



Forma parte de la metodología del programa diseñado por el Dr. Valentín Fuster

## **LOS PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA FIFTY-FIFTY ELIGEN A SUS LÍDERES**

**Vva. de la Cañada, 20 de ene. 2014.-** Los participantes en el [Programa Fifty-Fifty](#) han elegido ya a sus líderes. Serán los encargados, con la ayuda de la [Concejalía de Salud](#), de ayudar a sus compañeros en los próximos meses. Previamente, se han realizado talleres formativos y motivacionales sobre gestión del estrés, alimentación saludable, práctica habitual de actividad física, cesación tabáquica y autocontrol de la tensión arterial. También, se han llevado a cabo sesiones de formación específicas para los líderes.

“Cambiar los hábitos de las personas adultas es muy complicado, pero más aún, si son personas sanas. Pero como bien dice el director de este proyecto, el profesor Valentín Fuster, ese cambio es más fácil hacerlo entre iguales. De ahí también la importancia de la elección de los líderes por parte de los propios participantes”, destacó el concejal de Salud, José Manuel Ávila.

### **Estudio científico piloto**

El Programa Fifty-Fifty es un [estudio científico piloto](#), en el que participan 7 municipios españoles entre los que se encuentra Villanueva de la Cañada. Su objetivo es mejorar la salud de manera integral en personas, de 25 a 50 años, ayudándolas a corregir sus hábitos de salud y a autocontrolar los principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso, obesidad, sedentarismo, tabaquismo y tensión arterial.

Es una iniciativa promovida por el Observatorio de la Nutrición y del Estudio de la Obesidad del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Fundación SHE, ambos presididos por el cardiólogo Valentín Fuster. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) coordina esta iniciativa, con la colaboración de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).