

## BAJO EL SOL

## Linda Geddes

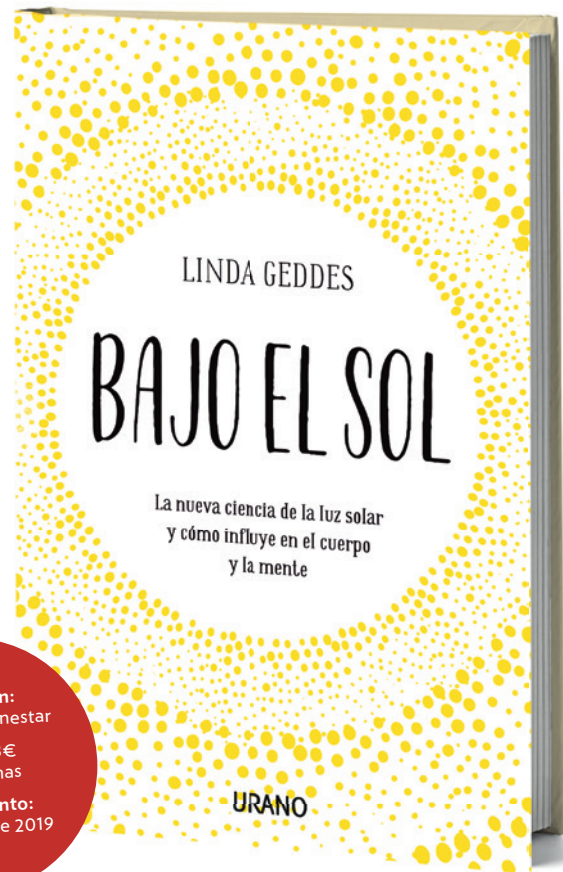
**Combinando las investigaciones más punteras con interesantes experimentos propios, Linda Geddes convierte la ciencia de la luz solar en un relato apasionante y nos explica cómo influye en nuestra salud.**

Las propiedades saludables del sol no son un descubrimiento reciente. Romanos, griegos y egipcios ya conocían y cultivaban los poderes curativos de los rayos solares. Hipócrates, conocido como «el padre de la medicina», recomendaba los baños de sol para recuperar la salud. La enfermera Florence Nightingale reconocía a mediados del siglo XIX los beneficios del aire fresco y el sol para el tratamiento de los enfermos. ¿Qué es, entonces, la nueva ciencia de la luz solar?

En el centro de este enfoque científico se encuentran los ciclos circadianos: los cambios físicos, mentales y conductuales que experimentamos a lo largo de un día y que forman parte de nuestra herencia evolutiva. En el transcurso de las últimas dos décadas ha quedado demostrado que los ritmos circadianos, ligados al ciclo solar, guardan relación directa con la totalidad de nuestros procesos biológicos e influyen incluso en la expectativa de vida.

En un relato que abarca desde su propia experiencia en Las Vegas, donde se recurre a la luz artificial para estimular el juego compulsivo, hasta su visita a una comunidad Amish, que prescinde por completo de la iluminación eléctrica, Linda Geddes explora la apasionante ciencia de la luz solar, incluidas las razones evolutivas de que existan «búhos» y «alondras», las causas fisiológicas del jet-lag o la importancia de una amplia exposición a la luz solar para prevenir y mejorar enfermedades muy presentes en nuestra sociedad, entre ellas la esclerosis múltiple y la miopía infantil. Pasar los días en el interior de oficinas y las noches mirando pantallas iluminadas, nos advierte, supone perder la conexión con el sol, un peligro cuyas consecuencias apenas alcanzamos a vislumbrar.

**Un libro perfecto para restaurar el ritmo circadiano, recuperar la salud y disfrutar de los beneficios de los rayos solares sin sufrir sus efectos dañinos.**



**Colección:**  
Entorno y bienestar

**P.V.P.:** 18€  
240 páginas

**Lanzamiento:**  
noviembre de 2019



## Linda Geddes

Es periodista especializada en biología, medicina y tecnología. Nacida en Cambridge, se graduó con honores en Biología Celular en la Universidad de Liverpool. Durante nueve años ejerció como periodista y editora de la revista *New Scientist*, publicación a la que continúa asesorando en la actualidad. Ha recibido numerosos premios a su labor profesional, incluido el de la Asociación de Escritores Científicos

de Gran Bretaña al mejor periodismo de investigación. La edición original de *Bajo el sol* ha sido publicada con el apoyo de Wellcome Trust, la fundación no gubernamental de investigación científica más importante de Gran Bretaña, a raíz de los hallazgos sobre los mecanismos moleculares de los ritmos circadianos que valieron el Nobel de Medicina a sus descubridores en 2017.

*«Un estudio brillante y revelador, uno de esos escasos libros que mejorarán sustancialmente tu vida.»*

James McConnachie, *Sunday Times*

URANO

www.edicionesurano.com