



FOMBELLIDA, Fernando; ADURIZ, Andoni Luis
Cocinar para vivir. Cómo cocinar para prevenir el cáncer

Barcelona: Ediciones Destino, 2015
 486 p. : il. ; 22 cm
 ISBN 978-84-223-4849-7

Tanto la gastronomía como la salud son temas de máxima actualidad hoy en día, así como de máximo interés en el País Vasco, donde, presumimos de cocineros y de sociedades gastronómicas, aunque lo saludable de nuestros platos, en ocasiones, queda en un segundo lugar. En este libro ocurre lo contrario. El 75% del mismo analiza los aspectos nutricionales de los alimentos y los patrones alimentarios y sólo el 25% los culinarios. Tiene como objetivo proponer una cocina más saludable: “cocinar para vivir mejor”, dice su título, pero el aspecto que más analiza es el que figura en el subtítulo que es “prevenir el cáncer”.

Los autores son un médico y un cocinero. El primero es el doctor Fernando Fombellida, médico estomatólogo especialista en periodoncia (tratamiento de las encías). Es autor de varios libros y capítulos de libros en su especialidad, como el titulado "Cirugía Mucogingival" y de numerosos artículos tanto en revistas nacionales como internacionales, habiendo impartido, así mismo, numerosos cursos y conferencias. Es por ese conocimiento de la patología tumoral del área bucal que surgió en él la idea del estudio de la prevención de las enfermedades cancerosas por medio de la alimentación y fue el Presidente del Colegio de Estomatólogos doctor Errazkin, quien le animó a la realización del libro. Inicialmente el libro se iba a centrar en la alimentación y los tumores de la boca, pero al ver que los aspectos nutricionales que influían en los tumores de la cavidad oral, eran similares a los que influían en cualquier otro tumor, el doctor Fombellida decidió hacerlo extensivo a los tumores en general. Para la redacción del libro contó con la colaboración de Andoni Luis Aduriz, conocido por todos como responsable del restaurante Mugaritz, famoso por sus dos estrellas Michelin y que realiza una cocina innovadora y de vanguardia. Pertenece al Patronato de la Fundación Basque Culinary Center, al Instituto Ibermática de Innovación y a la Junta Directiva de Innobasque, lo que demuestra su actitud multidisciplinar que posibilita la unión entre la innovación en la cocina y en todos aquellos sectores relacionados con ella. Ya había abordado previamente algunas reflexiones sobre la relación de la cocina con la nutrición, pudiendo citar como ejemplo de esta actividad su participación en la conferencia inaugural del Congreso Nacional de Pediatría celebrado en Bilbao en 2015 con la conferencia “Visión de un cocinero en la alimentación infantil”.

El prólogo ha sido realizado por el doctor Fernando Cabanillas, Catedrático adjunto del Centro del Cáncer MD Anderson de Houston, Tejas. Este eminente profesor destaca el rigor del libro. Dice: “Debo confesar que antes de leer el libro, albergaba yo una preocupación. ¿Se ceñiría el autor a los datos científicos?, pero en el primer capítulo me encontré esta aseveración: “No queremos vender humo. Tampoco ser fatalistas, ni exageradamente optimistas. Aspiramos a ser realistas”, lo que me proporcionó cierta tranquilidad. Esta afirmación transmite la seriedad que caracteriza al libro de principio a fin”.

En este texto, los autores analizan los alimentos y su relación con el cáncer, partiendo de los micronutrientes (vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos, entre otros), pasando a los alimentos (verduras, frutas, hortalizas, legumbres, aceites, semillas etc.). De cada uno de los elementos analizados nos explican los mecanismos por medio de los cuales estos ali-

mentos o nutrientes tienen efectos tanto favorecedores como otros que obstaculizan el desarrollo de los tumores. Eso nos lo explican con múltiples ejemplos. Hay alimentos que actúan por efecto hormonal (con lo que pueden facilitar el crecimiento de los tumores hormono-dependientes), otros que influyen en el grado de inflamación de los tejidos, hay nutrientes que favorecen o dificultan la eliminación de las sustancias tóxicas de nuestro organismo y otros que influyen en nuestro sistema defensivo. Sobre todos estos temas existen numerosos trabajos que han demostrado en animales de experimentación estas propiedades de los nutrientes, pero pasar de ahí a poder afirmar que en nuestro organismo se obtienen los mismos efectos es de una gran dificultad y, en muchas ocasiones, imposible. Tenemos la intuición de que las sustancias que en estudios experimentales favorecen el cáncer no deberían ser aconsejables y las que enlentecen su desarrollo sí, pero no se puede afirmar con un cien por cien de seguridad ni una cosa ni la otra, porque demostrarlo en el ser humano es muy difícil.

Posteriormente, se pasa a analizar los patrones alimentarios, es decir, la forma en que comemos en realidad. Existen cinco patrones alimentarios principales: el patrón occidental, que es el que habitualmente seguimos la mayoría de nosotros; el patrón vegetariano y uno intermedio entre ambos que los autores denominan patrón prudente; la dieta mediterránea, tan cacareada pero que en realidad habitualmente es poco seguida y finalmente la alimentación macrobiótica.

Para los autores, el más rechazable de todos es el patrón occidental, por su exceso en alimentos de origen animal, ricos en grasa y en proteínas, basado en la ingesta de alimentos industriales, refinados y de azúcares añadidos. Es más, en octubre de 2015 el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud, apoyando algunas de las afirmaciones de este libro, ha alertado sobre el consumo de carne roja y de carne procesada calificándolos como posibles carcinógenos. Los autores son partidarios del patrón prudente, del vegetariano y del mediterráneo y opinan que cada vez hay más unanimidad en que la dieta debe estar constituida principalmente por alimentos de origen vegetal aunque no de forma exclusiva.

El patrón vegetariano estricto, aunque globalmente podría ser beneficioso, tiene déficit de vitamina B12, ya que ésta solo se encuentra en los alimentos cuyo origen es animal. Los autores explican que, aunque se ha dicho que algunas algas lo contienen, lo que estas algas poseen es un análogo de dicha vitamina sin acción biológica. Un aspecto que no aparece reflejado en el libro, con respecto al déficit de vitamina B12 pero que, desde mi condición de pediatra quiero señalar, es que, en el caso de las madres lactantes que siguen una dieta vegetariana estricta, el déficit de vitamina B12 puede ocasionar en el recién nacido un trastorno del crecimiento, del desarrollo neurológico y anemia, que se evitarían con suplementos de esta vitamina. Otro aspecto, en relación con la salud materno-infantil, que nos ofrece el libro es que las mujeres embarazadas, así como las que lactan, deberían pelar las frutas para evitar los pesticidas y otros residuos que en ocasiones se encuentran en la superficie de las mismas. Esta misma recomendación la hacen extensiva a los niños pequeños.

Si la alimentación que seguimos la mayoría de nosotros no es del todo adecuada deberíamos hacer alguna modificación en la misma para que fuera más saludable; pero ¿qué cambio es el que quieren proponernos los autores de este libro? Un ejemplo nos lo puede ilustrar. Si decimos que hemos tomado legumbres, pensamos que la alimentación ha sido muy adecuada, pero la forma de preparación de estas puede ser muy diferente y sus consecuencias nutricionales también. Nosotros estamos acostumbrados a que un plato habitual sea un plato de lentejas acompañado de unas porciones de chorizo. En lugar de eso, los autores nos proponen que tomemos las lentejas con arroz integral y espinacas. En la cocción, utilizaremos jengibre fresco, cúrcuma, pimienta negra y una pequeña cantidad de algas. Y para el postre, en lugar de una pieza de fruta, proponen macedonia de frutas con menta, corteza de cítricos y frutos secos, espolvoreada con semillas de linaza recién molidas. El cambio es notable. Hay algunos elementos de los que nos proponen que son conocidos y utilizados por muchos de nosotros, como los cereales integrales y otros que nos

sorprenden, como cúrcuma, hierbas aromáticas, algas, jengibre, miso y otras. La cúrcuma, colorante amarillento cuyas propiedades anticancerosas están bien probadas, proviene de las raíces de una planta de la India. El jengibre se utiliza como especia en la cocina china y las algas son típicas de la comida japonesa, aunque ya se han asentado y están ocupando un puesto relevante en la cocina europea.

No cabe duda de que realizar estos cambios en la alimentación de la noche a la mañana es difícil. Los autores proponen que inicialmente analicemos las “motivaciones individuales” para realizar el cambio, siguiendo la idea de muchos profesionales de la salud, de que la información, por sí sola, no basta para que se produzca un cambio de hábitos, que es preciso que el sujeto tenga sus propias motivaciones para realizar ese cambio. En segundo lugar, nos dicen que los cambios deben ser graduales y los objetivos alcanzables, para que consigamos su cumplimiento y de esta manera tengamos un estímulo para continuar con el proceso del cambio. Este segundo punto, se basan también en el abordaje de los problemas de salud por medio de la entrevista motivacional, hoy tan en boga.

Posteriormente nos informan cómo comprar y cómo cocinar los alimentos, para evitar lo que ellos denominan el maltrato alimentario, es decir, intentar que a pesar de las modificaciones que ocasionamos a los alimentos en su preparación tratemos de conservar al máximo sus propiedades beneficiosas. Un ejemplo de ese maltrato a los alimentos lo explican en la elaboración de los vegetales. La cocción prolongada ocasiona pérdida de vitaminas, lo que no ocurre cuando se elaboran en ausencia de agua como salteadas o a la parrilla. En caso de cocción se aconseja que esta dure menos de 10 minutos, al dente y recomiendan que el agua que se ha utilizado para la cocción, que contiene vitaminas y minerales de la planta, la utilicemos posteriormente para preparar purés, sopas o salsas.

A continuación, tras un breve capítulo sobre la alimentación del enfermo que padece un cáncer, pasan a exponer las recetas prácticas; nos ofrecen 32 recetas, que califican, 15 de fáciles, 14 de dificultad media y 3 de dificultad alta. Es una pena que dichas recetas no se acompañen de las fotografías correspondientes. En el apartado final de agradecimientos, nos dicen: “Si bien este libro carece de imágenes, Roberto Botija, José Ronco y Ángel Ispizua han realizado un estupendo reportaje fotográfico de cada una de las recetas. Ojalá vuestro trabajo tenga algún día el protagonismo que se merece”. A pesar de lamentar la iconografía, están detallados los ingredientes y modo de preparación, acompañado de las características nutricionales de los ingredientes utilizados y un comentario de los autores sobre las mismas.

Finalizan con una recopilación de los conceptos ofrecidos en el libro, que denominan “nuestros 60 principales”, ya que en 60 puntos resumen lo expresado durante todo el libro agrupados en los siguientes grupos de contenidos: “conceptos generales”, “lo que hay que evitar, limitar o reducir”, “lo que hay que comprar”, “cómo cocinar” y finalizan con la “toma de conciencia”, elemento esencial para el cambio, como ya se ha comentado.

En resumen, un libro serio y muy bien documentado y que, aunque el hecho de que en su título aparezca la palabra “cocinar”, que nos puede hacer creer que se trata de un libro más de cocina, es un estudio riguroso de la nutrición y alimentación, no sólo para prevenir o retrasar la aparición de un cáncer sino también para mejorar los procesos fisiológicos del organismo y evitar los problemas cardiovasculares, que, junto con el cáncer, son la causa más frecuente de mortalidad en nuestro entorno, ya que en conjunto superan el 50% de las causas de mortalidad tanto en las mujeres como en los hombres, según las últimas estadísticas.

Es de destacar que el libro tiene la intención de llegar a toda la población, ya que trata de explicar con palabras asequibles conceptos científicos complejos, como los grados de evidencia científica u otros conceptos poco habituales en nuestro lenguaje.

El objetivo final de los autores no es exclusivamente que el libro se lea sino que se pongan en práctica los conceptos que se exponen y que cambie nuestra alimentación, objetivo que es aparentemente difícil, aunque espero, que no sea inalcanzable.

Pedro Gorrotxategi Gorrotxategi