

EL MONO ESTRESADO

Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés,
su prevención y su tratamiento, como
nunca se lo habían contado

JOSÉ ENRIQUE
CAMPILLO ÁLVAREZ



CRÍTICA

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



El mono estresado

José Enrique Campillo Álvarez

Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento.

Tras su extraordinario *El mono obeso* (2004), en el que se ocupaba de uno de los grandes problemas de las sociedades desarrolladas, las llamadas enfermedades de la opulencia, como el colesterol, la diabetes o la obesidad, el doctor José Enrique Campillo Álvarez ha escrito un nuevo libro no menos importante y necesario, *El mono estresado*, manteniendo, o incluso mejorando, el lenguaje imaginativo y accesible que tanto le distingue. El estrés, el tema central de su nueva obra es, en efecto, otro de los grandes males de nuestro tiempo. Sabemos, o al menos así lo creemos, reconocerlo y no ignoramos muchas de sus causas, pero ¿qué conocemos de los procesos biológicos asociados a él?

Enseñarnos qué es el estrés -o, mejor, los diferentes tipos de estrés (por ejemplo, homeostático, aleostático o pantostático)-, los mecanismos de respuesta que genera en el cuerpo y cómo éstos se transmiten, constituye uno de los objetivos de *El mono estresado*. Únicamente si tenemos una idea precisa de lo que es realmente el estrés, seremos capaces de prevenirlo y tratar con eficacia sus consecuencias negativas. Ayudándose de la medicina darwiniana, un novedoso enfoque médico que estudia las enfermedades desde el punto de vista de la evolución biológica, particularmente apropiado para comprender cómo un mecanismo natural (la respuesta del organismo ante una situación de emergencia) como es el estrés puede producirnos una enfermedad, 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 algunas de las estrategias (como la alimentación o la medicación) para combatir esta gran plaga de nuestro tiempo que es el estrés.

José Enrique Campillo Álvarez

José Enrique Campillo Álvarez, nacido en Cáceres, 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. Su labor investigadora se ha centrado, sobre todo, en el estudio de la diabetes, la nutrición humana y el ejercicio físico. Obtuvo el Premio Nacional de Investigación en 1989, concedido por la Sociedad Española de Diabetes. 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). Ha publicado diversos libros, entre los que destacan *El mono obeso* (Crítica, 2004), *La cadera de Eva* (Crítica, 2005), *El mono estresado* (Crítica, 2012) y *La consciencia humana* (2021).