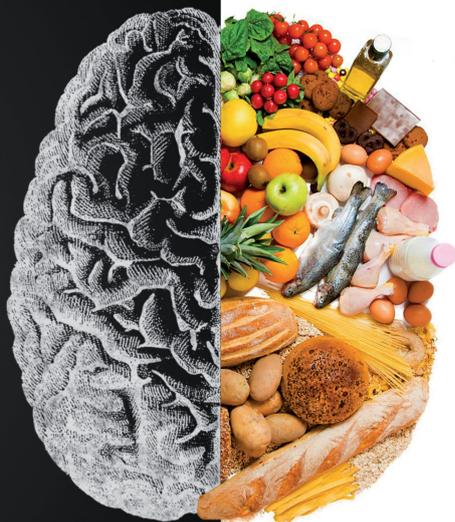


Alimentación
y estilo de vida
para prevenir
ictus y
demencias

La dieta del cerebro



txalaparta

Antonio Palomar

ENSAYO-GUÍA

ISBN: **978-84-17065-84-3**
PÁGINAS: **400**
FORMATO: **13,5 x 21,5**
PVP: **22,00 €**

“Antonio Palomar, 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*

LA DIETA DEL CEREBRO ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA PARA PREVENIR ICTUS Y DEMENCIAS

Antonio Palomar

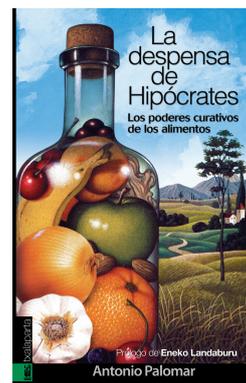
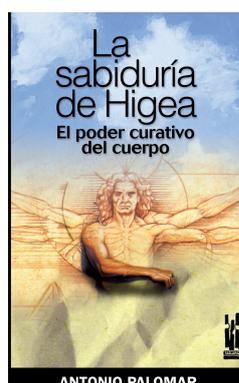
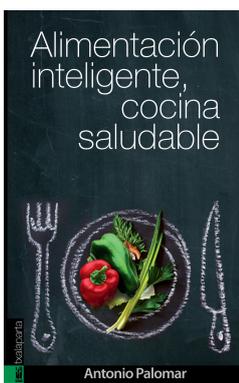
OCTUBRE
2019

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.



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).

OTROS LIBROS DEL AUTOR



txalaparta

Tfno. 948 703 934 | info@txalaparta.eus
www.txalaparta.eus