El cor, en moviment continu

El cor és un òrgan absolutament únic. Bomba la sang que ens manté vius a través d'una xarxa de vasos de gairebé cent mil quilòmetres de longitud, una distància que equival a fer tot el tomb a la Terra vuit vegades. Amb un pes de tres-cents grams si hi arriba, batega unes seixanta vegades per minut, cent mil vegades al dia, quaranta milions de vegades l'any i uns tres mil milions de vegades durant una vida mitjana. I, tot i així, és tan perfecte que no s'espatlla, llevat que l'espatllem nosaltres.

En aquest sentit, cada any moren al voltant de disset milions de persones per patologies cardiovasculars, una xifra que en les últimes dècades no ha deixat d'augmentar i que les previsions estimen que continuarà creixent i creixent de manera constant, a causa, principalment, de la mala dieta i l'estil de vida. Des de mitjan segle passat, en què la població es va incorporar de manera massiva al món laboral industrialitzat, almenys als països de renda mitjana i alta, i en què es va traslladar majoritàriament de les zones rurals a les urbanes, hem anat abandonant l'alimentació tradicional pròpia de la regió en què vivíem per adoptar l'anomenada dieta occidental, rica en aliments ultraprocessats, en greixos no saludables, sucre i sal. També hem deixat de moure'ns. Molts vivim en ciutats on respirem cada dia aire amb nivells elevats de tòxics, de contaminació, i ens desplacem en transport motoritzat, públic o privat; anem corrents d'una banda a l'altra i ens diem que no tenim temps de res, tampoc de fer esport. A això s'hi afegeix que encara hi ha un 22 per cent de la població, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, que continua fumant. El cor, tot i que és resilient, no pot afrontar totes aquestes agressions i, després d'acumular danys, al final s'acaba posant malalt.

Vaig començar la carrera científica investigant, precisament, la causa de les malalties cardiovasculars. Primer em vaig centrar a intentar entendre quan, com i per què s'originava la malaltia, però després d'anys de feina em vaig adonar que una gran part de les patologies que estudiava eren conseqüència de la conducta humana.

Sempre Endavant, introducció.
Valentí Fuster amb la col·laboració de Cristina Sáez.

Editorial Planeta - Columna Edicions

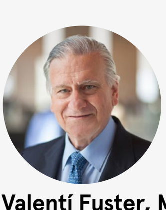
«ELS QUE TENIM L'HONOR DE COMPTAR AMB DUES CÈL·LULES FUNCIONALS AL CERVELL, TENIM L'OBLIGACIÓ DE FER ALGUNA COSA CREATIVA PER LA SOCIETAT»
Dr. Valentí Fuster

Avancem en cardiologia, i ara és el moment d'avançar també en salut

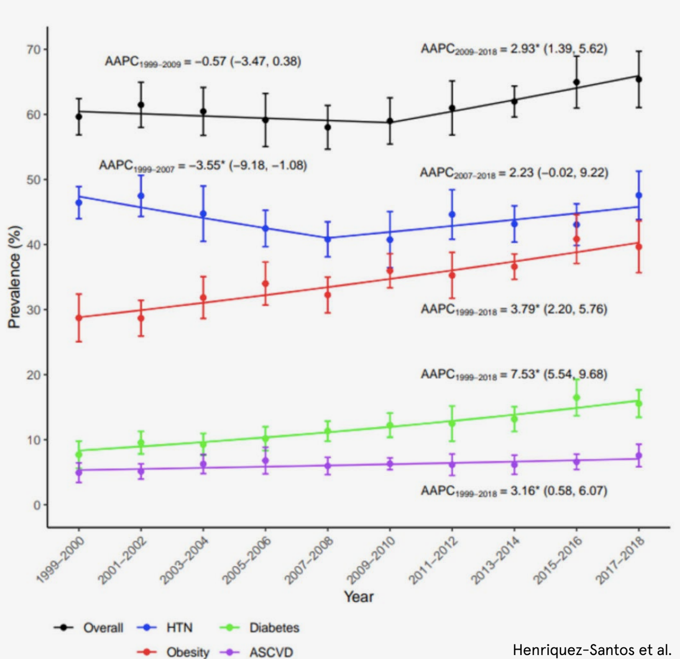
Els factors de risc cardiovascular van començar a augmentar fa uns quinze anys i no han deixat de fer-ho (A). Mentre la ciència progressa, la mortalitat (B) i la prevalença d'obesitat, diabetis i hipertensió segueixen una trajectòria ascendent (C). D'aquesta constatació va néixer la Fundació SHE —Science, Health & Education— com una resposta educativa de promoció de la salut.

Si mirem cap al futur, els gràfics (D) mostren que l'impacte en vides i en costos serà encara més gran, però també ens indiquen una cosa fonamental: som a temps de canviar aquesta trajectòria si actuem des d'ara.

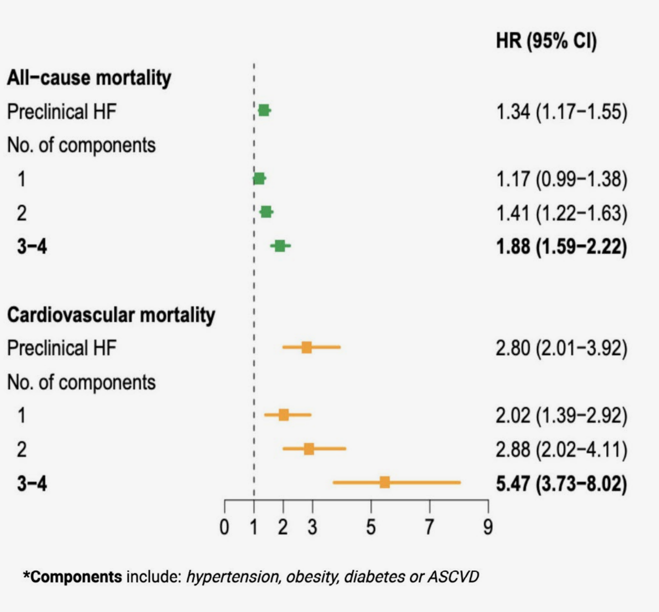
En aquest sentit, en els darrers anys he emprès una sèrie de projectes ambiciosos que justament s'orienten a comprendre amb noves tecnologies les bases científiques de la salut i, com a resultat, a promoure-la mitjançant la formació i l'educació en bons hàbits de vida amb l'objectiu final de tractar d'evitar les cardiopaties.



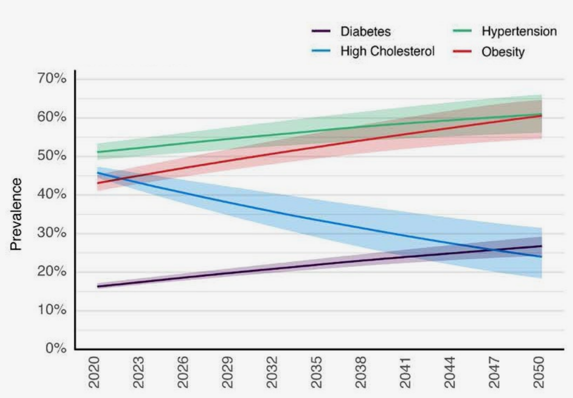
Valentí Fuster, MD, PhD
President Fundació SHE
–Science, Health and Education–



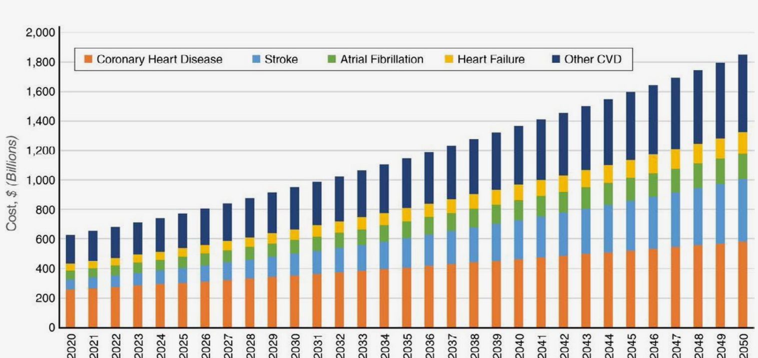
A — Henriquez-Santos et al. *JACC Heart Fail*. 2026; 14(1):102457



B — Henriquez-Santos et al. *JACC Heart Fail*. 2026; 14(1):102457



C — Maddox et.al. *Circ*. 2024;150:e65



D — Kazi et al. *Circ*. 2024; 260:e89

PROJECTES PROPIS

Programa SI!

El Programa SI! (Salut Integral) és una iniciativa educativa adreçada a infants i adolescents de 3 a 16 anys que promou hàbits de vida saludables des d'edats primerenques per prevenir malalties cardiovasculars. A través d'activitats adaptades a cada etapa educativa, treballa quatre àrees clau: alimentació, activitat física, coneixement del cos i gestió emocional, implicant no només l'alumnat, sinó també el professorat i les famílies.

Al llarg dels darrers 15 anys, el Programa SI! ha aportat evidències sòlides sobre com una intervenció educativa, integral i adaptada a cada etapa, pot influir en els hàbits de milers d'infants i adolescents. Els estudis aleatoritzats realitzats a Colòmbia, Espanya i els Estats Units han permès avaluar l'impacte del Programa SI! en més de 7.000 participants d'entre 3 i 16 anys. Els resultats posen de manifest que cada etapa educativa presenta els seus propis reptes, per la qual cosa és crucial l'adaptació de les intervencions a l'edat i a l'entorn sociocultural, i que mantenir els beneficis en el temps requereix la participació activa de tota la comunitat educativa.

Actualment, el Programa SI! es troba en una nova fase d'estudi amb més de 900 escolars de Madrid i Mataró, amb una versió millorada que incorpora estratègies de reintervenció i una major implicació de l'entorn escolar i familiar.

Més informació del programa



125 CENTRES EDUCATIUS — 10.053 ALUMNAT INFANTIL — 12.033 ALUMNAT PRIMÀRIA — 725 ALUMNAT SECUNDÀRIA — 22.811 TOTAL ALUMNAT

40 ARTICLES — 40 articles publicats a revistes científiques d'alt impacte
39 CONGRESSOS — Participació a 39 congressos
+235 CENTRES — Més de 235 centres educatius han implementat el Programa SI!
+37m ALUMNES — Més de 37.000 alumnes han participat a les activitats educatives del Programa SI!
2.391 PROFESSORS — 2.391 professors han rebut la formació per aplicar el Programa SI!

2025

- S'han publicat quatre articles en revistes científiques d'alt impacte i s'han presentat els resultats en 2 congressos internacionals.
- Durant el primer semestre s'ha dut a terme el reclutament de famílies i els primers mesuraments en centres de Madrid i Mataró (Fase 2). S'ha realitzat el seguiment de l'alumnat mesurat a la Fase 1 i s'ha depurat la base de dades.
- S'han desenvolupat materials pedagògics específics per als centres participants en el nou estudi.



Programa Healthy Communities

El Programa Healthy Communities és una intervenció comunitària que es desenvolupa a la població de Cardona. Es basa en la implementació de programes de salut prèviament avaluats per la Fundació SHE i té com a objectiu promoure el desenvolupament d'estils de vida saludables al llarg de totes les etapes de la vida. Així mateix, pretén contribuir a millorar la qualitat de vida, fomentar hàbits saludables i afavorir l'autocontrol dels principals factors de risc de les malalties cardiovasculars.

El seu disseny integra components educatius, sanitaris i socials, amb un enfocament intersectorial i multisistèmic. Es du a terme tant en entorns comunitaris com escolars, promovent la participació activa de tota la comunitat, incloent-hi professionals de la salut, líders locals i administracions públiques.

El programa incorpora metodologies d'avaluació rigoroses per mesurar-ne l'impacte en la salut cardiovascular i en els estils de vida de la població, mitjançant un assaig aleatoritzat amb un municipi control (Sallent).

Més informació del programa

2025

- Durant l'últim trimestre de 2025 van començar els mesuraments del segon seguiment a Cardona i Sallent. Com en anys anteriors, posteriorment als mesuraments, els participants reben un informe dels seus resultats, revisat per un cardiòleg del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars.
- A més, durant el 2025 es va enviar el manuscrit del disseny i dels resultats de la primera fase de l'estudi, a càrrec de l'equip de l'IMIM i la Fundació SHE, a la revista JACC Advances.
- El projecte es troba en fase d'autonomia, on l'equip motor i els interlocutors dels *Grups d'Ajuda Mútua* assumeixen un paper més rellevant. L'equip local de Healthy Communities ofereix suport logístic.
- Es creen i es comparteixen recursos formatius a la intranet: podcasts, vídeos breus, presentacions en PDF i vídeos resum.
- Es desenvolupa una proposta de reintervenció per millorar la participació i l'adhesió dels usuaris.

PROJECTES EN COL·LABORACIÓ (PRESENTS)

Mount Sinai – Programa «Listos a Jugar» Amèrica Llatina

Durant més d'una dècada, Sésamo ha col·laborat amb el Dr. Valentí Fuster per promoure la salut cardiovascular infantil en diversos països, creant materials educatius i el personatge del Dr. Ruster. D'aquesta tasca va sorgir «Listos a jugar» (2019), un programa per prevenir l'obesitat i la diabetis infantil a l'Amèrica Llatina que ha arribat a més d'11 milions de persones mitjançant continguts audiovisuals i recursos educatius distribuïts en diversos països.

The Fuster Heart Movement Estats Units i Amèrica Llatina

L'American College of Cardiology (ACC) i el Mount Sinai Fuster Heart Hospital col·laboren en la prevenció primordial cardiovascular. D'aquesta aliança sorgeix "The Fuster Heart Movement", amb més de 250 professionals formats a Washington DC, que impulsen programes basats en evidència científica en comunitats dels Estats Units i l'Amèrica Llatina.

Mount Sinai – Familia Chobani Estats Units, New York, Harlem

El Projecte FAMILIA, desenvolupat a Harlem pel Mount Sinai, va demostrar que la intervenció primerenca millora els hàbits de salut en infants i famílies, tot i que aquests beneficis poden disminuir sense un reforç. Com a continuació, el programa Familia Chobani (2025–2029) introdueix una intervenció en adolescents per consolidar i mantenir els avenços, avaluant-ne l'impacte en la salut cardiovascular a llarg termini.

PROJECTES EN COL·LABORACIÓ (FINALITZATS)

AESAN – Programa «Fifty-Fifty» Espanya

El Programa Fifty-Fifty va ser una intervenció comunitària dirigida a adults amb algun factor de risc cardiovascular. Va incloure tallers sobre hàbits saludables i grups de suport. L'estudi, realitzat entre 2013 i 2014 en set municipis espanyols amb 543 participants, va mostrar que, al cap d'un any, el 67% va millorar almenys un factor de risc, amb reduccions en el consum de tabac i un augment de l'activitat física.

Més informació del programa

Mount Sinai – Programa «Healthy Habits for Life» Colòmbia, Bogotà

Aquest estudi, realitzat a Bogotà entre 2009 i 2012, va avaluar una intervenció escolar per a infants de 3 a 5 anys juntament amb les seves famílies i docents, enfocada a promoure hàbits saludables. Hi van participar més de 1.200 infants i es van observar millores en els coneixements i els hàbits. Set anys després, una reintervenció amb part del grup va evidenciar la necessitat de reforçar aquestes estratègies per mantenir-ne els efectes a llarg termini.

Mount Sinai – Programa «FAMILIA» Estats Units, New York, Harlem

L'estudi es va dur a terme en 15 escoles de Harlem (Nova York) amb 562 infants de 3 a 5 anys i 1.000 adults. Es van obtenir millores tant en els infants mitjançant el Programa SI! com en els adults, a través de grups de suport i intervencions individualitzades, incorporant a més tècniques de diagnòstic per imatge i anàlisi genètica associades als estils de vida.

«ES DESTINEN MILIONS AL TRACTAMENT DE LA MALALTIA CARDIOVASCULAR, PERÒ NO SUFICIENTS EN EDUCAR I PROMOURE LA SALUT. TOTS DOS ASPECTES SÓN FONAMENTALS PER PREVENIR UNA MALALTIA QUE JA ÉS LA PRIMERA CAUSA DE MORT AL MÓN»
Dr. Valentí Fuster

FUNDACIÓ SHE EN XIFRES - 2025

Transparència. Origen i destí dels recursos.

INGRESSOS
Origen Ingressos Totals 884
100% Projectes 884

DESPESES
Destí Total Despeses 884
24,8% Estructura 219
0,01% Financers 0
4,56% Remanent 40
70,63% Programes d'investigació 625

Desglossament finançament. (Milers de €)

665: Programa SI! 508; Healthy Communities 157
219: Estructura 219

INVESTIGACIÓ
PSI! 508: 44% Fundació "la Caixa"; 26% Fundación Nemesio Diez; 30% Departament de Salut Generalitat de Catalunya
HC 157: 100% ISM Mount Sinai

ESTRUCTURA
Patronat Fundació SHE: 65% Fundació "la Caixa"; 35% ISM Mount Sinai

PATRONAT

Dr. Valentín Fuster de Carulla
Patró fundador
President

Sr. Josep Maria Coronas Guinart
Patró de mèrit, Fundació "la Caixa". Vicepresident

Sr. Carles Vilarrubí Carrió †
Patró fundador
Vicepresident

Excm. Sr. Javier Solana de Madariaga
Patró fundador

Sr. Lluís Torres Arro
Patró fundador

Sra. Isabel Carvajal Urquijo
Patrona de mèrit

Sr. Higini Clotas Cierco
Patró de mèrit,
Fundació "la Caixa"

Sr. Àngel Font Vidal
Patró de mèrit,
Fundació "la Caixa"

Sr. Joan Font Torrent
Patró Secretari

Fundació "la Caixa" es va incorporar el 2017 al patronat de la Fundació SHE per donar continuïtat a la tasca investigadora.

ADMINISTRACIÓ

Sr. Carles Peyra
Administrador
General

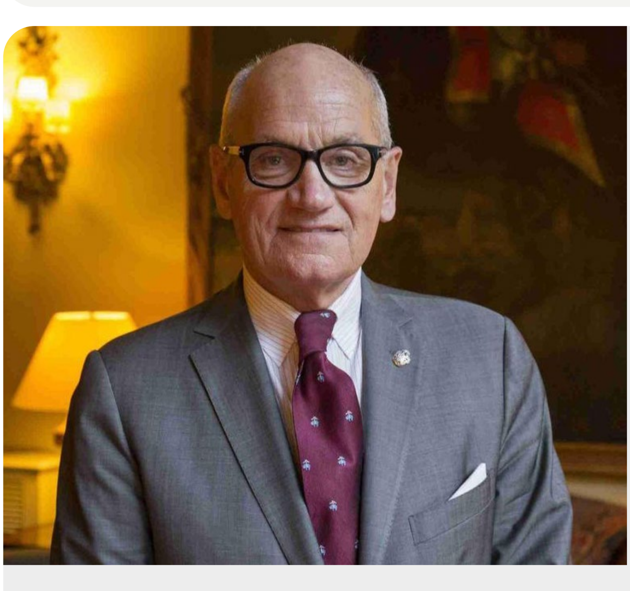
EQUIP

Àrea Pedagògic
Direcció Pedagògica: Isabel Carvajal
Equip Pedagògic: Domènec Haro, Natàlia Montilla, Xavier Òrrit, Carla Rodríguez

Àrea Científica
Direcció Científica: Gloria Santos
Equip Científic: Patricia Bodega, Amaya de Cos, Mercedes de Miguel

Administració i finances
Rafael Badia
Ester Pla

Col·laboradors
Comunicació: Olga Montilla



Carles Vilarrubí

Per Valentí Fuster,
president de la Fundació SHE.

Fotografía Mariona Hostench

Hi ha persones que deixen una empremta profunda, i no sempre és la més visible.

En Carles Vilarrubí va ser un referent en la vida econòmica, social i cultural de la seva estimada Catalunya, però també un home capaç de transformar una experiència personal extrema en un compromís col·lectiu al servei de la salut.

Ens vam conèixer fa quinze anys, quan una afecció cardíaca molt greu va posar la seva vida en risc. Superada aquella prova, en Carles em va proposar crear una fundació dedicada a la recerca, la prevenció i l'educació en la malaltia cardiovascular. D'aquella conversa va néixer la Fundació SHE – Science, Health and Education.

Com a patró fundador i vicepresident, en Carles va ser una peça clau en la seva creació i desenvolupament. Va aportar visió, rigor i una implicació constant, convençut, com jo, que la prevenció i l'educació són essencials per canviar el curs de les malalties cardiovasculars. La nostra relació, inicialment de metge i pacient, es va transformar amb els anys en una amistat basada en el respecte, la confiança i el treball compartit.

Avui, més enllà de la seva ja àmpliament glossada trajectòria professional, vull destacar el seu llegat en salut pública: haver demostrat que de l'adversitat pot sorgir un propòsit capaç de beneficiar el conjunt de la societat. En Carles va creure en la Fundació SHE des del primer dia i la va acompanyar fins al final.

PUBLICACIONS

— 2026

1. Murcia-Lesmes D, Laveriano-Santos EP, Estruch R et al. Is it time to align adolescent diets with the Planetary Health Diet? An observational study on early cardiovascular health. Front. Nutr. 2026. 12:1739577.
2. Santos-Beneit, G, Fuster V et al. Sustaining Heart-Healthy Habits in Youth: A 15-Year Review of the SI! Program. Curr Cardiol Rep. 2026. 28:44.
3. Fuster V, Haro D, Òrrit X, Elosua R et al. Early response to a Behavioral Community-based Educational Intervention on Cardiovascular Risk Profile and Well-being. JACC Advances. 2026. 5: 3.

— 2025

4. Martínez-Gómez J, Beneito-Durá M, Olantundun Oluwatayo B et al. Gender-related differences in adolescents' cardiovascular health detected with the Life's Essential 8 score. Eur J Prev Cardiol. 2025 Apr 23:zwaf210.
5. Bodega P, Fernández-Alvira JM, de Cos-Gandoy A et al. Body image satisfaction, dietary habits, and emotional management in adolescence: A longitudinal analysis from the SI! Program for Secondary Schools trial. Nutrients. 2025 Dec 12;17(24):3882.
6. Martínez-Gómez J, Bodega P, Santos-Beneit G et al. Trajectories of adherence to an obesogenic dietary pattern and changes in diet quality, food intake, and adiposity during adolescence. Nutr J. 2025 Mar 7;24(1):35.
7. Casas R, Ruiz-León AM, Argente J et al. A New Mediterranean Lifestyle Pyramid for Children and Youth: A Critical Lifestyle Tool for Preventing Obesity and Associated Cardiometabolic Diseases in a Sustainable Context. Adv Nutr. 2025 Mar;16(3):100381.

— Anteriors

8. Martínez-Gómez J, de Cos-Gandoy A, Fernández-Alvira JM et al. Cardiovascular health trajectories in adolescence and their association with sociodemographic variables and cardiometabolic outcomes in Spain. J Adolesc Health. 2024;74(5):1039-1048.
9. Laveriano-Santos EP, Castro-Barquero S, Arancibia-Riveros C et al. Dietary (poly)phenol intake is associated with cardiometabolic health parameters in adolescents. Food Sci. Hum. Wellness 2024:13.
10. Santos-Beneit G, Bodega P, de Cos-Gandoy A, et al. Effect of Time-Varying Exposure to School-Based Health Promotion on Adiposity in Childhood. J Am Coll Cardiol. 2024 Aug 6;84(6):499-508.
11. Arancibia-Riveros C, Domínguez-López I, Laveriano-Santos EP et al. Unlocking the power of polyphenols: A promising biomarker of improved metabolic health and anti-inflammatory diet in adolescents. Clin Nutr. 2024 Aug;43(8):1865-1871. doi: 10.1016/j.clnu.2024.06.023. Epub 2024 Jun 25. PMID: 38964203.
12. Ramírez-Garza SL, Emily P. Laveriano-Santos, Juan J. Moreno et al. Metabolic syndrome, adiposity, diet, and emotional eating are associated with oxidative stress in adolescents. Front. Nutr. 2023. Sep 12:10:1216445.
13. Bodega P, Santos-Beneit G, de Cos-Gandoy A et al. Clustering of lifestyle behaviors and adiposity in early adolescents in Spain: findings from the SI! Program for Secondary Schools. BMC Public Health 2023; 23(1): 1535.
14. Santos-Beneit G, Fernández-Alvira JM, Tresserra-Rimbau A et al. School-Based Cardiovascular Health Promotion in Adolescents: A Cluster Randomized Trial. JAMA Cardiol 2023;8(9):816-824.
15. de Cos-Gandoy A, Santos-Beneit G, Bodega P et al. Impact of Socioeconomic Background on Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood. J Am Coll Cardiol. 2023;82(13):1377-1379.
16. Real C, Párraga R, Pizarro G et al. Magnetic resonance imaging reference values for cardiac morphology, function and tissue composition in adolescents. EClinicalMedicine 2023;57:101885.
17. Martínez-Gómez J, Fernández-Alvira JM, de Cos-Gandoy A et al. Sleep duration and its association with adiposity markers in adolescence: a cross-sectional and longitudinal study. Eur J Prev Cardiol 2023;30(12):1236-1244.
18. Bodega P, de Cos-Gandoy A, Fernández-Alvira JM, Fernández-Jiménez R, Moreno LA, Santos-Beneit G. Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. Nutr Rev 2023.
19. Santos-Beneit G, Fernandez-Jimenez R, de Cos-Gandoy A et al. Performance of Control Groups in Early Childhood Health Promotion Trials: Insights From the SI! Program. J Am Coll Cardiol 2022;80:649-650.
20. Iglesies-Grau J, Fernandez-Jimenez R, Diaz-Munoz R et al. Subclinical Atherosclerosis in Young, Socioeconomically Vulnerable Hispanic and Non-Hispanic Black Adults. J Am Coll Cardiol 2022;80:219-229.
21. Santos-Beneit G, Fernández-Jiménez R, de Cos-Gandoy A et al. Lessons Learned From 10 Years of Preschool Intervention for Health Promotion: JACC State-of-the-Art Review. J Am Coll Cardiol 2022;79:283-298.
22. Fernandez-Jimenez R, Santos-Beneit G, de Cos-Gandoy A et al. Prevalence and correlates of cardiovascular health among early adolescents enrolled in the SI! Program in Spain: a cross-sectional analysis. Eur J Prev Cardiol 2022;29:e7-e10.
23. Laveriano-Santos EP, Arancibia-Riveros C, Parilli-Moser I et al. Total urinary polyphenols and ideal cardiovascular health metrics in Spanish adolescents enrolled in the SI Program: a cross-sectional study. Sci Rep 2022;12:15468.
24. Ramírez-Garza SL, Laveriano-Santos EP, Arancibia-Riveros C et al. Urinary Nitric Oxide Levels Are Associated with Blood Pressure, Fruit and Vegetable Intake and Total Polyphenol Excretion in Adolescents from the SI! Program. Antioxidants (Basel) 2022;11.
25. Laveriano-Santos EP, Marhuenda-Muñoz M, Vallverdú-Queralt A et al. Identification and Quantification of Urinary Microbial Phenolic Metabolites by HPLC-ESI-LTQ-Orbitrap-HRMS and Their Relationship with Dietary Polyphenols in Adolescents. Antioxidants (Basel) 2022;11.
26. Laveriano-Santos EP, Quifer-Rada P, Marhuenda-Muñoz M et al. Microbial Phenolic Metabolites in Urine Are Inversely Linked to Certain Features of Metabolic Syndrome in Spanish Adolescents. Antioxidants (Basel) 2022;11.
27. Laveriano-Santos EP, Arancibia-Riveros C, Tresserra-Rimbau A et al. Flavonoid Intake From Cocoa-Based Products and Adiposity Parameters in Adolescents in Spain. Front Nutr 2022;9:931171.
28. Fernández-Alvira JM, Fernández-Jiménez R, de Miguel M et al. The challenge of sustainability: Long-term results from the Fifty-Fifty peer group-based intervention in cardiovascular risk factors. Am Heart J 2021;240:81-88.
29. Fernández-Jiménez R, Briceño G, Céspedes J et al. Sustainability of and Adherence to Preschool Health Promotion Among Children 9 to 13 Years Old. J Am Coll Cardiol 2020;75:1565-1578.
30. Laveriano-Santos EP, Parilli-Moser I, Ramírez-Garza SL et al. Polyphenols in Urine and Cardiovascular Risk Factors: A Cross-Sectional Analysis Reveals Gender Differences in Spanish Adolescents from the SI! Program. Antioxidants (Basel) 2020;9.
31. Fernandez-Jimenez R, Santos-Beneit G, Tresserra-Rimbau A et al. Rationale and design of the school-based SI! Program to face obesity and promote health among Spanish adolescents: A cluster-randomized controlled trial. Am Heart J 2019;215:27-40.
32. Santos-Beneit G, Bodega P, de Miguel M et al. Rationale and design of the SI! Program for health promotion in elementary students aged 6 to 11 years: A cluster randomized trial. Am Heart J 2019;210:9-17.
33. Bodega P, Fernández-Alvira JM, Santos-Beneit G et al. Dietary Patterns and Cardiovascular Risk Factors in Spanish Adolescents: A Cross-Sectional Analysis of the SI! Program for Health Promotion in Secondary Schools. Nutrients 2019;11.
34. Fernandez-Jimenez R, Al-Kazaz M, Jaslow R, Carvajal I, Fuster V. Children Present a Window of Opportunity for Promoting Health: JACC Review Topic of the Week. J Am Coll Cardiol 2018;72:3310-3319.
35. Gómez-Pardo E, Fernández-Alvira JM, Vilanova M et al. A Comprehensive Lifestyle Peer Group-Based Intervention on Cardiovascular Risk Factors: The Randomized Controlled Fifty-Fifty Program. J Am Coll Cardiol 2016;67:476-85.
36. Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M, Pocock S, Redondo J, Fuster V, Peñalvo JL. Association between anthropometry and high blood pressure in a representative sample of preschoolers in madrid. Rev Esp Cardiol (Engl Ed) 2015;68:477-84.
37. Penalvo JL, Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M et al. The SI! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood: A Cluster-Randomized Trial. J Am Coll Cardiol 2015;66:1525-1534.
38. Sotos-Prieto M, Santos-Beneit G, Bodega P, Pocock S, Mattei J, Peñalvo JL. Validation of a questionnaire to measure overall mediterranean lifestyle habits for research application: The Mediterranean Lifestyle Index (MEDLIFE). Nutr Hosp 2015;32:1153-63.
39. Sotos-Prieto M, Santos-Beneit G, Pocock S, Redondo J, Fuster V, Peñalvo JL. Parental and self-reported dietary and physical activity habits in pre-school children and their socio-economic determinants. Public Health Nutr 2015;18:275-85.
40. Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M, Bodega P et al. Development and validation of a questionnaire to evaluate lifestyle-related behaviors in elementary school children. BMC Public Health 2015;15:901.
41. Peñalvo JL, Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M et al. A cluster randomized trial to evaluate the efficacy of a school-based behavioral intervention for health promotion among children aged 3 to 5. BMC Public Health 2013;13:656.
42. Penalvo JL, Sotos-Prieto M, Santos-Beneit G, Pocock S, Redondo J, Fuster V. The Program SI! intervention for enhancing a healthy lifestyle in preschoolers: first results from a cluster randomized trial. BMC Public Health 2013;13:1208.
43. Penalvo JL, Cespedes J, Fuster V. Sesame street: changing cardiovascular risks for a lifetime. Semin Thorac Cardiovasc Surg 2012;24:238-40.

CONGRESSOS 2025

– Congreso Lifestyle, Diet, Wine & Health 2025. 03-2025. Roma, Italia. Nutritional benefits of the Planetary Health Diet on cardiometabolic risk biomarkers among adolescents: evidence from the Spanish SI! Program. Murcia-Lesmes D et al.

– FT FIRST: Food Improved by Research, Science, and Technology 2025. 07-2025. Chicago, Estados Unidos. Póster: Nutritional benefits of the Planetary Health Diet on cardiometabolic risk biomarkers among adolescents: the Spanish SI! Program. Murcia-Lesmes D et al.



NOVA EDICIÓ

Siempre Adelante

En el seu nou llibre **Siempre Adelante,** el Dr. Fuster revela els seus aprenentatges vitals, com va començar la seva decisiva investigació sobre les causes que provoca l'infart–que va acabar establint les bases de la salut cardiovascular mundial.

A través d'un relat sincer narra els seus èxits, les seves errades i les seves derrotes amb total sinceritat, i ens explica les seves experiències més personals amb l'esperança que puguin resultar inspiradores, sobretot per als joves a l'hora d'emprendre o orientar el seu camí professional i vital.

Veure col·lecció de llibres disponibles

SHE, Foundation for Science, Health and Education
Aragó 186, 2º 3ª
08011 – Barcelona
T. +34 932 18 54 44
info@fundacionshe.org
fundacionshe.org