



Il Salento al centro del progetto Credits4health per promuovere uno stile di vita sano

Le province di Brindisi, Taranto e Lecce sono al centro dell'ultima fase del progetto Credits for Health che coinvolge 2100 cittadini europei per stimolare l'adozione di uno stile di vita più sano attraverso l'aiuto di esperti e nutrizionisti che monitorano costantemente l'attività fisica e l'alimentazione.

Mettendo a frutto le migliori pratiche nel settore e l'esperienza di affermati professionisti nei campi della salute, del benessere, dell'etica, della scienza e della tecnologia, Credits4Health è il progetto di innovazione sociale, finanziato dall'Unione Europea per sperimentare un sistema

di prevenzione semplice ed efficace che si avvale delle nuove tecnologie, **con l'obiettivo di renderlo**, nel lungo termine, **sostenibile e applicabile a tutti i Paesi europei**.

Il 35,6% degli italiani è in sovrappeso, il 10,4% è obeso. Il 40% non svolge alcuna attività sportiva: di questi 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% comincerebbe a fare attività fisica se ricevesse i consigli giusti da un esperto.

Credits4Health, ha lo scopo di **rendere migliore lo stile di vita** delle persone tramite una corretta attività fisica, una dieta sana ed equilibrata e la partecipazione a una vita sociale attiva. Tutto ciò è reso possibile attraverso **un sistema innovativo di incentivi e di percorsi personalizzati su una piattaforma web**, realizzata da medici, nutrizionisti, esperti di scienze motorie e di etica medica, psicologi e professionisti nei campi della scienza e della tecnologia.

I partecipanti riceveranno, dopo una visita, un *activity tracker* che consentirà loro di **monitorare le attività fisiche**, aiutati sia dagli esperti collegati attraverso una piattaforma digitale, che attraverso incentivi, e condurre uno stile di vita più sano.

Credits4Health (C4H) è gestito da un **Consorzio europeo** che comprende Istituzioni (tra cui il Ministero della Salute italiano), Università, autorevoli centri di ricerca e aziende.

Chiunque tra i 18 e 65 anni residente o domiciliato nelle province di Brindisi, Taranto e Lecce può iscriversi attraverso il sito **www.credits4health.it** e entrare a far parte del progetto.

Per maggiori informazioni www.credits4health.it.