

**29 de maig, Dia Mundial de la Salut Digestiva**

## **Laboratorios Vilardell llança un test per a mesurar el benestar digestiu**

- **Al voltant del 40% de la població pateix problemes digestius, moltes vegades causats per mals hàbits i alteracions en la microbiota intestinal.**
- **La companyia farmacèutica reafirma el seu compromís amb la salut digestiva i la qualitat de vida de les persones amb motiu del Dia Mundial de la Salut Digestiva a través de la campanya “Mesura la teva Felicitat Digestiva”.**

**16 de maig de 2023, Barcelona.** S'estima que quatre de cada deu persones en el món pateixen problemes digestius, sovint relacionats amb la microbiota intestinal. En aquest sentit, s'ha demostrat que el 75% de la composició dels bacteris beneficiosos del sistema digestiu depèn de l'estil de vida.

Amb motiu del **Dia Mundial de la Salut Digestiva**, que se celebra el 29 de maig, **Laboratorios Vilardell**, companyia farmacèutica especialista en salut digestiva, ha llançat la campanya [\*\*“Mesura la teva Felicitat Digestiva”\*\*](#), patrocinada per la seva marca **Vilardell Digest**, per a conscienciar sobre l'impacte del sistema digestiu en la qualitat de vida i involucrar a la població en la seva cura amb hàbits saludables.

A través d'aquesta iniciativa, la companyia ha creat, juntament amb farmacèutics i nutricionistes, un **test sobre hàbits i símptomes digestius** que permet conèixer quins aspectes de la rutina diària pot millorar cada persona i rebre la **“Guia de la Felicitat Digestiva”** amb consells pràctics per a aconseguir un estil de vida saludable. L'objectiu de la companyia és ajudar a cuidar la salut digestiva, reforçant, així, el seu compromís de més de 85 anys amb el benestar de les persones.

L'empresa posa l'eina al servei dels professionals farmacèutics perquè el puguin realitzar amb els seus pacients, descobrir consells personalitzats segons les respostes i poder-los fer la millor recomanació en l'àmbit de la salut digestiva.

Una vegada completat el test, que recull hàbits com el consum de probiòtics o símptomes com la freqüència d'evacuació, **Laboratorios Vilardell** mostra solucions específiques per a cada cas i un conjunt de mesures higiènic-dietètiques que pretenen guiar tant al pacient com als professionals de la farmàcia per a l'abordatge de les consultes que reben.

## **Un estil de vida saludable per a sentir-se millor i envellir bé**

Laboratoris Vilardell ha recollit en la guia, amb la col·laboració d'un equip expert, els 8 hàbits principals per a cuidar el sistema digestiu i algunes dades sobre la relació entre aquest i la salut global, tant física com emocional. Com, per exemple, que una de les causes del desequilibri de la microbiota (disbiosis) són els trastorns mentals, com l'ansietat i la depressió, entre altres, i que, al seu torn, cuidar la salut digestiva i mantenir una microbiota equilibrada pot ajudar a prevenir aquestes malalties psíquiques.

No obstant això, existeixen altres factors que poden determinar o alterar la composició de la microbiota intestinal: la forma del naixement (part o cesària), el tipus de lactància (materna o artificial), la dieta, l'activitat física, la medicació i l'estrès, entre altres. Per això, cada individu posseeix una comunitat microbiana particular que depèn de la genètica (25%), però també de l'ambient i l'estil de vida (75%).

A més, els estudis assenyalen que la microbiota d'un individu varia al llarg de la seva vida i determina el procés d'envelliment. En l'edat adulta la microbiota d'una persona és relativament estable, però es troba molt condicionada per l'estil de vida, factor que s'accentua en envellir. Així, resulta clau portar uns hàbits que permetin una bona qualitat de vida en totes les etapes i una longevitat saludable.

## **La microbiota intestinal, un conjunt de bacteris capaços de modular l'estat d'ànim**

En els últims anys, s'ha demostrat que existeix tot un sistema d'intercanvi d'informació entre la microbiota intestinal i el cervell. L'eix intestí-cervell és un sistema de comunicació bidireccional entre el sistema nerviós central i el tracte gastrointestinal, i s'ha comprovat que la disbiosis pot alterar la producció de neurotransmissors, com la serotonina, la endorfina o la dopamina, que modulen aspectes com l'estat d'ànim, el son o el plaer.

Diversos estudis afirmen que la intervenció terapèutica en la microbiota intestinal podria ser una estratègia de tractament viable per als trastorns de l'eix intestí-cervell. Per aquest motiu, a més dels consells sobre la dieta o la manera de menjar per a millorar les digestions, Laboratoris Vilardell ha inclòs en la seva Guia de la Felicitat Digestiva altres recomanacions clau relacionades tant amb la salut digestiva com mental, que repercuteixen en la salut global.

Per exemple, en el manual es parla de l'exercici físic, que afavoreix la regularitat intestinal normal, però també alleuja la tensió i estimula l'alliberament d'endorfines, uns neurotransmissors que actuen com a analgèsics naturals i milloren el son.

## **Mesura la teva Felicitat Digestiva**

Amb aquesta iniciativa, Laboratoris Vilardell pretén sensibilitzar a la població de la importància de cuidar l'estil de vida per a una bona salut digestiva i un benestar integral.

Visita la web <https://salud-digestiva-2023.labvilardell.com/ca/> i fes "el test de la Felicitat Digestiva" sobre hàbits saludables i molèsties digestives per a descobrir quins aspectes de la teva rutina pots millorar i rebre una guia amb consells pràctics per a la cura de la salut digestiva i global.



**Per a més informació i entrevistes**

Departament de Comunicació de Laboratoris Vilardell –  
[comunicacion@labvilardell.com](mailto:comunicacion@labvilardell.com)