



Título: *El mito de las dietas*

Autor: Tim Spector

Núm. págs.: 448

ISBN: 978-84946103-7-0

- ¿Por qué **fracasan** la mayoría de las dietas? ¿Por qué una persona que come un determinado alimento aumenta de peso mientras que otra que come lo mismo adelgaza? ¿Por qué, pese a todos los consejos sobre qué debemos comer, seguimos engordando?
- Basándose en los últimos **conocimientos científicos** y en sus propias y punteras **investigaciones**, Tim Spector desmitifica las habituales ideas erróneas sobre las grasas, las calorías, las vitaminas y los nutrientes.
- Este libro nos revela que la **clave de la salud y el bienestar** no está en la última dieta de moda, ni siquiera en la consigna simplista de “comer menos y hacer más ejercicio”, sino en nuestra **flora intestinal**, es decir, los microbios que ya tenemos dentro.

Antoni Bosch editor

Comentarios sobre la obra

“No leo libros sobre dietas y, desde luego, nunca les hago difusión, pero *El mito de las dietas* es una digna excepción que nos enseña por qué hemos de ir con cuidado con lo que nos llevamos a la boca.”

Mark Porter, *The Times*

“No suele ocurrir que un libro me cambie la vida en apenas tres capítulos... Dada mi habitual reticencia a prestar oídos a cualquier moda nutricional, me parece que la obra de Tim Spector es realmente absorbente. Resulta un libro esclarecedor, que deberíamos leer por respeto a nosotros mismos y a los cien millones de amigos que alberga nuestro cuerpo.”

Felicity Cloake, *Literary Review*

Sobre el autor

Tim Spector es profesor de epidemiología genética en el King's College de Londres. Ha sido merecedor de varios premios y ha publicado más de setecientos artículos científicos, la mayoría de ellos sobre nutrición y obesidad. Desde 2011 dirige el principal proyecto sobre microbioma del Reino Unido.

Links de interés

www.tim-spector.co.uk.

<https://twitter.com/timspector?lang=es>

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/healthy-living/want-to-to-lose-weight-try-eating-cheese-and-chocolate-a6978566.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=xNu8-QQ1Um8>

https://www.youtube.com/watch?v=Sv_xzPtqO48