

Ment oberta per a la prevenció del càncer

Joan Pérez

Dietista-Nutricionista Solc

El càncer és una patologia multifactorial. Aquest fet fa necessària la intervenció per prevenir-la des de diferents àmbits del món sanitari, tants com coneixem que puguem tenir incidència sobre ella, treballant amb equips conformats per metges, psicòlegs, nutricionistes, terapeutes ocupacionals, fisioterapeutes...

Des de la perspectiva de l'alimentació, cal tenir en compte que la petjada que deixa la forma en que ens alimentem a les nostres cèl·lules és de gota en gota, i és amb el pas del temps el qual acaba comportant un factor de risc per mutacions cel·lulars que poden augmentar la incidència d'aquesta patologia. Per la qual cosa amb el pas del temps cada vegada es fa més necessària la revisió dels hàbits alimentaris.

Alimentàriament, una de les coses que ens costa és fer entendre als nostres pacients la necessitat de canviar els seus hàbits, en gran part degut a un pensament conservador on es senten comentaris com "però és que ho he fet tota la vida" o "es que la meua veïna té la mateixa edat que jo i no li passa". Aquest fet fa necessària l'educació nutricional i de salut en general des de la infantesa, dotant als xiquets d'hàbits saludables forts, però no rígids, per tal que puguem anar adonant-se que amb el pas del temps han d'anar canviant hàbits per mantenir la salut.

La gent sol venir a les consultes nutricionals quan el problema ja està instaurat, perquè són molts anys de maleducar al nostre cos. Quan ens adonem volem amb un parell de mesos seguir un pla dietètic per aconseguir revertir tota aquesta feina feta durant anys. A més, una altre problema que s'afegeix a aquestes consultes és que majoritàriament el principal preocupació és "no perc pes o he guanyat pes". Sembla que tot gira al voltant del pes en aquesta societat, que tinguem que pesar el mateix sempre, que els anys no ens hagen de passar i de pesar.

A l'hora de fer una dieta, cal parar-nos a pensar que el que necessitem no és un pla dietètic que d'ací un mes, quan haguem perdut els dos quilograms que creiem que ens sobren, l'abandonem. La resposta sempre està als canvis d'hàbits, ja que una dieta sense conscienciar-nos del que estem fent malament i buscar formes diferents de resoldre el problema, sols és un pegat que fa que el baló no se'ns punxe fins a la propera patada que li peguem. La realitat nutricional és que no hi ha una dieta màgica per tothom, cadascú té les seues peculiaritats, per això a uns ens agraden els espinacs i a altres les bledes, uns les cireres i a altres les fresas, a uns el magre i a altres el peix blau, alguns berenen i altres no esmorzen... són moltes les formes diverses en que expressem la nostra cultura culinària, i cal que amb el temps la modifiquem i l'adaptem a les necessitats de cada moment.

Igual que canviem les botes cada cert temps per poder continuar caminant per la muntanya, ja siga perquè ens venen menudes o perquè han envellit, ens cal revisar de tant en tant els

nostres hàbits alimentaris, adaptant-los a la nostra situació actual, a les nostres necessitats. I sobretot, cal que anem canviant paulatinament la nostra forma d'alimentar-nos, agafant la responsabilitat de la nostra salut, sense excusar-nos en aquells que ens envolten, i tractar de tindre una dieta nutricionalment rica, i allunyada de productes ultra-processats, una dieta que ens faça conscients del que mengem i ens allunye del menjar per menjar.

Cal tenir una perspectiva rígida en molts àmbits de la nostra vida, ja que poden ajudar-nos a tenir una millor qualitat de vida, però sobretot ens cal una mentalitat oberta per acceptar els canvis, adaptar-nos a d'ells i deixar-nos aconsellar per aquelles persones que ens volen ajudar a canviar aspectes dels nostres hàbits diaris, ja sigui emocionalment, físicament, nutricionalment o en qualsevol aspecte que puguem tenir un taló d'Aquil·les (deixar de fumar, dormir millor, reduir contractures musculars, resoldre conflictes que tenim oberts...).

I finalment ens cal saber que el desconeixement tant gran de tants factors que poden afectar a aquesta malaltia, fa necessari que tractem de millorar en tots aquells que tenim al nostre abast, i fins i tot així hi continuarà havent persones que siguin diagnosticades, en tractament i lluitant per fer front a aquesta malaltia, de la qual cada dia amb l'esforç de tots els professionals salvem més vides, i fem que conviure amb ella sigui una miqueta més fàcil.