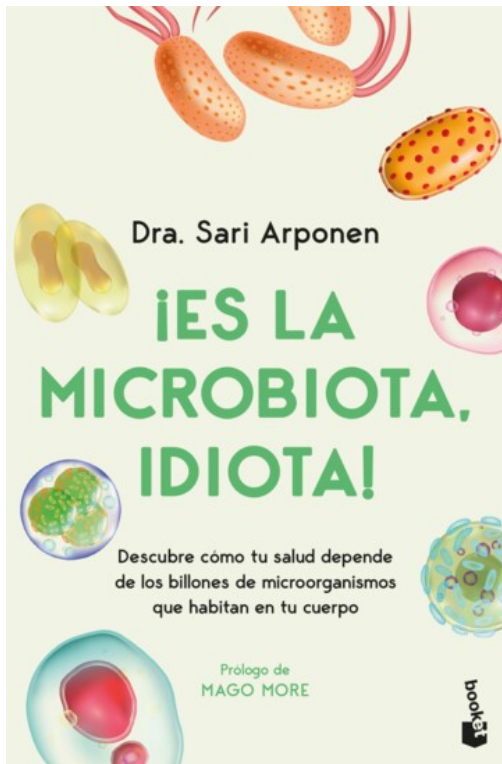




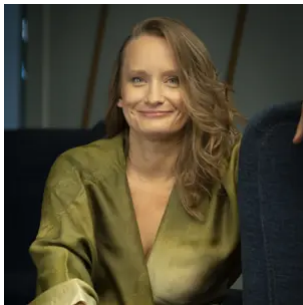
Fecha de publicación:

25/06/2026

Sello Editorial:

Booket

Contacto de prensa



¡Es la microbiota, idiota!

Sari Arponen

¿Te sientes cansado, de mal humor, irritado o estresado? ¡Ponle fin!

¿Te sientes cansado, de mal humor, irritado o estresado? ¡Ponle fin!

«La Dra. Sari Arponen plasma sus conocimientos en este libro de forma impresionante para que puedas empezar a cuidarte desde hoy.» Dra. Marian Rojas Estapé, autora de *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*

«El mundo de la microbiota es fascinante y pocas personas lo conocen en más detalle que la Dra. Sari Arponen.» Marcos Vázquez, creador de Fitness Revolucionario

«Un libro superventas que ha cambiado nuestra forma de ver nuestra salud desde la alimentación y los buenos hábitos.» *Sportlife*

Dolores de cabeza, hinchazón después de comer, alergias, dermatitis atópica, esos kilos de más de los que es imposible deshacerse... Quizás te suenen algunos de estos problemas, pero ¿sabías que todos ellos pueden estar relacionados con un desequilibrio de la microbiota?

Los descubrimientos sobre la microbiota constituyen una de las mayores revoluciones de la historia de la ciencia y la medicina. Los microorganismos están en todas partes y son los responsables de cómo nos sienta la comida, cómo luce nuestro cutis e incluso cómo funciona nuestra memoria. En estas páginas, aprenderemos cómo podemos sentar las bases para equilibrar la microbiota y qué hábitos podemos incorporar en nuestro día a día para alcanzar un mayor nivel de bienestar.

Y es que la salud es un camino que debemos recorrer a lo largo de toda nuestra vida, ¿por qué no dar ya el primer paso?

Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros *¡Es la microbiota, idiota!*, *El sistema inmunitario por fin sale del armario* y *En la cocina con la doctora Arponen*, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso pódcast Slow Medicine Revolution.