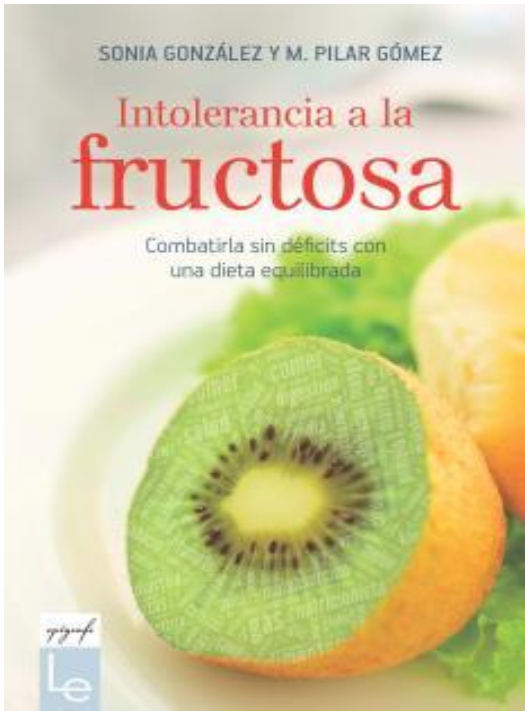

González Bailón, Sonia

Intolerancia a la fructosa

Combatirla sin déficits con una dieta equilibrada

¿Te gustaría dejar de sentirte como un globo? ¿Quieres poner solución a todas esas molestias digestivas que te acompañan (gases, diarrea, estreñimiento, hinchazón...)? ¿De repente padeces una intolerancia alimentaria y no sabes cómo combatirla? ¿Todo te sienta mal y ya no sabes qué comer? ¿Sabías que muchas de las malabsorciones intestinales son reversibles y tienen solución? ¿Son las intolerancias alimentarias una nueva epidemia de salud del siglo XXI? Ciertamente, son cada vez más frecuentes en nuestra población. Actualmente sabemos que es una condición algo compleja de solventar y que produce un gran repertorio de alteraciones digestivas y no digestivas, dados los numerosos factores que pueden estar implicados. La salud intestinal, la microbiota, el estilo de vida, la salud emocional o el grado de estrés juegan un papel crucial, y la solución pasa a menudo por alcanzar el equilibrio de todas las partes implicadas. En este libro, las dietistas-nutricionistas Sonia González y M. Pilar Gómez abordan los puntos clave que deberías conocer para que descubras todo lo que hay detrás de esta incómoda condición. Desde los factores implicados y su mecanismo de acción, pasando por los métodos de diagnóstico validados, hasta llegar a un p...

Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Epígrafe
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	192
Neurria	233x155x mm.
Pisua	338
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788416918683
PVP	14,20 €
PVP,BEZik gabe	13,65 €

9788416918683