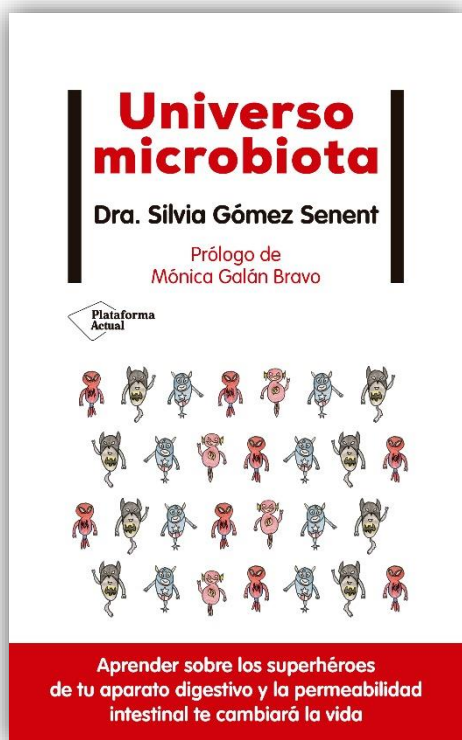


## DOSIER DE PRENSA

---



## Universo microbiota

Dra. Silvia Gómez Senent

---

Formato:	14 x 20 cm
Núm. de pág.:	344
PVP:	19,9
ISBN:	978-8418285974
Temática:	salud
Publicación:	7 de abril de 2021

**Aprender sobre los superhéroes de tu aparato digestivo y la permeabilidad intestinal te  
cambiará la vida**

## SINOPSIS

---

**¿Te gustaría vivir más? Y, sobre todo, ¿te gustaría vivir mejor...?**

Así como esa manzana podrida en la nevera emite una serie de gases que acaban afectando al resto de frutas, una célula envejecida envía señales a las otras células que la rodean, provocando inflamación en ellas. Estas alarmas incesantes pueden ser la causa de enfermedades cardiológicas, respiratorias, articulares y digestivas. Y también del cáncer. De ahí que la comunidad científica haya bautizado este fenómeno con el nombre de *inflammaging*, combinación de los términos *inflammation* («inflamación») y *aging* («envejecimiento»). Si quieres detener el fenómeno de *inflammaging* y prolongar al máximo tu salud, tienes que hacer lo posible por prevenir la aparición de esa inflamación crónica.



En este libro descubrirás varios de los factores que producen esta situación: el estrés, la cantidad de ejercicio físico, el tipo de alimentación, las emociones que albergamos, las relaciones sociales que establecemos... Todo ello influye en unos microorganismos que habitan en nuestro intestino: la llamada microbiota intestinal.

**Con casi veinte años de experiencia, la doctora Silvia Gómez Senent ha atendido a casi medio millón de personas con problemas digestivos, que han pasado de llevar una vida apagada, abúlica y enfermiza a otra completamente distinta, saludable, repleta de energía y entusiasmo.**

## LA AUTORA

---

**Silvia Gómez Senent** es licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, con la especialidad de Aparato Digestivo. Ha obtenido los títulos de Experto en Inmunonutrición y Nutrición de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Desde 2007 ejerce su especialidad en el Hospital La Paz de Madrid y es responsable de la Unidad de Gastroenterología Integral de



la Clínica de Especialidades Médicas Hbn39. Su labor profesional ha girado siempre en torno a la enfermedad inflamatoria intestinal y los trastornos funcionales digestivos. Desde 2016 ha participado en varios proyectos de investigación sobre la microbiota y la permeabilidad intestinal. Es clínica colaboradora docente en la Universidad Autónoma de Madrid, profesora del Máster de Microbiota que se imparte en la Universidad Europea de Madrid y directora del título de Experto en Permeabilidad Intestinal en la Universidad Francisco de Vitoria.

[www.dragomezsenent.com](http://www.dragomezsenent.com)

## DEL PRÓLOGO DE MÓNICA GALÁN BRAVO

---

«Este libro es casi una guía definitiva sobre la microbiota intestinal, y espero que te sirva, como me ha servido a mí, para ser consciente de que puedes tomar las riendas de tu bienestar, y de que vivir una vida larga y llena de salud está en tus manos si tienes en cuenta todo lo que Silvia comparte con nosotros en estas páginas».

**Mónica Galán Bravo, autora del Método BRAVO**



## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «En este libro, pretendo que, a través de la entrañable historia de dos buenos amigos, seáis partícipes de la importancia de una buena salud intestinal y su implicación en multitud de enfermedades, así como de los tratamientos y recomendaciones nutricionales para la mejora de nuestro intestino. Y, por ende, que podáis disfrutar no solo de una vida más longeva, sino, sobre todo, de una vida mejor».
- «Nuestra salud y calidad de vida –si bien pueden estar condicionadas por nuestra genética– dependen en mayor medida del estilo de vida de cada cual».
- «Si existe un lugar superpoblado dentro de ti, ese es tu intestino. Para que te puedas hacer una idea de la densidad de microbios que residen en él, piensa que son diez veces más que el conjunto de todas las células que componen el resto de tu cuerpo. Si bien existe un «núcleo» compuesto por grupos bacterianos comunes a todos los seres humanos sanos, la composición de cada microbiota intestinal es única».
- «Una dieta equilibrada, el ejercicio regular, gozar de un propósito en la vida y unas buenas relaciones sociales son las claves para vivir más años. Pero, sobre todo, para hacerlo con una mayor calidad de vida».
- «Además de la función meramente digestiva, nuestro intestino tiene una función defensiva que impide el paso de agentes tóxicos. De este modo, se erige en una barrera selectiva que permite exclusivamente el paso de sustancias que favorecen al desarrollo del sistema inmunitario intestinal».
- «Cada vez son más las enfermedades digestivas en cuyo desarrollo la microbiota desempeña un papel protagonista».
- «Las emociones negativas, junto con otros factores de estilo de vida poco saludables, producen una disbiosis, que es un desequilibrio entre bacterias beneficiosas y no beneficiosas».
- «Una dieta saludable, baja en grasas y azúcares, mejora nuestra microbiota intestinal y, con ello, la liberación de sustancias que se producen cuando tenemos emociones positivas».

**Para concertar una entrevista con la Dra. Silvia Gómez Senent, no dudes en contactar.**

**¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

