



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

## CREDITS4HEALTH: LA 'SPINTA GENTILE' VERSO IL BENESSERE

Roma, 9 dicembre 2014. Volersi bene significa avere cura del proprio corpo e della propria mente. Spesso però non riusciamo a trovare i giusti stimoli per adottare uno stile di vita sano. Ecco perché nasce oggi Credits4Health (letteralmente *'Crediti per la salute'*), progetto di innovazione sociale e promozione della salute finanziato dall'Unione Europea. Articolato in tre fasi, coinvolgerà un bacino di oltre 3.000 persone in 3 paesi europei fino alla fine del 2016.

Credits4Health (C4H) è gestito da un Consorzio che comprende istituzioni nazionali (come il Ministero della Salute) e locali, aziende, organizzazioni no profit, università e autorevoli centri di ricerca. Funziona attraverso una piattaforma interattiva realizzata da medici, nutrizionisti, esperti di scienze motorie e di etica medica, psicologi e professionisti di scienza e tecnologia, per offrire un percorso di salute e benessere a 360°: con suggerimenti e consigli personalizzati per seguire una corretta alimentazione e svolgere un'attività fisica regolare.

Prende oggi il via la prima fase del progetto, con la selezione di circa 450 partecipanti entro il 31 dicembre 2014 tra Italia (Area metropolitana di Firenze e Salento – province di Taranto, Brindisi e Lecce), Grecia (comune di Pylos-Nestoras) e Spagna (città di Girona).

Chi farà in tempo a iscriversi a Credits4Health avrà l'opportunità di entrare per circa due mesi in una comunità esclusiva costruita intorno a un'innovativa piattaforma Web. Un sistema originale di incentivi e percorsi personalizzati di semplice utilizzo, che stimolerà i partecipanti a intraprendere un rinnovato stile di vita attraverso un approccio positivo verso la propria salute.

In fatto di alimentazione e di attività fisica i numeri parlano chiaro: un'elevata percentuale della popolazione italiana risulta in sovrappeso (35,6%), con il 10,4% di obesi. 16,9 milioni dichiarano di seguire una dieta

[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

ma soltanto 7,7 milioni lo fanno regolarmente. Inoltre negli ultimi anni i consumi di frutta e verdura sono calati del 20%<sup>1</sup>.

D'altro canto il 40% degli italiani non svolge alcuna attività sportiva, ma di questi soltanto il 21% dichiara di non avere alcuna voglia di svolgerla, mentre il 47% si dice possibilista all'idea di vincere la pigrizia e il 30% dei sedentari comincerebbe a fare attività fisica se ricevesse i consigli giusti da un esperto<sup>2</sup>.

Rimane il fatto che il 49% degli italiani collega la buona salute a un più corretto stile di vita. Quello che manca a volte è solo il giusto stimolo.

“Sei riuscito a mantenerti in forma in questi giorni? Hai mangiato pesce almeno due volte questa settimana?”. Queste alcune delle domande che saranno rivolte a chi avrà l'opportunità di partecipare a C4H, accompagnate da suggerimenti e consigli per migliorare alimentazione, benessere fisico e la qualità della propria vita. Stimolato da un sistema di vantaggi e incentivi – i *credits* che danno nome al programma, che nella seconda fase del progetto si concretizzeranno in sconti su beni e servizi – ogni iscritto proverà a raggiungere i propri traguardi di salute grazie prima di tutto a se stesso e al sostegno di C4H.

Il progetto si ispira al concetto del “Nudge”, ovvero la “spinta gentile” (dall'omonimo bestseller di Richard H. Thaler e Cass R. Sunstein, pubblicato in Italia nel 2009), principio di strettissima attualità che individua gli stimoli più efficaci per innescare nelle persone una spirale positiva verso il miglioramento, alla sua prima applicazione su larga scala in Italia.

Uomo o donna tra i 18 e i 65 anni, residente o domiciliato in una delle aree interessate: questo l'identikit del potenziale partecipante che, una volta effettuata l'iscrizione su un sito dedicato ([www.credits4health.it](http://www.credits4health.it)), sarà contattato da C4H per prenotare un appuntamento presso uno dei centri locali autorizzati. Verificata la sua idoneità alla partecipazione da parte

<sup>1</sup> Rapporto Coldiretti sulle abitudini alimentari degli italiani.

<sup>2</sup> Ricerca Censis “Sport, medicina e società italiana”.



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

dello staff di C4H, potrà accedere alla piattaforma e ricevere l'esclusivo activity tracker Fitburg Orb, che servirà a monitorare le attività fisiche suggerite nella piattaforma.

"Siamo molto orgogliosi – ha dichiarato la prof.ssa Maria Luisa Brandi dell'Università di Firenze, coordinatrice del progetto e responsabile dello studio per l'area di Firenze – che l'Unione Europea abbia riconosciuto l'importanza di un progetto come Credits4Health rivolto alla salute e al benessere. Il finanziamento di circa 6.000.000 di Euro è la dimostrazione che un programma innovativo e unico nel suo genere, il cui scopo è quello di prevenire le malattie croniche promuovendo uno stile di vita sano, merita di essere sostenuto. Il fatto che ad essere coinvolti saranno dei Paesi mediterranei come Italia, Grecia e Spagna, dimostra l'importanza della dieta mediterranea nei programmi di prevenzione".

"Credits4Health coinvolge autorevoli istituzioni pugliesi quali l'ARES, le ASL e l'ISBEM. Nel progetto, i ricercatori pugliesi hanno contribuito ad individuare le strategie di promozione della dieta mediterranea e dei profili di attività fisica personalizzati nella piattaforma Web", ha spiegato il prof. Alessandro Distante, presidente dell'Istituto Scientifico Biomedico Euro Mediterraneo e responsabile dello studio per l'area del Salento. "C4H rappresenta una grande opportunità anche per la Puglia oltre che un esempio di eccellente cooperazione fra istituzioni italiane ed europee per la ricerca applicata".

**Ufficio stampa**  
**Adnkronos comunicazione**

Fabrizio Galassi  
[fabrizio.galassi@adnkronos.com](mailto:fabrizio.galassi@adnkronos.com)  
06 5807 568 – 366 6722512

Stella Manduchi  
[stella.manduchi@adnkronos.com](mailto:stella.manduchi@adnkronos.com)  
06 5807 490 – 331 6747458

[www.credits4health.eu](http://www.credits4health.eu)