

RETO ES NO ENVEJECER, EL

QUIROGA, BORJA



SINOPSIS

EL SECRETO PARA VIVIR MÁS Y MEJOR ESTÁ EN TUS RIÑONES: DESCUBRE KLOTHO, LA PROTEÍNA QUE ALARGA LA VIDA. Alargar la vida no solo consiste en vivir más tiempo: el auténtico reto es conseguir que ese tiempo sea de calidad, que lo vivamos con un cuerpo sano y que responda bien. A fin de cuentas, todos nos estamos muriendo de la misma enfermedad: el envejecimiento. Lo que no sabemos es que la clave para frenarlo está el órgano más olvidado de nuestro cuerpo: los riñones. Los riñones juegan un papel clave en el número de años que te quedan por delante: descubre cómo cuidarlos y aumentar la producción de la proteína klotho, responsable del retraso del envejecimiento de nuestras células. Borja Quiroga, nefrólogo y experto indiscutible en el tema, te da las pautas necesarias para, con pequeños cambios, mejorar tu calidad de vida en el corto y en el largo plazo: aplicar los descubrimientos a nuestro día a día para tener una vida mejor y más larga. La crítica ha dicho: «Borja Quiroga es el cicerone de los riñones».

El Mundo

«Borja Quiroga se ha propuesto otorgar al riñón el lugar que le corresponde en el organismo: el de director de orquesta».

La voz de Galicia

«Borja Quiroga es un sabio del riñón. Nuestro órgano más complejo y completo, implicado en todas las funciones corporales».

La Vanguardia...



Editorial	ROCA
Materia	[VFJG] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA VEJEZ
EAN	9791387629342
Status	Disponible
Páginas	256
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/01/2026