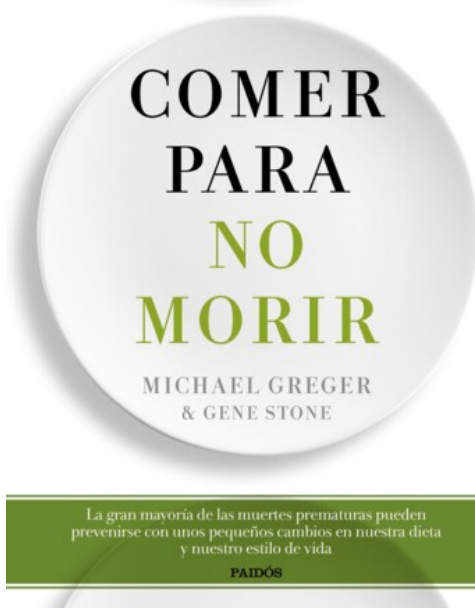


BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*
Descubre los alimentos científicamente probados
que previenen y curan enfermedades



Comer para no morir

Michael Greger, Gene Stone

El gran libro de referencia para combatir las 15 causas de muerte prematura.

La gran mayoría de las muertes prematuras podrían prevenirse con tan solo llevar a cabo sencillos cambios en la dieta y en el estilo de vida. En *Comer para no morir*, el mundialmente reconocido doctor Michael Greger, experto en nutrición y fundador de www.NutritionFacts.org, analiza las quince primeras causas de muerte —enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes, enfermedad de Parkinson o hipertensión arterial, entre otras— y explica cómo algunos cambios en la alimentación y el estilo de vida pueden ser más eficaces que los tratamientos farmacológicos o quirúrgicos.

¿En su familia hay historia de cáncer de próstata? Olvídense de la leche de vaca e incorpore semillas de lino a su dieta siempre que tenga ocasión. ¿Es hipertenso? La infusión de hibisco puede funcionar mejor que los fármacos antihipertensivos y le ahorra los efectos secundarios. ¿Sufrir una enfermedad hepática? El café puede reducir la inflamación del hígado. ¿Tiene cáncer de mama? El consumo de soja se asocia a un mayor índice de supervivencia. Si le preocupan las enfermedades cardiovasculares, cambie a una dieta basada en alimentos integrales y en plantas.

Comer para no morir brinda una serie de consejos tan sencillos como estos, fáciles de aplicar y sustentados por la ciencia nutricional más innovadora, que le permitirán descubrir qué alimentos debe consumir y qué cambios debe aplicar a su estilo de vida si quiere vivir más tiempo.

Fecha de publicación:

10/05/2016

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Michael Greger

Miembro fundador del American College of Lifestyle Medicine, **Michael Greger**, es un médico y conferenciante sobre temas de nutrición mundialmente reconocido. Su organización científica sin ánimo de lucro, NutritionFacts.org, es un portal digital gratuito que ofrece más de 2.000 vídeos y artículos sobre un amplio abanico de temas de salud.

El doctor Greger es un orador muy solicitado. Ha presentado en la Conference on World Affairs y el Banco Mundial, ha testificado ante el Congreso y se le invitó en calidad de perito para la defensa de Oprah Winfrey durante su juicio por «difamación contra la carne».

Graduado en el Colegio de Agricultura de la Universidad de Cornell y en Medicina en la Universidad Tufts, el doctor Greger es también un aclamado autor. Varias de sus obras —entre ellas *Comer para no morir* y *Comer para no engordar* publicadas por Paidós— entraron en la lista de bestsellers de *The New York Times* inmediatamente tras su publicación original, y *Comer para no morir* ha vendido más de un millón de ejemplares. El doctor Greger dona todos los ingresos de la venta de sus libros y de sus conferencias a organizaciones benéficas.

Gene Stone

Gene Stone es periodista y escritor. Ha puesto en práctica todo aquello que escribe, de manera que su conocimiento no es sólo teórico, sino empírico. Como paciente sano, se ha expuesto a todo tipo de pruebas y chequeos para poder extraer conclusiones. Ha probado con acupuntura, reiki, reflexología, distintas terapias (freudianas, jungianas), métodos New Age, etc. Licenciado por Stanford y Harvard, Gene Stone ha sido guionista, productor de televisión y editor de libros, revistas y periódicos para empresas como *Los Angeles Times*, *California*, *Esquire*, *Harcourt Brace*, y *Simon & Schuster*. También ha escrito más de treinta libros para otras personas, entre las que se encuentran Stephen Hawking, Tim Sanders (un alto ejecutivo de Yahoo!), Gail Evans (vicepresidente ejecutivo de CNN), etc., y muchos de ellos han estado en las listas de más vendidos. Entre los que ha escrito con su nombre está el *bestseller* *The Bush Survival Bible* (La Biblia de supervivencia en la era Bush) y *The Watch* (El libro definitivo sobre el reloj de pulsera). Vive en Nueva York.