



Fecha de publicación:
06/05/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Un hígado feliz

Marta González-Corró

La salud de tu hígado es un reflejo de tu salud metabólica

La salud de tu hígado es un reflejo de tu salud metabólica

El hígado es el principal órgano detoxificador del cuerpo, pero su eficacia depende del diálogo constante que mantiene con el intestino y la microbiota. En estas páginas, la Dra. Marta González-Corró explora cómo esta alianza influye en funciones esenciales como la digestión, el metabolismo de grasas y azúcares, el equilibrio del pH y la eliminación de toxinas. Comprender el **eje hígado-intestino-microbiota** permite entender por qué la salud no depende de órganos aislados, sino de una **red perfectamente coordinada**.

El libro aborda los mecanismos que sostienen esta relación: la circulación enterohepática de metabolitos, la producción y transformación de ácidos biliares y el papel de las bacterias intestinales en la inflamación local y sistémica. También analiza **cómo la disbiosis, el estrés oxidativo y la sobrecarga de tóxicos pueden alterar el funcionamiento hepático** y favorecer patologías como el hígado graso no alcohólico, la fibrosis, la cirrosis y otras complicaciones metabólicas asociadas a un hígado desbordado.

Además, ofrece **herramientas prácticas para cuidar este eje vital**. Recomendaciones nutricionales, hábitos de vida y estrategias basadas en la evidencia ayudan a restaurar la eubiosis intestinal y a fortalecer la capacidad del hígado para neutralizar toxinas y mantener la homeostasis metabólica.

«Marta domina el arte de la intervención dirigida al microbioma y en esta ocasión profundiza de manera exquisita en la función hepática. Un conocimiento imprescindible para comprender la importancia del hígado y dar un gran paso hacia una intervención de precisión.» —**Mar Alonso**, naturópata y especialista en el microbioma

Marta González-Corró