

# PANORAMA ENTREVISTA

NATALIA VAQUERO (EPIPRESS) VALÈNCIA

Una alimentación saludable ayudó de forma decisiva a Odile Fernández a evitar una muerte segura cuando recibía quimioterapia paliativa para mitigar los estragos del cáncer de ovario con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina. O eso dice esta médica de familia que convirtió su cocina en un laboratorio para hacer frente a una enfermedad en fase terminal. Después de vencer al cáncer con una estrategia dirigida por ella misma con una vida saludable sin renunciar a la medicina convencional, Odile Fernández, paladina de la excelencia de la cúrcuma, se lanzó a divulgar sus propias recetas curativas de las que publica ahora su cuarto libro en la editorial Urano y a testimoniar su experiencia en un blog de éxito. Prueba de su fortaleza fue su empeño en dar dos hermanos a su primogénito tras vencer al cáncer con la cocina. El ejercicio físico, la búsqueda del equilibrio emocional y la quimioterapia fueron también ingredientes del milagro.

**¿Cuándo su oncólogo le comunicó que estaba milagrosamente curada de un cáncer de ovario en estadio IV con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina, ¿se lo creyó a la primera?**

**R** Sí porque, como médico que soy, yo había visto ya los resultados. Fue emocionante comprobar que tras un diagnóstico tan sombrío me viese de repente libre de la enfermedad. Pasé de la muerte segura a la vida.

**¿Cómo se convenció de que estaba totalmente curada?**

**R** Porque las metástasis que tenía eran palpables y dolorosas. De pronto comencé a sentirme bien, el dolor desapareció y también desaparecieron esos tumores que se podían palpar.

**Antes de la enfermedad la cocina no era su fuerte, pero usted llegó de inmediato a la conclusión de que para enfrentarse al cáncer tenía que cambiar la alimentación y a hacerse usted misma la comida. ¿Cómo fue ese proceso?**

**R** Yo cocinaba como cocina la mayoría de la gente. Cuando me diagnosticaron el cáncer comencé a investigar y a leer artículos científicos que relacionaban el cáncer con la alimentación. Cambiar mi forma de alimentarme era lo más fácil que podía hacer para tratar de salir adelante.

**O sea que usted misma tomó las riendas de su batalla contra el cáncer.**

**R** Así es. Leí información veraz y contrastada. Convertí mi cocina en un laboratorio contra el cáncer. Empecé a tomar alimentos que antes no utilizaba y a cambiar la forma de cocinar.

**¿Qué alimentos benéficos descubrió?**

**R** La cúrcuma, la semilla de lino, la chía o el brócoli empezaron a estar presentes en mi cocina al tiempo que dejé las cocciones largas y aposté por los alimentos crudos, al vapor o hervidos durante

## Odile Fernández

Médico de familia y bloguera. Ofrece sus recetas contra el cáncer.

# «Pasé de la muerte segura a la vida»

► «A la quimioterapia paliativa uní un cambio de alimentación, ejercicio físico y actitud positiva»



Odile Fernández. URANO

muy poco tiempo.

**Pero, ¿qué la curó a usted: la cirugía y la quimioterapia o sus recetas de cocina?**

**R** Yo tenía un cáncer incurable del que se mueren la mayor parte de las mujeres que lo padecen. La quimioterapia era paliativa y lo que logré fue que se convirtiese en curativa gracias al cambio de alimentación, a la práctica de ejercicio y a apostar por una actitud po-

sitiva. Sumé a la medicina convencional todo esto y conseguí burlar el nefasto futuro que me esperaba.

**¿Puede acaso tanto una dieta saludable como la quimioterapia?**

**R** La dieta saludable es una herramienta que deben de utilizar los enfermos de cáncer. Es un complemento y no un sustitutivo de los tratamientos médicos con-

vencionales.

**Lo suyo ¿es ciencia o curanderismo en la era de Internet?**

**R** Ciencia, por supuesto.

**Hay científicos de uñas porque la Universidad de Granada haya dado audiencia a su proyecto holístico de hacer frente al cáncer con la quimioterapia, la alimentación y una actitud positiva ante la vida.**

**R** En España existen todavía grupos escépticos que opinan en muchas ocasiones sin saber de lo que hablan. Les invito a que se informen antes de opinar y, sobre todo, les recomiendo que visiten a enfermos y vean cómo una buena alimentación ayuda a superar la diabetes y muchas enfermedades oncológicas.

**¿Qué papel atribuye usted al gobierno de las emociones para hacer frente a la enfermedad?**

**R** Cuando las emociones que prevalecen en el día a día son positivas frente a las negativas como la rabia, la ira o el miedo, tenemos más posibilidades de enfrentarnos al estrés, a la inflamación o a la inmunodepresión. La inmunodepresión y el estrés crónico nos predisponen a sufrir enfermedades oncológicas y las emociones negativas producen esos estados de inflamación e inmunodepresión.

**¿Qué tengo que hacer para orientar y controlar bien mis emociones?**

**R** Es una asignatura que habría que aprender desde pequeños para no huir de las emociones negativas y para saber gestionarlas. A mí me han ido muy bien terapias de mindfulness, meditación y yoga. Una vez que sabes gestionar esas emociones negativas estás preparado para consolidar una mente sana, calmada y serena.

**¿Hasta dónde llega nuestra capacidad de autocuración?**

**R** De la capacidad de autocuración ya hablaba Hipócrates y todos los médicos griegos en el siglo V a.c. Todo depende de tu actitud ante la vida, de la gestión de las emociones, de apostar por una alimentación saludable, de hacer ejercicio y de cuidar el espíritu.

**Hábleme por favor de su experiencia con su blog y sus libros sobre las recetas anticáncer.**

**R** Escribir me ha ayudado en mi proceso de curación y decidí hacerlo porque quiero decir a todas esas personas con un diagnóstico tan sombrío como el que yo tuve que no deben tirar la toalla. Animo a esos enfermos desesperanzados a que no se den por vencidos y se hundan en un sillón a esperar un desenlace fatal. Como médico mi obligación es ayudar al que sufre y se de lo que hablo cuando pronuncio el verbo sufrir.

**¿Cuáles son, en definitiva, sus consejos básicos para prevenir el cáncer?**

**R** Una alimentación saludable basada en el consumo de vegetales, hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos en crudo o cocinados a fuego lento. Consumir productos locales, de temporada y ecoló-

«La cúrcuma es antiinflamatoria y antidepresiva»

«Apuesto por alimentos crudos, al vapor o hervidos poco tiempo»

gicos, hacer ejercicio físico, eliminar el tabaco y el alcohol y mantenerse sereno y en paz con uno mismo.

**¿Sigue siendo recomendable la dieta mediterránea?**

**R** Sin lugar a dudas y no solo para prevenir el cáncer sino también para luchar contra la diabetes, la obesidad y cualquier tipo de enfermedad cardiovascular.

**Usted prescinde en su dieta de la carne, especialmente de la roja, de los productos lácteos, en la línea de la comida japonesa. ¿Por qué?**

**R** Porque esa es la esencia de la dieta mediterránea de toda la vida. La carne habría que comerla como máximo dos veces a la semana para prevenir, entre otras dolencias, el cáncer de colon y de mama.

**¿Son por eso los japoneses menos propensos al cáncer que nosotros?**

**R** Sí y sobre todo son menos propensos al cáncer de mama, próstata y colon. Lo mismo sucede en lugares como Grecia, Creta y Chipre que se alimentan con una dieta mediterránea.

**¿Qué ha descubierto usted con la cúrcuma, cuyas virtudes tanto alaba?**

**R** La cúrcuma tiene unas propiedades antiinflamatorias contrastadas y sobre todo para prevenir la inflamación de los tejidos, origen en muchas ocasiones del cáncer. Además es antidepresiva.

**Sus recetas recelan de los fritos, el azúcar, los aceites vegetales refinados, el café y el alcohol. ¿Cómo ha llegado a esas conclusiones?**

**R** Leyendo artículos científicos. Hoy sabemos que los fritos no son buenos, ni el azúcar ni todo lo que me comenta. El café se puede tomar pero sin azúcar.

**Dígame cómo conviene cocinar los alimentos para que resulten más saludables.**

**R** Siempre a fuego lento o ingerirlos crudos. La fruta es mejor comerla a mordiscos que en zumo y lo que se cocine, mejor hacerlo al vapor o hervido a baja temperatura durante un corto periodo de tiempo.

**La receta de la OMS trata de evitar dos de cada tres cánceres. ¿Qué le parece?**

**R** En efecto, se podrían prevenir dos de cada tres cánceres de colon con una dieta saludable, haciendo ejercicio y sin beber alcohol.