VIVIR EN GRANADA

Comer sano, la mejor receta anticáncer

 Odile Fernández explica en un libro los alimentos que ayudan a prevenir y superar la enfermedad

S. Vallejo

Cuidar la alimentación y basar los menús en la dieta mediterránea es una recomendación que nos hacen los expertos y los médicos a diario para prevenir muchas enfermedades y mejorar la calidad de vida. Pero este consejo tiene quizás más importancia en los pacientes con cáncer. Una buena alimentación puede prevenir su aparición y también ayuda a complementar los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos para que el cuerpo responda mejor.

Así, cuidar la alimentación, el ejercicio y tener una mentalidad positiva es una buena receta para todas las personas. Y no es difícil. Ahora todo está recogido en un libro, Mis recetas anticáncer, de la doctora Odile Fernández, que acaba de publicar la editoral Urano.

"Mis recetas anticáncer nace de mi experiencia, gracias a que tuve cáncer, y lo digo así porque me ha enseñado mucho. Tuve cáncer de ovario con metástasis en 2010 y el ser médico me hizo pensar que había cosas que podían ayudar a mi cuerpo a sanar además de la quimioterapia y la cirugía. Me puse a revisar las publicaciones científicas que relacionasen cáncer con alimentación y bienestar psicológico y había muchas referencias. Yo cambié mi alimentación, hacía ejercicio, tenía pensamiento positivo y funcionó, el cáncer desapareció. Y pensé que algo tan bonito como completar el tratamiento convencional con cambios en tu estilo de vida tenía que compartirlo con la gente".



Odile Fernández recoge las recetas que siguió para completar con la alimentación la quimioterapia.

El libro arranca con un completo análisis sobre el cáncer, su origen y presencia. "Se está convirtiendo en epidemia. Uno de cada tres hombres y una de cada cuatro mujeres lo tendrá, por lo que hay que llenar de esperanza a la gente", asegura.

"Este estudio refleja que hemos perdido nuestra alimentación. La alimentación mediterránea de las abuelas nos puede ayudar a prevenir la enfermedad. Optamos por salchichas, hamburguesas, refrescos, fritos, bollería; pero si tomamos en cambio guisos, fruta y verdura no hablaríamos de esta incidencia tan alta", matiza la autora, que se basa en la conclusión de un estudio europeo que "demuestra que la dieta mediterránea previene el cáncer, las enfermedades cardiovasculares v la obesidad. Se trata de volver a la cocina de las abuelas, no a una alimentación rara o complicada". Además, añade que según la OMS "uno de cada tres cánceres se puede prevenir con alimentación". "No ofrecemos cura milagrosa sino un complemento que hace que se tolere mejor la quimioterapia y evita efectos secundarios".

Entre los alimentos que hay que reducir están los fritos, la comida rápida o procesada, los dulces, la bollería, los aceites refritos, la barba-

coa o los refrescos. "Tienen potentes cancerígenos. Las grasas trans también son tóxicas". En cambio, "nos ayudan los que tengan fitoquímicos, que son capaces de bloquear la carcinogénesis, el proceso de progresión del cáncer. Están en los vegetales y las frutas. Yo lo llamo dieta del arcoiris, basada en ensaladas con verde, rojo y naranja. En frutas, la chirimoya, la naranja, las fresas o las cerezas también son buenas. En la dieta también hay que incluir legumbres y cereales integrales. Esto sería una dieta oncosaludable", manifestó Fernández, médico de familia.

También es importante cómo prepararlos. Mejor crudos, cocidos o hervidos. Y cómo guardarlos o manipularlos: mejor en cristal y con acero inoxidable.

El objetivo de este libro es

Según la OMS, uno de cada tres cánceres se puede prevenir con la alimentación

"aportar esperanza a la gente para que se sienta con más energía y más fuerza.No

biar hábitos de vida.
Y es un beneficio
para todos, también para los que
no tienen la enfermedad para
prevenirla y mejorar su calidad
de vida".

es tan difícil, es cam-

Sobre la alimentación los oncólogos dicen poco en las consultas. "Por tiempo o formación no te aconsejan, por eso surgió también el libro, para ayudar. A mí me hubiera gustado que me lo recomenda-

ran", aseguró.