



Esta médico de familia cuenta en su libro (Urano) las recetas que, junto a la cirugía y la quimioterapia, le ayudaron a superar su enfermedad con éxito.

GENTE CON IDEA

“Debemos recuperar la cocina de nuestras abuelas”

Le diagnosticaron cáncer con metástasis y se preguntó qué podía hacer para mejorar. A punto de tener a su segundo hijo, **Odile Fernández** comparte su historia en ‘Mis recetas anticáncer’.

¿Somos lo que comemos?

O. F.: Somos lo que comemos y lo que pensamos. Se ha demostrado que nuestra alimentación influye mucho en nuestra salud. Pero no sólo es importante lo que come nuestro cuerpo, sino también lo que come nuestra mente. Hay una importante relación entre las emociones y la aparición de una enfermedad.

Sin tu persistencia, no habrías dado con la solución a tu enfermedad. ¿Te esperabas este resultado?

O. F.: No (risas). Al principio, todo lo que has aprendido en la facultad y has vivido como médico hace que te hundas, porque conoces las estadísticas, y, en mi caso, las posibilidades de sobrevivir eran poquitas. Sentí desesperanza, miedo..., pensaba que iba a morir. Pero decidí investigar para ver qué podía hacer yo para sanar, además de la cirugía y la quimioterapia. Y fue increíble encontrar tantas publicaciones que relacionaban el cáncer, la alimentación y las emociones. El resultado fue espectacular: el cáncer desapareció, y me sentí tan llena de vida, que quería compartirlo.

¿Por qué esta información no llega al paciente?

O. F.: Hay mucha investigación primaria, pero se queda ahí, porque los propios docentes no creen en el papel de la prevención y porque hay también intereses farmacéuticos detrás. Comer sano no da beneficios a nadie.

¿Hay que recuperar las recetas de la abuela?

O. F.: Ésa es la clave: intentar recuperar la cocina de la abuela, hecha con alimentos frescos, con productos de la huerta, cocinados a fuego lento, con mucho amor. Una

dieta sin comida preparada, con mucha agua, sin bebidas azucaradas. Como si llevásemos a nuestra bisabuela al supermercado y le dijéramos: “Echa en el carro lo que quieras”. Con esas cosas nos tendríamos que quedar.

Y más allá de la dieta, ¿qué debemos cuidar?

O. F.: Las emociones influyen tanto en el origen como en la evolución del cáncer. Las personas que aprenden a liberar sus emociones y tienen pensamientos positivos evolucionan mejor. El miedo nos hace caer víctimas de la desesperanza, la ansiedad, la tristeza, el pánico, la ira... Y liberamos ciertas hormonas, como la adrenalina, que nos predisponen a padecer cáncer. Si aprendemos a contrarrestar ese miedo, a través de la meditación o del ejercicio físico, podremos prevenir la enfermedad y conseguir que su evolución sea más favorable.

Sobreviviste a un cáncer de ovarios con metástasis y, contra todo pronóstico, estás de nuevo embarazada. ¿Se lo debes todo a la dieta?

O. F.: Se lo debo todo a las recetas anticáncer. La fuerza que me dio cambiar de alimentación y mi manera de afrontar la enfermedad fueron la clave del éxito.

Y al cáncer, ¿qué le debes?

O. F.: Al cáncer le doy las gracias, porque me ha cambiado la vida. Me ha enseñado a alimentarme bien, a quererme a mí misma, a aceptarme tal y como soy, a amarme por encima de todo, a creer que si tienes un sueño, ese sueño se va a cumplir. Me está permitiendo hacer algo que me gusta muchísimo, y por eso estudié medicina: poder ayudar a los demás. **SONIA DOCTOR**