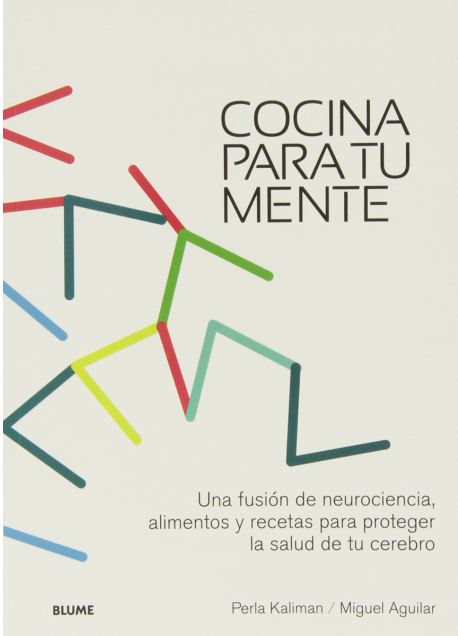

Cocina para tu mente

Autor: Perla, Kaliman
Autor: Miguel, Aguilar

Dietas y régimen alimenticio

Blume
ISBN: 978-84-15317-21-0 / Rústica c/solapas / 168pp | 170 x 240 cm
Precio: $ 36.000,00

En el último siglo, la esperanza de vida del ser humano ha aumentado alrededor de tres décadas. Una de las consecuencias de este fenómeno es el envejecimiento de la población que ha dado lugar al aumento en la manifestación de enfermedades que hace un siglo eran más infrecuentes. Entre ellas se encuentran las llamadas «enfermedades neurodegenerativas». A nivel mundial, las estadísticas revelan que más de 35 millones de personas viven con alguna forma de demencia, siendo la enfermedad de Alzheimer la más frecuente. Una de las estrategias a nuestro alcance para ayudar a mantener el cerebro sano es consumir alimentos que provean factores neuroprotectores. Este libro ofrece una guía para aprender cuáles son esos alimentos, qué propiedades benefactoras tienen y cómo cocinar con ellos. Una propuesta para llevar a la práctica con nuestra dieta cotidiana los conocimientos científicos más actuales sobre alimentación neuroprotectora. Una obra que surge del proyecto emprendido por Perla Kaliman (doctora en Bioquímica e investigadora en el área de Envejecimiento y Neurodegeneración del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona IIBB-CSIC) para acercar a la sociedad los avances de la ciencia relacionados con estilos de vida saludables. De la ciencia a la mesa: los conceptos científicos que se incluyen en el libro se vuelven aplicables para todos de la mano de las recetas originales, sabrosas y llenas de color del chef Miguel Aguilar.

En el último siglo, la esperanza de vida del ser humano ha aumentado alrededor de tres décadas. Una de las consecuencias de este fenómeno es el envejecimiento de la población que ha dado lugar al aumento en la manifestación de enfermedades que hace un siglo eran más infrecuentes.

Perla, Kaliman
Licenciada en Bioquímica por la Universidad de Buenos Aires, donde también obtuvo su Doctorado en Bioquímica. Ha realizado investigaciones en las Facultades de Medicina de las Universidades de Niza (Francia), Barcelona (España) y San Diego (California, Estados Unidos). Es autora de numerosos artículos científicos originales en revistas de reconocido presitigo internacional, de capítulos en libros científicos y de artículos de divulgación científica.

Investigadora en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IIBB-CSIC), colabora en el Master en Nutrición y Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y en el Center for Investigating Healthy Minds de la Universidad de Madison, Wisconsin. Combina su experiencia en biología molecular y su interés en biomedicina preventiva en sus investigaciones sobre el impacto celular de intervenciones no-farmacológicas basadas en estilo de vida, incluyendo el ejercicio físico, la