

# La buena dieta te llama

Las aplicaciones para móviles y tabletas que controlan las calorías o el colesterol pueden ser muy útiles, siempre que un médico las supervise

## 15 TECNOLOGÍA ENDOCRINA

■ ELENA SEVILLANO

La persona celiaca pincha el icono de mobiCeliac en su tableta digital o en su *smartphone* y consulta listas actualizadas de alimentos compatibles y de restaurantes y hoteles (señalados en mapas) que sirven menús sin gluten. Esta aplicación gratuita y multiplataforma -Apple, Android, BlackBerry, Nokia...- lleva 5.000 descargas desde su salida en Navidad, y sin publicidad, gracias al boca a boca, según destaca su creador, Ángel Fernández, profesor del departamento de ciencias de la computación de la Universidad de Alcalá de Henares (UAH) y fundador de la empresa desarrolladora Equalter.

Era cuestión de tiempo que la nutrición y el bienestar, que en 2009 coparon el 53,8% de las búsquedas por Internet según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), comenzaran a explorar este campo. Teclar "health" (salud) en el buscador de la Aps Store arroja 367 resultados, entre controladores de LDL y HDL (colesterol malo y bueno) o de presión sanguínea y niveles de colesterol y triglicéridos

(el Handylogs Heart). "Si estas herramientas digamos autosuficientes ayudan a sentirse mejor, pues entonces serán útiles", concede Elena Hernando, profesora del grupo de bioingeniería y telemedicina de la Universidad Politécnica de Madrid. Ella, sin embargo, ve que cuando realmente resulta interesante la tecnología es cuando al otro extremo, analizando datos, prescribiendo, guiando, se encuentra el especialista. Su grupo desarrolla, por ejemplo, un proyecto con el hospital San Pau de Barcelona para que pacien-

### mobiCeliac localiza los restaurantes con menús sin gluten

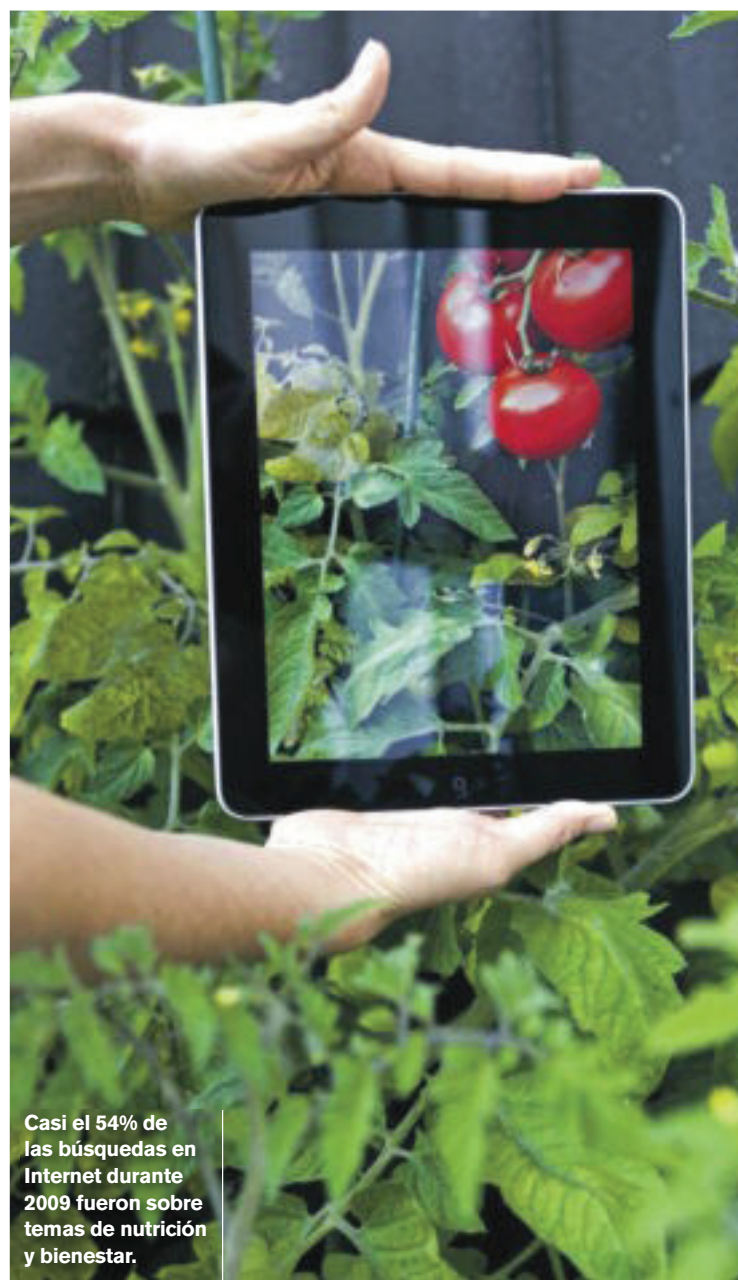
tes con obesidad escriban lo que han comido en una tableta digital. "El contaje de calorías requiere de un dispositivo con una base de datos de alimentos... ¡Y qué hay más ubicuo que un *tablet!* La inmediatez a la hora de registrar los datos puede ayudar a que estos sean más fidedignos", argumenta.

En la misma línea, estos investigadores presentaron en el XXVII Congreso Anual de la Sociedad Española de Ingeniería Biomédica el estudio de viabilidad de una pla-

taforma tecnológica para la prevención de la diabetes mellitus y el riesgo cardiovascular: los usuarios han de eliminar un mínimo de 750 calorías a la semana mediante sesiones de ejercicio, y para ello llevan un pulsómetro, cuya información vuelcan y registran junto a su peso y a sus ingestas. El programa incluye correos electrónicos de ánimo, lecturas recomendadas y participación en foros.

"¿Las posibilidades de los *tablets*? Infinitas, es como preguntar por las posibilidades de Internet", tercia Cristina Botella, jefa de grupo de investigación en bioingeniería y tecnología orientada al ser humano del CIBERobn. Sobre todo para "los trastornos crónicos, aquellos que requieren un manejo a largo plazo de un problema, un cambio de hábitos y de pautas de vida", incide. "La tecnología abre muchas posibilidades, pero aumenta su eficacia en la medida en la que el ciudadano cuenta con un sistema sanitario solvente detrás", concluye.

Porque al final es el profesional el que debe estar al otro extremo del aparato, según enfatiza la doctora Botella. Una de las misiones de su grupo de investigación consiste en someter a prueba a este tipo de aplicaciones, "para ver su utilidad clínica", y rastrear y analizar las que se venden *online*. Aún es pronto, dice, para ofrecer resultados.



Casi el 54% de las búsquedas en Internet durante 2009 fueron sobre temas de nutrición y bienestar.

PIERRE PAVOT

## Hoy he tenido un buen día



# astenolit

### Con vitaminas y aminoácidos

Prevención de estados carenciales:  
periodos de decaimiento, intensa actividad,  
stress o convalecencia

LEA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE MEDICAMENTO Y CONSULTE CON SU FARMACÉUTICO