

Dra. Amanda Rodríguez-Urrutia

# Siente lo que comes

Emociones, alimentación y la extraordinaria conexión mente-intestino



**Fecha de publicación:**

09/03/2022

**Sello Editorial:**

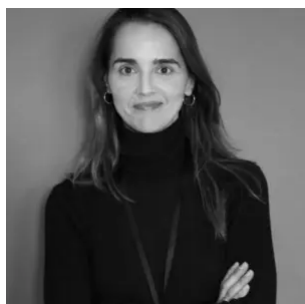
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordon

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Siente lo que comes

**Amanda Rodríguez-Urrutia**

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

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?

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.

## 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.