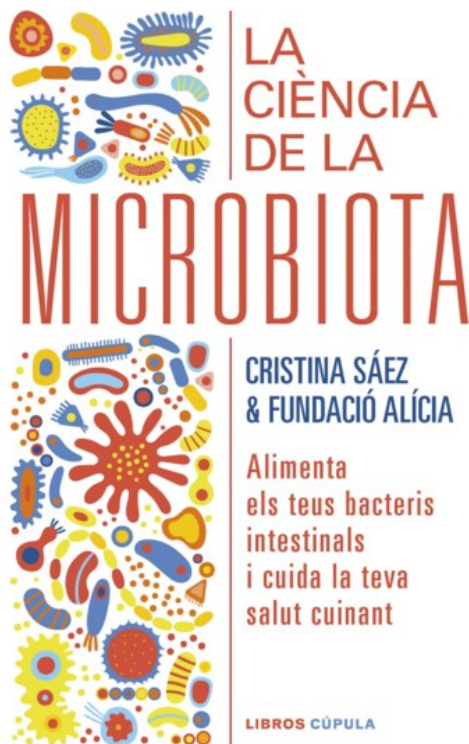




La ciència de la microbiota (Edició en català)

Cristina Saez, Fundación Alícia

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

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.

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?

Fecha de publicación:

28/09/2022

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 934928633

Email: pccordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



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.



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.