

La fuerza de tu microbiota

Borja Martínez-Téllez

Tu intestino también se entrena.

Tu intestino también se entrena.

¿Y si parte de tu fuerza dependiera de tu intestino? ¿Sabías que también puedes entrenarlo para mejorar tu salud y tu rendimiento físico?

Borja Martínez Téllez, pionero en el estudio del eje intestino-músculo, ha identificado una bacteria capaz de aumentar un 30 % la fuerza muscular en ratones sin necesidad de ejercicio.

Para explicarte cómo funciona esta relación, el autor te invita a acompañar a María, una profesora de matemáticas que quiere batir su mejor marca personal en una media maratón. A lo largo de los 21,1 kilómetros de la carrera, recorrerás el interior del cuerpo humano para descubrir de dónde obtiene energía tu organismo, qué comen tus bacterias intestinales y cómo influye la microbiota en tu fuerza muscular, rendimiento y salud. También aprenderás **cómo adaptar tu alimentación y tu actividad física para cuidar y entrenar tu intestino.**

Fecha de publicación:
03/02/2027

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Borja Martínez-Téllez

Borja Martínez-Téllez es doctor en Biomedicina y licenciado en Ciencias del Deporte por la Universidad de Granada. Tras casi cuatro años dedicado a la investigación en Países Bajos, regresó a España gracias al programa Ramón y Cajal. Actualmente es profesor de Fisiología en la Universidad de Almería, donde lidera proyectos internacionales centrados en estudiar cómo el ejercicio y la nutrición influyen en la salud.

Es autor de más de un centenar de artículos científicos sobre obesidad, metabolismo y microbiota intestinal. En 2024 fue reconocido como joven investigador clínico del año por las principales sociedades europeas EASO, EFSD y FEPS. Convencido de que la ciencia debe salir del laboratorio para mejorar la vida de las personas, es inventor de varias patentes biotecnológicas y cofundador de Methub y Biomuscular Lab y socio de Fissac. Entre estas patentes destaca una basada en el descubrimiento de una bacteria intestinal capaz de aumentar la fuerza muscular en modelos de animales sin necesidad de hacer ejercicio.

@borjammt