

image not found or type unknown



# La ciencia de la microbiota

**Fundación Alícia, Cristina Saez**

**Fecha de publicación:**

30/03/2022

La guía para cuidar de nuestras bacterias intestinales y que ellas nos cuiden a nosotros.

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola

Escudero

**Teléfono:** 91 423 37

11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Albergamos en nuestro cuerpo más de 100 billones de microorganismos que realizan funciones cruciales para la supervivencia humana, desde digerir alimentos y extraer vitaminas y energía hasta entrenar nuestro sistema inmunitario. Y la alimentación desempeña un papel fundamental para el mantenimiento de una microbiota sana, equilibrada y diversa, crucial para mantener la salud global del organismo.

Aunque la ciencia de la microbiota no ha hecho más que empezar, se sabe que las tres claves para gozar de un ecosistema de microorganismos sano y, por tanto, de buena salud y felicidad, es que éste sea diverso, equilibrado y estable. Y, por el momento, lo único que se ha demostrado capaz de influir y modular la microbiota intestinal es la alimentación y, en cierta medida, el estilo de vida, como el deporte, una buena higiene de sueño y evitar el estrés continuado.

Pero, ¿qué debemos comer para alimentar a esas bacterias? ¿Por qué motivo real? ¿De qué manera influye lo que comemos sobre esta comunidad de microorganismos y estos sobre el cerebro?

Este no es un libro de superalimentos, ni de curaciones o dietas milagrosas, ni de planes de cinco días para detoxificar el intestino, sino un sólido y contrastado manual basado en evidencias científicas para aprender a comer bien, cuidar nuestra microbiota intestinal y, en definitiva, estar más sanos y felices.

image not found or type unknown



## Fundación Alícia

La Fundación Alícia (Alimentación y Ciencia) es el primer centro multidisciplinar de I+D+I en cocina, cuya misión es que todos comamos de manera adecuada, sana, sostenible y placentera. Hoy es responsable de alimentación y salud de la Fundació Catalunya-La Pedrera.

Después de casi 20 años creando y transfiriendo conocimiento riguroso para prevenir, ayudar a curar y acompañar la alimentación de las personas en sus diversas situaciones de vida, Alícia ha obtenido los reconocimientos más prestigiosos y es el máximo referente internacional en medicina culinaria.

Alícia también desarrolla proyectos que combinan gastronomía y ciencia para los productores alimentarios y los territorios rurales, las colectividades, la restauración y el turismo sostenible, innova con la industria e investiga el patrimonio alimentario, y forma parte de la red europea de ciencia e innovación en alimentos fermentados PIMENTO.



## Cristina Saez

**Cristina Sáez** es periodista especializada en ciencia y salud. Escribe en *La Vanguardia*, en *Gut Microbiota For Health*, Agencia Sinc y colabora asiduamente con el CCCB. A lo largo de su carrera ha colaborado con *National Geographic*, *Muy Interesante* o el diario *Público*, entre otros. También ha sido guionista del programa «Redes» de TVE dirigido por Eduard Punset. Su trayectoria ha sido reconocida con tres de los premios de periodismo de ciencia más importantes en España: el Premio Accenture 2019; el premio de periodismo de salud Concha García Campoy 2016 y el premio de periodismo de medicina Boehringer Ingelheim 2015.