Better4u

Visita nuestra página web o nuestro canal de Instagram para saber más:

www.better4u.eu
@better4u_eu

¡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 unirte 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
    - Puntuación de riesgo genético para obesidad
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.

Financiado por la Unión Europea

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI

Better4u

Visita nuestra página web o nuestro canal de Instagram para saber más:

www.better4u.eu
@better4u_eu

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 ≥ 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**.

Cómo inscribirse

Completa el formulario de registro aquí:

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

Financiado por la Unión Europea

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI