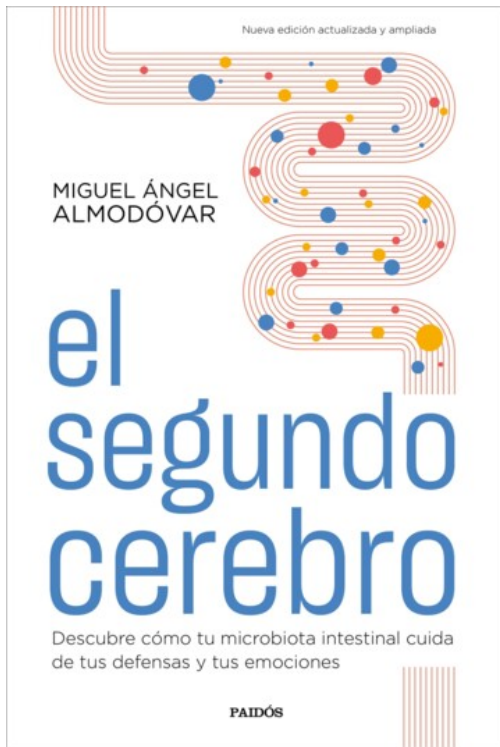




Fecha de publicación:
28/10/2014

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El segundo cerebro

Miguel Ángel Almodóvar

Una nueva edición actualizada y ampliada de *El segundo cerebro*, una guía breve y sencilla que nos descubre la relación entre nuestra microbiota intestinal, nuestro cerebro y nuestra salud global.

Descubre cómo la relación entre nuestra microbiota intestinal y nuestro cerebro es primordial en el funcionamiento de nuestro cuerpo y tiene una influencia determinante en nuestra salud.

En *El segundo cerebro*, Miguel Ángel Almodóvar explica los descubrimientos científicos acerca del papel que desempeña el estómago y nuestra microbiota en relación a nuestra salud física y mental, y nos desvela las claves para lograr sentirnos mejor mediante una dieta equilibrada.

En 2011 James Greenblatt concluía que existen más neuronas en el tracto digestivo que en cualquier otro lugar además del cerebro, y consiguió recopilar evidencias sobre la influencia directa que la microbiota, nuestras bacterias intestinales, tenía en la química del cerebro y nuestras emociones, así como en nuestro sistema inmunitario. Se constató que el estómago no está subordinado al cerebro, sino que el cerebro reacciona a los intestinos.

Esta nueva edición actualizada y ampliada viene a corroborar con las más recientes investigaciones científicas esos primeros descubrimientos del doctor Greenblatt sobre el papel del estómago y la microbiota en nuestra salud física y mental, y explica además la posible conexión entre nuestra microbiota y un mayor riesgo de padecer la enfermedad de COVID.

Por último, nos desvela las claves para mejorar nuestra salud mediante una dieta equilibrada y ofrece siete menús elaborados por diversos chefs.

Miguel Ángel Almodóvar

Miguel Ángel Almodóvar es investigador, periodista y divulgador especializado en nutrición. Es licenciado en Ciencias Políticas y Sociología con especialidad en Ecología humana y población. Durante más de dos décadas fue uno de los rostros más reconocidos de la televisión, donde colaboró y dirigió varios programas.