

Adiós a la inflamación que te envejece

Dra. Pilar Esteban

Envejecer más rápido no es solo cosa de los años, sino de una inflamación silenciosa llamada *inflammaging*. Este libro te muestra cómo frenarla para proteger tu salud y tu energía del paso del tiempo.

Envejecer más rápido no es solo cosa de los años, sino de una inflamación silenciosa llamada *inflammaging*. Este libro te muestra cómo frenarla para proteger tu salud y tu energía del paso del tiempo.

¿Y si envejecer no fuera solo cuestión de años, sino de una inflamación crónica que te está desgastando sin que te des cuenta?

Con el paso de los años, el cuerpo cambia. Pero lo que muchas veces interpretamos como «envejecer» es, en realidad, el efecto de una inflamación silenciosa que se instala poco a poco en el organismo: el *inflammaging*. Este proceso, ligado a la edad, acelera el deterioro físico, favorece la grasa abdominal, afecta a la digestión y resta energía y vitalidad mucho antes de lo esperado.

En este libro, la doctora Pilar Esteban nos explica por qué el inflammaging aparece con los años y cómo actúa como el verdadero motor del envejecimiento acelerado. Y, sobre todo, nos demuestra cómo revertirlo.

Aquí descubrirás qué está inflamando tu cuerpo sin que lo notes y qué puedes hacer, desde hoy, para apagar ese deterioro desde la raíz. Aprenderás a cuidar tu intestino, a cambiar pequeños hábitos que marcan una gran diferencia, a reducir la inflamación y la grasa abdominal y a recuperar ligereza, energía y bienestar.

Fecha de publicación:
20/11/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Dra. Pilar Esteban

Pilar Esteban es médica especialista en Aparato Digestivo y referente en salud digestiva y prevención del envejecimiento asociado a la inflamación. Trabaja en la Unidad de Aparato Digestivo del Hospital Morales Meseguer (Murcia), donde coordina el Programa de Prevención de Cáncer Colorrectal y participa en comités multidisciplinares de cáncer digestivo.

Doctora en Ciencias de la Salud (Premio Extraordinario) y profesora asociada en la Universidad de Murcia, combina la práctica clínica con la docencia y la divulgación sanitaria. Es directora científica de la web de la Sociedad Española de Aparato Digestivo (SEPD) y colabora habitualmente en proyectos de salud y nutrición.

@dra.pilaresteban

Blog – Dra. Pilar Esteban