



Digue'm què menges i et diré com dorms

Fundación Alícia, Dr. Antoni Esteve

Una guia per dormir bé i adoptar bons hàbits per dormir més i millor, un dels pilars fonamentals de la salut.

Una guia per dormir bé i adoptar bons hàbits per dormir més i millor, un dels pilars fonamentals de la salut.

Tots els éssers vius passem una tercera part de la nostra vida dormint i, durant aquest temps, el nostre cos i la nostra ment es regeneren, s'enforteixen i, fins i tot, sanen. Dormir és una funció essencial per a la nostra salut i el nostre benestar. No obstant això, la gran majoria de la societat pateix trastorns del son i, fins i tot, d'insomni crònic, una gran amenaça per a protegir una vida saludable, longeva i feliç. La bona notícia és que la nostra alimentació és la millor solució, ja que ens ajuda, i molt, a revertir aquestes nits tan llargues i insanes i a convertir-les en un descans reparador que ens regali dies plens de la vitalitat, la salut i l'energia que necessitem per a oferir el millor de nosaltres mateixos. I és que els nostres hàbits i les nostres decisions respecte als aliments que ingerim poden convertir-se en els nostres millors aliats.

Fecha de publicació:
26/03/2025

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



Fundación Alícia

La Fundació Alícia (Alimentación y Ciencia) es el primer centro multidisciplinar de I+D+I en cocina, cuya misión es que todos comamos de manera adecuada, sana, sostenible y placentera. Hoy es responsable de alimentación y salud de la Fundació Catalunya-La Pedrera.

Después de casi 20 años creando y transfiriendo conocimiento riguroso para prevenir, ayudar a curar y acompañar la alimentación de las personas en sus diversas situaciones de vida, Alícia ha obtenido los reconocimientos más prestigiosos y es el máximo referente internacional en medicina culinaria.

Alícia también desarrolla proyectos que combinan gastronomía y ciencia para los productores alimentarios y los territorios rurales, las colectividades, la restauración y el turismo sostenible, innova con la industria e investiga el patrimonio alimentario, y forma parte de la red europea de ciencia e innovación en alimentos fermentados PIMENTO.

Dr. Antoni Esteve

Dr. Antoni Esteve es Doctor en Farmacia, Miembro Numerario de la Real Academia de Farmacia de Catalunya, Miembro Numerario de la Real Academia de Medicina de Catalunya y Miembro Numerario de la Real Academia de Doctores de España. Además, es Fundador y Director de AdSalutem Instituto del Sueño, centro de referencia especializado en Medicina del Sueño. Fundado en 2018, está integrado por un equipo pluridisciplinar de profesionales (expertos en neurología, neurofisiología, neumología, psicología, psiquiatría, pediatría y nutrición) altamente cualificados y orientados al diagnóstico y tratamiento de trastornos de sueño en adultos y niños.

AdSalutem Instituto del Sueño es un **Instituto Universitario** especializado en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, así como dedicado a la investigación y a la promoción de la salud y el bienestar mediante el cuidado de la salud cerebral. Fundada con la misión de mejorar la vida de las personas, AdSalutem cuenta con un **equipo multidisciplinar** de expertos en medicina del sueño para ofrecer soluciones integrales y personalizadas a pacientes que presentan algún tipo de trastorno del sueño.

AdSalutem Instituto Universitario es un **referente en el ámbito de la medicina del sueño**, comprometido con el bienestar integral y la calidad de vida de las personas, a través de un enfoque basado en la ciencia e innovación, la formación, la divulgación y la atención personalizada. En este aspecto, participa activamente en proyectos de investigación en colaboración con otras instituciones. Por otro lado, a través de programas educativos y divulgativos, AdSalutem busca sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de un buen descanso y su impacto positivo en la salud física y mental.

Su compromiso con la excelencia y la mejora continua se refleja desde su creación en el 2018 en su participación en congresos internacionales y su constante esfuerzo por incorporar las últimas evidencias científicas en el cuidado de la salud del sueño. Además, con la creación de **Cátedra de la Universidad de Barcelona - AdSalutem “El Sueño y sus Trastornos”**, se busca promover actividades de investigación, formación, y documentación en el ámbito del Sueño y sus Trastornos, mediante una colaboración estrecha con los ámbitos universitario y científico.