

MEMORIA EN FORMA

*100 ideas sencillas y eficaces para prevenir el Alzheimer
y la pérdida de memoria asociada a la edad*

Jean Carper,
autora de *Máximo rendimiento*



¿Sabías que la vitamina B12 evita la pérdida de masa cerebral relacionada con la edad? ¿Qué navegar por Internet rejuvenece las células cerebrales? ¿Qué la cúrcuma y la canela reducen la toxicidad en el organismo y protegen el cerebro? ¿O que el zumo de manzana previene demencias asociadas con el paso del tiempo, como el Alzheimer?

Con el aumento de las expectativas de vida, las probabilidades de ver reducidas nuestras facultades mentales e incluso de desarrollar algún tipo de demencia relacionada con la edad se incrementan de forma espectacular. Sea cual sea nuestra edad, todos los expertos coinciden en afirmar que la mejor arma para conservar la mente radica en la prevención.

Basándose en los hallazgos científicos más recientes sobre la pérdida de memoria asociada al envejecimiento cerebral, la periodista Jean Carper, especialista en medicina y nutrición con más de cuarenta años de experiencia, ha sintetizado sus investigaciones en **cien estrategias eficaces y accesibles** para superar uno de los retos más importantes de nuestra época: conseguir que nuestro cerebro le gane la partida al tiempo.

Sus propuestas abarcan desde hábitos que se pueden incorporar fácilmente al estilo de vida, como caminar, perder peso, incluir un suplemento vitamínico en la dieta o evitar

el alcohol, hasta potentes principios Antialzheimer, como la niacina, el ácido alfa lipoico, la acetil L-Carnitina o el ácido fólico.

Unas cuantas medidas preventivas pueden transformar radicalmente nuestro futuro. Tengamos la edad que tengamos, adoptar algunas de las recomendaciones que nos propone la autora no sólo redundará en beneficio de nuestra memoria, sino también de nuestra salud y longevidad. Nunca es demasiado pronto... ni demasiado tarde.

JEAN CARPER

Autoridad mundial en temas de salud y nutrición, Jean Carper es autora de numerosos libros sobre la materia, entre ellos *Los alimentos: medicina milagrosa* y *Máximo rendimiento*. Es columnista de varios periódicos norteamericanos y fue corresponsal médica de la cadena de televisión CNN.

Tras descubrir que poseía un gen que la hacía tremendamente vulnerable al Alzheimer, decidió investigar los últimos avances de la ciencia en relación con la pérdida de memoria asociada con la edad. Fruto de su trabajo nació este libro, un tratado tan riguroso como claro y fácil de consultar.

FICHA TÉCNICA

Título: *Memoria en forma*

Subtítulo: *100 ideas sencillas y eficaces para prevenir el Alzheimer y la pérdida de memoria asociada a la edad*

Autora: Jean Carper

Sello: Urano

Páginas: 325

Precio: 16€
