

image not found or type unknown



Siente lo que comes

Amanda Rodríguez-Urrutia

Fecha de publicación:
09/03/2022

Descubre la sorprendente realidad acerca del intestino y por qué equilibrar la microbiota es clave para cuidar nuestra salud mental.

Sello Editorial:
Diana

Cada vez se sabe más de la relación entre la microbiota –el conjunto de bacterias que viven en nuestro intestino– y la salud. Pero ¿sabías que su estado también tiene mucho que ver con nuestro bienestar mental? ¿Que existen unas sustancias llamadas psicobióticos, presentes en ciertos alimentos, que pueden ayudarte a sentir menos ansiedad, tristeza o irritación? ¿Que en función de cómo cuidas de las bacterias que viven en tu intestino podrías estar ayudando a tu cuerpo a prevenir enfermedades como la depresión?

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Y es que el intestino está estrechamente relacionado con el cerebro en una permanente comunicación que condiciona nuestra forma de estar en el mundo. **La doctora Amanda Rodríguez-Urrutia, psiquiatra e investigadora referente en este ámbito, nos desvela en este libro los misterios de uno de los órganos más desconocidos del cuerpo humano.** Lejos de fórmulas mágicas y basada en los últimos descubrimientos científicos, con la propuesta de la doctora distinguirás los alimentos más adecuados para potenciar tu salud, la importancia del ejercicio físico y de un descanso adecuado, así como muchas otras ideas que te ayudarán a tomar conciencia de que la salud de tu mente empieza en el sistema digestivo.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Amanda Rodríguez-Urrutia

Amanda Rodríguez Urrutia es médico, doctorada en psiquiatría e investigadora. Adjunta de psiquiatría en el Hospital de la Vall d'Hebron, tiene una gran experiencia en el ámbito de la psiquiatría psicosomática de interconsulta y enlace. Su inquietud por la investigación la ha llevado a profundizar en los trastornos funcionales digestivos y en las relaciones entre el sistema nervioso central y el autónomo. Actualmente trabaja en un macroproyecto europeo financiado con cinco millones de euros, llamado DISCOVERIE. En él, busca los mecanismos cerebro-intestinales de patologías como la depresión o el síndrome de intestino irritable y sus conexiones.