



ODILE FERNÁNDEZ | Médico

● **Nací en Granada y tengo 36 años** ● Soy especialista en medicina familiar y trabajo en un pueblo de Jaén ● **Vivo en pareja y tengo dos hijos: Ignacio, de 7 años, e Íker de un año** ● Me gusta estar en familia, pasear por el campo, la fotografía y viajar ● **Hace cuatro años tuve un cáncer de ovario, que he superado** ● He escrito dos libros sobre esta enfermedad

«Quería ver crecer a mi hijo y tener otro»



Toni Seguí

La doctora Odile Fernández estuvo el pasado martes en la Isla, invitada por el Banco Santander Seguro Vida, para disertar sobre «Mis recetas anticáncer», una conferencia que se celebró en el Hotel Hamilton, de Es Castell.

Usted habla sobre el cáncer con conocimiento de causa. No en vano, hace unos pocos años padeció esta enfermedad, ¿no es así?

– Sí, en 2010 tuve un cáncer de ovario con metástasis y, a raíz de mi experiencia personal con la enfermedad, surgió el deseo de

implicarme con la misma, hacer algo más aparte de lo que me decía la medicina oficial, que el tratamiento lo planteaba un poco como paliativo; en cambio, yo quería que el cáncer desapareciera, ver a mi hijo crecer y también volver a ser madre como lo he vuelto a ser después de superar el cáncer.

¿Cómo se lo planteó?

– Investigué las publicaciones médicas que había, las relaciones entre el cáncer y la alimentación, las emociones y los estilos de vida. Cambié mi forma de alimentarme, empecé a hacer ejercicio, practicar aquellas terapias que reportasen el mayor bienestar emocional posible, cambié la actitud ante la enfermedad y la vida.

Y ahora divulga estos conocimientos.



La granadina Odile Fernández ha superado un cáncer de ovario. © FOTO JAVIER COLL

– Surgió la idea de escribir un blog, que se llama «Recetas anticáncer» y después vinieron dos libros: el primero con el mismo nombre, en el que cuento mi experiencia personal con la enfermedad; y hace un mes ha publicado «Recetas de cocina anticáncer», que es la parte práctica, poner en marcha ese tipo de alimentación en nuestro día a día.

¿Cual es su propuesta?

– Propongo una alimentación más consciente, más saludable.

Tratamiento médico y dieta saludable deben complementarse, ¿no?

– En efecto, no son excluyentes, lo ideal es combinarlo todo, que sea un tratamiento integrativo.

¿Qué dietas son?

– En mi libro combino varias: la mediterránea, que puede preve-

nir el cáncer de mama, colon y próstata; la cocina japonesa, por las algas, setas, pescado azul y soja fermentada; la cocina india, por las especias; y también la cocina mejicana.

¿Qué tienen en común?

– El elevado consumo de vegetales, de legumbres y cereales, frente a la carne; también de pescado y de especias. Son dietas en las que tradicionalmente no se consume el dulce ni aceite refinado, sino que están basadas en los productos frescos, locales, de temporada.

¿Se trata de dietas 'milagro'?

– No, no es que si tomas esto no tendrás cáncer. Es un soporte para el enfermo oncológico para que tenga menos efectos secundarios y también pensando sobre todo en la prevención. Se trata de ver qué comen las poblaciones que menos cáncer padecen y las recetas las hemos compilado en este libro.

¿Cual es la tasa de cáncer en España?

– La tasa de cáncer en España ha aumentado de forma vertiginosa en los últimos 30 años

¿Por qué?

– Porque hemos dejado nuestra dieta tradicional por un modelo de comida más procesada, refinada, grasa. Además, tenemos un estrés crónico que no sabemos canalizarlo, a diferencia de los países antes mencionados.

¿Qué aconseja a los padres?

– Lo ideal es prevenir más que curar, hay que educar desde la infancia. Uno de cada tres cánceres se puede prevenir con la alimentación. Desde que somos pequeños hay que comer saludable.



Visita guiada

Catedral, Convento y Claustro de San Agustín (el Socors)

24 y 25 de octubre

GRATUITA para los suscriptores del diario MENORCA

duración de la visita 90 minutos

Si eres suscriptor del diario MENORCA envía un correo a clubesdiari@menorca.info, o llama al 971 35 55 25, indicando tu nombre y número de teléfono

Inscripciones hasta el jueves, 23 de octubre, al mediodía - Plazas limitadas



Y si desea quedarse a comer, precio especial en el menú de SES VOLTES, presentando su tarjeta del Club



MENORCA Es Diari

