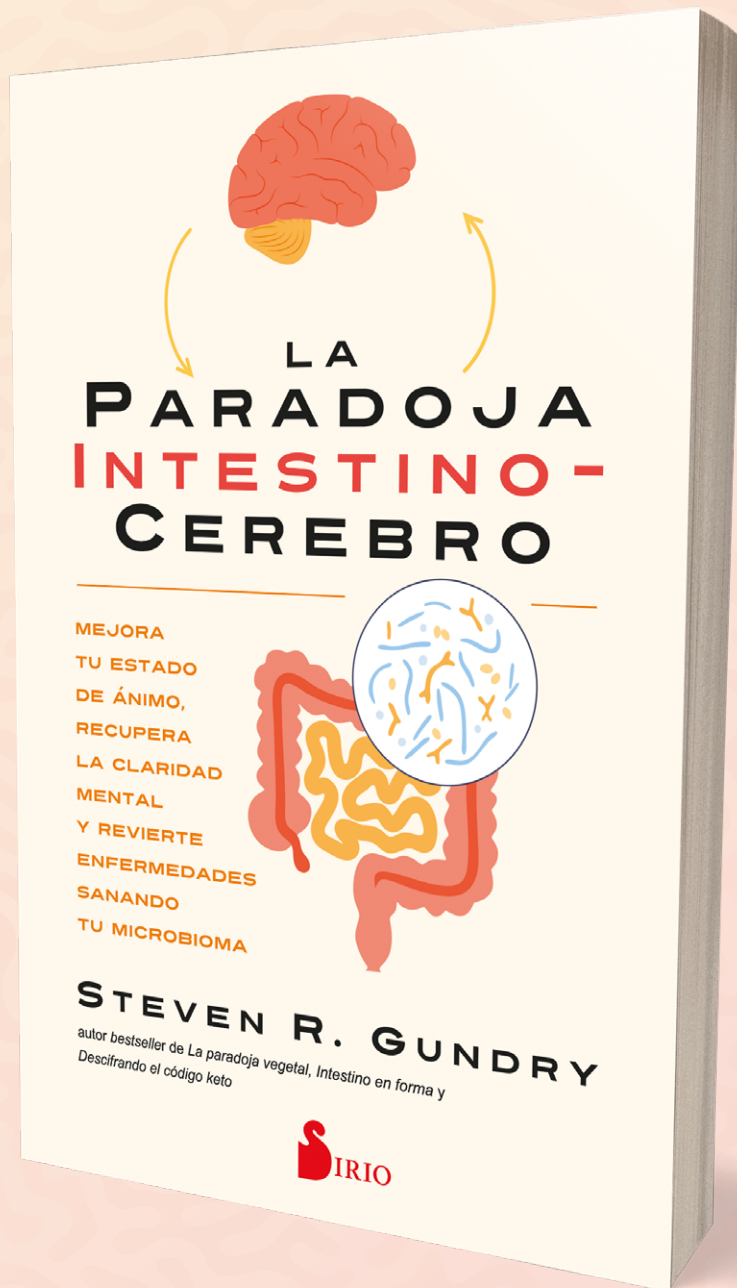




EDITORIAL
SIRIO

Dossier de prensa



LA PARADOJA INTESTINO-CEREBRO

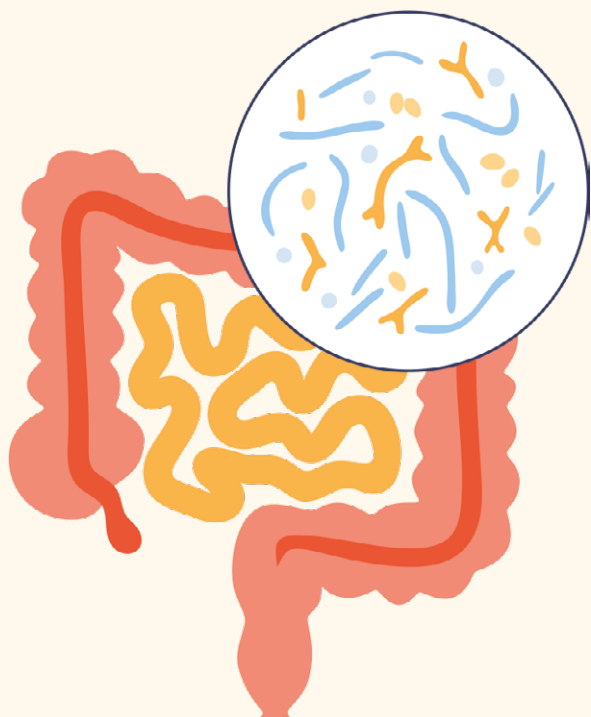
Steven R. Gundry

EL EJE INTESTINO-CEREBRO: POR QUÉ LA SALUD MENTAL PODRÍA EMPEZAR EN EL SISTEMA DIGESTIVO

En *La paradoja intestino-cerebro*, Steven R. Gundry, va mucho más allá de la conocida teoría de Hipócrates de que toda enfermedad comienza en el intestino.

En esta nueva obra, que llega por primera vez al mercado hispanohablante bajo el sello de Editorial Sirio, el autor superventas en la lista de The New York Times, profundiza en el eje intestino-cerebro y afirma que casi todos los problemas de salud mental, cognitivos, conductuales, de la personalidad, derivados de malos hábitos y neurodegenerativos tienen su origen también en el intestino.

A lo largo de la obra, Gundry presenta evidencias de que esta conexión no solo influye en la digestión, sino que también regula procesos que afectan al cerebro, como la producción de neurotransmisores, la regulación del estado de ánimo y la respuesta al estrés.



”

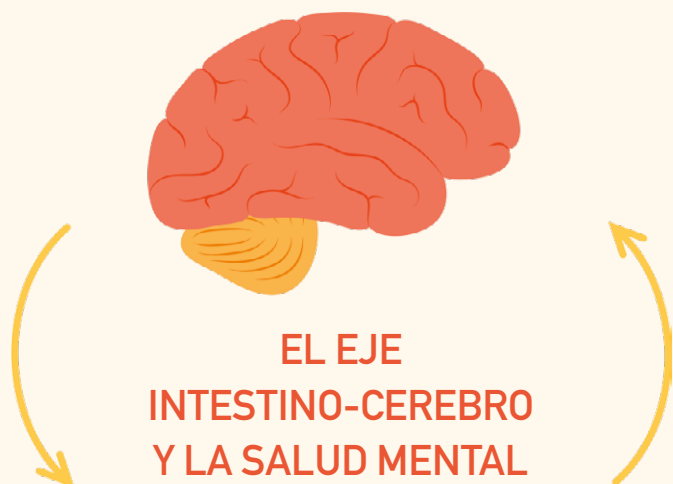
Los microbios del intestino envían señales al cerebro para decirle qué debe pensar, qué debe sentir y qué comportamientos debe inducir. Al decírselo al cerebro, nos lo está diciendo a nosotros, literalmente. A través de estos sistemas, nuestro microbioma fomenta enfermedades relacionadas con el cerebro e incluso contribuye a moldear nuestra personalidad y nuestros estados emocionales.

Steven R. Gundry

UNA DE LAS VOCES MÁS DISRUPTIVAS

El planteamiento de Gundry resulta provocador dentro del debate médico actual. Frente a la visión tradicional que separa los trastornos digestivos de los problemas neurológicos o emocionales, el autor propone que muchas de las alteraciones modernas —desde la ansiedad

hasta el deterioro cognitivo— tienen su origen en el ecosistema microbiano intestinal. Su enfoque, que desafía algunos paradigmas de la medicina convencional, ha abierto un intenso debate en la comunidad científica sobre el papel del microbioma en la salud global.



El eje bioquímico bidireccional entre intestino y cerebro —también llamado eje microbiota-intestino-cerebro— implica sistemas nerviosos, inmunitarios y endocrinos, lo que permite que la composición bacteriana del intestino influya directamente en procesos mentales y emocionales.

En *La paradoja intestino-cerebro*, Gundry pone el foco en la permeabilidad intestinal y la disbiosis (desequilibrio microbiano) —comunes en dietas occidentales, uso de antibióticos y exposiciones ambientales modernas—.

Estas alteraciones del microbioma permiten que microbios nocivos desencadenen inflamación crónica que puede afectar estructuras y funciones cerebrales, generando síntomas como niebla mental, ansiedad, cambios emocionales e incluso deterioro cognitivo progresivo.



La buena noticia es que los problemas mentales y neurológicos que comienzan en el intestino también pueden detenerse, revertirse, curarse e incluso prevenirse en el intestino.

Steven R. Gundry

Steven R. Gundry, no solo se limita a explicar al detalle esta conexión intestino-cerebro y todos sus posibles efectos negativos, sino que también ofrece al lector dos planes de alimentación para tener un microbioma equilibrado y favorecer la estabilidad emocional, la claridad mental y la resiliencia al estrés.

EL AUGES DE LAS ENFERMEDADES DIGESTIVAS

El creciente interés científico por el microbioma coincide con una realidad epidemiológica cada vez más visible. En España, las enfermedades del aparato digestivo se han convertido en la causa de hospitalización más frecuente, según la [Encuesta de Morbilidad Hospitalaria 2023 del Instituto Nacional de Estadística](#).

Además, patologías como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa afectan ya a más de 300.000 personas en España, con una incidencia estimada de 15-20 nuevos casos por cada 100.000 habitantes al año, según recoge un artículo con referencias científicas publicado en [Cinco Días](#).

Este creciente impacto de las enfermedades digestivas ha impulsado el interés científico por el microbioma y su relación con el cerebro, un campo en el que se inscribe la investigación divulgativa que plantea Steven R. Gundry en *La paradoja intestino-cerebro*.

PERSONALIDAD INFLUYENTE

Steven R. Gundry es un médico estadounidense, ex cirujano cardiotorácico y autor especializado en nutrición y medicina preventiva. Inició su carrera en el ámbito de la cirugía cardiovascular, llegando a ser jefe de cirugía cardiotorácica en el Loma Linda University Medical Center, en California, donde desarrolló una destacada trayectoria académica y clínica.

Tras años de práctica hospitalaria, orientó su trabajo hacia la medicina preventiva y el estudio del impacto de la alimentación en la salud metabólica e inflamatoria. Fundó el International Heart and Lung Institute y el Gundry MD Center for Restorative Medicine, centros dedicados a la investigación y aplicación de estrategias nutricionales para mejorar la salud cardiovascular, intestinal y cognitiva.

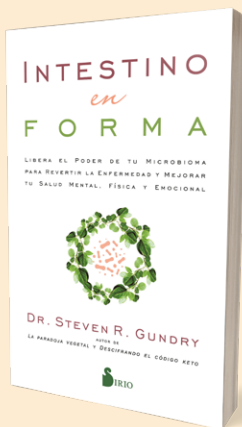


Gundry alcanzó proyección internacional como autor superventas del The New York Times con libros como *La paradoja de las plantas*, *Intestino en forma*, *Descifrando el código keto* y *La paradoja intestino-cerebro*.

Su enfoque, que combina divulgación científica, experiencia clínica y propuestas nutricionales concretas, lo ha convertido en una figura influyente dentro del ámbito de la medicina integrativa y la salud intestinal.

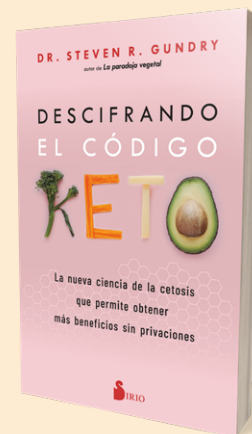
OTRAS OBRAS DE GUNDRY CON EDITORIAL SIRIO

Además de *La paradoja intestino-cerebro*, Gundry ha publicado varias obras con Editorial Sirio que comparten una filosofía común centrada en la salud intestinal como base de bienestar global.



Intestino en forma (Editorial Sirio, 2024)

Intestino en forma sirve de base para entender el terreno: describe el ecosistema microbiano y cómo sanarlo, mientras que *La paradoja intestino-cerebro* lleva este conocimiento al siguiente nivel, conectándolo específicamente con funciones cerebrales y emocionales.



Descifrando el código keto (Editorial Sirio, 2022)

Descifrando el código keto se vincula indirectamente con la temática del microbioma al abordar cómo la dieta y el metabolismo influyen en la salud general y el bienestar del organismo, incluyendo la energía disponible para el cerebro.

Aunque no se centra exclusivamente en la conexión intestino-cerebro, sus **planteamientos dietéticos** complementan las estrategias nutricionales de Gundry para impactar positivamente el **estado mental y físico**.

GUNDRY EN LOS MEDIOS

ESPAÑA

[Dr. Steven Gundry, cardiólogo: "Este fruto seco es un superalimento que protege tus ojos y tu intestino"](#)

La Razón, 11/05/2025

[Steven Gundry, cardiólogo: "Este fruto seco mejora el colesterol, cuida la microbiota y es ideal para tomar cada día"](#)

El Español, 12/05/2025

[Dr. Steven Gundry, cardiólogo: "Comer pistachos todos los días mejora los niveles de colesterol y es excelente para tu salud ocular"](#)

La Vanguardia, 06/05/2025

[Un cirujano cardiovascular revela cuáles son las verduras que «más benefician al corazón y al intestino»](#)

El Diario Vasco, 10/05/2025

[El cirujano Steven Gundry: "Las mujeres que hacen ejercicio de forma regular a partir de los 40 años reducen hasta en un 90% el riesgo de Alzheimer en comparación con las que no se ejercitan"](#)

El Economista, 26/05/2025

INTERNACIONAL

[Dr. Steven Gundry Unveils Groundbreaking New Book, The Gut-Brain Paradox: Improve Your Mood, Clear Brain Fog, and Reverse Disease by Healing Your Microbiome](#)

Yahoo Finance, 15/04/2025

[4 Surprising Things You Need to Be Happy, According to Dr. Steven Gundry](#)

The Chalk Board, 05/08/2025

[I'm a heart surgeon and not a fan of meat—6 high-protein foods I eat all the time: Your 'brain will thank you'](#)

CNBC, 08/08/2025

[Dr. Steven Gundry's Brain Prescription: Good Gut Health Translates into Improved Mood, Cognition](#)

CBN, 23/10/2025

[Top Doc Reveals a Lectin-Free Diet That Heals Your Gut and Helps Shed Pounds Fast](#)

Woman's World, 25/04/2025

[Dr. Steven Gundry Shares How His Celeb Clients Transform Their Bodies With Fermented Foods and Olive Oil](#)

Entertainment Tonight, 07/07/2025



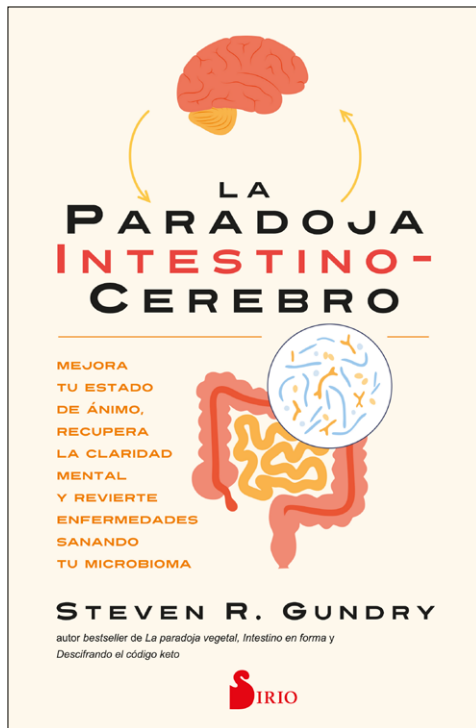


LO QUE PASA EN TU INTESTINO NO SE QUEDA EN TU INTESTINO



El autor

El doctor **Steven R. Gundry** es el director del Instituto Internacional del Corazón y los Pulmones de Palm Springs (California) y el fundador y director de los Centros de Medicina Restaurativa de Palm Springs y Santa Bárbara. Es cofundador de GundryHealth.com, su portal de telemedicina para el tratamiento de enfermedades autoinmunes, el síndrome del intestino irritable y la permeabilidad intestinal aumentada. Es autor de varios libros superventas destacados en la lista de The New York Times, anfitrión del exitoso The Dr. Gundry Podcast y cofundador de GundryMD.com, su empresa de venta de suplementos, productos para el cuidado de la piel y alimentos.



Título: *La paradoja intestino-cerebro*
Subtítulo: *Mejora tu estado de ánimo, recupera la claridad mental y revierte enfermedades sanando tu microbioma*
Autor: Dr. Steven R. Gundry
P. sin IVA: 18,22 €
Tamaño: 15 x 23 cm
THEMA: VFMD
Encuadernación: rústica
ISBN: 9791387974022

PVP: 18,95 €

Nº págs: 326

BISAC: HEA010000

Categoría: A



9 791387 974022

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de *La digestión es la cuestión* o de Nazareth Castellanos, y para los que ya conocen al autor por obras anteriores como *La paradoja vegetal*.
- ✓ Llega a un público interesado en **bienestar**, antiinflamación, longevidad y medicina funcional.
- ✓ El autor es *bestseller* internacional de toda una serie de títulos transgresores en tema de salud bajo el título "Paradoja".
- ✓ El autor es **doctor en Medicina**.
- ✓ El eje **microbiota-intestino-inflamación** en una de las corrientes más potentes en no ficción.
- ✓ Abordamos un paso más: cómo **el intestino afecta directamente al cerebro**, estado de ánimo y claridad mental, es decir presenta un impacto a nivel cognitivo y emocional.
- ✓ No solo explica, además ofrece un **plan nutricional**, recetas y guía de suplementación.

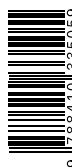
TAGS

SALUD INTESTINAL // MICROBIOTA // INTESTINO CEREBRO // MICROBIOMA EJE INTESTINO CEREBRO DIGESTIÓN // INFLAMACIÓN // ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN FUNCIONAL // MEDICINA FUNCIONAL BIENESTAR INTEGRAL // SALUD METABÓLICA // DIETA SISTEMA INMUNE // NEUROCIENCIA // SALUD COGNITIVA LONGEVIDAD // PREBIÓTICOS // PROBIÓTICOS

Sinopsis

El doctor Steven R. Gundry, autor superventas en la lista de The New York Times y creador de la innovadora serie de libros *La paradoja vegetal*, presenta pruebas convincentes de que nuestro microbioma intestinal determina nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como nuestra salud mental, emocional y neuronal; y nos muestra cómo sanarlo para recuperar el control de la mente. En sus anteriores libros superventas, Steven R. Gundry enseñó a los lectores a revertir enfermedades y a mejorar la salud y el bienestar evitando que el intestino se volviese demasiado permeable o restableciéndolo si ya tenía este problema. En *La paradoja intestino-cerebro*, profundiza aún más en el misterioso ámbito del microbioma humano, poco comprendido hasta ahora. El doctor Gundry revela en esta obra las complejas y multifacéticas maneras en que nuestros microbios controlan la salud y el funcionamiento de nuestro cerebro, y cómo la conexión entre el intestino y el cerebro se establece incluso desde mucho antes del nacimiento.

Libros relacionados:



9 788410 133505



9 788419 105621



9 788418 163145



EDITORIAL
SIRIO

ISABEL ALBA - Resp. Comunicación y Marketing

prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España

