

Alimentación
y estilo de vida
para prevenir
ictus y
demencias

La dieta del cerebro



Antonio Palomar

LIBRO
RECOMENDADO
OCTUBRE

ANTONIO PALOMAR GARCÍA

La dieta del cerebro

Alimentación y estilo de vida para prevenir
el ictus y las demencias

Ensayo · Guía

Txalaparta

380 páginas (aprox.)

22,00 € (aprox.)

17,60 € (aprox.) Klub

Un libro contra la epidemia del siglo XXI

Cinco años después del lanzamiento de *Alimentación inteligente, cocina saludable*, su último trabajo hasta la fecha, el médico y divulgador sanitario Antonio Palomar vuelve a Txalaparta con un tema acuciante: la prevención del Alzheimer, las demencias y el ictus. Con una guía que recoge los últimos descubrimientos científicos en torno a la salud de nuestro cerebro y que los aplica prácticamente a nuestra dieta y nuestro estilo de vida. Porque, en la salud –sobre todo en la de nuestro cerebro–, todas las decisiones que tomamos cuentan.

SINOPSIS

Desde mediados del siglo XX, las principales causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas han dejado de ser las enfermedades agudas como las infecciones. Estas han sido sustituidas, en este macabro ranking, por las muertes causadas por enfermedades degenerativas. Entre estas últimas encontramos el Alzheimer, las demencias y el ictus. Pese a ello y a pesar de la importancia del cerebro en nuestra vida, nuestra cultura y nuestra salud, la sanidad pública y la investigación científica aún hoy no dedican los suficientes recursos para atajar el problema, lo que provoca, entre otras cosas, la proliferación de *fake news* y falsos mitos asociados a determinados productos dietéticos y alimentarios. De ahí la necesidad de trabajos como este, una guía completa, científica y actual que aborda las claves teóricas y sobre todo prácticas, relacionadas con la alimentación y nuestros hábitos de vida, para mantener nuestro cerebro y nuestro cuerpo sanos de verdad.



ICTUS

- ◆ En Europa el coste anual de las demencias ronda los 800.000 millones de euros, mayor que el coste de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer juntos. El presupuesto destinado a investigar las demencias es 12 veces más bajo que el destinado a la investigación del cáncer.
- ◆ El ictus es la primera afección neurológica que causa la muerte entre las mujeres.
- ◆ Cada seis minutos se produce un ictus en el Estado español.
- ◆ El ictus afecta anualmente a más de 6.000 vascos y vascas.
- ◆ El ictus depende en un 70 % de los factores de riesgos ambientales, incluyendo hábitos de vida, y solo en el 30 % restante a la genética, el envejecimiento y otros.

ALZHEIMER

- ◆ La enfermedad de Alzheimer es la demencia neurodegenerativa más frecuente, representando entre el 60 % y el 80 % de todas las demencias.
- ◆ En 2006 había 26,6 millones de personas con Alzheimer en el mundo, en 2050 podrían ser 106,8 millones.
- ◆ Prácticamente 7 de cada 10 muertes por Alzheimer se dan en mujeres.
- ◆ Adoptar hábitos de vida saludable -actividad física, dieta saludable...- podría reducir hasta un 40 % los casos de Alzheimer.
- ◆ Una investigación ha concluido que las personas que dormían menos de 6 y más de 9 horas tenían mayor riesgo de demencia.



AUTOR



Antonio Palomar García

(Getxo, 1959) Es médico y divulgador sanitario. Desde hace 30 años imparte conferencias y cursos sobre nutrición, alfabetización emocional y educación para la salud. Ha colaborado en revistas especializadas en salud y en el periódico *Diagonal*. Desde 1986 trabaja en Sumendi, asociación por la autogestión de la salud. Es coautor de *Psicópolis* (Kairós). En Txalaparta ha publicado *La despensa de Hipócrates. Los poderes curativos de los alimentos* (2004), *La sabiduría de Higea. El poder curativo del cuerpo* (2007) y *Alimentación inteligente, cocina saludable* (2014).

“La mayor parte de las cosas que nos suceden en el cerebro son reflejo de lo que nos pasa en el cuerpo [...]. Para mantener un cerebro sano hay que cuidar todo nuestro cuerpo: mens sana in corpore sano”

CARLOS DOTTI

(neurocientífico, profesor del CSIC e investigador de la Universidad de Lovaina)

“Apenas el 20% de la salud depende del acceso a los servicios sanitarios, mientras que los hábitos -dieta, ejercicio, vida sana- resultan determinantes. Partiendo de ese dato, Antonio Palomar (1959, Getxo), divulgador sanitario, apuesta por enseñar a las personas a conocer y aprovechar las potencialidades del cuerpo. El médico, que colabora en revistas de vida sana, e imparte cursos y charlas sobre educación para la salud, ofrece pautas didácticas para la autogestión de la salud”.

JUNE FERNÁNDEZ, EL PAÍS

Completa la serie sobre alimentación y salud, con otros títulos del autor



La despensa de Hipócrates
Los poderes curativos de los alimentos

Guía
Txalaparta

17,00 €
16,15 € Klub

Una completa guía, ordenada por alimentos, para saber sus verdaderas propiedades, recopilando importantes descubrimientos científicos y desmontando mitos y patrañas publicitarias.



Alimentación inteligente, cocina saludable

Guía
Txalaparta

21,00 €
19,95 € Klub

El cómo es tan importante como el qué cocinar, Antonio Palomar analiza en esta esencial y práctica guía los mejores métodos, aliños, mezclas y materiales y los productos que deberemos evitar.



La sabiduría de Higea
El poder autocurativo del cuerpo

Guía
Txalaparta

16,00 €
15,20 € Klub

Un libro centrado, sobre todo, en nuestro cuerpo y el ambiente, que nos da claves para cambiar nuestros hábitos y conocer y potenciar nuestros propios y naturales sistemas de defensa.