

## El Reto Activia evalúa el impacto de los hábitos de alimentación, sueño, estrés y actividad física en la microbiota y te ofrece un plan para mejorarlos

- La microbiota intestinal influye en nuestra salud digestiva y también en nuestro bienestar general. Sin embargo, 8 de cada 10 personas desconoce qué es la microbiota y su papel.
- Activia ha elaborado, en colaboración con la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMIPYP), un test para evaluar los hábitos que impactan sobre el estado de la microbiota.
- A partir de los resultados del test, Activia les ofrece participar en un plan creado por expertos a nivel multidisciplinar (alimentación, sueño, actividad física y gestión del estrés) para mejorar sus hábitos.

**Barcelona, 15 de octubre de 2024.** – Un estudio realizado por KANTAR a población general –en concreto, a 1.200 hombres y mujeres españoles de entre 18 y 70 años–, revela que 9 de cada 10 españoles está pendiente de su salud digestiva, y el 80% declara experimentar síntomas digestivos que afectan su bienestar diario. Con el objetivo de fomentar hábitos saludables para la microbiota, la marca relanza el **Reto Activia**.

Este reto incluye un test desarrollado en colaboración con expertos en microbiota de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMIPYP) [link al tracker]. Este test evalúa cómo los hábitos influyen en la microbiota. Además, invita a los participantes a seguir un plan de recomendaciones sobre nutrición, sueño, actividad física y gestión del estrés, elaborado por un grupo multidisciplinar de expertas en estas áreas.

Con su nueva campaña, la marca apuesta por el cuidado del interior a través de la microbiota, como centro de nuestra salud, en un momento clave como es el desayuno. Para ello, Activia relanza el reto Activia de la mano **Candela Peña** como embajadora, para acercar sus productos al consumidor con un tono auténtico, real y natural.

El test de hábitos y estilo de vida realiza 29 preguntas sobre los cuatro hábitos que pueden impactar sobre la microbiota: dieta, patrones de sueño, niveles de estrés y hábitos de ejercicio físico. Tras evaluar cada uno de estos parámetros, el test proporciona una puntuación porcentual sobre 100 que determina la calidad de nuestros hábitos y cómo influyen en el estado de la microbiota.

*“Se han utilizado más de 45 referencias científicas que avalan la veracidad de este test sobre el impacto de los hábitos en la microbiota, este órgano clave para la salud intestinal y para mantener un buen estado de salud general”*, afirma **Rosaura Leis, presidenta de SEMiPyP**.

Aunque cada vez existe más evidencia científica sobre el papel de la microbiota en la salud intestinal, lo cierto es que aún es muy desconocida por la mayoría de los españoles. Así, un 80%<sup>1</sup> que desconoce cómo cuidar la microbiota.

## **Reto Activia para mejorar los hábitos que influyen en tu microbiota, empezando por la alimentación**

Tras el test, el Reto Activia ofrece el plan con recomendaciones y consejos sobre alimentación, actividad física, sueño y gestión del estrés, de la mano de la nutricionista Gabriela Uriarte, la especialista en salud mental, Alicia González, y la experta en pilates y creadora del método ffitpilates, Cocó Constans (@ffitcoco).

Aunque el estado de la microbiota es multifactorial, la alimentación es la clave para su cuidado. *“Cuando hablamos de una microbiota sana y equilibrada, nos referimos a una microbiota diversa, y la diversidad es algo que se logra a través de una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, incluyendo también alimentos con probióticos, como las leches fermentadas con bifidobacterias”*, afirma **Gabriela Uriarte, nutricionista**.

A este respecto, como puntualiza **Suelen Souza, directora de Nutrición de Danone España**, *“es recomendable que las bifidobacterias (probióticos) tengan ciertas características; es importante que lleguen vivos al intestino y en cantidad suficiente”*. Activia, gracias a su cepa probiótica específica, **CNCM I-2494**, es la única leche fermentada con bifidobacterias que ha demostrado a través de estudios que sus probióticos llegan vivos al interior.

Tal y como comenta Gabriela Uriarte, además de tener en cuenta la calidad de los alimentos que ingerimos, es fundamental establecer un plan nutricional con menús equilibrados que favorecen la diversidad de nuestra microbiota, empezando por el desayuno. *“Con el Plan Activia, establecemos unas pautas para organizar los menús semanales, algo que considero muy útil debido al vertiginoso ritmo de vida que llevamos”*.

Más allá de la alimentación, la interacción entre la microbiota intestinal y factores como la actividad física, el sueño y el estrés es bidireccional. Mantener un estilo de vida activo, asegurar un sueño adecuado y gestionar el estrés son esenciales para preservar un equilibrio saludable en la microbiota intestinal, lo que a su vez mejora la salud general y el bienestar.

Por ello, entre las pautas de ejercicio físico del plan Activia para cuidar de la microbiota figuran una rutina de abdominales, una rutina de piernas y glúteos para mejorar la circulación y una rutina de estiramientos.

En lo referente a la calidad del sueño, el plan Activia contempla pautas para romper el ciclo sueño-estrés, ejercicios prácticos para dormirse rápido y descansar mejor, y mitos y verdades sobre el sueño y el descanso. Así como un plan de actividades y ejercicios prácticos de respiración para reducir y controlar mejor el estrés en nuestro día a día.

### Referencias:

1. Estudio realizado por Kantar a 1.200 hombres y mujeres españoles de entre 18 y 70 años.