

Comunicato Stampa

MEDIET4ALL – WP1 Progress Report

Avanzamenti nella Ricerca sullo Stile di Vita Mediterraneo

Mainz, Germania – Dicembre 2025

Il team dell'Università Johannes Gutenberg di Mainz (JGU) riporta importanti progressi nel Work Package 1 (WP1) del progetto MEDIET4ALL, che mira a comprendere e promuovere l'aderenza alla dieta e allo stile di vita mediterraneo in diverse popolazioni.

Ruolo della JGU in MEDIET4ALL

La JGU guida gli sforzi di ricerca collaborativa in MEDIET4ALL, sfruttando la propria esperienza in scienze del movimento, nutrizione, psicologia e sociologia, nonché nella conduzione di studi multicentrici su stile di vita e salute. La missione del team è generare evidenze solide e comparabili sulla comprensione pubblica della dieta mediterranea, identificare i principali fattori determinanti l'aderenza e testare soluzioni innovative, in particolare il MEDIET4ALL Smart Coach, per migliorare l'aderenza al MedLifestyle e la salute fisica e mentale degli utenti.

Obiettivi e Ambito del WP1

Il WP1 si concentra su due obiettivi principali:

1. Comprendere i comportamenti attuali e l'aderenza

- Analizzare i comportamenti dei consumatori e le percezioni della dieta mediterranea.
- Valutare i tassi iniziali di aderenza.
- Studiare i determinanti sociodemografici, economici e culturali attraverso un'ampia indagine elettronica multicentrica.

2. Testare soluzioni innovative MEDIET4ALL

- Condurre studi interventistici bi-centrici per valutare l'accettabilità e l'efficacia degli approcci MEDIET4ALL.
- Testare l'applicazione mobile Smart Coach e la piattaforma e-learning nel promuovere l'aderenza al MedLifestyle e migliorare la salute fisica e mentale.

Progressi e Principali Risultati

A metà percorso del WP1, i principali risultati includono:

- Progettazione e implementazione di un'indagine elettronica multilingue in otto Paesi, sulla piattaforma SoSci Survey, conforme alle normative tedesche ed europee sulla protezione dei dati.
- Traduzione e adattamento in sei lingue (inglese, tedesco, francese, arabo, spagnolo, italiano) per includere tutti i gruppi di età e sesso.
- Definizione di un quadro statistico completo, inclusi dimensione del campione e analisi di potenza (~4.000 partecipanti), e procedure etiche.
- Completamento della raccolta, pulizia e analisi dei dati.

Risultati Scientifici

Il sondaggio WP1 ha già prodotto cinque pubblicazioni scientifiche peer-reviewed su riviste internazionali di alto impatto, dimostrando il valore del dataset collaborativo:

- Boujelbane MA, Ammar A, et al. *Frontiers in Public Health* (2025). Regional variations in Mediterranean diet adherence: a sociodemographic and lifestyle analysis across Mediterranean and non-Mediterranean regions within the MEDIET4ALL project.
- Ammar A, Boujelbane MA, et al. *Nutrients* (2025). Exploring Determinants of Mediterranean Lifestyle Adherence: Findings from the Multinational MEDIET4ALL e-Survey.

Le referenze complete sono disponibili sul sito web di MEDIET4ALL.

Sviluppo dell'Applicazione Mobile e Approvazioni Etiche

Sebbene guidato dal WP5, JGU ha contribuito allo sviluppo collaborativo dell'app Smart Coach, in particolare nella progettazione di scenari di intervento personalizzati e nel sistema di supporto decisionale. L'approvazione etica è stata ottenuta dal comitato etico della JGU e presentata in Tunisia. L'intervento bi-centro di 12 settimane è previsto tra gennaio e aprile 2026.

Sfide e Soluzioni

WP1 ha affrontato sfide metodologiche, linguistiche, etiche e tecniche:

- Armonizzare gli strumenti del sondaggio tra otto Paesi culturalmente diversi.
- Garantire la conformità al GDPR e allinearsi ai diversi tempi di approvazione etica.
- Risolvere le limitazioni della piattaforma di sondaggio coinvolgendo un subappaltatore per supportare il reclutamento.

Primi Successi

- Sondaggio multilingue completamente operativo che fornisce un quadro armonizzato dell'aderenza al MedLifestyle.
- Linee guida derivanti dai risultati del sondaggio e della letteratura, che informano la progettazione di ricette, strumenti educativi e contenuti di coaching digitale.
- Prototipo funzionante del Smart Coach pronto per i test d'intervento.

Impatto sui Gruppi Target

- Le informazioni del sondaggio chiariscono i livelli di aderenza, le barriere e i facilitatori, consentendo interventi meglio mirati.
- L'intervento previsto mira a migliorare l'aderenza al MedLifestyle, l'attività fisica, la qualità del sonno, l'inclusione sociale, il benessere mentale e a ridurre l'IMC tra i partecipanti.

Collaborazione nel Consorzio e Lezioni Chiave

La stretta collaborazione tra università, partner clinici e comunitari, sviluppatori tecnologici e stakeholder di otto Paesi è stata fondamentale. Le lezioni principali evidenziano l'importanza di metodologie condivise precoci, co-design, previsione di questioni etiche e di protezione dei dati e comunicazione regolare.

Prossimi Passi

- Continuare l'analisi approfondita dei dati del sondaggio e la loro divulgazione.
- Finalizzare e condividere linee guida e best practice.
- Avviare l'intervento multicentrico di 12 settimane, reclutare famiglie, fornire scenari MedLifestyle tramite l'app Smart Coach, raccogliere dati e feedback degli utenti, e perfezionare gli strumenti basati sull'esperienza reale.

Contatto stampa:

Kevin Andre

Responsabile della comunicazione, MEDIET4ALL

E-mail: kevin.andre@vitagora.com

Sito web: www.mediet4all.eu