

Fecha 19.10.2022	Sección Primera	Página PP-6-7
----------------------------	---------------------------	-------------------------



Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 3
\$ 234820.00
Tam: 1180 cm2

Fecha 19.10.2022	Sección Primera	Página PP-6-7
---------------------	--------------------	------------------

SALUD

LA BUENA ALIMENTACIÓN PUEDE SER TAMBIÉN UNA FORMA DE SANAR

Tras un desafortunado diagnóstico de cáncer de mama, dejé que los médicos hicieran su trabajo y yo me puse a hacer el mío. Esta es mi experiencia con los cambios que introduje en mi alimentación

POR:

Chilango

Siempre me he considerado una persona sana. Desde hace varios años, después de leer el libro *Eres lo que comes*, de Gillian McKeith, mejoré aún más mis hábitos.

Dejé de comer carne roja; cuando quería consumir proteína animal procuraba que procediera del mar y si cocinaba con grasas siempre buscaba las de mejor calidad. El ejercicio también ha sido siempre parte de mi vida. Soy una fiel creyente en que la comida, al igual que el ejercicio, tiene poder terapéutico.

Hace unos meses estaba por emprender un proyecto que implicaba mudarme por un trimestre a una isla cerca de Bali, así que decidí adelantar las revisiones médicas que suelo hacerme una o dos veces por año: dentista, ginecólogo, médico funcional, etc., y decidí incluir una cita con la nutrióloga, pues estaba ganando peso sin razón aparente.

El médico funcional me mandó a hacer estudios de sangre. Los resultados no los tenían ni a él ni a la nutrióloga del todo contentos: hormonas alteradas y demasiada inflamación.

Al ginecólogo le comenté sobre una bolita que ya me habían revisado y que la sentía más grande. Me hicieron una biopsia y a la semana siguiente mi vida dio un giro inesperado: cáncer de mama. Las quimioterapias comenzaron de inmediato y todos mis planes tuvieron que esperar.

Esto me ocurrió a mí, la más sana y la que no perdónaba el ejercicio. Me tocó. Y me costó mucho aceptarlo, pero sabía que la alimentación era mi poder y lo único que podía controlar, así que me puse a leer y a experimentar con mi cuerpo.

Los resultados fueron increíbles. En el hospital no daban crédito de cómo mejoró mi sangre. Comer correctamente me ayudó a sentirme con más energía y hasta puedo decir que libré las náuseas que genera el tratamiento.

Hoy en día estoy más convencida de sí somos lo que comemos y que la alimentación y los buenos hábitos son parte fundamental del proceso de sanación del cáncer y cualquier enfermedad.

Hay muchas teorías y posturas sobre cuáles son los mejores planes de alimentación: que si la dieta vegetariana, keto, sin gluten, sin lácteos, vegana... Pero en lo que todas coinciden es en evitar azúcar, procesados, embutidos, harinas blancas y productos refinados.

La buena alimentación puede ser, como para mí, una forma de sanar. Más que una dieta, es asumir un estilo de vida: comer lo más natural posible y realizar actividad física por al menos 20 minutos al día. Inténtalo y prevenite ante cualquier padecimiento.

OJO AQUÍ

Azúcar. Las células cancerígenas son adictas al azúcar refinada, así que hay que privarlas de su alimento, que viene en forma de azúcar blanca, azúcar morena, jarabe de

Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 3

Fecha 19.10.2022	Sección Primera	Página PP-6-7
----------------------------	---------------------------	-------------------------

maíz de alta fructosa y endulzantes artificiales, como sacarina y sucralosa. Para endulzar, sin abusar, es mejor utilizar opciones más naturales, como dátiles, plátanos maduros, miel de maple (pura), miel de abeja (de preferencia de pequeñas comunidades y que no sea comercial), hojas de stevia y fruto del monje (sin polialcoholes). •

*Escrito por Pía Quintana para revista Chilango;
 texto adaptado para Máspormás*

**ALIMENTOS Y SUS
 PODERES TERAPÉUTICOS**

- Los allium, como el ajo, la cebolla y el poro, tienen propiedades antimicrobianas y anticancerígenas.
- Moras: son antioxidantes y antiinflamatorias.
- Brassicas, como las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor, ayudan a prevenir la formación de células cancerígenas.
- Hongos: pueden estimular el sistema inmune.
- Jengibre: es antioxidante, antiinflamatorio y antiviral.
- Té verde: es desintoxicante y también antioxidante.
- Leguminosas: aportan fibra y pueden sustituir la proteína animal.
- Cúrcuma: la reina de los alimentos antiinflamatorios (combinada con pimienta se absorbe mejor).
- Cítricos: contienen vitamina C y fibra.
- Hojas verdes: son altísimas en hierro y fibra.
- Nueces: aportan omega 3 y son fuente de proteína.
- Cacao: tiene altos poderes antioxidantes.

