

Dr. Jorge Pérez-Calvo médico experto en Nutrición Energética

“La alimentación puede actuar como coadyuvante en el tratamiento del cáncer”



*Autor de Nutrición energética y salud (2003) y Revitalízate (2006), este médico formado en el Hospital Vall d'Hebrón lleva treinta años investigando y practicando con éxito la medicina integrativa. Defensor acérrimo de las leyes naturales como fuente de conocimiento para una alimentación inteligente, advierte sobre la falta de criterio existente a la hora de valorar el exceso de información en torno a la dieta y los alimentos recomendables. En marzo del próximo año participará en las Segundas Jornadas Científicas sobre Cáncer, Nutrición y Fitoterapia (Barcelona, 19 de marzo), organizadas por Serpens con la colaboración de **mi herbolario***

Sin ánimo de levantar falsas expectativas, ¿se puede afirmar con rotundidad que los alimentos curan?

Depende de qué entendamos por el término "curación". Si curar implica mejorar una condición hasta el punto de mejorar la salud y la energía, y proporcionar bienestar a distintos niveles, podemos afirmar que efectivamente así es. En todo caso, es evidente que la alimentación puede mejorar mucho la salud de una persona. Sabemos que hay alimentos con trofismo para ciertos tipos de órganos, es decir, con la capacidad de contraer o expandir (activar o disminuir la función de un órgano concreto) en distintas intensidades, o bien con la capacidad de calentarlo o enfriarlo. Además, podemos decir que hay alimentos que tienen cualidades que pueden, por ejemplo, ayudar a suavizar la energía de

una persona o, por el contrario, producir más rudeza. En definitiva, diversas propiedades energéticas estudiadas tradicionalmente en la medicina china, ayurvédica, etc. que todavía aquí manejamos poco. Usar las distintas propiedades del alimento con precisión puede hacer que una dieta funcione muy bien.

Vayamos un poco más allá. ¿Los alimentos pueden curar un cáncer?

Es un tema muy extenso y delicado, pero sin duda pueden ayudar como tratamiento coadyuvante y, sobre todo, en la prevención de la enfermedad. Así como existen alimentos que promueven cierto tipo de tumores, también los hay que protegen frente a la aparición de los mismos. Se han llevado a cabo numerosas investigaciones, muchas de ellas apoyadas por instituciones tan prestigiosas como el American Institute for Cancer Research (AICR), que demuestran la eficacia de la alimentación en esa labor de prevención, en concreto las propiedades de productos (preferiblemente ecológicos) como los cereales integrales, las legumbres, las verduras, las bayas y frutas rojas, o las semillas.

¿Puede este hecho impulsar a pacientes oncológicos a abandonar su tratamiento convencional para centrarse exclusivamente en una solución nutricional?

Por eso digo que la alimentación ofrece un apoyo coadyuvante o complementario. Cada persona debe seguir las pautas de un especialista, por supuesto, pero está claro que el aspecto nutricional puede ayudar mucho a que los tratamientos se aguanten mejor, y a que la condición inmunitaria del paciente también sea mejor.

Cuando hablamos de "paciente", parece que la persona debe limitarse a ponerse en manos de un profesional y dejar que le curen; sin embargo, el paciente debe participar de forma activa en el proceso de curación mediante la búsqueda de cambios saludables que ayuden a mejorar su condición. Si la persona ha tenido una serie de hábitos o conductas que le han llevado a tener un cáncer u otra enfermedad degenerativa, ¿por qué no adoptar un papel proactivo con el fin de modificar esa proyección? No existe una pastilla o un remedio mágico cuando hablamos de enfermedades importantes. Requieren cambios en la nutrición, adaptándose a nutriciones más

proporcionadas, más armónicas, más ecológicas y menos tóxicas. Después el especialista hará lo que tenga que hacer, pero uno mismo tiene que entender la importancia de cambiar esa serie de hábitos o actitudes que pueden haberle llevado a padecer ese estado.

Usted define el término "salud" en relación con el medio ambiente y nuestra capacidad para adaptarnos a él. ¿Qué papel juega la nutrición en este proceso adaptativo?

Cuando vives en armonía con tu entorno, te adaptas a él y las funciones orgánicas funcionan bien. Hablamos de adaptarnos a nivel físico, climatológico y energético, pero también a las circunstancias sociales, familiares, laborales y psicológicas. Yo siempre digo que para poder adaptarte a la zona en la que vives, a los cambios estacionales, etc. lo que tienes que hacer es comerte ese medio ambiente, esos alimentos cercanos a ti, los alimentos próximos que crecen en las diferentes estaciones del año. Es lo que está programado biológicamente, y es entonces cuando te haces parte del medio ambiente adaptándote correctamente al frío, al calor o a lo que te toque en cada circunstancia.

De hecho, usted incide en sus libros en la importancia de consumir alimentos próximos y de temporada...

La naturaleza es sabia. Si tú estás en verano a cuarenta grados y con un sol de muerte, la huerta te va a dar pepinos, tomates, lechugas, melones... es decir, alimentos fríos y refrescantes que humidifican y aportan fluidos para permitirte esa adaptación a un entorno caluroso. Si esos mismos alimentos los tomamos en un ambiente a cuatro grados centígrados, o a temperaturas bajo cero, lo que haremos será desvitalizarnos y debilitar nuestra digestión y nuestra fuerza energética. De la misma forma, si estamos en verano y nos alimentamos a base de estofados, productos con más proteína o más grasas, productos en definitiva más calientes, lo que provocaremos será un exceso de calentamiento en los órganos internos y la sangre. Esto puede derivar en problemas como sarpullidos en la piel, eczemas, ansiedad o insomnio, entre otros.

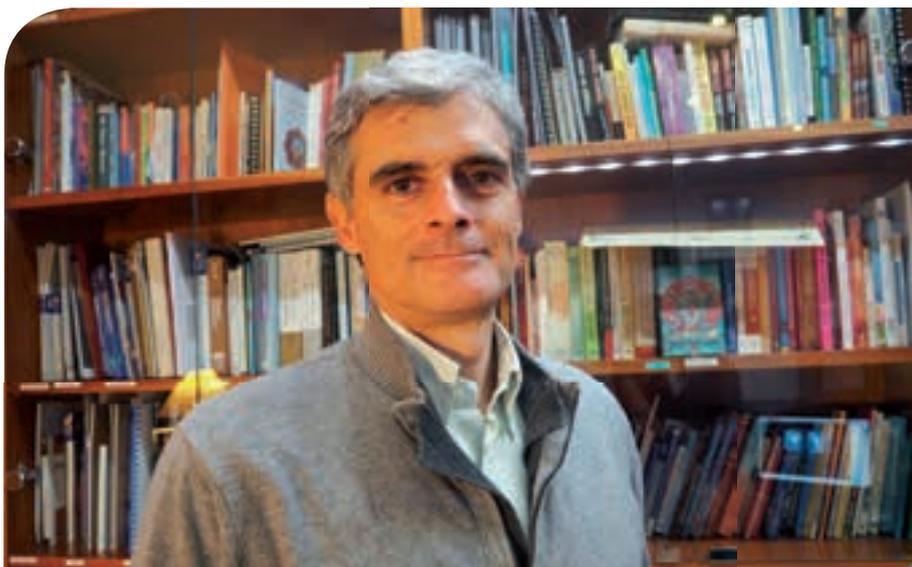
¿El equilibrio entre la ingesta de alimentos fríos y calientes depende de la fisiología o el estado físico de la persona?



“Los alimentos crudos son más nutritivos pero más difíciles de digerir. Las cocciones adecuadas permiten sacar el máximo provecho nutricional sin debilitar la digestión”

Estas indicaciones sirven de modo global para todo el mundo, nadie está por encima de la naturaleza. Todos tenemos que adaptarnos al frío; por muy energético o fogoso que seas, si vas enfriando cada vez más tu organismo en un entorno frío acabarás cansado y con problemas digestivos, diarreas, flatulencias, etc. Es cierto que luego hay que adaptarlo a las características de cada persona: no es lo mismo en temperamentos muy vitales, energéticos, calientes y contractivos; tampoco se puede equiparar una persona que se pasa todo el día haciendo ejercicio físico con otra que lleva una vida más pasiva o sedentaria. Todo influye, pero unos y otros debemos comer de forma diferente en las distintas estaciones

“El paciente debe adoptar un papel proactivo en el proceso de curación de su enfermedad”



“La ansiedad está vinculada, entre otras razones, a un exceso de calor en la zona torácica del cuerpo, fruto de una dieta desequilibrada”

para poder adaptar nuestra dieta a las circunstancias de cada momento.

Hoy en día encontramos productos estacionales durante todo el año. ¿Lo considera un inconveniente?

Si hubiese un criterio, si todos tuviésemos un conocimiento sobre cómo funcionan las leyes naturales, podríamos aprovechar la existencia de productos de temporada durante los doce meses. En mi modesta opinión, no existe en la sociedad ese criterio de elección de los alimentos, y la gente acaba yéndose de un extremo a otro. Por ejemplo, si ahora en invierno te da por comer sandía, vas a intentar compensarlo después con un pollo con especias, alimentos calientes y contractivos que compensan el carácter fresco y expansivo de la fruta. El exceso de calor te va a pedir después un helado de chocolate, que a su vez te animará a comer algo de carne. La carne te pide azúcar, el azúcar te pide jamón, y el jamón te pide vino. Al final entras en una espiral muy poco saludable.

Comer de manera equilibrada te permite adaptarte al entorno de forma espontánea, sin necesidad de ir dando saltos de un extremo a otro. Antaño la naturaleza te marcaba unas normas, pero los avances tecnológicos que posibilitan el que puedas encontrarte un plátano de Canarias o un kiwi tropical en mitad del

invierno han colaborado junto a la toxicidad ambiental y a la falta de calidad de los alimentos en un progresivo debilitamiento de la especie humana.

¿Cómo deberían estar distribuidos el frío y el calor en nuestro cuerpo para evitar problemas de salud?

Esto es interesante, porque si bien la falta de energía al final del día es muy común en nosotros, nadie se plantea dónde se guarda esa energía. Pues bien, la energía se guarda en el abdomen, en la zona intestinal y los riñones. Esa zona necesita calor, y si el llamado “fuego interno” no está caliente, la energía se disipa. Sin embargo las zonas superiores del cuerpo, que son las zonas más expansivas y más libres desde el punto de vista energético, piden que haya frescor; así, la cabeza aguanta mejor el frío, las manos las tenemos siempre más frías, etc.

En conclusión, hay que guardar siempre la parte baja caliente, y asegurarnos de no recalentar demasiado la parte de arriba. De lo contrario, podemos acabar teniendo problemas de ansiedad, insomnio, dolores de cabeza, tensión alta...

¿Qué consecuencias puede generar, por ejemplo, un calentamiento excesivo de la zona torácica?

Lo primero que te va a provocar el exceso de calor es ansiedad, que puede llegar

a la angustia dependiendo del grado de intensidad. Otros efectos son el sueño superficial, la tendencia a dormir inquieto, dolores de cabeza, eccemas, rosácea, cuperosis, problemas en los ojos, migrañas, alopecia...

Pero la ansiedad viene provocada, entre otros, por elementos comportamentales como el pensamiento negativo. ¿Sugiere que una mala alimentación puede conllevar por sí misma episodios ansiosos?

Hay mil cosas que pueden influir, desde la ingesta de especias picantes, dormir poco, o un exceso de actividad sexual, por ejemplo. Pero la dieta es crítica: el alcohol, un exceso de café o un exceso de productos picantes, carnes rojas o pollo también pueden producir esa tendencia a la ansiedad. Aunque haya muchas causas para ese trastorno o esos episodios de angustia, éstos no llegarán si te preocupas de mantener una condición torácica buena. Ahora bien, si tienes demasiado calor acumulado en el corazón, los pulmones y el hígado, tendrás muchas más papeletas para sufrirlo. Como vemos, el tema en cuestión puede ser muy físico. Está muy bien entender el problema desde el punto de vista farmacológico, pero también desde la perspectiva energética porque así podremos conseguir un efecto parecido al de un ansiolítico, por ejemplo, refrescando y nutriendo la zona torácica con un zumo de uva roja o un extracto de espino blanco. El efecto no será exactamente el mismo, pero sí similar.

¿La forma de cocinar los alimentos es importante desde un punto de vista nutricional?

Por supuesto, influye de forma decisiva en las cualidades de los nutrientes que vas a comer, en que seas realmente capaz de digerirlos y asimilarlos como es debido. En este sentido, hay mucho mito en torno a si se deben comer los alimentos crudos o no. Al final, todos tienen razón: el crudo tiene más nutrientes, pero muy poca gente es capaz de asimilarlo; de hecho, generalmente los alimentos muy nutritivos suelen ser muy indigestos, mientras que los alimentos poco nutritivos resultan mucho más asimilables. La clave reside en encontrar la forma de hacer digestibles los alimentos muy nutritivos. ■■■