



Salud a ciencia cierta

Miguel Ángel Martínez-González

Consejos para una vida sana sin caer en las trampas de la industria y de la mano de uno de los doctores más prestigiosos del momento

Tras haber estudiado a una población de más de 20.000 personas durante una década, el mayor estudio continuado hecho nunca sobre salud pública en España, el Dr. Martínez-González presenta en un lenguaje claro y ameno lo que la medicina sabe hoy en día sobre algunos de los problemas que más preocupan a los ciudadanos: el control de peso, la dieta ideal, el colesterol, la actividad física, la tensión arterial, los controles de salud, el consumo de alcohol, la adicción al tabaco, el estrés y hasta la felicidad.

Fecha de publicación:
05/11/2018

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

¿Por qué a la gente le cuesta adelgazar? ¿Qué comemos que deberíamos retirar inmediatamente de nuestra despensa? ¿Cómo influye la industria en nuestra dieta? ¿Por qué el pan blanco es el peor alimento que hay? ¿Qué es peor, el azúcar o las grasas? ¿Por qué es hoy la industria de la alimentación peor que la del tabaco hace 50 años?

Un libro divulgativo pero que carga las tintas contra la industria alimentaria la nueva tabacalera, en palabras del propio autor y que desgrana cómo las empresas crean falsas necesidades dietéticas para vender sus excedentes, atentando así contra la salud pública.



Miguel Ángel Martínez-González

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ estudió Medicina y realizó el doctorado en la Universidad de Granada. Se especializó por vía MIR en Medicina Preventiva y Salud Pública. Es catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra desde 2005 y catedrático visitante de la Universidad de Harvard desde 2016. Ha liderado grandes estudios epidemiológicos como SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), con más de 23 000 voluntarios, PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), con más de 7000 participantes, el mayor ensayo de nutrición realizado en Europa, y PREDIMEDplus, con cerca de 7000 participantes, sobre los efectos en la salud de los cambios en estilos de vida y alimentación. Entre otros, ha recibido el Premio Nacional Gregorio Marañón (2022), el más importante en Investigación Médica en España. Sus libros *Salud a ciencia cierta* (2018), *¿Qué comes?* (2020) y *Salmones, hormonas y pantallas* (2023), todos publicados por Planeta, han sido un éxito editorial.