

image not found or type unknown



## El mono estresado

**José Enrique Campillo Álvarez**

**Fecha de publicación:**

14/01/2014

**Sello Editorial:**

Editorial Crítica

### Contacto de prensa

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:**

easpas@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda

Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:**

laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Laura

Fabregat

**Teléfono:** 93 492 89 47

**Email:**

lfabregat@planeta.es

Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento, como nadie supo contarle.

Manteniendo, o incluso mejorando, el lenguaje imaginativo y accesible que tanto le distinguió en *El mono obeso* (2004), esta vez José Enrique Campillo trata el estrés, otro de los grandes males de nuestro tiempo. Ayudándose de la medicina darwiniana, el doctor Campillo se ocupa de un sinfín de cuestiones ante las que ningún lector puede permanecer ajeno; cuestiones del tipo de ¿cómo podemos prevenir o atenuar los efectos del estrés?, ¿qué pasa en nuestro cuerpo cuando tomamos, por ejemplo, una cena muy salada?, el exceso de sal y la hipertensión, o ¿cómo se desencadena una diabetes y qué hacer para prevenir su desarrollo? Y, por supuesto, no olvida tratar de algunas de las estrategias (como la alimentación o la medicación) para combatir esta gran plaga de nuestro tiempo que es el estrés.

image not found or type unknown



## José Enrique Campillo Álvarez

José Enrique Campillo Álvarez es médico, experto en nutrición y alimentación. Se doctoró en medicina por la Universidad de Granada y ha sido catedrático de Fisiología en la Universidad de Extremadura. Es profesor de nutrición y dietética de la Universidad de Mayores de Extremadura y colaborador de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Su labor investigadora se ha centrado, sobre todo, en el estudio de la diabetes, la nutrición humana y el ejercicio físico. Es Premio Nacional de Investigación 1989, concedido por la Sociedad Española de Diabetes. Su vocación docente no sólo la ejerce en las aulas, sino que imparte conferencias, en España y en el extranjero, en universidades, institutos y centros de enseñanza para adultos. En los últimos años ha estado interesado singularmente en la llamada medicina darwiniana, centrada en el estudio de las enfermedades de la opulencia (síndrome metabólico y enfermedades asociadas). Colabora habitualmente en revistas especializadas, es coautor de diversas obras en colaboración y autor, entre otros libros de éxito, de *La cadera de Eva* y *El mono obeso*.