

Cada vez más médicos reconocen los hábitos de vida del paciente como parte fundamental en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades

TOMAR LAS RIENDAS DE TU SALUD

Numerosos estudios científicos confirman la relación del cáncer con la alimentación, estilo de vida y emociones. Un ejemplo es el estudio EPIC, el estudio prospectivo Europeo sobre dieta, cáncer y salud que desde los 90 demuestra que seguir la dieta mediterránea tradicional puede disminuir nuestro riesgo de padecer cáncer hasta un 30%, especialmente el de mama, el más prevalente en mujeres europeas y americanas


Hasta ahora se pensaba que el cáncer iba ligado a nuestros genes de una forma inevitable e inamovible. Es decir, que el enfermo de cáncer era una víctima que nada podía hacer para salvarse o para prevenir nuevos brotes de la enfermedad. Hoy, gracias a numerosos estudios científicos, sabemos que un porcentaje de los casos de cáncer son vulnerables a nuestro estilo de vida. Las investigaciones recientes sobre el tema coinciden en que los factores genéticos explican como máximo el 15% de la mortalidad por cáncer. El resto, entonces, ¿está en nuestras manos?

Las cifras muestran que, en general, el cáncer no se hereda, lo que sí se hereda son las costumbres alimentarias, ambientales y de vida que favorecen y abonan el terreno para su desarrollo. De hecho, se conoce que diferentes poblaciones alrededor del mundo

■ POR EVA CABALLERO

muestran distintos tipos de cáncer en función de su alimentación y hábitos de vida. La occidentalización nos ha llevado, por ejemplo en España, a cambios en nuestra alimentación y estilo de vida: mayores niveles de estrés, tabaquismo, consumo elevado de alcohol, sedentarismo o sobrealimentación, ingesta excesiva de proteína animal, productos lácteos, grasas saturadas, azúcar blanco y otros carbohidratos refinados; hábitos que han facilitado en camino para una mayor incidencia de cáncer y otras enfermedades propias de las sociedades del bienestar, como la obesidad o la diabetes.

La comunidad científica coincide en que los principales factores de riesgo de desarrollo de cáncer más extensamente relacionados con la dieta son el sobrepeso y la obesidad, que implican una mayor incidencia de cánceres de esófago, estómago, colon, hígado, endometrio, próstata, riñón y mama (posmenopáusicas). Se estima que una alimentación saludable, un peso corporal dentro de los rangos adecuados y la práctica habitual de ejercicio físico contribuyen a reducir su incidencia entre un 30% y un 40%. Con relación al cáncer del aparato gastrointestinal (esófago, estómago y colon), diversos



Evitar el sedentarismo y los hábitos tóxicos, prevenir el estrés y apostar por una alimentación sana y equilibrada, constituye una potente arma terapéutica en la prevención de los cánceres asociados a la dieta.



estudios señalan que la proporción de muertes ligada directamente a la alimentación podría alcanzar el 90%, lo que señala la prevención primaria como un elemento clave para reducir su incidencia.

A DEBATE

Una parte de la estricta medicina científica tradicional española es reacia a aceptar las propiedades anticáncer de algunos alimentos, pero en otros países como Estados Unidos, “la comunidad científica ya tiene más que asumido el papel tan importante que juega la alimentación en la prevención y tratamiento del cáncer y, de hecho, se ofrece asesoramiento

nutricional a las personas con cáncer y se hace especial hincapié en los supervivientes de cáncer para intentar evitar la recidiva”, asegura la doctora Odile Fernández, famosa por su blog *Misrecetasanticancer.com*, donde promociona un estilo de vida saludable.

El prestigioso hospital MD Anderson de Houston cuenta con un servicio de Oncología Integrativa en el que se le ofrece a la persona con cáncer apoyo en nutrición, se le ofrece acupuntura, clases de yoga y chikung, visualización, meditación, reflexología, etc. “Se le ofrecen todas aquellas terapias naturales que la ciencia ha demostrado que pueden ser positivas para



EL CASO DE ODILE FERNÁNDEZ



En 2010 le diagnosticaron un cáncer de ovario con múltiples metástasis y las expectativas, desde la medicina convencional, no eran muy halagüeñas (le daban no más de cinco años de vida), así que la doctora Odile Fernández decidió buscar "algo más" para complementar el tratamiento de cirugía y quimioterapia, "algo que pudiese ayudarme a sanar y que no fuese solo un tratamiento paliativo. Empecé buscando por mi cuenta, decidí investigar en *pub med* (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed), la mayor base de estudios biomédicos que existe. Mi formación como médico me predispuso a buscar siempre información contrastada y científica, quería ayudar a mi cuerpo a sanar con otras alternativas a la medicina, pero no quería recurrir a la charlatanería y a teorías no demostradas por la ciencia, así que tuve que hacer una exhaustiva

búsqueda científica. A mi alrededor, colegas médicos y familia, se mostraron escépticos, pues lo habitual es someterse a la quimio, a la cirugía y esperar a ver qué efecto tiene el tratamiento. Pero yo no tenía tiempo, había metástasis, el tiempo corría en mi contra, tenía que ser ahora o nunca. Así que fue una maratón; pasé horas y horas traduciendo artículos, y cuando fui teniendo clara la relación del cáncer con nuestra alimentación y estilo de vida, cambié la forma de alimentarme, de vivir y de enfrentarme a la enfermedad, además de comenzar con el tratamiento convencional. El cáncer desapareció y aquí estamos cuatro años después, hablando de esa experiencia tan maravillosa que fue mi enfermedad, para cambiar y vivir una nueva vida". Pero, ¿qué papel jugó la quimio? ¿Qué papel jugó la alimentación? "No

la evolución de la enfermedad", insiste Fernández. Sin embargo, en España, aún estamos despertando. "Hay un pequeño sector que es muy reactivo y que está anclado en el viejo paradigma de la medicina que está enfocado en la enfermedad y no en la promoción de la salud. Hay que pensar más en medicina preventiva y ver las enfermedades como un todo en el que influyen como comemos y como vivimos. Pero, por suerte son cada vez más los médicos que están abiertos a este nuevo enfoque de la medicina, especialmente los médicos de atención primaria que realmente son los más importantes y los que más pueden implantar la medicina preventiva", visiona la doctora Odile. Se refiere a médicos como el doctor Pere Gascón, jefe de Oncología del Hospital Clínic de Barcelona, quien defiende que sí hay evidencia científica en la relación dieta-cáncer (con el que contamos para una entrevista en exclusiva próximamente). El doctor Gascón declara que, a día de hoy, sabemos que una dieta con restricción calórica es beneficiosa para el ser humano: "Un estudio reciente finlandés ha demostrado que aquella población de entre 35 a 64 años que no es obesa presenta menos tasa de cáncer. Desde hace décadas varios estudios epidemiológicos asociaban el cáncer de mama con la obesidad. Hace poco se ha identificado a un metabolito del colesterol como un marcador de predisposición al cáncer de mama. En animales se ha comprobado que aquellos a los que se les ponía una dieta restrictiva en calorías, vivían más que aquellos que comían cuanto querían".

"CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE QUIEREN IMPLICARSE EN SU ENFERMEDAD Y TOMAR LAS RIENDAS DE SU SALUD", DECLARA ODILE FERNÁNDEZ



sé cuánto me ayudó la quimio, ni cuánto la alimentación o las emociones y el deseo de curar. Solo sé que según la medicina convencional las metástasis en el hueso eran incurables y finalmente desaparecieron. Lo importante es que ahora estoy bien, libre de enfermedad y he vuelto a ser madre, contra todo pronóstico. Ahora puedo ayudar a otras personas con cáncer a implicarse en su enfermedad y eso es lo más maravilloso que me ha enseñado el cáncer”, explica Odile Fernández.

A través de su ya famoso blog y sus libros, la doctora está cumpliendo con el objetivo de ayudar a las personas con cáncer y a aquellas que deseen prevenir la enfermedad. “Decidí plasmar toda la información que yo había recopilado durante mi enfermedad y que me sirvieron a mí con el objetivo de ayudar al máximo número de personas. Es fundamental que estemos bien informados para poder gozar de buena salud”.

TOMA NOTA

Un punto importante, según el doctor Pere Gascón, radica en evitar las grasas saturadas y las carnes rojas, “en especial si están muy cocinadas, muy quemadas, ya que liberan nitrosaminas, que son sustancias cancerígenas. A su vez, está surgiendo una escuela de pensamiento que aconseja evitar todo tipo de azúcares, en especial el purificado, ya que esto induce a picos de insulina que actúa sobre su receptor, el cual se ha asociado a la proliferación celular y en pacientes con cáncer se ha demostrado una participación de este receptor en determinados procesos oncológicos”. Como prevención, el experto oncólogo recomienda a cualquier persona sana tomar antioxidantes, resveratrol (vino tinto y frutas del bosque), curcumina (cúrcuma, presente en el curry), omega-3 (pescado azul), té verde, cereales integrales, y cítricos (entre otros grupos de alimentos que se analizarán a fondo en la segunda parte del reportaje).

Según la doctora Odile Fernández, “lo más importante sería reducir carnes rojas, embutidos, frituras, salazones, ahumados, alcohol, lácteos, grasas trans (aceites refinados), azúcar, bollería industrial, comida precocinada, refrescos azucarados.... En general, eliminar todo lo que sea comida precocinada y abandonar las técnicas culinarias que producen sustancias tóxicas, tales como benzopirenos, que serían frituras, barbacoas y asados a la brasa”. Por el contrario, la especialista explica que “deberíamos basar nuestra dieta en fruta, vegetales, legumbres, semillas, especias, cereales integrales y



usar en nuestra cocina aceite de oliva virgen extra”. En definitiva, los mayores tóxicos son los aceites refinados, las grasas trans, el azúcar refinado (cuidado, porque hay azúcar oculto en muchos alimentos envasados), las carnes rojas preparadas a la barbacoa y lo precocinado.

Odile Fernández advierte que tomamos cantidades importantes de azúcar refinado sin ser conscientes: “En las colas y refrescos, en la bollería, en las salsas... hay grandes cantidades de azúcar y su consumo se ha relacionado con obesidad, diabetes y ciertos cánceres. La OMS ha recomendado reducir la cantidad de azúcar en nuestra dieta por sus efectos negativos para nuestra salud. Si cumpliéramos las recomendaciones de la OMS, tendríamos que reducir la cantidad de azúcar consumida en el mundo occidental en un 70%”. Por otra parte, están los lácteos, que son protagonistas en los últimos años de varios estudios científicos que les han relacionado con el cáncer de ovario y próstata. “Los países que no consumen lácteos, como puede ser Japón, la incidencia de estos cánceres es muy baja. En la leche de ganadería convencional hay restos de pesticidas, fármacos y hormonas utilizados en la crianza del animal, además de factores de crecimiento. La leche y la carne producen inflamación, y cuando hay inflamación crónica hay más riesgo de cáncer. Recomiendo reducir la cantidad de lácteos a máximo uno al día y a ser posible consumir lácteos ecológicos y desnatados, y mejor yogur a la leche. El yogur, si es de buena calidad, puede protegernos del cáncer de colon”, recomienda la doctora Odile Fernández. ■

PREVENCIÓN Cifras del cáncer evitable

El cáncer se erige actualmente como uno de los problemas sociosanitarios de mayor magnitud. Según datos de la OMS, junto con las enfermedades cardiovasculares, el cáncer es actualmente una de las primeras causas de muerte a nivel mundial. Dicho organismo juzga que alrededor de un 40% de los cánceres podrían evitarse con pautas de comportamiento saludables. La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), por su parte, estima que más de 32.000 muertes españolas anuales por cáncer son debidas a una dieta inadecuada y al sedentarismo, y aconseja el retomar hábitos saludables como principal factor para reducir su incidencia.

Más información:

Asociación de oncología integrativa www.oncologiaintegrativa.org

Odile Fernández, *Mis recetas anticáncer* (Ediciones Urano) www.misrecetasanticancer.com