





► 28 novembre 2016 - 09:21

## Credits4Health: el 'empujón' hacia el bienestar

GIRONA, España, December 17, 2014 /PRNewswire/ --

Quererse así mismo significa preocuparse por el cuerpo y la mente de uno. Pese a ello, a menudo sucede que no encontramos la motivación adecuada para adoptar un estilo de vida saludable. Ese es el motivo para la creación de Credits4Health, el proyecto de innovación social y de promoción de la salud fundado por la Unión Europea. Implementado en tres fases, implicará un grupo de más de 3.000 personas en tres países europeos hasta finales del año 2016.

(Logo: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20141204/720073> )

Credits4Health (C4H) está puesto marcha por un consorcio que incluye instituciones nacionales y locales (como el Departamento de Salud de la 'Generalitat de Catalunya' y la 'Generalitat de Catalunya' de Girona), negocios, organizaciones sin ánimo de lucro, universidades y centros de investigación de prestigio. Funciona por medio de una plataforma interactiva creada por médicos, nutricionistas, expertos en ciencias deportivas y ética médica, psicólogos y profesionales de la ciencia y la tecnología, que proporcionan una ruta completa de la salud y bienestar con consejos personalizados y asesoramiento para guiarle hacia una alimentación sana y actividad física regular.

La fase uno del proyecto está inspirada en el concepto del "empujón"<sup>[1]</sup> y se pone en marcha hoy con una cifra estimada de 450 participantes que serán elegidos el 31 de diciembre de 2014 desde España (Girona), Italia (Florencia y Salento) y Grecia (Pylos-Nestor).

Cualquiera que se inscriba para Credits4Health a tiempo tendrá la ocasión de recibir membresía de dos meses en una comunidad exclusiva construida en torno a la innovadora plataforma web. Un original sistema de incentivos - los créditos que dan nombre al programa - y de rutas personalizadas y sencillas de usar instarán a los participantes a adoptar un estilo de vida mejorado basado en una aproximación positiva hacia la salud. Los propios créditos serán concedidos en una segunda fase del proyecto como descuentos en artículos y servicios.

Hombres o mujeres de entre 18 y 65 años, residentes o con domicilio en cualquiera de las áreas implicadas: este es el perfil de los participantes potenciales que, tras registrarse en la página web específica del país (<http://www.credits4health.es>), C4H contactará con ellos para reservar un nombramiento en uno de los centros locales autorizados.

El doctor Lluís Serra-Majem, responsable del estudio en el área de Girona y presidente de la 'Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)', explicó: "Una dieta inadecuada es uno de los tres principales contribuyentes de más del 50% de las muertes en todo el mundo. La dieta Mediterránea ha demostrado ser una de las dietas más saludables, promoviendo una vida más larga y protegiendo de cara a enfermedades crónicas. Pero las poblaciones del Mediterráneo están perdiendo sus hábitos dietéticos tradicionales y beneficios asociados, poniendo en riesgo su salud. Seguir una dieta saludable no ha de ser aburrido o complicado. Los usuarios de C4H pueden descubrir estrategias sencillas y prácticas para comer bien y estar en su mejor forma".

-----  
1. From the homonymous bestseller by Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein.

