

LA VERDAD SOBRE EL COLESTEROL

Jonny Bowden y Stephen Sinatra



Descubre los falsos mitos
acerca del colesterol.

Un programa efectivo
sin medicamentos para rebajarlo.



«Las teorías simplistas según las cuales la molécula del colesterol es la principal causa de los infartos de miocardio ya no se sostienen. Los doctores Jonny Bowden y Stephen Sinatra nos proporcionan información tan rigurosa como convincente acerca del verdadero papel del colesterol en los problemas cardiovasculares.»

Marc Houston, doctor en medicina y director del Instituto de Hipertensión del Hospital Saint Thomas

«Si quiere saber la verdad acerca del colesterol y qué debe hacer para mejorar la salud de su corazón, este es el libro que estaba buscando.»

Daniel Amen, doctor en medicina y director ejecutivo de la clínica Amen

«Si le preocupa su colesterol y está considerando la idea de tomar un medicamento a base de estatinas, no deje de leer este libro. Cambiará por completo sus ideas al respecto.»

Prudence Hall, doctora en medicina y fundadora del Centro Médico The Hall Center.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en los países desarrollados. Y uno de los principales factores de riesgo para padecerlas es un colesterol elevado. O, como mínimo, ese es el mensaje con el que nos bombardean a diario tanto los medios de comunicación como la comunidad médica. Entonces, preguntan los doctores Bowden y Sinatra, ¿por qué la mitad de las personas que ingresan en el hospital por infarto de miocardio presentan niveles normales de colesterol?

Basándose en las más recientes investigaciones sobre el tema, los doctores Jonny Bowden y Stephen Sinatra cuestionan el principio de que la grasa y el colesterol “malo” son los grandes culpables de las dolencias cardiacas y demuestran que los verdaderos enemigos del corazón son la inflamación, la oxidación, el azúcar y el estrés. El mito del colesterol, denuncian en una obra tan accesible como bien documentada, ha sido alimentado por la industria farmacéutica, que ingresa miles de millones al año gracias a las estatinas, los medicamentos que bajan el colesterol.

Un libro de lectura obligatoria para todos aquellos que se toman su salud en serio, que incluye un plan completo para proteger el sistema cardiovascular a través de nuestro mejor aliado: la alimentación.

LOS AUTORES: JONNY BOWDEN Y STEPHEN SINATRA

Jonny Bowden

Médico nutricionista con un máster en psicología y reconocido experto en temas de nutrición, pérdida de peso y salud, Jonny Bowden es autor de varios libros y colaborador habitual de publicaciones como *Pilates Style*, *Clean Eating* y *Better Nutrition*.

Stephen Sinatra

Cardiólogo con más de 40 años de experiencia clínica en el tratamiento y la prevención de las dolencias cardiacas, es profesor de Medicina en la Universidad de Connecticut y antiguo jefe de cardiología del Manchester Memorial Hospital.

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>La verdad sobre el colesterol</i>
Autores:	Jonny Bowden y Stephen Sinatra
Sello:	Urano
Páginas:	352
Precio:	18€