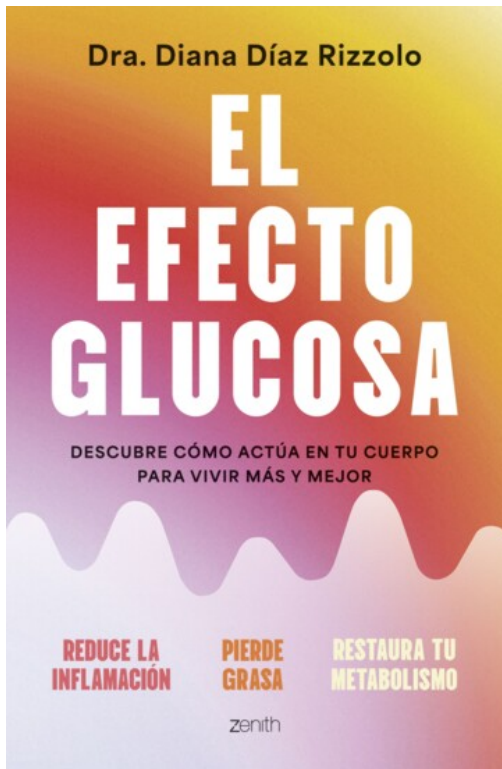




Fecha de publicación:
17/09/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El efecto glucosa

Diana Díaz Rizzolo

Una guía imprescindible para comprender la relación directa entre la glucosa y el envejecimiento, y cómo su control puede mejorar nuestra salud.

Una guía imprescindible para comprender la relación directa entre la glucosa y el envejecimiento, y cómo su control puede mejorar nuestra salud.

Lo que comemos, cómo lo comemos y cuándo lo hacemos influye directamente en nuestra salud, nuestra energía y nuestra longevidad. Y uno de los mayores factores que aceleran potenciales enfermedades crónicas es la glucosa. Un consumo excesivo de azúcar, pero también nuestro peso corporal o el estrés, no solo provoca los temidos picos de glucosa, sino que también acelera el envejecimiento celular, genera inflamación crónica, afecta la microbiota y desregula nuestro metabolismo.

Diana Díaz Rizzolo, doctora y nutricionista especializada en diabetes, nos muestra de manera clara y rigurosa el impacto de la glucosa en nuestro cuerpo, y nos propone pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia, tanto cuantitativa como cualitativa, en nuestras vidas. En este libro descubrirás:

—La relación entre la glucosa, la inflamación y el envejecimiento prematuro.

—Cómo podemos evitar que los picos de glucosa provoquen enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón.

—Estrategias simples y efectivas para equilibrar tus niveles de glucosa sin renunciar a lo que te gusta.

Con un enfoque práctico, esta guía imprescindible no solo te ayudará a comprender el impacto de la glucosa en tu cuerpo, sino que también te dará herramientas efectivas para optimizar tu energía, mejorar tu salud y vivir más años.

Diana Díaz Rizzolo

Diana Díaz Rizzolo es nutricionista, doctora en Biomedicina y profesora en la Universitat Oberta de Catalunya. También es investigadora posdoctoral en la Universidad de Columbia (EE.UU.), donde estudia el envejecimiento y su vínculo con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y la sarcopenia. Es miembro activo de varias sociedades científicas, como la Sociedad Española de Diabetes y la American Diabetes Association. Además, destaca por su labor como divulgadora en redes sociales y medios, acercando la ciencia de forma clara y práctica a una amplia audiencia.