

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA

El 55% de las personas afirma tener una barriga sana, aunque el 74% admite sentir molestias

- Los gases y la hinchazón abdominal son las molestias más frecuentes entre las personas de 30 - 65 años, tal y como indica un estudio de mercado de Activia.
- Solo 1 de cada 4 españoles conoce qué son y para qué sirven la microbiota intestinal y los probióticos.
- Para concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar la salud digestiva, Activia crea una campaña con mensajes divulgativos para celebrar el Día Mundial de la Salud Digestiva.

Barcelona, 26 de mayo de 2022.- Este domingo 29 de mayo es el Día Mundial de la Salud Digestiva, un día promovido por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) para velar por la salud digestiva a nivel mundial. Con el fin de conocer el estado de la salud digestiva en España, Activia ha realizado el estudio “Barriga Sana”¹ que ha puesto en descubierto una realidad sobre la relación de la población y el estado de su salud digestiva.

“En Activia estamos muy comprometidos en concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar la salud digestiva ya que es uno de los ejes de la salud general”, explica Magda Lluich, Senior Brand Manager de Activia. “Este estudio nos demuestra que aún queda mucho por hacer: son muchos los que no conocen los beneficios de mantener una buena salud digestiva. Por eso, en el Día Mundial de la Salud Digestiva queríamos reivindicar su importancia a través de una campaña divulgativa”, concluye.

La marca ha creado diferentes materiales didácticos, también en sus redes sociales, donde explica los beneficios de una buena salud digestiva y cómo cuidarla. Además, ha colocado carteles y opis en las calles de Valencia, Madrid, Sevilla, Bilbao y Barcelona con el mensaje “Hoy y todos los días Feliz Día Mundial de la Salud Digestiva”.



La salud digestiva en España

Según el estudio, el 55% de las personas de entre 30 y 65 años considera tener una barriga sana, no obstante, el 74% admite tener algunas molestias siendo los gases, la hinchazón y pesadez abdominal y el tránsito lento los más recurrentes.

“Con la edad, el organismo se ralentiza e influye en nuestras digestiones. Es por eso, que a medida que nos hacemos mayores, solemos introducir cambios en nuestra alimentación y hábitos diarios para sentirnos bien. En cambio, y aunque no lo parezca, la realidad es que los jóvenes no tienen

¹ “Barriga Sana” (Toluna. Enero 2022)

en cuenta su digestión porque aún no cuidan tanto su alimentación”, explica la nutricionista [Paloma Quintana](#).

Y es que, según el estudio, el 36% de los individuos de 30-45 años declaran tener dificultades en las digestiones en comparación a los de más de 50 (21%).

La microbiota, conocimiento y hábitos asociados

El mismo estudio destaca que solo 1 de cada 4 personas afirma saber con exactitud qué son la microbiota intestinal y los probióticos, siendo los más jóvenes los que están más familiarizados con ello. Cabe resaltar que, aquellos que declaran conocer la microbiota y los probióticos, son los que consideran tener una barriga sana.

Beber agua y consumir fruta con regularidad, así como una alimentación sana y equilibrada son los hábitos que los participantes del estudio asocian a una buena salud digestiva. También destaca que aquellos que consideran tener una barriga sana, son los que más probióticos consumen. En este sentido, el grupo de 50-65 años suele hacerlo a través de yogures frente al grupo de 30-45 años que, aunque afirman consumir probióticos (72%), suelen hacerlo a través de suplementos de farmacia o parafarmacia (50%).

29 | **HOY Y TODOS LOS DÍAS**
MAYO | **FELIZ DÍA DE LA SALUD DIGESTIVA**

LA SALUD DIGESTIVA EN ESPAÑA

*Estudio "Barriga Sana" de Activia con Totuna con una base de 800 individuos que declaran:

EL 55% DE LAS PERSONAS AFIRMA TENER UNA BARRIGA SANA, AUNQUE EL 74% ADMITE SENTIR MOLESTIAS.

MOLESTIAS MÁS FRECUENTES ENTRE LAS PERSONAS DE 30 - 65 AÑOS.

53%

GASES

38%

HINCHAZÓN ESTOMACAL

30%

TRÁNSITO LENTO

6 DE CADA 10 PERSONAS CONSUME PROBIÓTICOS DE FORMA CONSCIENTE Y EL 49% LO HACE A TRAVÉS DE YOGURES CON PROBIÓTICOS

49%

45%
30-45 años

53%
50-65 años

SOLO 1 DE CADA 4 PERSONAS SABE CON EXACTITUD QUÉ SON LA MICROBIOTA INTESTINAL Y LOS PROBIÓTICOS

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Los probióticos son "microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del huésped" (OMS)

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE LLEGUEN VIVOS AL INTESTINO PARA QUE PUEDAN EJERCER SU FUNCIÓN.

Ayudan a equilibrar y cuidar la microbiota intestinal.

¿CÓMO CUIDAR DE TU SALUD DIGESTIVA?

Tomar diariamente hortalizas, frutas y cereales integrales

Introducir a menudo legumbres y frutos secos

Realizar comidas fraccionadas y frecuentes

Utilizar cocciones suaves (vapor, horno, papillote)

Practicar actividad física cada día

Consumir alimentos con probióticos naturales como leches fermentadas, yogures, kéfir...

Los probióticos naturales y la salud digestiva

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los probióticos son “microorganismos vivos (bacterias) que cuando se consumen en cantidades adecuadas tienen un efecto beneficioso sobre la salud del individuo”.

No todos los probióticos son iguales, lo más importante es que lleguen vivos al intestino. Hay diferentes formas de consumir probióticos, pero una opción ideal es a través de alimentos que los contienen de forma natural como pueden ser los alimentos fermentados: leches fermentadas, yogures, kéfir, vegetales encurtidos, etc.

Activia, la marca nº1 en ventas en probióticos, funciona

Activia, con su fórmula de 5 fermentos exclusivos con millones de probióticos naturales que llegan vivos al interior, ayuda a cuidar la microbiota intestinal.

Además, la marca acaba de lanzar Activia Cremoso en dos nuevos sabores: Fresa y Melocotón. Esta combinación exclusiva de Activia, contiene millones de probióticos naturales que llegan vivos al interior y es fuente de proteínas. Resalta su textura cremosa que se ha conseguido gracias a una cuidada fermentación de 6h.



También con millones de probióticos de calidad y hecho con diversidad de cereales y fibras, el nuevo Activia Coco, Avena y Nueces presume de una agradable textura y fresco sabor.

Sobre Activia

Presente en más de 70 países de los cinco continentes, Activia es la marca más vendida de Danone en el mundo. Nació en 1988 y fue la primera marca en España que incorporó lo que se conoce comúnmente como bifidus. Se trata de una leche fermentada que contiene los fermentos característicos del yogur, *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, y, además, un fermento exclusivo de Danone, *Bifidobacterium lactis* DN-173 010. Los productos de Activia cuentan con más de 20 años de investigación y experiencia. Actualmente, existen en España más de 50 variedades Activia englobados en las diferentes gamas de la marca. Para más información: www.activia.es/

Acerca de Danone

Con la misión de aportar salud a través de la alimentación al mayor número de personas, Danone se encuentra entre los líderes mundiales de la industria de la alimentación y tiene tres líneas de negocio: productos lácteos y vegetales, nutrición especializada y aguas. A través de su misión y de su compromiso con el progreso tanto empresarial como social, la compañía pretende construir un futuro más saludable, a través de una mejor salud, una mejor vida y un mundo mejor para todos sus partners: consumidores, clientes, proveedores, accionistas, sus más de 100.000 empleados y todas las comunidades con las que interactúa. Con productos presentes en más de 120 mercados, Danone alcanzó en 2020 una facturación de 23.620 millones euros. La empresa fue fundada en 1919 por Isaac Carasso en la ciudad de Barcelona. En España, Danone da empleo a 2.000 trabajadores, tiene plantas de producción e instalaciones productivas en ocho comunidades autónomas y abastece anualmente a más de 13,5 millones de hogares. La división de lácteos y productos de origen vegetal y la de aguas están certificadas como empresas B Corp por cumplir con los más altos estándares de desempeño social y ambiental, transparencia y responsabilidad. Para más información: www.danone.es

Para más información

Equipo Comunicación Danone
external.communications@danone.com

Para más información (Tinkle)

Carla González
+34 661 720 385
cgoliver@tinkle.es