



Fecha de publicación:
25/02/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cuida tus mitocondrias y vive más años

Sergio Gómez Molina

Un libro revelador que te enseña cómo cuidar tus mitocondrias, las fábricas de energía del cuerpo, para potenciar tu vitalidad, mantener la salud y prevenir las enfermedades desde su origen.

Un libro revelador que te enseña cómo cuidar tus mitocondrias, las fábricas de energía del cuerpo, para potenciar tu vitalidad, mantener la salud y prevenir las enfermedades desde su origen.

¿Por qué enfermamos tanto? ¿Por qué cada vez hay más fatiga, ansiedad, intolerancias alimentarias o enfermedades autoinmunes? La ciencia apunta a una misma causa: el deterioro de tus mitocondrias, las pequeñas fábricas de energía que mantienen en marcha cada una de tus células. Cuando ellas se debilitan por la mala alimentación, el estrés, la falta de sueño o el exceso de tóxicos, tu organismo entero empieza a fallar.

En este libro descubrirás de forma clara y cercana cómo funcionan las mitocondrias, por qué son la clave de tu salud y, sobre todo, qué puedes hacer para mantenerlas fuertes. Aquí no encontrarás promesas milagrosas ni dietas imposibles, sino herramientas prácticas y realistas pensadas para actuar con eficacia. Descubrirás cómo **pequeños cambios en tu día a día pueden transformar tu salud celular**: desde ajustar tu alimentación y dormir mejor hasta incorporar suplementos clave como el magnesio, practicar ejercicio de fuerza o probar estímulos como el ayuno, el frío o el calor. Cada gesto suma y puede marcar la diferencia entre envejecer rápido o disfrutar de una vida más larga, llena de energía y vitalidad.

No se trata de luchar contra el tiempo, sino de lograr que tus células envejezcan más despacio

Sergio Gómez Molina

Sergio Gómez es nutricionista clínico e integrativo y dirige la Clínica Innumed, donde coordina un equipo multidisciplinar centrado en la salud y el bienestar. Su enfoque combina estética facial, tricología y rehabilitación, siempre con la mirada puesta en tratar no solo los síntomas, sino las causas y la historia de cada persona. Defiende que la conexión humana es tan importante como la ciencia. Ha colaborado en programas de televisión del canal Cuatro.