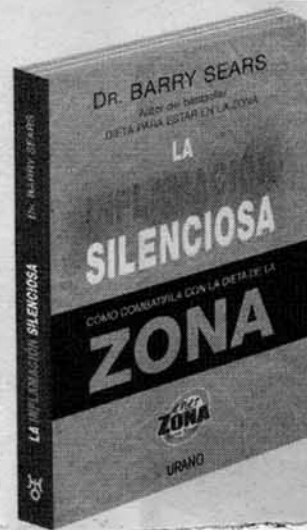


### ¿Quiere saber qué es la inflamación silenciosa?

El sobrepeso es uno de los síntomas, pero no el único. El doctor Barry Sears, autor del best seller *Dieta para estar en la Zona*, aclara, en este nuevo libro, en qué consiste, cómo detectarlo y de qué modo se puede prevenir. Información imprescindible si se quiere lograr un equilibrio hormonal óptimo y mantener a raya la enfermedad. Además, sostiene que la mejor manera de lograr estos objetivos es mediante la dieta de la Zona y el aporte de suplementos de aceite de pescado. Según investigaciones, la obesidad es la causa principal de la inflamación silenciosa, una dolencia que amenaza la salud y que puede desembocar en enfermedades como el cáncer, la diabetes, el alzheimer o los problemas cardiacos. Asimismo, como es una dolencia asintomática, cuando se advierte su presencia suele ser demasiado tarde y la enfermedad crónica ya se ha instalado.



**La inflamación silenciosa**  
Dr. Barry Sears  
Traducción de Alicia Sánchez  
Editorial Urano  
2007, 344 pp.