

Proyecto HELENA. Healthy Lifestyle by Nutrition in Adolescence

Luis A. Moreno, en nombre del grupo Estudio HELENA (www.helenastudy.com)

El Estudio HELENA es un proyecto de investigación financiado por el 6º Programa Marco de la Comisión Europea. El estudio se inició en mayo de 2005 y se llevará a cabo en tres años, terminando en abril de 2008. El objetivo principal de este estudio es la valoración del estado nutricional de los adolescentes europeos. Este proyecto consta de cuatro partes bien diferenciadas, aunque relacionadas entre sí.

La primera parte se trata de un estudio transversal (HELENA-CSS: Cross-Sectional Study) que se llevará a cabo en 10 ciudades europeas: Atenas (Grecia), Dortmund (Alemania), Gante (Bélgica), Heraklion (Grecia), Lille (Francia), Pecs (Hungría), Roma (Italia), Vasteras (Suecia), Viena (Austria), y Zaragoza (España). En al menos 3000 adolescentes, se valorará: el nivel socioeconómico, la tensión arterial, la ingesta dietética mediante dos recordatorios de 24 horas en días no sucesivos y con un software validado para adolescentes (YANA-C), la actividad física mediante acelerometría y el cuestionario IPAQ adaptado a la población adolescente, la condición física mediante una batería de tests adaptada a los adolescentes y la composición corporal mediante antropometría e impedancia bioeléctrica. En una submuestra de al menos 1000 adolescentes de las 10 ciudades, se obtendrá muestras de sangre para la valoración del perfil metabólico e inmunológico relacionado con el estado nutricional y para la determinación de polimorfismos genéticos en relación con el metabolismo energético y lipídico, principalmente. Hasta ahora se ha realizado el estudio piloto en 206 adolescentes de las 10 ciudades, lo cual ha permitido ajustar los problemas metodológicos identificados durante su realización. El trabajo de campo se realizará en el curso 2006-2007 y se espera tener los primeros resultados de la muestra total, en la primera parte del año 2008.

La segunda parte tiene dos objetivos principales. En primer lugar valorar las preferencias sobre consumo de alimentos y las motivaciones por las cuales los adolescentes eligen dichos alimentos. En función de los resultados se pretende desarrollar, junto con las pequeñas y medianas empresas que participan en el proyecto, alimentos que sean saludables y a la vez atractivos para los adolescentes. Esta segunda parte del proyecto HELENA se relaciona por lo tanto con el comportamiento y el desarrollo de nuevos alimentos y por ello se denomina HELENA-BEFO (BEhaviour and FOod). Para investigar las preferencias y motivaciones se han realizado 44 grupos focales que incluían a 304 adolescentes de cinco países: Reino Unido, España, Hungría, Suecia y Bélgica. Los temas incluidos en la guía de discusión fueron los siguientes: Patrones alimentarios en las distintas comidas, influencias en la elección de alimentos, alimentos favoritos y alimentos no consumidos, percepción de los alimentos saludables, percepción de los alimentos tradicionales, estilos de vida saludables y actividad física, fuentes de información, suplementos nutricionales, y ejercicio de prueba de concepto: ideas para nuevos productos alimenticios a desarrollar por las empresas participantes. Los resultados de los grupos focales se encuentran en fase de análisis.

La tercera parte del proyecto tiene como objetivo desarrollar un programa de intervención sobre estilos de vida (HELENA-LSEI: LifeStyle Education Intervention) que se pretende incluir, para su uso en nuestra web, al final del período del Estudio HELENA en abril de 2008. Previamente se valorará su aceptabilidad y efectos a corto plazo (3 meses). Se valorará el efecto en la actividad física, ingesta energética, ingesta de grasa, ingesta de fibra, ingesta de calcio, conocimiento nutricional y determinantes del cambio de comportamiento relacionado con la nutrición y actividad física. El estudio piloto de aceptabilidad y efectos a corto plazo se llevará a cabo en 6 ciudades europeas: Atenas (Grecia), Dortmund (Alemania), Gante (Bélgica), Heraklion (Grecia), Vasteras (Suecia), y Viena (Austria).

La cuarta y última parte del proyecto HELENA tiene como objetivo valorar los efectos fisiológicos y psicológicos de un nuevo alimento. Se valorarán los efectos de

una galleta rica en fibra, en el contexto de una dieta con un índice glucémico bajo. El diseño del estudio de intervención será cruzado y se realizará en 4 ciudades: Atenas (Grecia), Madrid (España), Nápoles (Italia), y Pecs (Hungría) (HELENA-COMS: Cross-Over Multicentre Study).

El estudio HELENA se realiza con financiación de la comisión Europea, 6º Programa Marco de Investigación y Desarrollo (Contrato FOOD-CT-2005-007034). El contenido de este resumen refleja únicamente la opinión del autor y la Comunidad Europea no es responsable de cualquier uso que se pueda hacer de la información contenida en el mismo.