



¡Participa en el ensayo **BETTER4ALL!**

Duración del estudio

Intervención en el estilo de vida de 6 meses + un seguimiento de 6 meses.

El proyecto **BETTER4U**, financiado por la Unión Europea, te invita a unirse a nuestro ensayo clínico **BETTER4ALL**.

Este estudio evaluará un nuevo enfoque personalizado para el manejo del peso, que combina estilo de vida con ciencia avanzada, inteligencia artificial (IA) y herramientas de monitoreo en tiempo real.

Al participar, obtendrás información sobre tu salud y predisposición genética, al mismo tiempo que ayudarás a los investigadores a diseñar estrategias más efectivas y sostenibles para el control del peso en toda Europa.

¿Cuáles son los beneficios de participar?

1. Descubre más sobre tu salud y recibe asesoramiento profesional para apoyarte en tu camino de control de peso.
2. Accede de manera gratuita a:
 - Una revisión médica
 - Medición antropométrica y composición corporal
 - Análisis de sangre y microbioma
 - Puntuación de riesgo genético para obesidad
 - Genetic risk score for obesity.
3. Haz seguimiento de tu progreso con un **reloj inteligente** y una **aplicación móvil**.

Datos de contacto del equipo de investigación

Nombre del investigador:

Maira Bes Rastrollo

 717 716 511

 better4u@unav.es

Porque tu participación es importante

- **La obesidad es una enfermedad compleja** - influenciada por la biología, la genética, el estilo de vida y el entorno.
- **No existe una solución única** - cada persona es diferente, por eso BETTER4U está desarrollando un enfoque personalizado.
- **Tu contribución cuenta** - tu participación ayudará a dar forma a nuevas soluciones para el futuro de la prevención de la obesidad.



Sobre **BETTER4U**

BETTER4U es un proyecto internacional de investigación financiado por la Unión Europea (2023-2027). El proyecto reúne a **28 socios de 21 países**.

Su misión es desarrollar intervenciones personalizadas y sostenibles para la prevención y el manejo del sobrepeso y la obesidad en toda Europa. BETTER4U contribuye a comprender mejor las causas profundas de la obesidad y cómo interactúan. Además, empodera a las personas con información personalizada y va más allá de un enfoque “único para todos”, ayudando a adoptar cambios en el estilo de vida adaptados a las necesidades individuales.



¿Quién puede participar?

Puedes participar si:

- Tienes entre **18 y 65 años**
- Tienes **sobrepeso u obesidad** (IMC \geq 25 kg/m²)
- Tienes un **smartphone Android**
- Te sientes cómodo usando tecnología (app + smartwatch)
- Vives en o puedes desplazarte a Pamplona (Navarra)

No puedes participar si: estás embarazada, en período de lactancia o si tienes una condición de salud que impida tu participación segura en el ensayo.

¿Qué implica participar?

- Programa de pérdida de peso gratuito con soporte de estilos de vida de 6 meses de duración (atención personalizada o estándar).
- Proporcionar muestras biológicas (sangre y heces).
- Usar un **reloj inteligente Garmin** (prestado durante un año).
- Utilizar la aplicación móvil **BETTER4U**.
- Completar cuestionarios breves sobre estilo de vida y salud.
- Asistir a **5 visitas con profesionales de la salud** (una puede ser remota) + 1 visita de seguimiento después de 12 meses.

Tú participación es **voluntaria y gratuita**.

Seguridad y protección de datos

- Tu participación es segura - el estudio ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Navarra y cumple con las estrictas normas de protección de datos bajo el **RGPD**.
- No existen riesgos adicionales vinculados a la participación.

Antes de decidir unirse, el equipo de investigación te explicará todo en detalle, y podrás retirarte en cualquier momento sin necesidad de dar una razón.

Cómo inscribirse

Completa el formulario de registro aquí:

