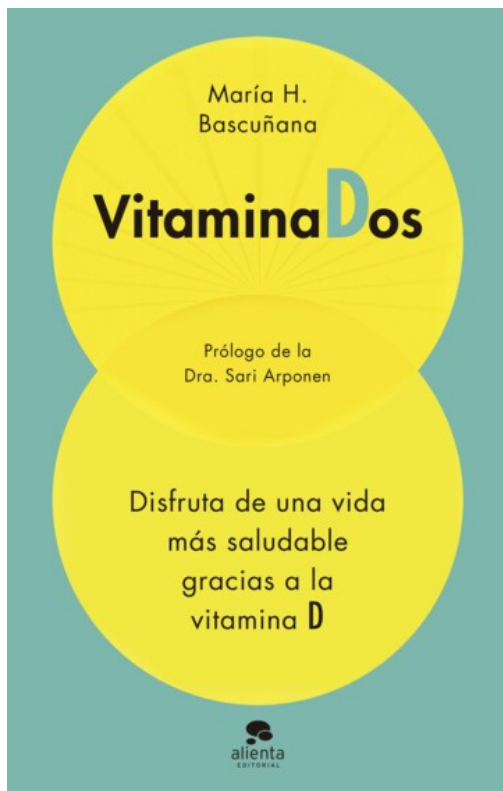




Fecha de publicación:
01/06/2022

Sello Editorial:
Alenta Editorial

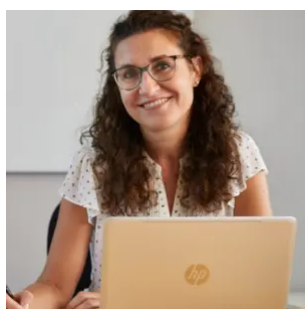
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Vitaminados

María Hernández Bascuñana

Conoce las bondades de la vitamina D para tu sistema inmunológico, dónde puedes encontrarla y cómo puede ayudar a prevenir enfermedades

Destapa tu piel. Toma el sol. Cuida tu alimentación. ¿Qué tienen en común estos consejos? Que te ayudarán a sintetizar vitamina D. No es un tema menor: la mayor parte de la población mundial sufre deficiencia o insuficiencia de esta vitamina, y empieza a considerarse un problema de salud pública. Porque la falta de vitamina D se ha relacionado con trastornos autoinmunes, infecciosos, alérgicos, cardiovasculares, neurológicos, óseos, inflamatorios, digestivos, cánceres, depresión, esquizofrenia... hasta con autismo.

Aunque a raíz de la pandemia de la Covid-19 la sociedad descubrió el papel clave de la vitamina D en el sistema inmunitario, todavía hay mucha desinformación al respecto, incluso entre los propios trabajadores del sector de la salud. Este libro, totalmente basado en la evidencia científica, te ofrece una visión de conjunto sobre esta vitamina, que te permitirá comprender el papel fundamental que juega en tu organismo.

La autora, con una amplia experiencia y formación en salud, te ofrece una valiosísima información, acompañándola de curiosidades e ilustraciones que harán la lectura más amena. Conoce todos los factores a tener en cuenta para lograr una exposición solar efectiva (clima, fototipo de piel, altitud, hora del día, estación, nubosidad, ropa, bloqueadores solares, polución...), además de consejos nutricionales e información sobre cuándo y cómo optar por suplementos.

María Hernández Bascuñana

María Hernández Bascuñana es una profesional sanitaria y de la educación especializada en Inmunología Nutricional Clínica y de Estilo de vida. Entre sus titulaciones, cuenta con un Grado universitario en Nutrición Humana y Dietética (UCAM), un Experto universitario en Inmunonutrición (UCV), un Máster en Educación para la Salud (UdL), un Máster en Psicología positiva aplicada a la Educación y la Salud (UCM – CESDB), un Máster profesional en Programación Neurolingüística y Coaching, y múltiples estudios sobre inmunometabolismo, microimmunoterapia, nutrición y patologías, educación y psicología de la salud.

En su carrera profesional combina la atención clínica de las personas desde una perspectiva integral de la salud, con la formación continua y la especialización de profesionales sanitarios. Da clases como docente universitaria en múltiples másteres y formación de posgrado, y participa en conferencias y talleres en congresos, jornadas biomédicas y empresariales.

Puedes aprender más de ella en su web o en sus redes sociales, donde acumula miles de seguidores.