

Emilia Gómez Pardo

MÁS VIDA,  
MENOS CÁNCER

práctica  
arpa



## ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN. POR QUÉ ESTE LIBRO Y POR QUÉ AHORA	15
1. Estilo de vida, una polipíldora sin efectos secundarios	33
2. Entendiendo el cáncer	49
3. Las premisas de una vida oncosaludable	67
4. Peso	75
5. Nutrición y alimentación	89
6. Vida activa: aliada contra el cáncer	177
7. Alcohol	191
8. Tabaco	213
AGRADECIMIENTOS	233
NOTAS	235



*Para Andrés, Julia y Manuel. Por ser y estar. Siempre.*



## PRÓLOGO

Por fin un libro que con palabras claras y sencillas nos cuenta cómo podemos evitar la enfermedad y, en caso de que esta nos haya atrapado, cómo luchar contra ella. Gracias, Emilia.

Se refiere a las grandes plagas de nuestra época: cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y Alzheimer. Y cómo con un estilo de vida saludable podemos reducir el 50 % de los cánceres, el 80 % de las enfermedades cardiovasculares, el 80 % de las diabetes y el 40 % de Alzheimer.

Todo ello soportado en la experiencia científica, sin cuentos ni pócimas a los que muchas veces nos entregamos cuando estamos sufriendo una de estas horribles enfermedades.

Porque este libro va de ciencia, no de dogmas, no de creencias ni de mitos. Son verdades científicas comprobadas. Basta leer la preparación y experiencia profesional de Emilia, así como la amplia bibliografía que nos ofrece. Doctora en Bioquímica y Biología Molecular y

máster en Nutrición y Salud. Treinta años de experiencia profesional, y ahora dedicada a la consultoría, comunicación y divulgación de la ciencia en relación con la alimentación y el estilo de vida saludable; docente e investigadora.

Pero este libro, sobre todo, es para ti, que estás sano, o para cualquiera de los que estamos enfermos.

Yo soy una de estos últimos. Desde hace trece años sufro un cáncer incurable, mieloma múltiple, y tengo que decir que aplicar las recomendaciones de Emilia me ha ayudado física y mentalmente a sobrellevar mi enfermedad con una buena calidad de vida.

¿Es fácil? No. ¿Compensa? Sí.

No es fácil porque nuestra alimentación cotidiana está rodeada de productos ultraprocesados, nuestro ocio pegado al alcohol y el tabaco, nuestra actividad profesional sentados frente al ordenador y soñamos con terminar el día tumbados en el sofá.

Todo eso cambia cuando nos enfrentamos de verdad a la enfermedad y el sufrimiento físico se hace insoportable, todos los sueños se rompen, el mundo se queda sin colores y tememos no poder ver crecer a nuestros hijos.

Es entonces cuando nos preguntamos si, además de llorar, podemos hacer algo. La respuesta es sí, y este magnífico libro nos da las claves.

Después de leerlo, tú decidirás qué quieres hacer: protegerte o arriesgarte. Sus recomendaciones son, como dice la autora, una polipíldora sin efectos secundarios.

Yo decidí tomármela y no contentarme con el inevitable trasplante de médula y las quimioterapias. No

es fácil, y no siempre consigo seguir las recomendaciones, pero gracias a este libro entiendo los riesgos que asumo y siento que la polipíldora me ayuda a superar mejor la quimio y a sentirme activa en la lucha contra mi cáncer.

LOLA MANTEROLA

Presidenta de la Fundación CRIS contra el cáncer



INTRODUCCIÓN

POR QUÉ ESTE LIBRO  
Y POR QUÉ AHORA

«La salud no lo es todo, pero sin ella todo es nada».

ARTHUR SCHOPENHAUER

No recuerdo cuándo se plantó la semilla de la idea, pero recuerdo perfectamente el momento en el que empezó a germinar, proceso lento que hoy culmina con este libro. Fue hace ya unos cuantos años, allá por el 2016. En ese momento estaba involucrada en un gran proyecto dirigido a la instauración de hábitos saludables en adultos con factores de riesgo cardiovasculares. Impartía un taller de alimentación cuando una de las participantes, mirándome a los ojos, me dijo: «Si yo supiera lo que tengo que hacer, lo haría».

Esa frase, junto a la del Premio Nobel Goldstein, pionero en la investigación relacionada con el colesterol, «Nos pasamos media vida arruinando nuestra salud y la otra mitad tratando de recuperarla», quedaron resonando en mi cabeza como un bajo continuo; poco a poco

fui entendiendo la urgente necesidad de hacer llegar a las personas información fidedigna basada en la evidencia científica que les permita tomar, en su día a día, decisiones que realmente protejan su salud y eviten la aparición de enfermedades.

De esto vamos a hablar en este libro, de nuestro bien más preciado, la «Salud» en mayúscula, y de cómo protegerla. Nos preocupamos por nuestra salud, es inevitable en el ser humano, pero sobre todo nos preocupamos cuando la hemos perdido. Pero ¿qué es la salud? La línea entre salud y enfermedad es muy fina, en ocasiones difusa, y además ambos conceptos han ido cambiando a lo largo de la historia. En la actualidad, la salud es algo más que no estar enfermo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como:

Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad. Es la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del momento que a uno le toca vivir.

La ausencia de enfermedad es, evidentemente, una condición *sine qua non* para estar sanos, pero la salud solo se logra de forma integral cuando existe un balance adecuado entre los factores físicos, biológicos, emocionales, espirituales y sociales.

La salud es también una condición de desarrollo humano que cada uno, como individuo, debe cuidar y conservar. La responsabilidad de la salud de todos y cada uno de nosotros está, en última instancia, en nuestras

manos. Los individuos somos los últimos en una cadena de responsabilidades, en la que cada eslabón es importante. El autocuidado adquiere así una gran importancia, aunque hay que precisar qué entendemos por cuidarnos, porque cuidarse no es cualquier cosa. Cuidarse es tomar decisiones informadas que sean beneficiosas para nuestra salud integral teniendo en cuenta el entorno en el que vivimos.

#### ¿SOMOS CAPACES DE RESPONDER A LOS RETOS QUE NOS TOCA VIVIR?

A lo largo de la historia, la especie humana ha tenido que enfrentarse a muchos retos de salud. El momento histórico es otro y las amenazas también. Durante muchos siglos el mayor desafío para la salud ha sido la lucha contra las enfermedades infecciosas, seguida de la lucha contra la escasez de recursos, alimenticios y económicos. El desarrollo industrial, la modernización y el crecimiento económico han permitido el control de las enfermedades infecciosas, pero, a la vez, han provocado la aparición de nuevas enfermedades.

Hemos pasado de luchar contra las enfermedades infecciosas transmisibles a luchar contra las llamadas no transmisibles —también llamadas enfermedades asociadas al estilo de vida—, como las cardiovasculares, las metabólicas y el cáncer. Los que vivimos en países avanzados somos más longevos, pero es cuestionable que vivamos mejor, ya que lo hacemos con mayor carga de

enfermedad. Esta realidad, vivir más pero no mejor, se ha descrito como «los fracasos del éxito».<sup>1</sup>

**Por primera vez en la historia de la humanidad es más probable morir por comer demasiado que por comer demasiado poco, y es más probable morir de viejo que de una enfermedad infecciosa.**

Hoy, las mayores amenazas para nuestra salud no son tanto los microorganismos como nosotros y nuestras decisiones, así como la dificultad que tenemos para gestionar la abundancia. Abundancia de productos malsanos y abundancia de información no contrastada que no hace sino confundirnos. Hay que poner freno a la falta de conocimiento y a la falta de estrategias para la gestión de esta abundancia. Es preocupante ver a personas tomar decisiones importantes que ponen en peligro su salud por desconocimiento o, incluso más triste y preocupante, por basarse en un falso conocimiento.

Parafraseando a Hipócrates, hay que distinguir entre saber y creer que se sabe. La ciencia consiste en saber; en creer que se sabe reside la peor ignorancia.

Nunca hemos estado tan preocupados por nuestra salud como ahora. Es la gran protagonista de nuestra vida. Ser sano está de moda. Pero tampoco nunca en la historia de la humanidad ha sido tan difícil mantenerse sano, al menos en lo que depende de las decisiones individuales. Vivir saludablemente se ha convertido en una carrera de obstáculos porque nuestro entorno social dificulta

la toma de decisiones compatibles con una buena salud. El ambiente social en el que se desarrolla nuestra vida es un ambiente *obesogénico*, un ambiente que favorece el desarrollo de la obesidad, ya que estimula hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso. ¿Qué factores componen ese ambiente? La excesiva presencia de tecnología, el sedentarismo, la abundancia de publicidad y estímulos alimentarios que invitan a comer más y peor, los ambientes estresantes, las tensiones y la falta de tiempo para reflexionar y para planificar el autocuidado. Nos hemos convertido en objetivo de la industria agroalimentaria y del bienestar; y nuestra salud, en un producto comercial.

**La más famosa compañía de bebidas azucaradas invirtió en 2021 más de 4.100.000 millones de dólares en publicidad.<sup>2</sup>**

Resulta muy sorprendente que, cuanto más nos preocupamos por la salud, más enferma está nuestra sociedad. La preocupación, o supuesta ocupación en nuestra salud, crece en paralelo al número de personas que presentan factores de riesgo o que padecen enfermedades. ¿Cuáles son los problemas que afectan hoy a nuestra salud integral? A nivel físico-biológico, las principales barreras para conseguir el estado de bienestar son la obesidad, los problemas cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. También merman nuestra salud física y mental las adicciones, el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre

otros. Y también afectan a nuestra calidad de vida los males característicos del siglo XXI: desconexión de la naturaleza, falta de adaptación al medio ambiente, ansiedad, depresión y otros trastornos mentales.

La obesidad, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares no son algo nuevo. Volviendo a nuestro médico de cabecera, Hipócrates (aforismo número 59) ya decía que los obesos están más expuestos a muerte repentina que los delgados. Pero sí es novedoso que todas y cada una de estas enfermedades se hayan convertido en una auténtica pandemia, que todavía no han tocado techo, porque siguen aumentando.<sup>3</sup> En la actualidad, la mayor parte de las enfermedades son causadas por rutinas de estilo de vida que pueden evitarse, fundamentalmente el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

En las encuestas de salud, el porcentaje de personas que se identifican como sanas es muy alto. En España, por ejemplo, siete de cada diez personas aseguran llevar un estilo de vida saludable.<sup>4</sup> ¿Se ajustan estos datos a la realidad?

Veamos algunos indicadores del desarrollo socioeconómico:

- Las enfermedades asociadas al estilo de vida se cobran a nivel mundial la vida de 41 millones de personas cada año. Siete de cada diez personas mueren prematuramente a causa de ellas y mayoritariamente por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas.