

image not found or type unknown



El segundo cerebro

Miguel Ángel Almodóvar

Fecha de publicación:
01/09/2021

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.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

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.

Contacto de prensa

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.

Nombre: Paloma Cordón

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.

Teléfono: 93 492 86 33

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.

Email:
pcordon@planeta.es

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.