



Maatthew, Walker

Es un científico inglés y profesor de neurociencia y psicología en la Universidad de California, Berkeley. Su investigación se centra en el impacto del sueño en la salud humana y las enfermedades. Anteriormente, fue profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard. También es el fundador y director del Centro para la Ciencia del Sueño Humano. Ha recibido numerosos premios de financiamiento de la National Science Foundation y de los Institutos Nacionales de la Salud, y es miembro de Kavli de la Academia Nacional de Ciencias.

riverside
agency

Por qué dormimos

Autor: Maatthew, Walker

Capitán Swing

ISBN: 978-84-120645-2-0 / Rústica / 422pp | 140 x 220 cm

Precio: \$ 48.000,00

Dormir es uno de los aspectos más importantes pero menos comprendidos de nuestra vida. Hasta hace muy poco, la ciencia no tenía respuesta a la pregunta de por qué dormimos, a qué servía o por qué sufrimos consecuencias tan devastadoras para la salud cuando está ausente. En comparación con los otros impulsos básicos de la vida (comer, beber y reproducir), el propósito del sueño sigue siendo más difícil de descifrar. Matthew Walker ofrece una exploración revolucionaria del sueño, examinando cómo afecta cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental.

Dormir es uno de los aspectos más importantes pero menos comprendidos de nuestra vida. Hasta hace muy poco, la ciencia no tenía respuesta a la pregunta de por qué dormimos, a qué servía o por qué sufrimos consecuencias tan devastadoras para la salud cuando está ausente.