



Les famílies voluntàries rebran, mitjançant eines digitals, pautes per millorar els hàbits d'alimentació dels adults, dels infants i dels adolescents. Cedita

L'àrea de Biotecnologia del centre tecnològic Eurecat, amb seu a Reus, ha fet una crida per trobar 160 famílies, amb un fill o filla menor de 12 anys i un adolescent de 12 anys o més, que vulguin millorar els hàbits alimentaris de tots els seus integrants d'acord amb els principis de la Dieta mediterrània. Les famílies voluntàries formaran part de l'estudi del projecte europeu *SwitchToHealthy*, conduït per la Unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat a Reus i el Centre de Recerca en Economia i Desenvolupament Agroalimentari (CREDA) a Castelldefels.

Tot plegat s'articula a través d'un programa educatiu dissenyat per dietistes-nutricionistes, que té una durada d'un any. Durant aquest temps, els voluntaris hauran de fer servir eines que els ajudin a anar adquirint hàbits més saludables seguint el patró de la Dieta mediterrània. Així per



Cristina Serret

Estudi Es busquen famílies per participar en un estudi europeu per millorar els hàbits d'alimentació seguint pautes d'aquest tipus de dieta

Que la Dieta mediterrània torni a entrar a les cases

exemple, se'ls faran arribar idees de menús saludables i personalitzats. L'objectiu, detalla Noemí Boqué, coordinadora científica del projecte *SwitchToHealthy* i investigadora de la Unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat, és «millorar l'adherència a la Dieta mediterrània, de la qual ens estem allunyant en les últimes dècades». Una dieta, explica la investigadora, «que es basa sobretot en el consum de fruites i verdures, cereals integrals, fruits secs, llegums i pocs aliments proces-

sats». Tot plegat, posant l'èmfasi en els aliments d'origen vegetal per tal de reduir l'impacte ambiental, ja que el projecte també considera aspectes relacionats amb la sostenibilitat.

En definitiva, subratlla Boqué, «el programa busca millorar l'adherència a la Dieta mediterrània de tots els membres de la família, tant infants com adolescents i adults, a través de la promoció d'un canvi de comportament dietètic generat des de la mateixa família».

Durant la seva participació en l'estudi, les famílies faran tres visites de seguiment a un dels centres d'Eurecat o a les seves escoles i instituts de les demarcacions de

Tarragona i Barcelona. A la visita inicial s'avaluaran els patrons de consum alimentari, mentre que a les visites que es realitzaran al setembre i novembre de 2024 es mesuraran paràmetres addicionals, com el pes i l'alçada, i es realitzaran qüestionaris en línia per avaluar l'estil de vida, factors alimentaris i socioeconòmics.

Per a més informació es pot consultar la web d'Eurecat (www.eurecat.org).

Requisits

Les famílies han de tenir un fill o filla menor de 12 anys i un de 12 anys o més