

Fecha de publicación:
26/11/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mucho más que el cortisol

Dr. Richard Mackenzie, Peter Walker

El primer libro que revela cómo las hormonas del estrés tienen relación con los picos de insulina, cómo influyen en nuestra salud y bienestar, y qué podemos hacer al respecto.

El primer libro que revela cómo las hormonas del estrés tienen relación con los picos de insulina, cómo influyen en nuestra salud y bienestar, y qué podemos hacer al respecto.

¿Por qué nos estresamos y cómo podemos cambiarlo?

Mucho más que el cortisol es una exploración revolucionaria sobre la ciencia del estrés y su impacto en la salud. El investigador Richard Mackenzie y el periodista Peter Walker unen fuerzas para explicar cómo las hormonas del estrés afectan nuestro metabolismo, peso, fertilidad y riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2.

A través de estudios científicos de vanguardia y sorprendentes historias reales, el libro revela cómo el estrés no es solo una cuestión de actitud, sino una respuesta biológica influida por el entorno, el trabajo y las desigualdades sociales. Mucho más que el cortisol desmonta mitos, como la idea de que el ejercicio HIIT y las dietas bajas en carbohidratos siempre son beneficiosos, y demuestra cómo, en realidad, pueden aumentar los niveles de cortisol y provocar efectos adversos.

Un libro revelador para quienes buscan comprender el estrés en profundidad y aprender estrategias prácticas para mitigar su impacto en la salud.



Dr. Richard Mackenzie

El doctor Richard Mackenzie es un reconocido investigador en metabolismo, resistencia a la insulina y la interacción de las hormonas del estrés con la salud. Es profesor en el Research Centre for Health & Life Sciences de la Universidad de Coventry y en el Instituto de Medicina Cardio-Metabólica del University Hospital Coventry and Warwick NHS Trust. Ha publicado más de 40 artículos científicos y es un referente en metabolismo y diabetes.



Peter Walker

Peter Walker es corresponsal político del *The Guardian* y un reconocido comentarista sobre salud y vida activa. Ha escrito dos libros anteriores, entre ellos *The Miracle Pill*, que analiza el impacto de la falta de movimiento en la sociedad moderna. Con experiencia en medios como *CNN* y *AFP*, ha reportado desde China, Irak y Corea del Norte.