

## Incorporar hàbits saludables millora els principals indicadors de salut en sis mesos

- SEAT, IrsiCaixa, Hospital Clínic, Universitat de Harvard i ITAE Empresas presenten els resultats de l'estudi pioner MedCARS, en el qual han participat prop de 500 treballadors de l'automobilística.
- L'estudi confirma una correlació directa entre la dieta mediterrània, el canvi d'hàbits real i tutelat i la millora de l'estat de salut de la població.
- En el marc de l'anàlisi s'ha obtingut la major base de dades de microbioma associada a dieta mediterrània, que permetrà investigacions addicionals.

**Barcelona, 26 de novembre del 2019.** SEAT, IrsiCaixa, Hospital Clínic, ITAE Empresas i científics de la Harvard TH CHAN School of Public Health han presentat avui els resultats de MedCARS, un estudi pioner a nivell mundial sobre intervenció multifactorial en hàbits de vida saludables. La investigació ha demostrat que **incorporar hàbits saludables, com la dieta mediterrània i l'exercici físic, millora en només sis mesos indicadors de salut tan rellevants com els factors de risc cardiovascular, la qualitat del son i la salut mental i emocional.**

L'anàlisi s'ha realitzat en el marc del Comitè Científic SEAT Empresa Saludable i ha aconseguit confirmar la **correlació directa entre dieta mediterrània, el canvi d'hàbits real i tutelat i la millora de l'estat de salut.** Així mateix, les investigacions han aconseguit recopilar la major base de dades mundial de microbioma associat a una intervenció amb dieta mediterrània, que permetrà en el futur anàlisis addicionals.

L'equip de MedCARS ha treballat durant més d'un any per integrar els hàbits saludables en l'estil de vida de prop de 500 treballadors de la planta de SEAT i comprovar la seva incidència en el seu estat de salut. Prèviament, el Comitè Científic havia realitzat un estudi retrospectiu de la salut dels treballadors de SEAT, en el qual es van analitzar gairebé deu milions de dades de salut, i que va permetre concloure que la plantilla de la companyia constitueix una mostra universal de l'entorn i que els resultats són extrapolables a la resta de la població.

A partir d'aquí, es va posar en marxa MedCARS, un projecte que, segons ha declarat Xavier Ros, vicepresident de Recursos Humans de SEAT, "materialitza el compromís de la companyia amb la salut dels treballadors i les seves famílies, i la ferma voluntat de SEAT de crear prosperitat i progrés també per a l'entorn, oferint resultats extrapolables al conjunt de la societat".

### **Una mostra representativa de la població**

La Dra. Patricia Such, directora de Salut, Seguretat i Emergències de SEAT, ha assenyalat que **“al costat de les escoles, els centres de treball constitueixen l'únic gran col·lectiu en el qual es pot incidir per millorar la salut**. L'estudi perseguia provar que una intervenció sobre els hàbits de vida dels treballadors de SEAT, que inclogui una promoció de la dieta mediterrània, un increment de l'exercici físic i una millora de la salut emocional, comportaria una millora significativa en el seu estat de salut”.

Per poder comprovar aquesta hipòtesi es van comparar **dos grups de 300 treballadors voluntaris, als quals se'ls va realitzar un reconeixement mèdic exhaustiu i una anàlisi de les seves conductes alimentàries i d'esport**. Durant sis mesos, un dels grups va rebre pautes per millorar els seus hàbits de vida. Entre ells, consells sobre nutrició, receptes saludables i esport; l'obsequi de cinc litres d'oli d'oliva al mes i 30 grams de fruits secs al dia; un entrepà saludable durant la jornada laboral; una oferta saludable a les màquines *vending*; descomptes en supermercats Veritas i assistència dietètica i psicològica en forma de seminaris.

### **Més salut en sis mesos**

Després de mesos d'anàlisis del comportament de la mostra, s'observa una **millora significativa dels factors associats al risc cardiovascular en el grup d'intervenció**: reducció del pes corporal i del perímetre de la cintura, millora del perfil lipídic i una reducció dels marcadors d'inflamació -associats per exemple a la progressió de l'arteriosclerosi. A més, el grup d'intervenció presenta una millora de la puntuació de la salut mental i una millor qualitat del son.

El Dr. Ramon Estruch, consultor de Medicina Interna de l'Hospital Clínic, responsable de l'equip d'investigació sobre risc cardiovascular, nutrició i envelliment de l'IDIBAPS i investigador de l'CIBEROBN de l'Institut de Salut Carlos III, ha afirmat que **“s'haurien d'impulsar intervencions en els centres de treball per millorar la salut dels treballadors i per extensió de les seves famílies i tota la societat”**. Per la seva banda, la Dra. Mercedes Sotos-Prieto, doctora en nutrició i científic visitant de la Harvard TH CHAN School of Public Health, ha ressaltat que **“a diferència d'altres intervencions clàssiques, l'enfocament tant individual com col·lectiu, aprofitant l'ambient de treball, reforça positivament les intervencions”**.

A més d'aquesta relació directa entre el canvi d'hàbits i la millora substancial de la salut, ha resultat determinant l'acompanyament psicològic i emocional perquè els participants integressin els nous hàbits de forma sòlida. Laura Solana, directora de formació de ITAE Empreses ha especificat que **“per superar les trampes en què tendim a caure quan pretenem generar nous hàbits, treballem en l'adaptació al canvi i en la gestió d'expectatives que comporta, així com en estratègies d'automotivació i organització de l'entorn”**. En algunes de les sessions d'acompanyament es va comptar també amb el suport de familiars.

### **Propers passos: microbioma**

Gràcies a l'estudi s'ha aconseguit també el *big data* més extens de microbioma vinculat a intervenció amb dieta mediterrània. Els investigadors han recaptat mostres de microbioma intestinal, abans i després de la intervenció. Amb aquesta biblioteca de dades s'obren línies de recerca addicionals que permetran analitzar l'impacte dels canvis nutricionals sobre el microbioma intestinal, així com la relació del microbioma intestinal amb la salut en general. Aquesta part de l'estudi anirà a càrrec de l'Institut de Recerca de la Sida IrsiCaixa, centre impulsat conjuntament per "la Caixa" i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

En aquest sentit, el membre d'honor del Comitè Científic de SEAT, el Dr. Bonaventura Clotet, director d'IrsiCaixa i cap del servei de Malalties Infeccioses de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, ha explicat que **"el microbioma és actualment un dels camps d'investigació més interessants per a la ciència. Les dades recopilades són una base excel·lent per estudiar com prevenir i millorar l'estat de salut de les persones a través de l'alimentació"**.

### **Més informació**

#### **Comunicació IrsiCaixa**

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

[comunicacio@irsicaixa.es](mailto:comunicacio@irsicaixa.es) | <http://www.irsicaixa.es/ca> | [@IrsiCaixa](https://www.instagram.com/IrsiCaixa)

#### **Departament de Comunicació de "la Caixa"**

Irene Roch – Tel. 93 404 60 27 [iroch@fundaciolacaixa.es](mailto:iroch@fundaciolacaixa.es) | [obrasociallacaixa.org](http://obrasociallacaixa.org)