

- El mono obeso, 2007. José Enrique Campillo, Ed Crítica, Barcelona. ISBN: 9788498922059.

Resumen del libro

En las sociedades desarrolladas, las llamadas enfermedades de la opulencia, como el colesterol, la diabetes o la obesidad, afectan a gran parte de la población mayor de 40 años y, en los últimos años, están amenazando a nuestros hijos. El mono obeso es un libro de lectura urgente, porque nos encamina hacia la comprensión y, por lo tanto, hacia la prevención de estos problemas acuciantes. En él, el profesor Campillo analiza el papel que juegan nuestros genes en el desarrollo de las enfermedades y nos explica que muchas de estas dolencias proceden de la incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo y el uso inadecuado que de él hacemos. El conocimiento de nuestra evolución es esencial para comprender los cambios ocurridos en la alimentación de nuestros antepasados y las adaptaciones metabólicas que tuvieron que superar. Lo que pretende “El mono obeso” es ayudarnos a encontrar el camino para hacer las paces con nuestro diseño y conseguir que los genes de la era prehistórica y nuestras formas de vida actuales estén en armonía para poder gozar de una vida más saludable y, posiblemente, más larga y feliz.