



Fecha de publicación:
19/02/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Cuida tu microbiota

Dra. Vidales

Las claves para el cuidado de la microbiota de tu cuerpo.

Las claves para el cuidado de la microbiota de tu cuerpo.

¿Sabías que el omeprazol, uno de los medicamentos más usados, no es un protector como tal, y que su uso indiscriminado puede provocar un importante desequilibrio en la microbiota debido a la reducción de la secreción de ácido gástrico, situación que provoca el sobrecrecimiento de bacterias proinflamatorias?

Hablamos de microbiota para referirnos a lo que hasta hace unos años llamábamos flora intestinal y para hacer referencia al reino vegetal de nuestro intestino, cuando en realidad lo que lo habita son «pequeños animalillos haciendo de las suyas».

Hace unos años se descubrió que la microbiota no solo está en el intestino sino también en otras partes y órganos del cuerpo como la piel, el pulmón o el sistema nervioso central, entre otros. Aunque todavía no se conoce la composición en su totalidad de la microbiota de la piel y la intestinal, sí ya sabemos que la dieta, la edad y otros factores pueden alterarla peligrosamente fomentando estados inflamatorios y afectando la respuesta inmunitaria del organismo. Existen ya biomarcadores pronósticos de enfermedad relacionados con la microbiota y tenemos mucha información sobre cómo cuidar de ella, y cuidar así tu cuerpo y tu salud. Este libro te cuenta cómo.



Dra. Vidales

La doctora **Conchita Vidales** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Nutrigenética y Medicina Estética. También es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, especialista en trastornos del comportamiento alimentario y experta en Mindfulness por la Universidad de La Salle.

A lo largo de su extensa carrera profesional ha ejercido como directora de nutrición en diferentes aseguradores de clínicas privadas y ha participado en numerosos congresos y seminarios. Actualmente es directora del área de Nutrigenómica de la Clínica Demya (Martín del Yerro | Amselem) en Madrid. Es colaboradora habitual en publicaciones relacionadas con la Medicina y la Nutrición, así como en programas de TV y Radio. Es activista voluntaria en la Hospitalidad de Nuestra Señora de Lourdes y colabora con la asociación MAT4 ÁFRICA como médico general en Ghana y Sierra Leona.

Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez- Arroyo es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil*. En Libros Cúpula ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Lo mío no es hambre, es ansiedad*, *Cocina que cura*, *Zumoterapia*, *La digestión perfecta*, *Activa tu metabolismo para cambiar tu vida* y *Verde que te quiero verde*.