



Comer para vencer la depresión y la ansiedad

Dr. Drew Ramsey

El doctor Drew Ramsey, especialista psiquiatría nutricional, nos propone un plan para mejorar nuestra salud mental y combatir la depresión y la ansiedad en 6 semanas.

El doctor Drew Ramsey, especialista psiquiatría nutricional, nos propone un plan para mejorar nuestra salud mental y combatir la depresión y la ansiedad en 6 semanas.

Cuida tu alimentación para cuidar de tu salud mental.

Los trastornos de depresión y ansiedad están aumentando y afectan a millones de personas en todo el mundo. Muchos dependen de la terapia y los medicamentos para aliviar los síntomas pero, a menudo, eso no es suficiente. Con los últimos avances científicos en neurociencia, nutrición y la conexión mente-intestino, se ha descubierto que lo que comemos afecta en gran medida en cómo nos sentimos física, cognitiva y emocionalmente.

Nuestros cerebros consumen el veinte por ciento de todo lo que comemos. Y cuando el cerebro se ve privado de nutrientes esenciales, sufrimos. En este innovador libro, el Dr. Drew Ramsey nos ayuda a emprender el camino hacia una mayor salud mental a través de la alimentación. *Comer para vencer la depresión y la ansiedad* analiza la nueva ciencia de la psiquiatría nutricional y explica qué debemos comer para lograr un impacto positivo en la salud del cerebro y mejorar nuestro bienestar mental.

En este libro, el Dr. Ramsey expone las investigaciones más recientes e innovadoras sobre la nutrición y el cerebro. Nos explica la importancia de mejorar la salud de las células cerebrales (neuroplasticidad), reducir la inflamación y cultivar una microbiota saludable, así como el poder de los alimentos antiinflamatorios que alimentan el intestino y las doce vitaminas y minerales esenciales más importantes para el cerebro y el cuerpo.

Por último, Ramsey nos proporciona un plan de alimentación para la depresión y la ansiedad de seis semanas que incorpora categorías clave de alimentos, como verduras de hoja verde y mariscos, junto con recetas sencillas, deliciosas y nutritivas para cuidar de nuestra salud mental.

Comer para vencer la depresión y la ansiedad es un libro imprescindible para todos aquellos que quieran mejorar su estado de ánimo y la nutrición de sus cerebros.

Dr. Drew Ramsey

El doctor **Drew Ramsey** es psiquiatra, autor y agricultor. Es uno de los principales defensores de la intervención nutricional en psiquiatría y profesor clínico asistente de Psiquiatría en la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad de Columbia.

El Dr. Ramsey es conferenciante. Su trabajo en los medios incluye dos charlas TEDx recientes, BrainFork y Brain Farmacy, una serie de videos con Big Think y el documental de la BBC *Food on the Brain*. Su trabajo y sus escritos han sido destacados por *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Huffington Post*, *Atlantic.com*, *Prevention*, *Lancet Psychiatry* y *NPR*. Es miembro del Well+Good Wellness Council, el consejo editorial de Medscape Psychiatry y cofundador del National Kale Day.

Fecha de publicación:

20/10/2023

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es