábitos adecuados. De ser así, **estaríamos ante la primera aplicación de este tipo con resultados validados científicamente.**

Así lo explica el doctor Luis García Ortiz, investigador principal de un estudio que coordina José Ignacio Recio desde la unidad salmantina y en el que actualmente participa otro equipo de Barcelona, aunque la idea es incorporar a cuatro grupos españoles más -del País Vasco, Cuenca, Valladolid y Zaragoza-, una ampliación que dependerá de si se logra la financiación solicitada al Instituto de Salud Carlos III. Y es que el proyecto tiene un antecesor, el *Evident I*, en el que se implicaron estos seis equipos científicos y que se centró en analizar los estilos de vida y su relación con el envejecimiento arterial. "Se evaluaron 1.500 pacientes a través de numerosos parámetros relacionados con la rigidez arterial, y aquel trabajo dio lugar a numerosos artículos. Ahora lo que se plantea es incorporar a esas

1.500 personas al *Evident II*, aunque al final hemos excluido a las de más de 70 años, con lo que serán unas 1.200", aclara el investigador principal.

Un grupo de intervención y otro de control

Todas ellas se someterán a una evaluación inicial que incluirá cuestionarios sobre su alimentación diaria y su actividad física -para cuyo análisis también se utilizará un acelerómetro-, diferentes parámetros biológicos (peso, altura, etcétera) y pruebas para medir su nivel de envejecimiento arterial. También a todas se les facilitarán por escrito recomendaciones sobre la dieta mediterránea y el ejercicio saludable. A partir de ahí, se realizará un seguimiento a los tres y a los doce meses. La diferencia será que 600 de los participantes dispondrán también de un teléfono móvil con la aplicación *Evident II* para que les ayude en la gestión y control de su estilo de vida durante tres meses. **"Lo que queremos es saber cuánto puede mejorar la salud esta herramienta en relación a la utilización de un consejo estándar, para lo que compararemos los resultados de los dos grupos"**, explica el doctor García Ortiz.



El doctor Luis García Ortiz y la enfermera de la unidad, Cristina Agudo.

La aplicación permitirá que cada día el usuario vaya incluyendo al detalle lo que come y la actividad física que realiza. Para la primera opción, el teléfono mostrará múltiples alimentos y bebidas, ingredientes, cantidades e incluso preparaciones; para la segunda, el móvil actuará como un podómetro que, desde el bolsillo de su portador, contará los pasos que éste realice a lo largo de la jornada -la recomendación establece unos 10.000-. Además, incorpora la posibilidad de anotar el tiempo empleado en otras actividades físicas cuando la persona no lleva el terminal encima: natación, *footing*, baile, tareas domésticas, senderismo, bicicleta, fútbol... "Todos los días, el usuario recibirá un mensaje de cómo

han ido las cosas la jornada anterior, y una vez a la semana, una información más amplia. Esta información, junto a la incluida en los gráficos disponibles desde la propia aplicación, le permitirá comparar lo que realmente ha hecho con lo ideal, **comprobar dónde se ha pasado, si ha ingerido pocas o muchas calorías en función de las que ha gastado y cuáles son los aportes nutricionales de los alimentos que consume**, por ejemplo, un café con leche entera", exponen Luis García Ortiz y Cristina Agudo, enfermera de la Unidad de Investigación de La Alamedilla, quien subraya que todo el contenido es personalizado, ya que la herramienta se programa previamente según las características de cada usuario. "Se introduce su talla, su peso, la distancia que recorre con un paso, sus calorías basales... Es decir, se adapta a cada persona, para que la pantalla le muestre lo que sería sano para ella", matiza.

Por el momento, el proyecto sigue adelante con el objetivo de evaluar a 400 participantes: 200 en Salamanca y otros 200 en Barcelona. Para ello, han comenzado a repartirse los 30 terminales con los que actualmente cuentan los dos equipos, mientras permanecen a la espera de más financiación por parte del Carlos III para que puedan sumarse a la iniciativa los otros cuatro grupos españoles.

Además, según adelanta el doctor García Ortiz, la idea de los investigadores es comercializar el *software* a medio plazo, incluso durante el periodo de desarrollo del estudio, algo que harán "cuando el proyecto rueda un poco", posiblemente el próximo año. En el futuro, si se logra la confirmación científica de su eficacia, el *Evident II* **podrá convertirse, incluso, en una herramienta de recomendación médica** para que los pacientes tengan apoyo constante a la hora de conseguir el objetivo más deseado: un estilo de vida saludable.



Anade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook