

Proyecto VITALIDAD METABÓLICA: Un programa innovador para mejorar tu composición corporal, tu metabolismo y tu bienestar.

¿Te gustaría mejorar tu salud metabólica, sentirte con más vitalidad y, al mismo tiempo, colaborar con la ciencia en un entorno universitario?

La Universitat de València te invita a participar en el Proyecto Vitalidad Metabólica, un estudio de investigación dirigido a personas adultas que desean mejorar su composición corporal, su metabolismo y su bienestar general, a través de un programa estructurado de ejercicio físico y la toma de un suplemento nutricional seguro.

Participar en este proyecto supone una oportunidad para cuidar tu salud de forma guiada, aprender más sobre tu cuerpo y contribuir a generar conocimiento científico con impacto social.

¿A quién va dirigido?

El Proyecto Vitalidad Metabólica está pensado para personas de entre 50 y 65 años, sedentarias o poco activas, que presentan sobrepeso sin llegar a obesidad y algunos indicadores metabólicos que pueden mejorar con hábitos adecuados.

Si te preocupa tu peso, tu metabolismo, tu energía diaria o tu salud a medio plazo, y te interesa participar en un proyecto serio, supervisado y vinculado a la universidad, este estudio puede interesarte.

¿Qué es el Proyecto VITALIDAD MATABÓLICA?

Vitalidad Metabólica es un proyecto de investigación científica que busca comprender cómo la combinación de ejercicio físico funcional adaptado, control dietético personalizado, y un suplemento nutricional seguro puede ayudar a mejorar la grasa corporal, el funcionamiento metabólico, la capacidad física y la percepción de bienestar en personas adultas con un perfil metabólicamente desafiante.

Este proyecto va más allá de una investigación científica, ya que se concibe también como una experiencia educativa y participativa, orientada a personas interesadas en seguir vinculadas al entorno universitario, ampliar conocimientos y cuidar activamente su salud.

¿Qué harás si participas?

Si decides unirme al Proyecto Vitalidad Metabólica, 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 y metabolismo, en un entorno de respeto, compañerismo y aprendizaje mutuo.

- Realizarás un programa de ejercicio físico adaptado: Asistirás a 3 sesiones semanales de ejercicio físico en grupo, durante 3 meses. Serán clases sencillas, seguras y bien diseñadas, 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 dos momentos del Proyecto: analíticas sanguíneas, mediciones físicas y de composición corporal básicas y cuestionarios, por ejemplo, sobre calidad de vida, sueño, apetito y bienestar.

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 Metabólica* 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 mejorar tu salud metabólica y composición corporal, en un entorno de aprendizaje, convivencia y crecimiento personal.
- Contribuir a la ciencia y a otras personas adultas: Tu participación ayudará a entender mejor cómo hacerse mayor 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 al hacerse mayor.
- 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 crecimiento vital más saludable para todos.

¿Cómo puedes participar?

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 13.00 horas del día 26 de enero de 2026.

✉ naugran@uv.es

☎ Teléfono: 963983800

Duración y lugar de intervención

El curso/proyecto tendrá una duración aproximada de 4 meses (marzo a junio de 2026). Durante este tiempo se llevarán a cabo 3 sesiones de entrenamiento a la semana (lunes, miércoles y viernes) siempre supervisadas por profesionales del ejercicio físico. Estas sesiones tendrán una duración aproximada de 60 minutos y en la franja horaria de 11.30 a 12.30 o de 12.30 a 13.30 horas, según asignación atinente al proyecto. 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. Antes y después de las sesiones de ejercicio físico habrá que asistir preceptivamente en dichas instalaciones a unas breves sesiones evaluativas y/o de familiarización con el proyecto en un horario compatible que será determinado

*** Requisitos de acceso**

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

Criterios de inclusión

- Edad entre 50 y 65 años.
- IMC entre 25.0 y 29.9 kg/m².
- Cumplir al menos dos criterios del perfil metabólicamente desafiante específicos del proyecto.
- Estado clínico estable y capacidad para realizar ejercicio moderado.
- No haber participado en programas de entrenamiento estructurado en los últimos 6 meses.
- Ausencia de cambios recientes en la medicación (últimos 3 meses).
- Firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- IMC $\geq$ 30.0 kg/m² (obesidad).
- Diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o 2, enfermedad cardiovascular, hepática o renal moderada o grave.
- Tratamientos farmacológicos que alteren el metabolismo (p. ej., hipoglucemiantes, corticoides, hormonas tiroideas, anabolizantes).
- Suplementación previa con capsaicina, fenilcapsaicina u otros productos termogénicos en los últimos 3 meses.
- Limitaciones físicas, neurológicas o cognitivas que impidan la realización segura del protocolo.
- Consumo excesivo de alcohol o tabaco (> 20 g/día de alcohol o > 10 cigarrillos/día).
- Participación simultánea en otros estudios clínicos y actividades físicas sistemáticas.