

# Cocinar para vivir Fernando Fombellida Andoni Luis Aduriz

Cómo cocinar para  
prevenir el cáncer



DESTINO

## COCINAR PARA VIVIR

### Cómo cocinar para prevenir el cáncer

¿Podemos afirmar, a día de hoy, que una alimentación adecuada puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar un cáncer? La respuesta es categóricamente sí, sobre todo para cierto tipo de tumores. “Cocinar para vivir” es un libro que te ofrece conclusiones y consejos basándose en la evidencia científica, lo que quiere decir que la información que se aporta no está basada en estudios aislados, sino en el conjunto de todos los estudios publicados. Toda la información científica, ha sido traducida a un lenguaje coloquial y cercano. Pero aun siendo todo esto importante, el rasgo más distintivo de este libro es su honestidad. Cuenta el estado actual de la ciencia, sin crear falsas expectativas al lector. En ningún momento deseamos vender humo, tampoco queremos fatalistas, ni exageradamente optimistas. Aspiramos a ser realistas. Esto nos parece muy importante ya que, en materia de alimentación, estamos acostumbrados a sustancias prodigiosas, dietas milagrosas, superalimentos... pero sabemos que este enfoque no se corresponde con la realidad. No debemos entender la alimentación anticáncer en base a ciertos alimentos aislados, sino como un conjunto armonioso y bien integrado.

Con este libro, se aprende mucho sobre alimentación y cáncer, pero el desafío va más allá, ya que aspiramos a que el lector ponga en práctica el conocimiento adquirido. Sabemos que modificar nuestros hábitos alimenticios no es tarea fácil. Saber lo que debemos hacer y hacerlo, son dos cosas bien distintas. Por este motivo, hay un capítulo en el libro “De comer por comer a comer con conciencia”, en el que se ofrecen al lector estrategias para lograr el cambio de hábitos. Sabemos que no todos los lectores se encuentran en la misma posición en la parrilla de salida. Mediante un cuestionario, cada lector podrá conocer su punto de partida y decidir los cambios que debe ir introduciendo en su dieta.

Otro aspecto a destacar es que el libro busca despertar el espíritu crítico del lector. ¿Por qué? Porque en materia de alimentación y cáncer, las cosas no son ni blanco ni negro, ya que los estudios presentan limitaciones y aspectos confusos. Por ello, allí donde la ciencia no nos ofrezca respuestas, habrá que aplicar el sentido común y el principio de precaución.

Si bien la mayor parte de este libro está dedicada a la prevención del cáncer mediante la alimentación, también se ha dedicado un capítulo a las pautas de alimentación durante el tratamiento oncológico.

Por último, la relación de trabajo que hemos establecido ambos autores, un médico y un chef, ha contribuido a resolver con éxito el maridaje entre la base científica y la puesta en práctica, ya que, al final del libro, se incluye un recetario. Se trata de recetas para el día a día, que bien pueden ser elaboradas al pie de la letra o bien pueden servir de ejemplo o fuente de inspiración para que el lector elabore las suyas propias. Cada receta, viene acompañada de una justificación científica y tiene adjudicado un grado de dificultad, aunque la gran mayoría son fáciles de elaborar.

En definitiva, podríamos afirmar que no es un libro para andar con prisa. Tampoco un libro de los se leen y se aparcan en la estantería de la biblioteca. Aspira a ser subrayado y consultado con frecuencia y a ser compañero del viaje que representa la alimentación a lo largo de la vida.