

INSCRIPCIONS

Es faran mitjançant la butlleta d'inscripció de la web i enviant a secretaria el resguard de la transferència bancària al número:

ES90 0081 0377 9100 0108 4309 del Banc de Sabadell.

O bé **[clicant aquí](#)**

QUOTES

Socis	20€
No socis	28€
Estudiants	24€
TCAI'S	24€

SECRETARIA TÈCNICA



L'Acadèmia

FUNDACIÓ ACADEMIA DE CIÈNCIES MÈDIQUES
I DE LA SALUT DE CATALUNYA I DE BALEARS



Aquesta entitat dona suport als Objectius de Desenvolupament Sostenible

C/ Josep Renom 17-21

08201 Sabadell

T. 93 748 43 98

vallesocci@academia.cat

<https://voccidental.academia.cat/>

MICROBIOTA INTESTINAL I SALUT

sessi
presencials
de 17h. a 19h.

28 març i 4 abril 2025



Organitza



L'Acadèmia

FUNDACIÓ ACADEMIA DE CIÈNCIES MÈDIQUES
I DE LA SALUT DE CATALUNYA I DE BALEARS



Aquesta entitat dona suport als Objectius de Desenvolupament Sostenible

MICROBIOTA INTESTINAL I SALUT

sessions
presencials
de 17h. a 19h.

28 març
04 abril | 2025

INTRODUCCIÓ

Estudis científics recents assenyalen l'existència d'una relació entre l'estat del sistema digestiu, la microbiota intestinal i l'estat de salut de la resta del organisme. La microbiota intestinal està constituïda pels nombrosos microorganismes que viuen dins del nostre sistema digestiu. Aquests microorganismes contribueixen a mantenir la salut de moltes formes i la seva alteració pot fer-nos emmalaltir o ser la causa de múltiples desordres funcionals. En aquest seminari es presentaran algunes evidències sobre la importància i impacte que té l'alimentació, l'estil de vida i la gestió de l'estrès sobre la salut intestinal i com afecten a la nostra salut i benestar emocional.

DESTINATARIS

Aquest curs està dirigit a professionals de l'àmbit de la salut.

METODOLOGIA

Explicacions teòriques i exemples d'aplicació.

OBJECTIUS

1. Conèixer què és la microbiota intestinal.
2. Comprendre com l'alimentació i l'estil de vida impacta en la microbiota intestinal.
3. Conèixer l'Eix Microbiota-intestí-cervell i identificar els factors que l'alteren.
4. Aprendre estratègies de gestió de l'estrès

DATES i DURADA

El curs té una durada de 4 hores.

S'imparteix en 2 sessions els dies:

- ▶ **28 de març de 2025** de 17h. a 19h.
- ▶ **04 d'abril de 2025** de 17h. a 19h.

LLOC

Filial del Vallès Occidental

C/ Josep Renom 17-21
08201 Sabadell

PROFESSORAT

Dra. Gemma López-Guimerà. *Doctora en Psicologia de la Salut i Màster en Dietètica i Nutrició Humana per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Més de 20 anys d'experiència clínica, docent i investigadora en l'àmbit dels problemes relacionats amb l'alimentació i la gestió de l'estrès. Professora i investigadora durant 16 anys en el Departament de Psicologia Clínica i de la Salut de la UAB. En els darrers anys s'ha especialitzat en la relació entre la salut intestinal i la salut cerebral.*