

Elisabet Vilella Cuadrada

Editora en cap
Hospital Universitari
Institut Pere Mata
Universitat Rovira i Virgili
Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili
Cap de grup CIBERSAM



Us convidem a entrar al facinant món del canvi sobre què i com mengem. Els humans som lents a reaccionar, però ens hem adonat, i la evidència científica ho avala, que no estem menjant bé i que això repercuteix i molt en la nostra salut i

benestar. En aquest número de BRAINS podeu començar endisar-vos en aquest món amb l'article de la secció "En Clau Clúster", i continueu, fins al final. Quan acabeu, responeu-vos a la pregunta: "I jo, que puc fer per menjar millor?"