

Estudi SMART-SNACK

(Fruita de Temporada, Fruits Secs i Desenvolupament Mental del Adolescent: Una Intervenció en la Nutrició)

SMART-SNACK és un projecte de recerca

L'adolescència és un període fonamental per a la maduració del cervell i el desenvolupament mental, en el que intervien múltiples factors. Diversos estudis realitzats han generat la hipòtesi que la dieta pot interferir en el desenvolupament mental. Descobrir quins aliments ens poden beneficiar i comprendre el seu paper en la salut dels adolescents és un dels reptes del nostre temps. Aquest coneixement permetrà crear recomanacions dietètiques més saludables i millorar la salut en un període tan important com és l'adolescència, on certs canvis poden marcar el futur per la resta de la vida.



Objectius

- 1.- Descobrir els efectes sobre el desenvolupament mental de dues intervencions de dieta, molt senzilles de seguir, durant 6 mesos, dirigides a adolescents. I en concret:
 - Intervenció 1: menjar fruita de temporada
 - Intervenció 2: menjar fruita de temporada+ fruits secs.
- 2.- Avaluar les capacitats mentals dels adolescents abans i després de la intervenció dietètica a través de jocs informatitzats divertits i de fàcil aplicació.
- 3.- Avaluar si hi ha canvis en indicadors biològics de salut un cop finalitzada la intervenció dietètica.

Característiques de l'estudi

L'estudi es farà durant el curs 2015-2016 en **30 centres educatius** de Barcelona que siguin representatius de la ciutat. Es demanarà la participació de 800 adolescents que es dividiran en dos grups de forma aleatòria segons el tipus d'intervenció dietètica.

Què us demanem als participants? (la participació es voluntària)

- Als adolescents us demanem que seguïu la intervenció dietètica senzilla y de fàcil compliment durant 6 mesos. No suposarà canvis importants, perquè el que volem és que no comporti gaire esforç el fet de portar-la a terme. També que realitzeu unes proves psicomètriques amb l'ordinador (1/2 hora per sessió), al principi i al final de la intervenció. I, finalment, que doneu unes mostres de saliva i sang (voluntari). Si arribat el moment no volguéssiu donar aquestes mostres biològiques, les vostres dades s'utilitzaran igualment en el projecte.
- Als pares us demanem que ompliu uns qüestionaris i que ajudeu als adolescents a seguir les recomanacions dietètiques.

Què us demanem a les escoles?

- ✓ Que considereu profitós i engrescador participar-hi.
- ✓ Que ens ajudeu a comunicar-nos amb els pares per obtenir el seu consentiment informat.
- ✓ Que animeu als professors de primer, segon i tercer d'ESO a participar-hi.
- ✓ Que ens ajudeu a buscar un espai per fer els tests amb l'ordinador.
- ✓ I als mestres tutors corresponents, us demanem que ompliu un breu qüestionari (de 18 preguntes) sobre el comportament de cada un dels adolescents.

Confidencialitat i aspectes ètics

Els pares signaran el consentiment d'acceptació de la participació dels seus fills. Aquest i el full d'informació han estat aprovats pel Comitè d'Investigació Ètica del Parc de Salut Mar.

Tant les dades corresponents a les escoles com als adolescents es mantindran anònimes. En ambdós casos totes les dades es referiran a un codi que només coneixerà el centre de recerca.

Per part dels investigadors en cap cas es revelarà el codi de l'escola ni dels nens.

Quins beneficis en treuen l'adolescent, la família i l'escola?

- ✓ Conèixer els efectes d'una dieta saludable i veure si milloren la qualitat de vida i salut dels participants, és a dir, els efectes directes de la intervenció.
- ✓ Disposar, de forma personalitzada, d'informació de les proves i analítiques generals.
- ✓ Treure profit acadèmic del projecte, tant pel que fa a pràctiques de biologia o matemàtiques, com pel que fa a poder fer algun treball de recerca.
- ✓ Establir una bona connexió amb el CREAL i el PRBB, per a la promoció i difusió de la ciència.

A què ens comprometem?

- ✓ A fer totes les mesures i proves amb personal qualificat.
- ✓ A programar les visites procurant no trencar el ritme escolar.
- ✓ A donar-vos els resultats de les proves de forma personalitzada.
- ✓ A discutir els resultats i fer una xerrada als alumnes i pares, si ho veieu convenient.
- ✓ A mantenir els compromisos de confidencialitat.

Qui som?

Jordi Julvez, investigador principal del projecte, treballa al Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL, www.creal.cat) ubicat al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona (PRBB).

L'estudi el farà un equip de diverses persones expertes en dieta i salut mental.

El projecte està finançat per l'*Instituto Carlos III del Ministerio de Economía y Competitividad*, del prestigiós *Programa Miguel Servet*.



Foto: Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona (PRBB)

WALNUTs és un projecte que requereix de la participació voluntària d'escoles, pares i adolescents per aconseguir els seus objectius i arribar a conclusions útils per a tota la població.

Contacte:

Jordi Julvez (jjulvez@creal.cat)

Cecilia Persavento (mpersavento@creal.cat)

Número de telèfon: 93 214 73 88