



# El revolucionario mundo de los probióticos

## Olalla Otero

En tu cuerpo habitan billones de microorganismos... y tu salud depende de ellos

La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven dentro de tu cuerpo y realizan funciones decisivas para tu salud. Probablemente conoces su existencia, igual que la de los probióticos y los prebióticos, pero ¿sabes realmente algo sobre ellos?

No te preocupes, Olalla Otero te cuenta qué son y cómo funcionan con todo detalle y, lo mejor de todo, con la sencillez necesaria para que lo entiendas sin tener formación científica.

Este libro arroja luz sobre un tema del que muchos hablan pero muy pocos conocen, y lo hace basándose en cientos de estudios científicos. Explica de forma clara la importancia de tener una microbiota equilibrada y proporciona una guía sobre las cepas de distintos probióticos y sus efectos en multitud de patologías.

Si quieres estar al día de los últimos descubrimientos sobre estos microorganismos y saber más de la conexión entre los habitantes de tu intestino y órganos como el cerebro, la piel o la boca, lo tienes aquí. Descubre la relación de la microbiota con tu sistema inmunitario y asúmelo: todo lo que haces influye en los microorganismos que habitan dentro de ti.

Además de seguir la evolución de distintos casos clínicos, expuestos con sencillez y humor, encontrarás listados de patologías y trastornos y las cepas de probióticos que han demostrado ser útiles para combatirlos. Si estás preocupado por tu microbiota y quieres saber más sobre qué probióticos pueden resultarte de ayuda, este es tu libro.

## Fecha de publicación:

30/01/2023

## Sello Editorial:

Alenta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlía Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



## Olalla Otero

**Olalla Otero** es doctora en Biología por la Universidad de Vigo y tiene dos Másteres: uno en Innovación en Seguridad y Tecnología Alimentarias y otro en Metodología y Aplicaciones en Ciencias de la Vida. Ha colaborado en la publicación de diversos artículos científicos y ha concedido múltiples entrevistas difundiendo la importancia de tener una microbiota equilibrada y el efecto de los probióticos en la salud.

Después de trabajar en el ámbito de la seguridad alimentaria, actualmente es miembro del equipo científico de la empresa Nutribiótica, donde cada día aprende un poco más sobre el apasionante micromundo de los probióticos, del que es una de las mayores expertas.