

Comunicado de Prensa

MEDIET4ALL – WP1 Informe de Progreso

Avances en la Investigación sobre el Estilo de Vida Mediterráneo

Mainz, Alemania – Diciembre 2025

El equipo de la Universidad Johannes Gutenberg de Mainz (JGU) informa de importantes avances en el Paquete de Trabajo 1 (WP1) del proyecto MEDIET4ALL, que tiene como objetivo comprender y promover la adherencia a la dieta y el estilo de vida mediterráneo en diversas poblaciones.

Rol de JGU en MEDIET4ALL

JGU lidera los esfuerzos de investigación colaborativa en MEDIET4ALL, aprovechando su experiencia en ciencias del movimiento, nutrición, psicología y sociología, así como en estudios multicéntricos sobre estilo de vida y salud. La misión del equipo es generar evidencia sólida y comparable sobre la comprensión pública de la dieta mediterránea, identificar los principales determinantes de adherencia y probar soluciones innovadoras, en particular el MEDIET4ALL Smart Coach, para mejorar la adherencia al MedLifestyle y la salud física y mental de los usuarios.

Objetivos y Alcance del WP1

WP1 se centra en dos objetivos principales:

1. Comprender los comportamientos actuales y la adherencia

- Analizar el comportamiento del consumidor y las percepciones sobre la dieta mediterránea.
- Evaluar las tasas iniciales de adherencia.
- Investigar los determinantes sociodemográficos, económicos y culturales mediante una amplia encuesta electrónica multicéntrica.

2. Probar soluciones innovadoras de MEDIET4ALL

- Realizar estudios de intervención bicéntricos para evaluar la aceptabilidad y eficacia de los enfoques MEDIET4ALL.
- Probar la aplicación móvil Smart Coach y la plataforma e-learning para promover la adherencia al MedLifestyle y mejorar la salud física y mental.

Progresos y Principales Logros

A mitad del WP1, los principales logros incluyen:

- Diseño e implementación de una encuesta electrónica multilingüe en ocho países, utilizando la plataforma SoSci Survey, cumpliendo con las regulaciones de protección de datos de Alemania y la UE.
- Traducción y adaptación a seis idiomas (inglés, alemán, francés, árabe, español e italiano) para incluir todos los grupos de edad y sexo.
- Definición de un marco estadístico completo, incluyendo tamaño de muestra y análisis de potencia (~4.000 participantes), y procedimientos éticos alineados.
- Finalización de la recolección, limpieza y análisis de datos.

Resultados Científicos

La encuesta WP1 ya ha generado cinco publicaciones científicas revisadas por pares en revistas internacionales de alto impacto, demostrando el valor del conjunto de datos colaborativo:

- 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.

Las referencias completas están disponibles en la página web de MEDIET4ALL.

Desarrollo de la Aplicación Móvil y Aprobaciones Éticas

Aunque liderado por WP5, JGU contribuyó al co-desarrollo de la aplicación Smart Coach, especialmente en el diseño de escenarios de intervención personalizados y el sistema de soporte de decisiones. La aprobación ética fue obtenida por el comité ético de JGU y presentada en Túnez. La intervención bicéntrica de 12 semanas está prevista entre enero y abril de 2026.

Desafíos y Soluciones

WP1 enfrentó desafíos metodológicos, lingüísticos, éticos y técnicos:

- Armonizar los instrumentos de la encuesta entre ocho países culturalmente diversos.
- Garantizar el cumplimiento del GDPR y alinearse con los distintos tiempos de aprobación ética.
- Superar limitaciones de la plataforma de encuesta mediante la contratación de un subcontratista para apoyar el reclutamiento.

Primeros Éxitos

- Encuesta multilingüe totalmente operativa que proporciona una visión armonizada de la adherencia al MedLifestyle.
- Directrices derivadas de los resultados de la encuesta y la literatura, que informan el diseño de recetas, herramientas educativas y contenidos de coaching digital.
- Prototipo funcional de Smart Coach listo para pruebas de intervención.

Impacto en los Públicos Objetivo

- Los resultados de la encuesta clarifican niveles de adherencia, barreras y facilitadores, permitiendo intervenciones más específicas.
- La intervención prevista busca mejorar la adherencia al MedLifestyle, la actividad física, la calidad del sueño, la inclusión social, el bienestar mental y reducir el IMC entre los participantes.

Colaboración en el Consorcio y Principales Aprendizajes

La estrecha coordinación entre universidades, socios clínicos y comunitarios, desarrolladores tecnológicos y stakeholders de ocho países ha sido fundamental. Las lecciones clave destacan la importancia de metodologías compartidas tempranas, co-diseño, anticipación de cuestiones éticas y de protección de datos, y comunicación regular.

Próximos Pasos

- Continuar con el análisis detallado de los datos de la encuesta y su difusión.
- Finalizar y compartir directrices y buenas prácticas.
- Lanzar la intervención multicéntrica de 12 semanas, reclutar familias, entregar escenarios MedLifestyle a través de la app Smart Coach, recopilar datos y retroalimentación de los usuarios, y perfeccionar las herramientas basadas en el uso real.

Contacto para la prensa:

Kevin Andre

Responsable de comunicación, MEDIET4ALL

Correo electrónico: kevin.andre@vitagora.com

Sitio web: www.mediet4all.eu