

Incorporar hábitos saludables mejora los principales indicadores de salud en seis meses

- SEAT, IrsiCaixa, Hospital Clínic, Universidad de Harvard e ITAE Empresas presentan los resultados del pionero estudio MedCARS, en el que han participado alrededor de 500 trabajadores de la automovilística.
- El estudio confirma una correlación directa entre la dieta mediterránea, el cambio de hábitos real y tutelado y la mejora del estado de salud de la población.
- En el marco del análisis se ha obtenido la mayor base de datos de microbioma asociada a dieta mediterránea, que permitirá investigaciones adicionales.

Barcelona, 26 de noviembre de 2019. SEAT, IrsiCaixa, Hospital Clínic, ITAE Empresas y científicos de Harvard TH CHAN School of Public Health han presentado hoy los resultados de MedCARS, un estudio pionero a nivel mundial sobre intervención multifactorial en hábitos de vida saludables. La investigación ha demostrado que **incorporar hábitos saludables, como la dieta mediterránea y el ejercicio físico, mejora en solo seis meses indicadores de salud tan relevantes como los factores de riesgo cardiovascular, la calidad del sueño y la salud mental y emocional.**

El análisis se ha realizado en el marco del Comité Científico SEAT Empresa Saludable y ha conseguido confirmar la correlación directa entre dieta mediterránea, el cambio de hábitos real y tutelado y la mejora del estado de salud. Al mismo tiempo, las investigaciones han logrado recopilar la mayor base de datos mundial de microbioma asociado a una intervención con dieta mediterránea, que permitirá en el futuro análisis adicionales.

El equipo de MedCARS ha trabajado durante más de un año para integrar los hábitos saludables en el estilo de vida de alrededor de 500 trabajadores de la planta de SEAT y comprobar su incidencia en su estado de salud. Previamente, el Comité Científico había realizado un estudio retrospectivo de la salud de los trabajadores de SEAT, en el que se analizaron casi diez millones de datos de salud, y que permitió concluir que la plantilla de la compañía constituye una muestra universal del entorno y que los resultados son extrapolables al resto de la población.

A partir de ahí, se puso en marcha MedCARS, un proyecto que, según ha declarado Xavier Ros, vicepresidente de Recursos Humanos de SEAT, “materializa el compromiso de la compañía con la salud de los trabajadores y sus familias, y la firme voluntad de SEAT de crear prosperidad y progreso también para el entorno, ofreciendo resultados extrapolables al conjunto de la sociedad”.

Una muestra representativa de la población

La Dra. Patricia Such, directora de Salud, Seguridad y Emergencias de SEAT, ha señalado que **“junto a las escuelas, los centros de trabajo constituyen el único gran colectivo en el que se puede incidir para mejorar la salud**. El estudio perseguía probar que una intervención sobre los hábitos de vida de los trabajadores de SEAT, que incluya una promoción de la dieta mediterránea, un incremento del ejercicio físico y una mejora de la salud emocional, comportaría una mejoría significativa en su estado de salud”.

Para poder comprobar esta hipótesis se compararon **dos grupos de 300 trabajadores voluntarios, a los que se les realizó un reconocimiento médico exhaustivo y un análisis de sus conductas alimentarias y de deporte**. Durante seis meses, uno de los grupos recibió pautas para mejorar sus hábitos de vida. Entre ellos, consejos sobre nutrición, recetas saludables y deporte; el obsequio de cinco litros de aceite de oliva al mes y 30 gramos de frutos secos al día; un bocadillo saludable durante la jornada laboral; una oferta saludable en las máquinas vending; descuentos en supermercados Veritas, y asistencia dietética y psicológica en forma de seminarios.

Más salud en seis meses

Tras meses de análisis del comportamiento de la muestra, se observa una **mejora significativa de los factores asociados al riesgo cardiovascular en el grupo de intervención**: reducción del peso corporal y del perímetro de la cintura, mejora del perfil lipídico y una reducción de los marcadores de inflamación -asociados por ejemplo a la progresión de la arteriosclerosis. Además, el grupo de intervención presenta una mejora de la puntuación de la salud mental y una mejor calidad del sueño.

El Dr. Ramon Estruch, consultor de Medicina Interna del Hospital Clínic, responsable del equipo de investigación sobre riesgo cardiovascular, nutrición y envejecimiento del IDIBAPS e investigador del CIBEROBN del Instituto de Salud Carlos III, ha afirmado que **“deberían impulsarse intervenciones en los centros de trabajo para mejorar la salud de los trabajadores y por extensión de sus familias y toda la sociedad”**. Por su parte, la Dra. Mercedes Sotos-Prieto, doctora en nutrición y científico visitante de la Harvard TH CHAN School of Public Health, ha resaltado que **“a diferencia de otras intervenciones clásicas, el enfoque tanto individual como colectivo, aprovechando el ambiente del trabajo, refuerza positivamente las intervenciones”**.

Además de esta relación directa entre el cambio de hábitos y la mejora sustancial de la salud, ha resultado determinante el acompañamiento psicológico y emocional para que los participantes integraran los nuevos hábitos de forma sólida. Laura Solana, directora de formación de ITAE Empresas ha especificado que **“para superar las trampas en las que tendemos a caer cuando pretendemos generar nuevos hábitos, trabajamos en la adaptación al cambio y en la gestión de expectativas que conlleva, así como en estrategias de automotivación y organización del entorno”**. En algunas de las sesiones de acompañamiento se contó también con el apoyo de familiares.

Próximos pasos: microbioma

Gracias al estudio se ha conseguido también el “big data” más extenso de microbioma vinculado a intervención con dieta mediterránea. Los investigadores han recabado muestras de microbioma intestinal, antes y después de la intervención. Con esta biblioteca de datos se abren líneas de investigación adicionales que permitirán analizar el impacto de los cambios nutricionales sobre el microbioma intestinal, así como la relación del microbioma intestinal con la salud en general. Esta parte del estudio correrá a cargo del Instituto de Investigación del Sida IrsiCaixa, centro impulsado conjuntamente por “la Caixa” y el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya.

En este sentido, el miembro de honor del Comité Científico de SEAT, el Dr. Bonaventura Clotet, director de IrsiCaixa y jefe del servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol, ha explicado que **“el microbioma es actualmente uno de los campos de investigación más interesantes para la ciencia. Los datos recopilados son una base excelente para estudiar cómo prevenir y mejorar el estado de salud de las personas a través de la alimentación”**.

Más información

Comunicación IrsiCaixa

Júlia Bestard | Rita Casas – Tel. 93 465 63 74 ext. 121

comunicacio@irsicaixa.es | www.irsicaixa.es/es | [@IrsiCaixa](https://twitter.com/IrsiCaixa)

Departamento de Comunicación de “la Caixa”

Irene Roch – Tel. 93 404 60 27 iroch@fundaciolacaixa.es | obrasociallacaixa.org