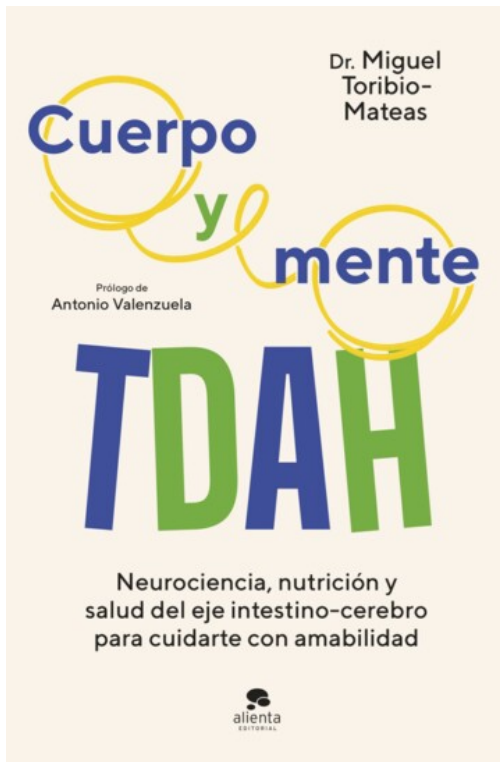




Fecha de publicación:
14/01/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Cuerpo y mente TDAH

Miguel Toribio-Mateas

¿Y si tu mente no estuviera rota, sino diseñada para sentir más?

¿Y si tu mente no estuviera rota, sino diseñada para sentir más?

El TDAH no es un error de fábrica ni una falta de disciplina. Es una manera diferente de pensar, sentir y percibir el entorno. En estas páginas, el doctor **Miguel Toribio-Mateas** propone dejar atrás los viejos estigmas para entender qué ocurre realmente en el cerebro y en el cuerpo de las personas con este diagnóstico.

Desde su doble experiencia como científico y como alguien que convive con el trastorno, el autor traza un recorrido claro por los mecanismos que sostienen la atención, la motivación y la gestión emocional. Explica cómo el cerebro, el intestino y el sistema nervioso forman una red inseparable que influye en la energía, el estado de ánimo y la capacidad de concentración.

El libro combina investigación reciente con herramientas prácticas: hábitos de descanso, pautas alimentarias que favorecen la calma y la claridad mental, ejercicios de respiración y estrategias de autocuidado. También aborda temas frecuentes en la vida adulta con TDAH —como la ansiedad, la depresión o la procrastinación—, ofreciendo recursos realistas para recuperar foco y bienestar.

Más que un manual o una guía clínica, esta obra es una invitación a conocerse mejor y a crear una relación más amable y efectiva con la propia mente. Comprender cómo funcionamos es el punto de partida para vivir con mayor equilibrio, armonía y vitalidad.

Miguel Toribio-Mateas

Miguel Toribio-Mateas es neurocientífico y nutricionista con más de dos décadas de trayectoria en investigación, docencia y práctica clínica. Especializado en el abordaje del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y en el estudio del eje intestino-cerebro, ha desarrollado un enfoque que combina la evidencia científica con una comprensión profunda de la experiencia humana. En la actualidad investiga en la Universidad de Cardiff los vínculos entre la nutrición, la microbiota intestinal y el bienestar emocional, y es profesor de nutrición y salud pública en la Universidad de West London.

A partir de su propia vivencia con la neurodivergencia, promueve una visión del TDAH centrada en la empatía, la autocomprensión y la ciencia aplicada al bienestar. Su trabajo lo ha convertido en una voz destacada en el ámbito de la salud mental y la neurodiversidad, reconocido por su capacidad para traducir la complejidad científica en herramientas prácticas que ayudan a las personas a vivir con más claridad y autenticidad.