Fecha de publicación:
27/01/2027

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Telefóno: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Telefóno: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Telefóno: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Telefóno: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Fogots i fogons

Núria Alonso Pedrol, Clara Joaquín Ortiz

Una guia sobre la menopausa escrita de manera honesta i desacomplexada per dues endocrinòlogues que la viuen en primera persona.

Una guia sobre la menopausa escrita de manera honesta i desacomplexada per dues endocrinòlogues que la viuen en primera persona.

Fogots, insomni, augment de pes, colesterol, cansament, pell seca, dolor articular... Quan arriben els canvis hormonals també apareixen preguntes que massa sovint ningú respon amb claredat. Dues endocrinòlogues que fa anys que acompanyen dones en aquesta etapa, i que ara també la viuen en primera persona, obren la porta de la seva consulta per explicar, sense embuts, què està passant al teu cos.

Amb un estil proper, ple d'humor i basat en l'evidència científica, desmunten mites, resolen dubtes i ofereixen eines pràctiques perquè l'alimentació es converteixi en una aliada real. Cada capítol parteix d'una situació quotidiana, combina ciència i experiència personal i acaba amb receptes pensades per ajudar a alleujar els símptomes principals.

Núria Alonso Pedrol

La doctora **Núria Alonso** és metgessa especialista en Endocrinologia i Nutrició, cap del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Germans Trias i Pujol (Can Ruti), professora de la Universitat Autònoma de Barcelona i presidenta de la Societat Catalana d'Endocrinologia i Nutrició. Amb una llarga trajectòria assistencial, investigadora i docent, és una de les veus de referència en salut hormonal i nutrició al nostre país. Impulsora de projectes pioners de cuina terapèutica, combina el rigor científic amb una clara vocació divulgadora. Avui viu també la menopausa en primera persona, una experiència que aporta al llibre una mirada honesta, propera i profundament humana.

Clara Joaquín Ortiz

La doctora **Clara Joaquín** és metgessa especialista en Endocrinologia i Nutrició, cap de secció del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Germans Trias i Pujol i coordinadora de l'Àrea de Nutrició de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN). Amb més de vint anys d'experiència clínica, compagina l'assistència amb la investigació i la divulgació científica en nutrició i salut metabòlica. Juntament amb la Dra. Núria Alonso ha impulsat iniciatives innovadores com Rutichef, un projecte de cuina terapèutica que apropa la nutrició basada en l'evidència als pacients. La seva experiència professional, unida al fet de viure també la menopausa, converteix la seva veu en una guia de gran autoritat i empatia.