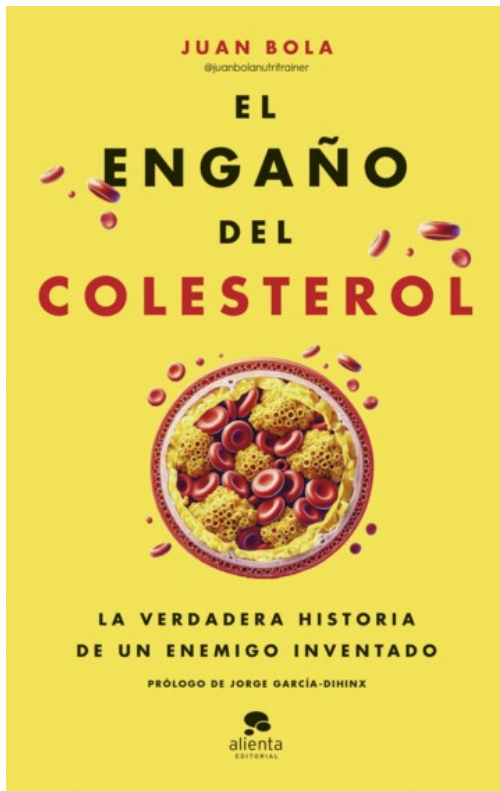




Fecha de publicación:
29/01/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

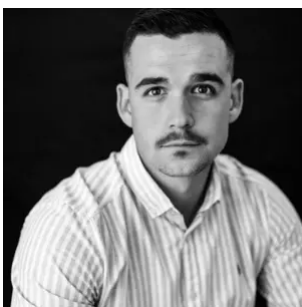
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



El engaño del colesterol

Juan Bola

¿Es realmente bueno tener índices bajos de colesterol?

¿Es realmente bueno tener índices bajos de colesterol?

Todos hemos oído hablar sobre los peligros del colesterol, sobre ese colesterol «malo» que debemos mirar con cuidado cada vez que nos hacemos una analítica. Puede que no comprendamos el porqué, pero seguimos buscando tener cada vez índices más bajos como si eso fuera el marcador supremo de una salud impecable. Y los médicos siguen recetando pastillas «milagrosas» para ponerlos en las horquillas establecidas. Sin incluso ser conscientes de que la mayoría de las veces esto puede ser perjudicial. ¿Es verdaderamente el colesterol el causante de todos los males con los que se le relaciona?

El colesterol es una molécula indispensable para la vida, para la integridad estructural de nuestras membranas celulares y que, además, interviene en multitud de procesos de nuestro organismo y ayuda a nuestro crecimiento y desarrollo. ¿Por qué, entonces, insistimos en demonizar una molécula tan esencial para la vida?

En este libro, Juan Bola expone multitud de estudios y datos para acabar con las falsas creencias que rodean al colesterol, y explica cuáles son las verdaderas causas de las enfermedades cardiovasculares y cómo podemos minimizar su riesgo.

Unas páginas repletas de la evidencia científica para conocer en profundidad los mecanismos lipídicos de nuestro cuerpo y descubrir cómo, a través de una dieta evolutivamente correcta y unos buenos hábitos, podemos potenciar nuestra salud cardiovascular.

Juan Bola

Juan Bola es nutricionista, técnico en Actividades Físicas y Deportivas y uno de los mayores referentes españoles en todo aquello relacionado con la alimentación baja en carbohidratos, la dieta cetogénica y el ayuno intermitente.

Su objetivo es divulgar una filosofía nutricional y un estilo de vida más acorde a nuestra fisiología y genética como *Homo sapiens* que somos.

Es autor del libro *Nutrición evolutiva*, en el que proporciona todas las claves para poder llevar una alimentación evolutivamente correcta, y del curso «Nutrición evolutiva de 0 a 100», que te ayuda a incorporar esta dieta a tu día a día.