

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A. & GUIASOLA, M. (2020): ¿QUÉ COMES? CIENCIA Y CONCIENCIA PARA RESISTIR, BARCELONA, PLANETA.

Amaia Álvarez de Luis¹. Liceo Monjardin de Pamplona (Navarra)

Recibido: 12-10-2021

Aceptado: 24-11-2021

RESEÑA

Este libro está escrito por el insigne epidemiólogo nutricional y experto en la dieta mediterránea Dr. Martínez-González y la reconocida periodista, experta en salud y nutrición, M. Guisasola. Es una continuación y ampliación del libro *Salud a ciencia cierta*. Su contenido se puede sintetizar en dos palabras: ciencia y conciencia. Existen sobradas razones por las que se le debe otorgar una alta valoración. Es inteligible pues no se abusa de los términos técnicos y no se necesita ser experto en Biomedicina para entender su contenido; para ellos se aportan varias páginas de notas al final del libro. Es ameno y de agradable lectura

que la facilita el leer los recuadros que lleva adjuntos en el cuerpo del libro. Es consistente desde el punto de vista científico: sus ideas están bien fundamentadas en una visión del hombre como ser libre que puede superar lo meramente animal y desprenderse con señorío de dependencias y esclavitudes; en la Epidemiología nutricional: en la que toda conclusión debe valorarse siempre a la luz del conjunto de toda evidencia científica previa disponible. Es además fértil ya que ofrece a la población pautas para que no sean engañados por la pseudociencia: los bulos y también los de la publicidad de algunas industrias alimentarias y farmacéuticas. Y lo más importante: ofrece a las personas los principios de una dieta saludable basada en la dieta



¹ E-mail: aalvarez@liceomonjardin.es

mediterránea que consideran la mejor del mundo. Su aceptación universal se fundamenta en su capacidad para prevenir diversas enfermedades y sobre todo porque es capaz de cubrir todas las necesidades nutricionales de una persona como han demostrado numerosos estudios. Son de resaltar las recomendaciones dietéticas que ofrecen para resistir y afrontar la enfermedad de la Covid-19.

Te aconsejo apreciado lector que leas este libro pues te ayudará a conseguir y llevar un estilo de vida saludable. Terminó con una felicitación a los autores por su valiosa contribución al desarrollo y avance de la ciencia de la Nutrición y a la Editorial Planeta que sigue publicando excelentes libros.