

Proyecto VITALIDAD INMUNE: *Un programa innovador para mejorar tus defensas y bienestar.*

¿Quieres seguir cuidando tu bienestar y aprendiendo mientras colaboras con la ciencia y haces ejercicio?

La Universitat de València te invita a participar en el estudio Vitalidad Inmune, un proyecto dirigido a personas mayores activas, con ganas de seguir aprendiendo, mantenerse en forma y aportar su experiencia a un estudio con impacto social.

A través de un programa sencillo de ejercicio físico adaptado y la toma diaria de un suplemento nutricional seguro, exploraremos juntos cómo reforzar el sistema inmunológico y mejorar la percepción de salud a lo largo del año. Participar es fácil y supone una oportunidad para incorporar nuevas herramientas de autocuidado mientras contribuyes a generar conocimiento útil para otras personas mayores.

¿A quién va dirigido?

El proyecto Vitalidad Inmune está pensado para personas como tú: mayores de 65 años, activas, curiosas, que participan en programas como La Nau Gran y desean seguir vinculadas al entorno universitario. Si te gusta mantenerte en forma, aprender cosas nuevas y contribuir a mejorar el bienestar de personas como tú, este estudio puede interesarte.

¿Qué es el Proyecto VITALIDAD INMUNE?

Vitalidad Inmune es un proyecto de investigación de la Universitat de València que busca comprender cómo ciertos hábitos saludables (como la práctica de ejercicio físico moderado y el uso de un suplemento nutricional seguro) pueden fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el bienestar general de las personas mayores durante todo el año.

Pero este proyecto no es solo un estudio: también es una experiencia formativa y enriquecedora, pensada especialmente para personas como tú, que formas parte de La Nau Gran y deseas seguir aprendiendo, participando activamente en la vida universitaria y cuidando de tu salud.

Durante tu participación, conocerás estrategias sencillas para mantenerte activo/a, compartirás sesiones con otras personas con intereses similares, y contribuirás a generar conocimiento útil para mejorar la salud y la calidad de vida en la madurez.

¿Qué harás si participas?

Si decides unirti al Proyecto Vitalidad Inmune, participarás en una experiencia de bienestar y aprendizaje durante varios meses, en un entorno universitario y acompañado/a por profesionales.

- Aprenderás a cuidar mejor tu salud: A lo largo del Proyecto recibirás información útil y actualizada sobre hábitos saludables, actividad física, sistema inmune y envejecimiento activo, en un entorno de respeto, compañerismo y aprendizaje mutuo.

- Realizarás un programa de ejercicio físico adaptado: Asistirás a 2 sesiones semanales de ejercicio físico en grupo, durante 6 meses. Serán clases sencillas, seguras y diseñadas para personas mayores, con ejercicios de movilidad, fuerza funcional y coordinación. Siempre estarás acompañado/a por especialistas. La realización de las sesiones es un requisito preceptivo para ser parte del Proyecto.

- Tomarás un suplemento nutricional diario: Recibirás, de forma gratuita, un suplemento natural o un placebo (por procedimiento científico aleatorizado), para poder analizar sus efectos reales en combinación con el ejercicio. No se trata de un medicamento, sino de un producto seguro y ya validado previamente. Esta toma es un requisito preceptivo para ser parte del Proyecto.

- Una vez que hayas completado íntegramente todo el Proyecto, recibirás los informes no diagnósticos de tu evolución en él. Te haremos evaluaciones en tres momentos del Proyecto: analíticas sanguíneas, mediciones físicas y de composición corporal básicas y cuestionarios, por ejemplo, sobre calidad de vida, defensas o estado anímico.

La inclusión definitiva al Proyecto está previamente condicionada a nuestra evaluación de la idoneidad y seguridad para su participación en él. Hasta que no se confirme por nuestra parte su participación definitiva en el Proyecto rogamos que no se haga ningún cambio en tu cotidianidad habitual.

¿Qué beneficios podrías obtener?

Participar en el proyecto *Vitalidad Inmune* podría aportarte beneficios tanto personales como sociales:

- Cuidar tu bienestar de forma guiada: Recibirás supervisión por parte de profesionales, realizarás ejercicio físico adaptado y podrás conocer la evolución no diagnóstica de tu estado a través de pruebas sencillas.

- Aprender y mantenerte activo/a: Conocerás nuevas formas de cuidar tus defensas y tu bienestar físico y emocional, en un entorno de aprendizaje, convivencia y crecimiento personal.
- Contribuir a la ciencia y a otras personas mayores: Tu participación ayudará a entender mejor cómo envejecer con salud, y a diseñar estrategias reales para mejorar la calidad de vida de muchas personas.
- Formar parte de un entorno universitario: Disfrutarás de una experiencia dentro de un proyecto de investigación y formativo reconocido, manteniendo tu vínculo activo con la Universitat de València.

¿Por qué tu participación es importante?

Porque tu experiencia, tu compromiso y tus ganas de seguir aprendiendo son fundamentales para que este proyecto tenga sentido.

Con tu participación:

- Ayudas a generar conocimiento útil y real sobre cómo mejorar el bienestar de las personas mayores.
- Contribuyes a que la ciencia sea más humana, cercana y representativa de tu generación.
- Das valor a una forma de hacerse mayor activa, saludable y comprometida con la sociedad.

Tú no solo formas parte del Proyecto: eres una pieza clave para que podamos avanzar hacia un envejecimiento más saludable para todos.

¿Cómo puedes participar?

Inscripción: <https://events.fundacio.es/e/2642/vitalidad-inmune>

Contacta con nuestro equipo para resolver tus dudas y apuntarte sin compromiso. Recuerda que el cupo de participantes es limitado y se seguirá un riguroso orden de inscripción con las personas que pidan participar y cumplan con los requisitos de acceso (*) hasta completar dicho cupo. El plazo máximo para solicitar la intención de participación será las 15 horas del día 29 de septiembre de 2025.

 naugran@uv.es

 Teléfono: 963864178

Duración y lugar de intervención

El curso/proyecto tendrá una duración aproximada de 6 meses (octubre 2025 a marzo/abril de 2026). Durante este tiempo se llevarán a cabo 2 sesiones de entrenamiento a la semana (martes y jueves) siempre supervisadas por profesionales del ejercicio físico. Estas sesiones tendrán una duración aproximada de 45-60 minutos. El lugar de realización de las sesiones será en las instalaciones propias de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Valencia, situadas en C/ Gascó Oliag 3.

*** Requisitos de acceso**

Los siguientes aspectos deberán cumplirse para poder participar en el proyecto:

Criterios de inclusión

- ≥ 65 años.
- Independencia funcional (capacidad para realizar Actividades de la Vida Diaria sin ayuda).
- No inmunosuprimidos.
- No consumidores habituales de suplementos antioxidantes o inmunomoduladores.
- Capacidad para asistir a sesiones de ejercicio y evaluaciones periódicas.
- Capacidad cognitiva suficiente para comprender instrucciones y responder cuestionarios.
- Compromiso de mantener hábitos dietéticos y de actividad física estables y pautados durante el estudio.

Criterios de exclusión

- Enfermedades autoinmunes activas o inmunodepresión clínicamente relevante.
- Uso de corticoides o inmunosupresores en las 4 semanas previas.
- Infección activa o síntomas compatibles (fiebre, tos, diarrea) en las 2 semanas previas a cada medición.
- Patología cardiovascular inestable o contraindicación médica para ejercicio físico.
- Deterioro cognitivo moderado o severo.
- Participación en otro ensayo clínico en los últimos 3 meses.
- Alergia conocida a hongos, algas y marisco.