

image not found or type unknown



# La ciència de la microbiota

**Fundación Alícia, Cristina Saez**

**Fecha de publicación:**  
28/09/2022

Una guia per cuidar els nostres bacteris intestinals i que ells ens cuidin a nosaltres.

**Sello Editorial:**  
Libros Cúpula

El nostre cos alberga uns 40 bilions de microorganismes, una col·lecció d'éssers microscòpics integrada sobretot per bacteris, però també per virus, fongs i arqueus, única per a cadascun de nosaltres com una empremta dactilar. La gran majoria d'aquesta microbiota resideix al còlon i duu a terme funcions crucials per a la supervivència humana, des de digerir aliments i extreure vitamines i energia, fins a entrenar el nostre sistema immunitari.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

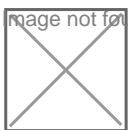
En els darrers 20 anys, la ciència ha anat descobrint com, quan aquesta comunitat microbiana és equilibrada, estable i diversa, contribueix a mantenir la salut global de l'organisme, i per això l'alimentació té un paper fonamental. Però què hem de menjar per alimentar bé aquests bacteris? Com influeix el que ingerim sobre aquesta comunitat de microorganismes i aquests, alhora, sobre el nostre benestar?

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**  
lescudero@planeta.es

Aquest no és un llibre de superaliments, ni de curacions o dietes miraculoses, ni de plans per detoxificar l'intestí, sinó un sòlid i contrastat manual basat en les últimes evidències científiques. De la mà dels principals experts mundials en aquest jove àmbit de recerca, ofereix al lector el coneixement existent de manera clara i comprensible, així com consells útils i pràctics per traslladar la ciència més nova sobre la microbiota al dia a dia. En definitiva, l'objectiu és ajudar-nos a menjar millor, amb propostes que combinen el coneixement més recent amb les bases de l'alimentació mediterrània, la que ens toca i que és riquíssima, i que també ha demostrat ser la més adequada en aquest camp, per estar més sans i feliços.

image not found or type unknown

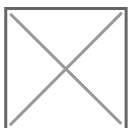


## Fundación Alícia

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.