

El menú de la lucha contra el cáncer

Publicado el: 27-02-2018

La Dra. Odile Fernández presenta su nuevo libro, 'Recetas para vivir con salud', una guía donde se explora la relación entre salud y alimentación. Descubre 20 alimentos que llevan aceite de palma. Segunda causa de muerte a nivel global, ésta es la realidad del cáncer, una que aún dista mucho de mejorar. Según la Sociedad Española de Oncología Médica, de los 14 millones de casos que se pronosticaron en el mundo durante 2012, se vaticina que se lleguen hasta los 24 en 2030, un panorama nada halagüeño para la salud mundial.

"Cuando escuchas la palabra cáncer sabes lo que te espera". Esas son las palabras de la doctora Odile Fernández, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y superviviente de cáncer. **"Me diagnosticaron un cáncer en el ovario con metástasis**. Yo soy médico de familia, conocía lo que iba a suceder y que las posibilidades de sobrevivir eran muy limitadas, pero **cuando dejé de llorar pensé: 'todavía estoy viva'**. Entonces me puse a investigar".

Complicada, difícil y desesperante son los adjetivos que pueden resumir esta crónica de una muerte casi anunciada, pero esta vez el final sería diferente al de la obra de García Márquez, habría uno feliz. Odile descubrió como **a través de la alimentación y unos hábitos de vida saludables se puede combatir y ganar al cáncer**.

"Tenía mucho miedo de los efectos secundarios. Como he comentado, soy médico de familia y día a día los veo en mis pacientes con cáncer. Justo pensando en ellos comencé a meditar sobre otros enfermos, aquellos que padecen obesidad y problemas coronarios. A ellos **siempre se les recomienda un cambio de alimentación** y pensé que si a ellos les servía por qué no iba a valer en oncología", relata Fernández. "Comencé a investigar y di con unos estudios que hablaban sobre cambios de alimentación, vida saludable... Y los apliqué a mí misma. En mitad de la quimio **hicimos una prueba de control y ya no había enfermedad, me había curado**".

Portada de 'Recetas para vivir con salud' de la Dra. Odile Fernández

"Pensé que, si las pautas que había seguido habían servido, podrían ayudar a otras personas, así que decidí compartirlas", relata la doctora. Así surgió el blog '[Mis recetas anticáncer](#)' y el libro homónimo, un best-seller nacional que la ha coronado como una **revolucionara en hábitos alimenticios**. De hecho, el éxito fue tal, que la granadina ha seguido divulgando sus conocimientos en libros como '*Mi revolución anticáncer*' (PLANETA) y su última obra, '*Recetas para vivir con salud*' (PLANETA).

Recetas de vida

"Yo diría que *Recetas para vivir con salud* es una biblia para alimentarnos de forma saludable, desde el punto de vista teórico como práctico. **No son sólo recetas de cocina, también son recetas de vida**", comenta la autora sobre su trabajo en conversaciones con ZEN. Este se basa en la aplicación de los últimos descubrimientos científicos sobre el cáncer, enfermedades cardiovasculares y degenerativas a la cocina, de una manera práctica y sencilla.

Antes señalábamos un panorama nada halagüeño para la salud mundial, pero lo cierto es que se ha conseguido arrojar un poco de luz sobre él. Mientras que, entre un 5 y 10% de los cánceres se

pueden atribuir a defectos genéticos, **el 90- 95% restante se debe a factores medioambientales y estilo de vida**, algo sobre lo que se pueden aplicar medidas de prevención. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) **se podrían evitar hasta el 50% de los cánceres**, empleado, entre otras cosas, una alimentación responsable, hipótesis que defienden estudios como Alimentación, nutrición, actividad física y prevención del cáncer, realizado por la Fundación Internacional para la Investigación del Cáncer, o **la revisión sobre cáncer y nutrición publicada en la revista de investigación Nature**, que confirma la existencia de pruebas contundentes para afirmar la relación directa entre alimentación e incidencia y progresión del cáncer.

Los lácteos a examen

De pequeños, tanto madres y padres como médicos, solían insistir en la importancia que tenía tomar un litro de leche al día. Sin embargo, estudios recientes, como los de Salud pública de Harvard, consideran que los lácteos no son tan favorables como pensábamos. "Esto es porque se ha relacionado un alto consumo de leche con cáncer de próstata y ovarios", explica la Dra. Fernández, que aconseja tomarlos en pocas cantidades y mejor en forma de yogur o queso.

No obstante, Fernández recalca que su obra no pretende ser la panacea de la curación, sino un complemento en el camino de lucha contra el cáncer: "Cuando lees el libro te das cuenta de que **no se habla de una alimentación que cure el cáncer**, sino de un estilo de alimentación que ayude a batallararlo. Podríamos decir que es el **complemento ideal que deberían seguir todos los enfermos** durante el tratamiento, pero no significa una cura milagro, ni dieta mágica, ni nada de eso. También hablo de prevención, **algo que ayuda a evitar la enfermedad**, pero recalco, ayuda".

Prevención como pilar de la lucha anticáncer

El objetivo, pues, de una alimentación anticáncer se basa en eliminar, o **apartar en la medida de lo posible, aquellos productos que producen en nosotros efectos nocivos** para la salud, como la inflamación crónica de tejidos, algo que provoca, por ejemplo, un alto consumo de carne.

Cuando se habla de inflamación, lo primero que viene a la cabeza es la hinchazón que se sucede cuando hay alguna lesión, quemadura, etc. Pero también es un arma de nuestro sistema inmune cuando detecta algún cuerpo extraño en nuestro organismo. No obstante, hay veces que la inflamación se mantiene durante periodos prolongados y entonces se habla de inflamación crónica. No se sabe exactamente en qué medida esto provoca cáncer, pero se apunta a que **el proceso de inflamación crónica sirve de 'soporte' para el desarrollo de las células malignas**. Además, durante este se generan radicales libres, sustancias que dañan el ADN de las células, que es el origen de una célula cancerosa. Estudios como *The Relationship between Dietary Fiber Intake and Lung Function in the National Health and Nutrition Examination Surveys* sirven de apoyo para esta teoría, en el se conecta un mayor consumo de fibra con la disminución de la inflamación y mejoras en los cánceres de pulmón.

Las especias reducen la inflamación

La Dra. Odile Fernández propone añadir a nuestras comidas especias, que, además de aportar un toque de sabor, ayudan a reducir la inflamación. Entre sus predilectas encontramos la cayena, el chile, el jengibre, la cúrcuma, la pimienta, la canela, el clavo y el cardamomo.

Entonces, ¿qué se debería tomar en una dieta anticáncer? "Muy fácil", contesta Fernández, **el 80% de la dieta debería recaer en el mundo vegetal**. Consumir a diario frutas y hortalizas de

diferentes colores, regar nuestros alimentos con aceite de oliva Virgen Extra, tomar cereales, frutos secos crudos, semillas, aceitunas... **Aumentar el consumo de legumbres** a 3,4 veces por semana y **cambiar la carne por pescado** -sobre todo pescado azul pequeño- o huevo. También es importante intentar **eliminar el azúcar y el alcohol de la alimentación**". Como complemento, Odile nos invita a tomar alimentos ricos en fibra, setas, algas, manzanas y frutos rojos, que inducen al suicidio de las células tumorales, frenando su reproducción.

Recuperar lo mediterráneo

Todos estos preceptos se reúnen bajo la dieta mediterránea, pero la tradicional, no la que ahora se considera como tal: "Antes de diagnosticarme cáncer, creía que mi alimentación era sana, pero cuando empecé a investigar me di cuenta de que se alejaba de lo que realmente era una alimentación anticáncer. Ni la población general ni los sanitarios tenemos una formación en nutrición saludable y damos por hecho que los productos del súper deben de ser relativamente sanos si se permite su venta. Nada más lejos de la realidad", escribe Odile en su libro. "La dieta mediterránea", explica para ZEN, "significa **utilizar el aceite de oliva virgen extra como principal ingrediente para cocinar**, consumir con frecuencia aceitunas, fruta, hortalizas legumbres, frutos secos...Alejarnos de la carne roja y la procesada, de los embutidos, la mantequilla, la margarina y refrescos tipo cola".

Así fue la dieta que llevó durante su batalla contra el cáncer, "basada sobre todo en hortalizas, **alimentos crudos, muy poco cocinados o al vapor**, batidos verdes, ensaladas y pescado, para compensar la vitamina B-12 y que además es rico en Omega 3, un antiinflamatorio".

Arroz mediterráneo de coliflor y lentejas con salsa de tahini y albahaca de Lala Kitchen

Si bien esta dieta es común para todos los tipos de cáncer, no actúa en todos por igual: "**No todos los cánceres tienen la misma relación con la alimentación**. En la sarcoma o la leucemia no tiene tanta incidencia. En cambio, en el cáncer de colon, el de próstata o el de mama sí que tiene gran influencia", explica la doctora, que recomienda tomar mucha fibra y pescado azul pequeño, por ejemplo, para el cáncer de colon o alimentos que ayuden a perder peso para el de mama.

Vivir más, mejor y felices

No obstante, olvidamos un ingrediente más que necesario para gozar de buena salud, la felicidad, otro pilar al que la doctora Odile hace referencia en su obra. "**La mayoría de la serotonina** - neurotransmisor que interviene en la creación de sentimientos de satisfacción y bienestar- del cuerpo, entre el 80- 90%, **puede ser encontrada en el gastrointestinal**. Para sintetizarla necesitamos el triptófano, un aminoácido esencial presente en muchos alimentos y que nuestro cuerpo no es capaz de producir. Así, **los alimentos ricos en triptófano funcionan como antidepresivos naturales**", reza Fernández. Entre los alimentos que abunda el triptófano encontramos: nueces, pistachos, cerezas, fresas, arándanos, plátano, piña, naranja, avena, cereales integrales y legumbres.

Y tan importante como vivir feliz y con salud es vivir más, cocinar más años de vida, algo que se puede conseguir si se eligen los ingredientes necesarios. La teoría en la que se basa la Dra. Fernández hace referencia a los telómeros, los "guardianes del material genético", que se encargan de que nuestras células funcionen correctamente. Con el paso de los años estos se desgastan, pero con ciertos nutrientes, como **el ácido fólico, la vitamina C o el potasio podemos conseguir alargar su vida**, y con ello la nuestra.

La carne al exilio

Para muchos supone la base de sus dietas, pero después de leer esto, se replantearán las dosis de consumo. "El ácido araquidónico es un compuesto proinflamatorio que se encuentra en alimentos de origen animal y cuando se consumen con frecuencia ponen en marcha una cascada neuroinflamatoria que afecta de manera negativa al estado de ánimo", se expone en *Recetas para vivir con salud*. "Si hay alguien que le guste mucho la carne, que la tome, pero máximo una o dos veces por semana. Si la cambiásemos por pescado o huevo no necesitaríamos esas proteínas", recomienda la experta.

Todas estas teorías se recogen en *Recetas para vivir con salud*, un libro en colaboración con la Asociación de Oncología Integrativa, a la que **se donará la mitad de los beneficios que se generen con la venta de la obra**. Además, para su elaboración se ha contado con la participación desinteresada de chefs de la talla de **Alma Obregón, Ferrà Adrià, Karlos Arguiñano, Susi Díaz o Yayo Daporta**, que han aportado sus conocimientos culinarios para juntar las recomendaciones de la Dra. Odile en recetas sabrosas, fáciles e imaginativas.

Más de 60 recetas ponen la guindilla a este pastel saludable, aunque si se tuviera que quedar con tres, Odile escogería, después de mucha meditación, el "Bol de desayuno con avena, plátano y pacanas", "Gazpacho andaluz" como entrante, "Garbanzos a la moruna con setas y huevo" como principal y "Rocas de chocolate y granada como postre", aunque para ella todas **son una buena opción para comer rico, de una forma consciente y sobre todo, saludable**.

Fuente: <https://netsaluti.com>