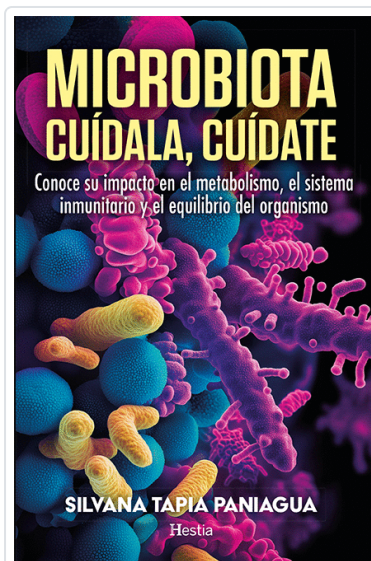


Microbiota. Cuídala, cuídate



Tapia Paniagua, Silvana

SINOPSIS

¿Alguna vez te has preguntado quién más vive dentro de ti? La Dra. Silvana Tapia nos desvela el misterio sobre los billones de microorganismos que nos acompañan desde el nacimiento hasta la muerte. Lejos de ser invasores, estos diminutos seres forman parte esencial de lo que somos.

Con prosa clara y precisa, la reconocida microbióloga nos presenta un recorrido íntimo por los ecosistemas microscópicos que prosperan en nuestro intestino, piel, boca y sistema reproductor. Además, desentraña interrogantes asombrosos: ¿cómo moldean estos microorganismos nuestro desarrollo desde el útero materno? ¿Qué papel desempeñan en enfermedades como el cáncer, la diabetes o los trastornos neurológicos? ¿Puede nuestra microbiota influir en nuestro estado de ánimo y salud mental? ¿Cómo se comunican estos microorganismos con nuestro sistema inmunológico?

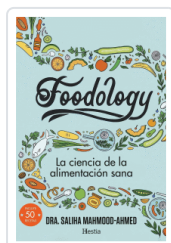
Tapia también nos regala herramientas para nuestro día a día. Con consejos útiles y datos sorprendentes sobre nuestros hábitos —en los que trata nutrición, deporte y el consumo responsable de medicamentos—, nos enseña a cultivar una microbiota saludable gracias a pequeños cambios en nuestra rutina.

Tras explorar este fascinante mundo microscópico, te quedarás con una certeza transformadora: estos seres invisibles no son pasajeros casuales, sino colaboradores esenciales en el viaje de la vida. Cuidar de ellos es, sin duda, la forma más directa de cuidar de ti mismo....



Editorial	HESTIA (DISBOOK)
Materia	MEDICINA-SALUD-SANIDAD
Colección	HESTIA
EAN	9788412967159
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	23x15x18 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	26,95€
Fecha de lanzamiento	16/05/2025

Títulos relacionados



FOODOLOGY
CIENCIA DE LA
ALIMENTACION
SANA
MAHMOOD AHMED,
SALIHA



COMO TENER
GATO Y NO
TIRARLO POR LA
VENTANA
GARCIA CARABALLO,
SANTIAGO



COMER PARA
GANAR GUÍA
DEFINITIVA
NUTRICION
DEPORTIVA
MATA, FERNANDO



REJUVENECE
COMIENDO
CACHAFEIRO, MARÍA
JOSÉ