

29 de mayo, Día Mundial de la Salud Digestiva

## Laboratorios Vilardell lanza un test para medir el bienestar digestivo

- Alrededor del 40% de la población sufre problemas digestivos, muchas veces causados por malos hábitos y alteraciones en la microbiota intestinal.
- La compañía farmacéutica reafirma su compromiso con la salud digestiva y la calidad de vida de las personas con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva a través de la campaña “Mide tu Felicidad Digestiva”.

**16 de mayo de 2023, Barcelona.** Se estima que cuatro de cada diez personas en el mundo sufren problemas digestivos, a menudo relacionados con la microbiota intestinal. En este sentido, se ha demostrado que el 75% de la composición de las bacterias beneficiosas del sistema digestivo depende del estilo de vida.

Con motivo del **Día Mundial de la Salud Digestiva**, que se celebra el 29 de mayo, **Laboratorios Vilardell**, compañía farmacéutica especialista en salud digestiva, ha lanzado la campaña [“Mide tu Felicidad Digestiva”](#), patrocinada por su marca **Vilardell Digest**, para concienciar sobre el impacto del sistema digestivo en la calidad de vida e involucrar a la población en su cuidado con hábitos saludables.

A través de esta iniciativa, la compañía ha creado, junto con farmacéuticos y nutricionistas, un **test sobre hábitos y síntomas digestivos** que permite conocer qué aspectos de la rutina diaria puede mejorar cada persona y recibir la **“Guía de la Felicidad Digestiva”** con consejos prácticos para lograr un estilo de vida saludable. El objetivo de la compañía es ayudar a cuidar la salud digestiva, reforzando, así, su compromiso de más de 85 años con el bienestar de las personas.

La empresa pone la herramienta al servicio de los profesionales farmacéuticos para que lo puedan realizar con sus pacientes, descubrir consejos personalizados según las respuestas y poderles hacer la mejor recomendación en el ámbito de la salud digestiva.

Una vez completado el test, que recoge hábitos como el consumo de probióticos o síntomas como la frecuencia de evacuación, Laboratorios Vilardell muestra soluciones específicas para cada caso y un conjunto de medidas higiénico-dietéticas que pretenden guiar tanto al paciente como a los profesionales de la farmacia para el abordaje de las consultas que reciben.

## **Un estilo de vida saludable para sentirse mejor y envejecer bien**

Laboratorios Vilardell ha recogido en la guía, con la colaboración de un equipo experto, los 8 hábitos principales para cuidar el sistema digestivo y algunos datos sobre la relación entre este y la salud global, tanto física como emocional. Como, por ejemplo, que una de las causas del desequilibrio de la microbiota (disbiosis) son los trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, entre otras, y que, a su vez, cuidar la salud digestiva y mantener una microbiota equilibrada puede ayudar a prevenir estas enfermedades psíquicas.

Sin embargo, existen otros factores que pueden determinar o alterar la composición de la microbiota intestinal: la forma del nacimiento (parto o cesárea), el tipo de lactancia (materna o artificial), la dieta, la actividad física, la medicación y el estrés, entre otros. Por ello, cada individuo posee una comunidad microbiana particular que depende de la genética (25%), pero también del ambiente y el estilo de vida (75%).

Además, los estudios señalan que la microbiota de un individuo varía a lo largo de su vida y determina el proceso de envejecimiento. En la edad adulta la microbiota de una persona es relativamente estable, pero se encuentra muy condicionada por el estilo de vida, factor que se acentúa al envejecer. Así, resulta clave llevar unos hábitos que permitan una buena calidad de vida en todas las etapas y una longevidad saludable.

## **La microbiota intestinal, un conjunto de bacterias capaces de modular el estado de ánimo**

En los últimos años, se ha demostrado que existe todo un sistema de intercambio de información entre la microbiota intestinal y el cerebro. El eje intestino-cerebro es un sistema de comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el tracto gastrointestinal, y se ha comprobado que la disbiosis puede alterar la producción de neurotransmisores, como la serotonina, la endorfina o la dopamina, que modulan aspectos como el estado de ánimo, el sueño o el placer.

Varios estudios afirman que la intervención terapéutica en la microbiota intestinal podría ser una estrategia de tratamiento viable para los trastornos del eje intestino-cerebro. Por este motivo, además de los consejos sobre la dieta o la forma de comer para mejorar las digestiones, Laboratorios Vilardell ha incluido en su Guía de la Felicidad Digestiva otras recomendaciones clave relacionadas tanto con la salud digestiva como mental, que repercuten en la salud global.

Por ejemplo, en el manual se habla del ejercicio físico, que favorece la regularidad intestinal normal, pero también alivia la tensión y estimula la liberación de endorfinas, unos neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el sueño.

## **Mide tu Felicidad Digestiva**

Con esta iniciativa, Laboratorios Vilardell pretende sensibilizar a la población de la importancia de cuidar el estilo de vida para una buena salud digestiva y un bienestar integral.



Visita la web <https://salud-digestiva-2023.labvilardell.com> y haz "el test de la Felicidad Digestiva" sobre hábitos saludables y molestias digestivas para descubrir qué aspectos de tu rutina puedes mejorar y recibir una guía con consejos prácticos para el cuidado de la salud digestiva y global.

**Para más información y entrevistas**

Rocío Collantes, Brand Manager – [rcollantes@labvilardell.com](mailto:rcollantes@labvilardell.com)