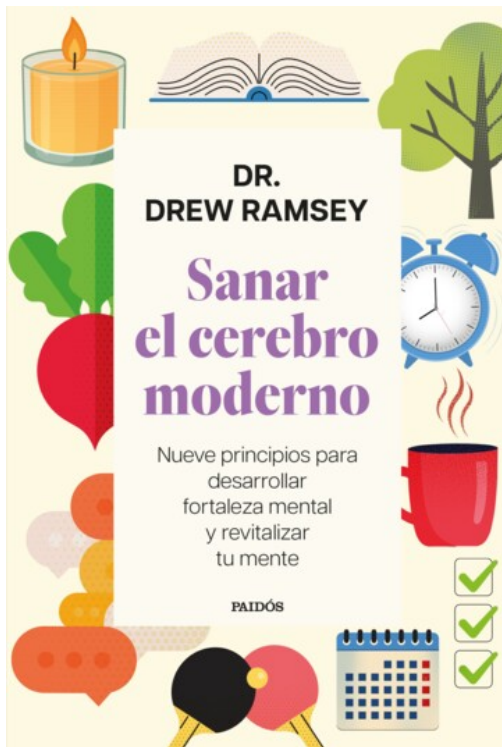




Fecha de publicación:
27/05/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Sanar el cerebro moderno

Dr. Drew Ramsey

En esta guía esencial, el doctor Drew Ramsey, autor de *Comer para vencer la depresión y la ansiedad*, explora los nueve principios claves para cultivar la salud mental y nos proporciona las técnicas para mejorar nuestra función cerebral y nuestra salud emocional.

En esta guía esencial, el doctor Drew Ramsey, autor de *Comer para vencer la depresión y la ansiedad*, explora los nueve principios claves para cultivar la salud mental y nos proporciona las técnicas para mejorar nuestra función cerebral y nuestra salud emocional.

El cerebro humano —ese complejo órgano responsable de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones— se ha malinterpretado durante mucho tiempo. El doctor Drew Ramsey sostiene que, para sanarlo, debemos empezar a considerar de manera más holística afecciones como la depresión, la ansiedad, el TDAH y la adicción, así como las personas que los padecen.

Sanar el cerebro moderno ofrece un innovador enfoque para revitalizar y proteger nuestra salud mental y alcanzar el bienestar mental. Ramsey tiene en cuenta las exigencias poco realistas de la vida moderna, del tiempo, las elecciones, la genética, el estilo de vida, la dieta, los hábitos, la química, el movimiento, el descanso y la mentalidad, y plantea un proceso que pondrá a tu cerebro en un estado de constante autorreparación y evolución, y que garantizará que tenga el apoyo que necesita para superar el estrés diario, la fatiga de tomar decisiones y la incertidumbre.

Claro y directo y valiéndose de las últimas investigaciones científicas y de los resultados de su práctica clínica, en este libro, el doctor Ramsey proporciona los conocimientos y las herramientas necesarios para modificar patrones, hábitos y habilidades de manera que logremos emprender el camino hacia la curación de la ansiedad y la depresión, cuidar mejor nuestros milagrosos cerebros modernos y llevar una vida más saludable.

Dr. Drew Ramsey

El doctor **Drew Ramsey** es psiquiatra, autor y agricultor. Es uno de los principales defensores de la intervención nutricional en psiquiatría y profesor clínico asistente de Psiquiatría en la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad de Columbia.

El Dr. Ramsey es conferenciante. Su trabajo en los medios incluye dos charlas TEDx recientes, BrainFork y Brain Farmacy, una serie de videos con Big Think y el documental de la BBC *Food on the Brain*. Su trabajo y sus escritos han sido destacados por *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Huffington Post*, *Atlantic.com*, *Prevention*, *Lancet Psychiatry* y *NPR*. Es miembro del Well+Good Wellness Council, el consejo editorial de Medscape Psychiatry y cofundador del National Kale Day.