



Miguel Ángel, Almodovar Martín

(Madrid, 9 de septiembre de 1950) es un sociólogo, investigador, periodista, divulgador especializado en nutrición y gastronomía. Durante dos décadas ha sido uno de los rostros más populares de la televisión, colaborando y dirigiendo programas en diferentes cadenas, ha publicado 17 libros de distintas temáticas y actualmente colabora en diferentes medios de comunicación, es investigador en el Centro de Investigaciones Energéticas Medioambientales y Tecnológicas (CIEMAT), profesor de sociología en el Grado de Criminología de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), y Secretario General de la Comisión Interdisciplinar Magnicidio del general Prim.

riverside
agency

Azúcar. El enemigo invisible

Autor: Miguel Ángel, Almodovar Martín

Arpa

ISBN: 978-84-16601-56-1 / Rústica / 272pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 33.500,00

«Azúcar. El enemigo invisible es ciertamente un relato de malas noticias, pero contado con el convencimiento de que pueden volverse buenas noticias gracias al conocimiento y nuestra implicación personal.» En pocos años, el azúcar ha pasado de ser considerado un alimento lujoso y amable, una generosa fuente de energía y felicidad, a convertirse en un veneno adictivo y coadyuvante de un extenso listado de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, problemas cardiovasculares, enfermedades degenerativas o el cáncer. ¿Cómo ha ocurrido este cambio? ¿Qué riesgos conlleva el azúcar para nuestra salud? ¿Por qué nos gusta tanto el azúcar? ¿Cuánto azúcar llevan los alimentos que consumimos? ¿Qué poderes hay detrás de la industria azucarera? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer como individuos y como sociedad para eludir los nocivos efectos del consumo de azúcar y, en definitiva, comer y vivir mejor? Miguel Ángel Almodóvar, investigador y divulgador especializado en salud y alimentación, aborda todas estas cuestiones desde una perspectiva científica, crítica y práctica en Azúcar, un manual indispensable para conocer a nuestro mayor enemigo alimentario, tomar consciencia de su alcance y ganarle la batalla.

En pocos años, el azúcar ha pasado de ser considerado un alimento lujoso y amable, una generosa fuente de energía y felicidad, a convertirse en un veneno adictivo y coadyuvante de un extenso listado de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, problemas cardiovasculares, enfermedades degenerativas o el cáncer.