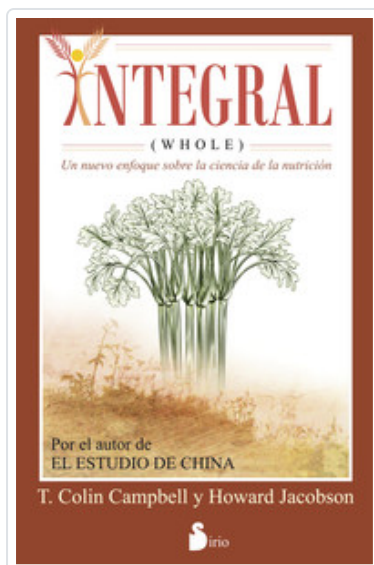


** INTEGRAL



CAMPBELL, COLIN

SINOPSIS

¿Qué ocurre cuando te comes una manzana? La respuesta es muchísimo más compleja de lo que te imaginas. Cada manzana contiene miles de antioxidantes cuyos nombres desconocemos, exceptuando unos pocos como la vitamina C. Cada una de esas poderosas sustancias químicas juega un papel importante en nuestra salud: influye en miles y miles de reacciones metabólicas en el interior del cuerpo humano. Pero calcular la acción específica de cada una de esas sustancias químicas no es suficiente para explicar el efecto de la manzana como un todo. Hay un número casi infinito de consecuencias biológicas posibles, porque casi todas esas sustancias actúan entre sí, cada una de ellas interactúa con las demás. Y eso es solo lo que ocurre en una manzana. La ciencia nutricional, que ha estado estancada mucho tiempo en una mentalidad reduccionista, está en el umbral de una revolución. El patrón oro tradicional de la investigación nutricional ha consistido en estudiar las sustancias químicas una por una, en un intento de calcular su impacto individual en el cuerpo humano. Esta clase de estudios es valiosa para las compañías alimentarias, que intentan demostrar que hay una sustancia en la leche o en las comidas preparadas y empaquetadas que nos sienta bien; pero estos estudios ofrecen pocos conocimientos sobre la complejidad de lo que verdaderamente ocurre en nuestro cuerpo, o sobre cómo contribuyen esas sustancias a nuestra salud. T. Colin Campbell (junto a su hijo, Thomas M. -Campbell) revolucionó con su libro El estudio de China nuestra manera de pensar en los alimentos, evidenciando que una dieta de alimentos integrales basada en plantas es la manera más sana de comer. Ahora en Integral (Whole) explica la ciencia que apoya esa evidencia, las maneras que tiene el paradigma científico actual de ignorar la fascinante complejidad del cuerpo humano y por qué lo hace. Y también las causas de por qué nuestros hábitos alimenticios no han cambiado ante una evidencia tan abrumadora de lo equivocados que estamos actualmente acerca de la nutri...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416233014
Status	Disponible
Páginas	392
Tamaño	150x230x mm.
Peso	580
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Fecha de lanzamiento	23/09/2014

Títulos relacionados



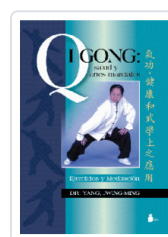
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING