



Fecha de publicación:
12/08/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

El sistema inmunitario por fin sale del armario

Sari Arponen

Protégete, protégelo: lo que hagas por él, él lo hará por ti

Vive una vida plena, larga y saludable de la mano de la autora de *¡Es la microbiota, idiota!*

«Sari Arponen no sólo destaca por su extensa formación profesional, sino por mantener dos de las cualidades más difíciles de encontrar en estos tiempos: la honestidad y la valentía.» **Dra. Miriam Al Abid**, ginecóloga y obstetra, escritora y divulgadora

«El sistema inmunitario, del que tanto se ha hablado en los últimos tiempos, explicado por la doctra Arponen de una manera clara, con rigor científico y más allá de las "simples defensas".» **Jorge Fernández**, presentador de TV

«A día de hoy, más de 50.000 lectores la han leído. ¿Y cuál es su secreto para arrasar con un libro de medicina? Tratar estos temas de una manera cercana, entretenida e, incluso, divertida.» **20minutos.es**

A estas alturas, y en parte debido a la pandemia, probablemente habrás oído hablar del sistema inmunitario. Sabrás que te protege de infecciones y que se le suele llamar las "defensas", pero quizá no mucho más. Pues bien, ha llegado la hora de que alucines con todo lo que hace en tu cuerpo este maravilloso sistema y el impacto que tiene en tu salud.

Los fenómenos biológicos que se exponen son complejos, pero la doctora Sari Arponen te los cuenta de forma amena, simplificándolos para que tú y cualquier persona no versada en medicina los entienda. En estas páginas no sólo encontrarás todos los secretos del sistema inmune, sino mucha otra valiosísima información sobre el funcionamiento de tu cuerpo y su relación con el entorno.

Con su estilo desenfadado, un delicioso toque de ironía y sin pelos en la lengua, la autora aborda todos los conceptos médicos y antropológicos que rodean al sistema inmunitario exponiéndolos con claridad y mucho humor. ¡Además de aprender, lo pasarás en grande!

Si no la conocías, descubrirás que Sari Arponen es la profesora que hubieras deseado tener, porque no solo te da la información y te dice dónde ampliarla, sino que te hace pensar. A medida que leas, te preguntarás si tu estilo de vida suma o resta salud, y te plantearás introducir algunos cambios en tu día a día. No son cambios complicados, pero te harán ganar bienestar a medio y largo plazo. ¿No tienes curiosidad por saber cuáles son?



Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros *¿Es la microbiota, idiota!*, *El sistema inmunitario por fin sale del armario* y *En la cocina con la doctora Arponen*, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso pódcast Slow Medicine Revolution.