Hábitos saludables contra el cáncer: ejercició y...

Imagen de la maratón de St. Jude Country Music, en Nashville, Tennessee /Getty

Hace años, no recuerdo cuantos, me emocioné, sufrí, reí, disfruté cuando leía las aventuras de Salvatore, aquel campesino calabrés que peleaba con la *Bicha*, a la vez que ver crecer a su nieto ablandaba su rudo carácter. La *Rusca*, como también la llamaba el abuelo de Brunettino, en la tan bien narrada *Sonrisa Etrusca* por **Jose Luis Sampedro**, está **a la cabeza de causas de muerte en los países desarrollados**. Sólo escuchar su nombre hace estragos, despierta los peores presagios, porque de manera más cercana o lejana, el cáncer se ha llevado por delante a muchos seres queridos.

Una enfermedad cruel, a la que todos estamos expuestos, que llega sin previo aviso y que atormenta nuestras vidas poniéndolas en serio peligro. Quizás no se pueda pueda prevenir con absoluta certeza, pero sí **se puede luchar porque disminuyan las posibilidades de que sobrevenga** adoptando unos hábitos saludables a través de la **actividad física** y la **alimentación**.

Actividad física contra el cáncer

Algunos autores defienden que **el ejercicio físico reduce el riesgo relativo de sufrir cáncer de mama**; es más, cuánto más intensa sea dicha actividad, mayor es su carácter protector.

'Cuídate con nosotros' es un programa de tratamiento y prevención de las secuelas derivadas del cáncer a través de la fisioterapia

El doctor **Manuel Arroyo**, de la Universidad de Granada, mediante de su programa *Cuídate con nosotros*, trabaja junto a su equipo en el **tratamiento y prevención de las secuelas derivadas del cáncer a través de la fisioterapia**, intentando desde hace años adecuar procedimientos físicos. Afirma que tanto la enfermedad como su tratamiento quimioterapéutico producen una serie de cambios asociados, como depresión, trastornos de ansiedad o fatiga, contra los que la actividad física y la fisioterapia pueden actuar. Luchar en un mano a mano contra la fatiga inducida por cáncer, que un alto porcentaje de pacientes padece y la cual les imposibilita recuperar su vida profesional o personal por el envenenamiento de los fármacos que les ocasionan el cansancio crónico, es posible a través del ejercicio y las terapias manuales.

Mis recetas anticáncer

Odile Ferández es una médico de familia que en un momento de su vida, hace ya cuatro años, sufrió un cáncer de ovario con múltiples metástasis, un cuadro clínico a priori con pocas expectativas de vida. Pero la doctora, en vez de resignarse y sucumbir a la enfermedad, **quiso luchar contra ella con las mismas armas que empleaba con sus pacientes a los que prescribía**, según sus necesidades, cambios en su alimentación o actividad física, combinado todo ello con una gran dosis de optimismo.

La doctora Odile Fernández cree que el cáncer se puede prevenir si modificamos nuestra alimentación y estilo de vida

Comenzó a investigar sobre una relación entre el cáncer y la alimentación que pudo encontrar, pues la quimioterapia, cuando hay metastasis, tiene una utilidad limitada. Descubrió en *pub med* que hay una **íntima relación entre el cáncer y una deficiente alimentación**, por lo que concluye que ésta es una enfermedad que se puede prevenir si modificamos nuestra alimentación y estilo de vida.

En sus libros y en su blog, Odile nos muestra como todos los factores, quimioterapia, alimentación y actitud positiva, se alinearon para conseguir su sanación. También comparte los conocimientos adquiridos en el proceso y todas aquellas cosas que a ella le hubiera gustado saber cuando se enfrentó a la enfermedad.

▼ PUBLICIDAD ▼

La vuelta a la tortilla

En su faceta de director, **Paco León** realizó hace un tiempo un corto que, aunque sea sólo en su nombre, aúna todos los conceptos que defiendo. Dar *la vuelta a la tortilla*, es combatir al cáncer, plantarle cara, y ponerle una sonrisa y ganas, porque son nuestras pequeñas pero valiosas armas para ganar la batalla. Y en este camino se erige en un pilar fundamental adoptar unos hábitos saludables, combinando actividad física y alimentación con una dosis extra de positivismo.

¡Puedes hacer mucho! Tú controlas tu vida: cuida tus hábitos.