

# La experiencia de la lucha contra el cáncer de mama en un libro

Odile Fernández presenta hoy en el Zaidín 'Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer', su tercer libro

## :: ANTONIO ARENAS

**GRANADA.** Odile Fernández es una doctora granadina que ha superado un cáncer de ovario con metástasis que le fue diagnosticado en 2010, cuando contaba 32 años. Hoy lunes presenta (19h. en el teatro municipal del Zaidín) junto al concejal de Educación y Juventud, Fernando Egea, 'Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer', su tercer libro, publicado como los anteriores en Ediciones Urano, y que cumple su sueño de poder escribir para ayudar a otras personas.

### - ¿Cuáles son las principales novedades y aportaciones del libro?

- Este recuerda a un libro de texto porque pretende ser muy didáctico y sencillo. En la primera parte se explica que es el cáncer, los factores que influyen, la situación actual en el mundo respecto a esta enfermedad, recalando que en España es la principal causa de muerte, de ahí la importancia de prevenir. También hay una parte dedicada a analizar lo que comemos, ya que en una reciente publicación se indica que el 67% de los casos de cáncer de mama se podrían prevenir siguiendo una dieta mediterránea. Analiza alimento por alimento y se incluyen recetas clave.

### - También dedica una parte al ejercicio físico y a oncología integrativa...

- Dedicamos un apartado al ejercicio físico, escrito por la doctora Bárbara Malagón, enfocado a la prevención, donde se recomienda 30 minutos de actividad física, de 3 a 5 días por semana, y centrado en el ejercicio físico durante el tratamiento. También se incluye un capítulo dedicado a la oncología integrativa o nueva visión y abordaje del cáncer que se está implantando en algunos hospitales de EE UU, Canadá, Austria y Alemania, pero que aún no ha llegado a España, y que no es otra cosa que aunar las técnicas de la medicina convencional (radioterapia, quimioterapia, cirugía...) a todo aquello que sea beneficioso para el enfermo, como la nutri-



Odile Fernández, con el libro que presentará hoy. :: A. ARENAS

ción, el yoga, la meditación, masaje, psicoterapia...

### - ¿Igualmente aborda el tema de la influencia de las emociones?

- La última parte del libro se centra en cómo influyen las emociones, los pensamientos y la gestión del estrés en el origen y desarrollo del cáncer. Se propone cambiar nuestra actitud frente a la vida, mantenernos más en paz y calma, aprender a frenar un poco para que nuestro sistema inmune esté fuerte y podamos luchar frente a la enfermedad. En un capítulo muy breve explico mi sueño de cómo debería tratarse el enfermo oncológico. Yo, que he pasado por la enfermedad, cuento lo que me hubiese gustado encontrar cuando me diagnosticaron cáncer, es esa oncología integrativa, que me hubiera gustado que me hubieran ofrecido en el sistema sanitario español.

### - Asume que el cáncer le ofreció una segunda oportunidad y la posibilidad de ayudar a mucha gente. ¿Es así?

- La parte más bonita de empezar a escribir y divulgar este tema ha sido el 'feedback' con la gente. Que te venga un enfermo de cáncer o un familiar diciéndote que le has aportado algo de luz cuando estaba en mitad del túnel es muy gratificante.

### - También habrá gente incrédula que dudará de si sus afirmaciones se basan en estudios científicos..

- Claro. Lo que he intentado en mis libros es que siempre haya referencia bibliográfica. Es muy importante que

al hablar de un tema se fundamente. Tanto en este libro como en el primero hay bibliografía que cualquier persona puede consultar para comprobar que esto se está investigando. Yo no hago más que divulgar la investigación, que esté en un lenguaje accesible. Cada vez hay más información científica disponible y de lo que se trata es de acercarla al público.

### - ¿Habrá gente que lo vea como un tratamiento milagro?

- Hay que recalcar que no estamos hablando de un tratamiento milagro para el cáncer. No porque empieces a comer saludable o a hacer ejercicio te vas a sanar, estamos hablando de que esto es un complemento ideal para paliar los efectos secundarios de la quimio e intentar potenciar la eficacia de la medicación para que el enfermo tenga mejor calidad de vida. Es un complemento, se trata de sumar, no de restar. El oncólogo es quien sabe cuál es el mejor tratamiento médico a realizar pero el enfermo debe implicarte en el proceso.

### - ¿Este libro puede ser útil para otras enfermedades?

- Puede interesar tanto a enfermos como a personas sanas, o a personas con otras enfermedades, porque sirve para hipertensos, diabéticos, obesos... Creo que cada vez somos más conscientes de la importancia que tiene lo que comemos y lo que pensamos. Por eso cada vez acude más público y esperamos que estemos rodeados de muchos lectores y de muchos amigos.