

CONVERSES SOBRE EL MÓN QUE VE

CARLES CAPDEVILA

# "QUAN PRENS LÈS REGNES DE LA TEVA SALUT I CREUS EN LA TEVA CURACIÓ COMENÇA EL MIRACLE"

## ODILE FERNÁNDEZ

És un plaer tenir-te aquí presentant aquest nou llibre, *Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer*. The de confessar que sóc client teu, m'han diagnosticat un càncer fa poc. Vaig estar dos dies plorant, el tercer vaig ressuscitar, el quart ho vaig explicar als amics, i el cinquè ja estava obeint-te, perquè deu persones m'havien recomanat que et fes cas. El teu llibre anterior, *Mis recetas anticáncer*, és un fenomen autèntic.

Estic molt contenta que aquest tipus de temes cada cop tinguin més difusió. Per desgràcia cada cop som més els clients que ens apuntem a aquesta llista de malalts. Però cada cop som més els que ens apuntem a la llista de supervivents, i això també és la part maca de la història.

M'agrada que siguis una supervivent feliç d'un estadi IV. Jo tinc un estadi III. I si l'Odile ha sortit d'un estadi IV, jo puc sortir d'un estadi III. Tu vas obrar un miracle, dius. Sempre parlo d'un miracle currat. No d'un miracle d'anar a Lourdes o a Fàtima. Igual que tu expliques, em van diagnosticar la malaltia i va venir la por, el pànic, plorar. Però quan surt l'instint de supervivència que tots tenim, quan reneix de les cendres, és quan canvio i veig que hi ha moltes coses que puc fer basant-me en

unes publicacions científiques que busco. És llavors quan comença el miracle. Quan t'ocupes de la teva malaltia, quan prens les regnes de la teva salut i dius: de morir morirem tots, però a veure quan arribarà. Llavors és quan comencen els miracles, quan creus en la teva guarició i t'hi impliques.

Tu tenies 32 anys i un fill de tres anys, i et diagnosticaven un càncer.

Càncer d'ovari i metastasi. D'estadi IV. L'expectativa de vida era limitada. Només el 5% dels malalts superen els cinc anys de vida. El més normal en un cas així són uns 20 mesos.

I a part de curar-te has tingut més fills.

He tingut l'Iker, que té dos anys. Iker significa "portador de bones notícies". Crec que al final era un somni fet realitat. Volia tornar a ser mare i a més volia parir a casa. No volia un part hospitalari, perquè el meu primer part no va ser el desitjat, i aquest va ser preciós.

No et van extirpar els ovaris.

Perquè vaig tenir sort, va ser una carambola que no m'extirpessin els ovaris. La patòloga no tenia clar què em passava i llavors vaig tenir la carambola de la vida. No vaig fer res per preservar

les funcions ovàriques perquè se suposava que havia de morir. Ningú em va dir que congelés teixit ovàric ni res.

**I, per tant, de forma totalment natural, a part d'aquest miracle que t'has currat, ara estàs embarassada i tindràs una nena.**

Quan vaig tenir el primer embaràs l'oncòleg em va mirar de manera molt estranya i em va preguntar si tiraria endavant l'embaràs o no. ¿Saps què li vaig contestar? Que ja no tindria por. Que és possible que el càncer torni, o pot ser que em mori ara quan baixem perquè un cotxe m'atropella, però que viuria la vida i prou, sense por, i que si hagués decidit no tenir aquest nen, un nen de somriure etern i que sempre està content, com a mare no tindria la possibilitat de disfrutar d'aquest ésser tan meravellós.

**Hi ha una doble via complementària per curar-te: l'alimentació i l'estil de vida. ¿A quin dones més importància?**

Per a mi tots dos van tenir molta importància, però potser parlo més d'alimentació, perquè sóc metge i tinc aquest vessant. Però a nivell particular el més important va ser l'actitud. Dir que prenc les regnes de la meua vida, que faré el tractament de químic i de ràdio que em diu l'on-

còleg, però que no vull ser un subjecte passiu i quedar-me al seient esperant si em curo, em moro o què em passa. L'actitud de creure que tinc un somni, que vull guarir-me, i que posaré tota la meua empena i tot el que pugui en aquest somni. I ara complim 5 anys de somni.

**Dius: "M'ha curat la químic però m'ho he curat". No discuteixes els tractaments convencionals, ets metge, creus que s'han de fer però que es poden complementar.**

Aposto per l'oncologia integrativa: combinar la medicina tradicional amb el que l'oncòleg decideixi que és millor per a tu. L'oncologia integrativa combina tot el que et proposen des de l'hospital amb el seu protocol segons el cas, amb tot el que et pugui ajudar i ser positiu per a tu. Tot el que sumi i tingui un aval científic. Alimentació, benestar emocional, exercici físic.

**Com a malalt de càncer m'adono que tinc oncòleg, radiòleg, psicooncòleg, però estic fragmentat. Sembla que falti algú que s'ocupi de tu sencer.**

És com veure tota la personalitat del pacient: la física, l'emocional i l'espiritual. I veure què és el que necessita. Perquè hi ha malalts que potser estan pitjor emocionalment i necessiten



més teràpia o tècniques per suportar aquest malestar emocional. I n'hi ha que ho han acceptat i porten millor el tema emocional però necessiten suport en el tema de la nutrició. Altres potser necessiten moure's per desconnectar. Cadascú té unes necessitats en aquest procés, tu ho saps, i és únic i diferent.

**Seguim l'índex del teu llibre. Per què hi ha una epidèmia de càncer? Què està passant? Per què som tants?**

Des dels anys 60 fins ara, en el nostre cas concret, la taxa de càncer s'ha duplicat. I no en podem culpar els gens, perquè no canvien en 40 anys. Hem abandonat la nostra dieta mediterrània convencional per un model més americà de menjar ràpid. Hem començat a deixar de moure'ns. I també vivim una vida boja. Vivim amb molt d'estrès, molta càrrega de feina, destinem poc temps a estar amb nosaltres mateixos, a 5 minuts de silenci per connectar amb nosaltres mateixos.

**O sigui que a sobre tenim culpa del nostre càncer!**

No m'agrada la paraula *culpa*.

**A mi també m'espanta.**

Podríem pensar que en part hi hem jugat un paper, però no podem sentir-nos culpables. Al principi jo m'hi sentia. Menjava malament, tenia sobrepès, treballava moltíssim, i a sobre la culpa era meua. Doncs no, estava desinformada i no sabia la importància que podia tenir menjar d'una manera o una altra o no fer exercici. Ara que ho sé ho canviaré i faré tot el que pugui per implicar-m'hi.

**Quan dius que curar-te depèn de tu és una responsabilitat molt alta. La gent et diu "lluïta, tots els que lluiten ho aconsegueixen". I jo tinc amics que van lluitar molt i van morir de càncer.**

Tampoc m'agrada la paraula *lluïta*, perquè això no és una guerra entre el càncer i tu. Ha vingut el càncer per les circumstàncies que siguin, i poden ser molts factors: el menjar, l'estrès, la genètica, una combinació de factors. Però ha vingut i ens ha donat un toc d'atenció perquè alguna cosa no estava funcionant. Si tot funcionés a la perfecció en el nostre cos, ni a tu ni a mi ens hauria arribat el càncer. I tenim l'oportunitat de funcionar d'una manera diferent, de mirar la vida d'una altra manera. Abans de la malaltia potser pensaves que el teu temps era infinit i que tenies un pacte amb el diable fins als 80, que podies dedicar moltes hores a la feina, postergar la son. I potser ha sigut una oportunitat per apreciar més la vida i ser més feliç.

**A mi em va arribar la setmana abans de complir 50 anys, i no se'm havia acudit mai que fos mortal.**

Llavors fas la llista de prioritats: què és més important per a mi, què valoro. Perquè el dia que marxem tot el que no hàgim viscut es queda aquí. S'ha de viure amb les maletes fetes. Mai saps quan marxaràs.

**Anem a pams. L'alimentació. Obuint-te, des del diagnòstic, res de carn vermella, de sucre, de llet i de pa. Per què?**

L'OMS estima que un de cada tres càncers tenen a veure amb l'alimentació i els hàbits de vida. L'OMS, davant l'allau de càncers que estem vivint, es va proposar determinar si hi ha relació entre càncer i alimentació i va posar en marxa un estudi –l'estudi EPIC (Estudi Prospectiu Europeu sobre Càncer i Alimentació)– per determinar quina alimentació és la que ens condueix a l'aparició de la malaltia i quina alimentació ens en protegeix. Aquí s'ha vist que les persones que consumeixen més carn i més productes refinats i ensucrats són els que pateixen més càn-

## ODILE FERNÁNDEZ

cer. Les persones que mengen més fruita, vegetals, llavors, llegums i peix tenen menys càncer. Si algun dia et ve de gust un tros de pa no passa res, però compensem-lo amb més fruita.

**Què descartem?**

Sobretot aquesta dieta americana, el model americà de tot processat, ràpid, fregit en olis vegetals i refinats que tan poc tenen a veure amb la nostra dieta mediterrània, que és la que s'ha demostrat que ens ajuda en la prevenció.

**Més verdura que fruita, també.**

Sí. Segons l'estudi EPIC s'arriba a parlar fins i tot de 400 grams de verdura i 200 de fruita al dia.

**I després apareixen paraules que desconei-xia, com *cúrcuma*, i que de cop i volta són molt importants. Quina missió tenen?**

Jo tampoc coneixia la cúrcuma, i va ser un descobriment. De tots els aliments dels quals es parla al llibre i d'aquest corrent anticancer és el que té un futur més prometededor. A nivell d'investigació primària, en totes les vies de càncer tumoral en què s'ha provat ha resultat efectiva, gràcies a un compost que té que s'anomena curcumina, que és antioxidant, antiproliferativa, disminueix la inflamació i estimula el suïcidi de les cèl·lules tumorals. Quan la curcumina entra en contacte amb aquestes cèl·lules les fa desaparèixer. El problema és que això està molt bé a nivell de laboratori, però quan la prenem en el dia a dia la curcumina s'absorbeix menys. Per això sempre es recomana posar-la amb pebre negre i un greix com l'oli d'oliva verge extra per augmentar-ne l'absorció. Però la cúrcuma és tan prometedora que actualment s'està intentant sintetitzar en forma de molècula liposomada perquè arribi directament als teixits. S'està provant en ratolins amb resultats excel·lents en casos de càncer de còlon.

**I com a complement no funciona tant.**

Sempre dic que és millor aliment que complement. Del complement no en sabem la dosi exacta, no sabem com pot interactuar amb altres fàrmacs, i sempre es diu que estem en una cursa de fons i no d'esprint. No serveix que prengui cúrcuma 5 dies i la resta de la vida no. Els indis tenen poc càncer perquè posen cúrcuma a tot. Prenen des de petits una mitjana de dos grams de cúrcuma al dia. És un costum que els ajuda en la prevenció.

**Els japonesos també tenen poc càncer.**

Sí, els japonesos viuen al país més llougeu del món i són els que tenen menys càncer. Sobretot de còlon, ovaris, mama, i pròstata. Tenen una alimentació amb moltíssim vegetal, molts aliments cuinats al vapor, algues, bolets i peix blau, que també és ric en omega-3.

**Què més recomanes?**

Molta verdura i les tècniques culinàries que siguin el cru, el vapor, bullir a temperatura baixa. Desterrem els fregits, la barbacoa. Els calçots d'aquí a Catalunya tampoc, més val que els fem al vapor. La salsa romesco va bé, però el calçot no el fem a la brasa.

Quan vaig fer públic el meu càncer em van escriure milers de persones i lectors fantàstics i carinyosos de l'ARA, i la meitat em parlaven de la dieta. Per què aquest fenomen és subterrani i no arriba a l'oncologia tradicional? Per què l'oncòleg no et diu "vigila amb la carn"? Jo sóc metge de família, i quan em va arribar el càncer ho desconei-xia. Havia fet el postgrau en medicina preventiva i hauria d'haver sabut alguna cosa d'això. Però en canvi és un tema que a la facultat no s'hi dóna importància. Se'ns forma sobre farmacocinètica, sobre noves teràpies de diagnòstic, però no se'ns dóna formació sobre alimentació i prevenció, més enllà de no

fumar. Per tenir informació sobre nutrició l'has de buscar pel teu compte, perquè la indústria farmacèutica no et formarà un cop siguis metge ni rebràs aquesta informació.

**També hi ha el cas de Steve Jobs, que va renunciar al tractament, va fer dieta i va morir. Aquests casos potser posen més a la defensiva la medicina més tradicional.**

Tot hi influeix, entre que no tens formació i que hi ha molta xerrameca, gent que et diu que deixis la química i que et curaràs menjant bròquil. Hi ha d'haver més formació i més informació, que és el que intento fer amb el llibre. Als Estats Units, als hospitals pioners en el tractament contra el càncer estan fent això: oncologia convencional més alimentació. També està introduït a Alemanya, a Suïssa. Aquí –també cal dir-ho– per sort cada vegada hi ha més oncòlegs que parlen d'alimentació als seus pacients. Quan vaig començar amb això fa 5 anys era una friqui que parlava d'alimentació.

**Al llibre comences amb una nota que diu: "Aquest llibre no substitueix l'opinió de cap metge. No pretén substituir cap tractament convencional. Consulta amb l'oncòleg qual-sevol tractament natural i complementari". No podria dir a ningú que no es faci química quan vaig ser la primera que se'n va fer. Seria contradictori.**

**Batuts i sucus. Ara hi ha molta gent que diu de prendre'n.**

M'agraden més els batuts que els sucus. Sobretot quan estem amb la química. Quan prens un suc o un batut verd t'estàs prenent una gran quantitat de vegetals i fruites que no et prendries, per exemple, menjant-la a mossegades o en una amanida. Amb la química estàs desganat, i no et vindrà de gust menjar molta fruita ni molta verdura.

**Et canvien els gustos, m'han dit. És com estar emborrassada.**

Sí, són coses curioses. Potser una cosa dolça et sembla amarga o picant. Són cosetes de la química, noves experiències que a vegades es poden pal·liar amb hàbits culinàries.

**També parles dels efectes secundaris del tractament. Es pot ajudar a aconseguir que siguin menys.**

És una de les coses innovadores d'aquest llibre i que a Espanya encara no s'havien publicat: explica que a través de l'alimentació es poden ajudar a pal·liar efectes secundaris. Per exemple: les náusees de la química es poden pal·liar amb infusions de gingebre i canyella. I això et pot ajudar a reduir la dosi d'antiemètics, que també tenen els seus efectes secundaris. O coses que angonen molt, com quan s'adormen les mans com a efecte secundari de la química, o els canvis a les ungles. Si a través de pràctiques senzilles puc ajudar el meu cos a estar millor i tenir més qualitat de vida, tindrà una actitud millor davant la malaltia.

**M'han dit que em passarà això de les mans, què hi puc fer?**

Amb la polineuropatia el que pots fer és molt senzill. El dia de la química agafa uns guants molt freds –que hagin posat al congelador– i posa-te'ls en aquell moment. Això disminueix l'efecte de la polineuropatia a les mans i als peus. Com també una dieta rica en aliments que tinguin B1, B6 i B12, que al final és el món vegetal. I l'oli de germen de blat pot ajudar en les amanides. Són coses senzilles que ajuden si te les expliques.

**Anem a la part més emocional. Jo al principi fins i tot m'enfadava quan la gent em deia que el càncer era una oportunitat, un avís per**



**ODILE FERNÁNDEZ.** Aquesta andalusa nascuda el 1978 era una metge de família clàssica, estressada i amb una vida intensa fins que el 2010 li van diagnosticar un càncer d'ovari estadi IV, amb metastasi. La seva esperança de vida era limitada, però a més de seguir els tractaments clàssics de quimioteràpia i radioteràpia es va posar a investigar els estudis científics que relacionaven el càncer amb l'alimentació i les emocions, i així va canviar completament de vida i d'hàbits alimentaris. La seva és una història d'èxit perquè se n'ha sortit i, com ella diu, la seva curació és "un miracle molt currat". Quan li van declarar el càncer tenia un fill de tres anys, després ha tingut un altre fill i ara espera la nena. Ha escrit els seus consells a *Mis recetas anticàncer*, *Mis recetas de cocina anticàncer* i, l'últim, *Guia pràctica para una alimentación y vida anticàncer*, que ha publicat Urano i que s'han convertit en un fenomen de vendes. El seu blog és [www.misrecetasanticancer.com](http://www.misrecetasanticancer.com).

viure una nova vida. Dos mesos després començo a veure que sí, que canvis molt.

Quan et donen una notícia tan greu com que tens un càncer i, com en el nostre cas, que no és un càncer dels més feliços, primer hi ha la por. Després ve la ira i la ràbia de per què a mi, per què no a aquell altre que fuma molt i jo no he fumtat mai. Però després ve la fase de l'acceptació, de veure que tens una notícia terrible però que n'has sortit d'altres. ¿I per què no en sortiré d'aquesta? És quan comences a valorar el que tens, quan t'adones per exemple que importants que són els teus fills, o que passes moltes hores a la feina, o veus la importància de disfrutar d'un plat o un menjar. Sempre dic que en el meu cas ha sigut una segona oportunitat. Una oportunitat per valorar més la vida i ser conscient que moriré, que sóc mortal. I m'ha donat l'oportunitat de fer una cosa que m'agrada moltíssim, que és ajudar altres persones. Vaig estudiar medicina perquè m'agradava ajudar. Però ara veig que ajudo d'una manera diferent de quan era metge. Llavors tenia l'ac-

titud paternalista de dir-te "Pren això i a veure si et cures". Ara t'ho explico i tu agafes les eines, ets el subjecte actiu, i és molt més gratificant.

**A l'anterior llibre expliques que alliberaves animals. Compraves animals destinats a morir -com ara ratolins que havien de ser menjar per a serps- i els deixaves en llibertat.** És una de les coses que m'ha ensenyat la malaltia. Ser la millor persona que pugui ser. Cadascú jutjarà si li agrada més com ets o li agrada menys, però jo vull sentir-me bé. La pràctica d'alliberar animals és una cosa que es fa molt en la tradició budista. Si dones vida, la vida ve cap a tu. Igual que quan una mare ho dona tot pel seu fill queda en aquell estat de plaer i felicitat. La pràctica budista diu això, que si ets generós, bo i dones, acabaràs rebent.

**Vas explicar que prenies llet materna.**

És una de les coses del llibre que també té una base científica. Fa uns anys es va empegar una

investigació a Suècia i van trobar que hi ha dues substàncies a la llet materna que quan s'uni en a l'estómac del nadó es converteixen en una substància que té un gran poder anticàncer. Per això els nens lactants tenen menys risc de càncer que els que no ho són. A aquesta substància en van dir Hamlet i van començar a investigar-la en cultius cel·lulars i amb ratolins. I van veure que era meravellosa i que el càncer s'esfumava com per art de màgia. Van començar a provar-la amb humans amb càncer de bufeta i van veure que funcionava. Van fer alguna prova amb càncers de còlon i mama, però la investigació es va aturar aquí. Sembla que hi ha algun interès farmacèutic per impedir que una cosa tan natural com la llet materna serveixi per investigar. I vaig voler saber si a algú se li havia acudit provar la llet materna encara que la idea estigués en fase d'experimentació. Vaig veure que hi havia hospitals dels Estats Units on ho feien, i donaven llet materna als seus pacients amb càncer. Aquests malalts tenien una quími-

amb molts menys efectes secundaris, sobretot en el sistema immunològic. Tots els leucòcits i limfòcits aguantaven molt millor la químiu que en les persones que no en prenien. Tenia moltes amigues en època lactant i ho vaig provar.

**Mai sabrem què t'ha curat. Si l'actitud, la llet materna, la cúrcuma o la químiu...**

Va ser una mica tot. I perquè ho vaig fer amb la fe que em curaria.

**És molt important l'actitud.**

Sempre dic que en lloc de ser una guerra és un equip de futbol. Ets l'entrenador i decideixes qui entra a l'equip. Pot ser l'oncòleg, el radiòleg, el psicòleg, el massatgista, el professor de ioga, però tu portes la batuta i decideixes sobre el partit més que sobre la batalla.

**Meditació, ioga, reiki. Per on començo?**

Per a mi la meditació va ser fonamental. Mai m'havia aturat a deixar la ment sense vagar per aquí i per allà. Començar a fer meditació, o *mindfulness*, com en diuen els americans per occidentalitzar-ho, és seguir una pràctica budista de fa més de 2.500 anys. Simplement és aprendre a ser a l'aquí i l'ara. Com ara tu i jo, que estem centrats en aquesta entrevista i no estem pensant en si tenim la rentadora a casa o hem de recollir els nens de l'escola, sinó que estem disfrutant d'aquest moment del present. Quan estàs amb químiu això t'ajuda a disfrutar, per exemple, del cuinar, de pensar que el menjar que prepares serà bo per a tu. Ja sigui en una classe de ioga o fent un passeig, estàs pensant en el que estàs fent i no que demà et toca la químiu. O quins efectes secundaris t'està provocant, que tens ganes de vomitar o que et cau el cabell. Serveix per disfrutar del moment present i no pensar en el passat que ja has deixat enrere o en el futur incert.

**El ioga l'has practicat?**

Sí. Totes les tècniques de què parlo a més d'haver-les provat tenen l'aval que serveixen amb malalts de càncer. El ioga té dues coses que són bones per al pacient oncològic: exercici físic i respiració. Fer una respiració conscient i dir "sóc aquí estic fent una respiració conscient, no respirant pensant en el que faré demà". S'ha vist que el ioga ajuda els pacients amb càncer a millorar els problemes d'insomni, disminueix el dolor, millora l'ànim i és una tècnica positiva.

**I el reiki?**

Al principi quan em van dir la paraula *reiki* també em va sonar esotèric. Que et posin les mans, et toquin o no t'arribin a tocar i et sentis bé... Al principi, com a metge pensava que la idea no em sonava gaire bé. Durant la químiu vaig dir de provar-ho i que ja ho veuríem. I em va impressionar el nivell de relaxació a què arribes. No es tracta de curar-se perquè algú t'imposi les mans. Es tracta d'arribar a un punt de relaxació que t'ajudi a canviar l'actitud. Tota la por i la incertesa es va diluint, i quan no tens la ment bloquejada i possiblement per la por comences a veure les coses diferents. Penses que pots fer alguna cosa en lloc d'estar aquí plorant. Menjar, moure't, o simplement parlar-ne o, com has fet tu, compartir-ho. El reiki t'ajudarà a arribar a aquest punt de relaxació per veure la vida de manera diferent. No et puc explicar des d'un punt de vista de la ciència com funciona. Simplement s'ha d'experimentar i veure aquest estat de relaxació.

**Tinc quatre fills i les seves abraçades també donen molta força.**

Reconforten molt. Són una cura més. Sempre explico que si no hagués tingut el Nacho, amb tres anys i que et mira amb aquella careta d'amor, potser hauria dit que tenia un càncer amb metastasi i que era el meu final, i no m'hauria importat tant. Però tenir aquell nen allà és un leitmotiv per ser-hi. ■