



Fecha de publicación:
31/10/2024

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



La revolución del ayuno intermitente

Mark P. Mattson

EL SECRETO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y LONGEVA

EL SECRETO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y LONGEVA

Demonizado y venerado a partes iguales, **el ayuno intermitente es un eterno trending topic**. Ensalzado **como el milagro metabólico** por algunos medios, otras veces, en cambio, ha sido calificado como «una forma de arruinar tu cuerpo» por divulgadores con decenas de miles de seguidores.

En este revelador libro, el destacado neurocientífico y mayor referente en la investigación de este campo, **Mark P. Mattson, nos guía a través de esta práctica ancestral** y nos enseña cómo **puede ayudarnos a enfrentar el estrés, protegernos del envejecimiento, aumentar la resiliencia celular y reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, el alzhéimer y la diabetes**.

Ajeno a los intereses de las industrias farmacéuticas y alimentarias, y contrario a la creencia popular de que comer tres o cinco veces al día es lo más saludable, Mattson propone un cambio significativo en nuestros hábitos y nos invita a considerar una opción más natural y beneficiosa para nuestro bienestar.

Mark P. Mattson

Mark P. Mattson es profesor adjunto de Neurociencia en la Universidad Johns Hopkins y anteriormente fue director del Laboratorio de Neurociencias del Instituto Nacional de Envejecimiento.

Se encuentra entre los neurocientíficos más citados del mundo, con más de 900 publicaciones y 200.000 citas, es miembro de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia y ha recibido numerosos premios, como el de la Metropolitan Life Foundation y el Zenith Fellows de la Alzheimer's Association.