



## ENTREVISTA A NICOLÁS OLEA

26 Mar, 2018 - [Entrevistas Vivo Sano](#), [Persona sana](#), [Revista](#), [Tóxicos y entorno saludable](#)



### ***MUY POCOS ONCÓLOGOS SE OCUPAN DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER”***

*Nicolás Olea. Granada, 1954. Catedrático de Radiología y Medicina Física desde 1996. Es uno de los pioneros en España en la investigación del impacto de los tóxicos en el sistema endocrino y por ende en el desarrollo de tumores, la obesidad o la diabetes, relación de la que no tiene ninguna duda. Trabajador incansable, habla sin pelos en la lengua del desierto que muchas veces se encuentra cuando expone sus investigaciones ante el resto de la comunidad científica y los comités de evaluación.*

#### **¿Los años van dando la razón a sus teorías?**

Rotundamente sí. No sólo corroboran los datos iniciales, sino que además los están sobrepasando. Al principio había pocas evidencias, centradas sobre todo en los **estrógenos** –las hormonas femeninas–, que ahora han sido muy documentadas, y además tenemos buenas asociaciones entre la exposición a ciertas sustancias con **actividad antiandrogénica** y sus efectos en salud, y sobre la exposición ambiental y trastornos como la obesidad y la diabetes.



### ¿Sobre qué compuestos investigan?

Cuando comenzamos nuestros estudios a finales de los ochenta, el foco estaba fundamentalmente en los pesticidas, en el famoso **DDT** y sus derivados. Luego se extendió a los **PCBs** y **las dioxinas**; después vinieron los organoclorados y los plásticos, los alquifenoles y los detergentes, y en el año 2000 los cosméticos y los textiles.

### O sea, todo.

En realidad estamos hablando de no más de varias decenas de sustancias –las más peligrosas–, con propiedades muy útiles para la fabricación de productos manufacturados por parte de la industria, pero que son **enormemente perjudiciales para la salud**, con una influencia directa en la generación de tumores o en la infertilidad, diabetes, obesidad y trastornos del desarrollo.

***LA MAYORÍA DE LOS MÉDICOS ONCÓLOGOS ESTÁN CENTRADOS EN HACER UN BUEN DIAGNÓSTICO Y UN TRATAMIENTO PUNTERO, Y PRÁCTICAMENTE NINGUNO DA PAUTAS A LOS ENFERMOS DE CÓMO EVITAR LA REAPARICIÓN DEL TUMOR UNA VEZ DADOS DE ALTA***

### Es curioso que los médicos no digan nada de esto a sus pacientes. ¿Quién debería dar esta información?

Los médicos de cabecera tienen **poca información** al respecto, por lo que difícilmente van a transmitir un mensaje con recomendaciones que ayuden a la disminución de las exposiciones. Ellos, al igual que gran parte de la población, **confían en que todo está bajo control y que los sistemas de protección son lo suficientemente estrictos** como para permitir exposiciones inadecuadas.

En el caso de los oncólogos, la mayoría de ellos están muy volcados en el **diagnóstico y los tratamientos oncológicos**, pero a muy pocos les interesa todo lo que se está investigando en **prevención** de la enfermedad o de una **reaparición** una vez dada el alta del paciente. Esta información la están dando fundamentalmente las **asociaciones de pacientes** que ya han padecido un tumor y le han visto las orejas al lobo.

### Al menos las asociaciones de pacientes están en ello.

Sí, pero es una información que cualquier enfermo querría tener de su propio médico. El otro día llegó a mi despacho una mujer de 42 años a la que habían extirpado un tercio de una mama. Tras la cirugía y la quimio todo había ido muy bien, y su médico la citó para dentro de 18 meses con un lacónico “cuídate”. Esta mujer, joven, tenía una sola pregunta: “¿y cómo me cuido?”. Si ya ha desarrollado un tumor, es muy posible que vuelva a aparecer. **¿Qué debo hacer, que hábitos debo cambiar si mi vida era aparentemente sana?**



### ¿Y esta falta de información a los pacientes es porque la clase médica no conoce estas investigaciones?

Una de mis funciones es recorrerme el país explicando a las sociedades médicas todos nuestros hallazgos, pero aún hay muchos colegas que consideran que estos datos que defendemos son opiniones. Aunque pueda sonar pretencioso, se olvidan de que mi grupo acumula más de **12.800 citas en biomedicina en revistas internacionales de prestigio**. Esto nos sitúa en el grupo de cabeza en cuanto a citaciones científicas en la Universidad de Granada. Yo les respondo: “No, mire usted, opinión es la que usted está dando ahora mismo. Esto de lo que yo le hablo es ciencia formal”.

### ¿Qué recorrido tienen sus estudios una vez concluidos?

Lo primero es publicar en revistas científicas internacionales de primer nivel. Todos los años nuestro grupo publica cerca de 20 papers en revistas punteras. Cumplimos con las reglas de juego que se exigen, y jugamos en primera división. A partir de ahí, quien tenga oídos para oír, que oiga. Los profesionales más cultos, que se forman, conocen todo lo que se está haciendo. Lamentablemente hay otros que prefieren ir por otros canales.

### ¿Y qué dicen de sus investigaciones los que tienen que tomar la decisión de regular?

Los estudios son analizados por comités a los que los resultados nunca les parecen suficientemente convincentes, bien porque los datos les resultan insuficientes o porque dicen que son contradictorios. Ante la supuesta insuficiencia de datos, yo les planteo **¿cuánta evidencia necesitan para decidir y hacer cambios?**, porque no podemos estar años y años realizando estudios y más estudios sin que las evidencias que tenemos encima de la mesa sean suficientemente convincentes para los reguladores.

### ¿Dónde está el problema?

Nosotros desde el principio quisimos centrarnos en **los efectos que tenían los químicos sobre las personas**, no en su mecanismo de acción, y a veces es difícil cumplir todos los criterios que se nos exigen porque es muy complicado dibujar una línea recta entre una sustancia y una enfermedad. **Lo que ofrecemos son datos, números, estadísticas**, que pueden tener más o menos fuerza, pero que plantean una sospecha razonable para establecer la asociación entre exposición y enfermedad.



### ¿Cómo son sus estudios? ¿En qué consisten?

Hacemos estudios de dos tipos: **unos de cohorte**, que son largos y con mucha población, y además estudios **casos-control**. En los de cohorte se coge un grupo de población de edad similar, se hace un seguimiento durante muchos años de su estilo de vida y se analiza cómo van enfermando. En los estudios casos-control se coge a una persona enferma y a otra sana de características similares y se va indagando sobre sus estilos de vida para ver qué ha podido pasar para que uno enferme y el otro no.

### ¿Y eso de que los resultados son contradictorios?

Eso lo dicen porque frente a una abrumadora cantidad de evidencias de la influencia de los químicos en el sistema endocrino, hay algunos pocos estudios, generalmente pagados por la industria, que no arrojan resultados tan concluyentes. Sin embargo, se olvidan de que **están obligados a legislar siguiendo el principio de precaución**, según el cual ante la incertidumbre hay que actuar con cautela.

### Si una persona no se puede permitir que todos sus productos cotidianos sean ecológicos, ¿por dónde le animaría a empezar? ¿Qué es lo que considera imprescindible?

Desde el punto de vista de la **disrupción endocrina** hay que actuar en **tres frentes de exposición** que parecen contribuir a la incorporación de estos compuestos a nuestro organismo: la alimentación, la cosmética y los textiles. Es importante evitar la **agricultura intensiva** y la convencional para no exponernos a los pesticidas, y optar por alimentos ecológicos. Además hay que evitar los **envases de plástico** y por supuesto no reutilizar las botellas de agua. No se

deben calentarse en el microondas los tupperware ni ningún contenedor de plástico duro, por muy bien que aguanten el calor, y se debe cocinar en **utensilios libres de perfluorados**. Finalmente hay que **vigilar la cosmética** y evitar los parabenos, ftalatos, benzofenonas, etc. y los filtros ultravioleta, así como los componentes de los textiles.

**Los dermatólogos todos los años hacen campaña promoviendo los filtros solares.**



Los dermatólogos saben perfectamente que el código europeo contra el cáncer, así como el IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer), es muy claro al advertir del **gran riesgo de exposición solar y que hay que evitar el sol en las horas centrales del día**. Esto se sabe desde el inicio de los tiempos. Nuestros bisabuelos no salían al campo cubiertos como moros, con manga larga y sombreros, solo por estar más guapos, sino porque sabían que el sol es peligroso. Puede producir un daño irreparable, y la única solución es **no exponerse entre las 12.00 y las 17.00 horas**. No hay ninguna razón para tener a un niño en la playa a la una de la tarde embadurnado de blanco. Yo entiendo que este mensaje es difícil en un país en el que el sol es tan importante, pero es la realidad. Hace años los científicos de la Universidad de Zúrich fueron muy claros al advertirnos de que los filtros ultravioleta son antiandrogénicos, es decir, que no tienen nada de inocuos.

***LOS FILTROS SOLARES NO SON INOCUOS, SON ANTIANDROGÉNICOS. LA MEJOR MANERA DE PROTEGERSE ES EVITAR EL SOL EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA***

**¿Todos los filtros son peligrosos?**

Los **filtros minerales**, a base de óxido de titanio o zinc, sí son seguros, pero en la actualidad prácticamente ningún filtro es exclusivamente mineral.

**¿Cómo se evitan todos esos compuestos químicos si no salen en las etiquetas?**

Comprando productos donde sí **se especifica que no los contienen**. Ayer mismo vi que el gel de Sanex 0% cuesta ya lo mismo que el normal.

**En este contexto, claramente mejorable a nivel legislativo, donde además los médicos no alertan de todo este riesgo suficientemente... ¿qué puede hacer el ciudadano?**

**Informarse.** No queda otra.

Entrevista publicada en la [Revista Vivo Sano nº14](#)



## Libros



### Guía para proteger y aumentar tu salud en verano

Con el cambio climatológico del verano se producen algunas alteraciones interesantes a nivel fisiológico que se deben conocer para poder actuar en consecuencia. Por ejemplo, el calor y la bajada de humedad en el ambiente provocan una aceleración en el ritmo cardíaco ya que aumenta la vasodilatación, lo que conlleva un incremento del consumo energético diario.

En esta guía para proteger y aumentar tu salud en verano, encontrarás recomendaciones basadas en la evidencia científica sobre nutrición, actividad física, suplementación, hábitos...

[Descargar en PDF](#)



### Hogar sin tóxicos

Muchos de los productos presentes en los hogares contienen y liberan sustancias tóxicas que pueden dañar nuestra salud. Estas sustancias están presentes en materiales de construcción y decoración, aislantes, pinturas, recubrimientos, plásticos, productos de limpieza, pesticidas domésticos, ambientadores, productos de aseo e higiene personal, alimentos... y otras cosas presentes en las casas.

Este libro, escrito por Carlos de Prada, recoge de una forma clara, práctica y sencilla, consejos, recomendaciones y alternativas que permitirán a los lectores reducir la carga tóxica de sus casas, conseguir un hogar más sano y proteger a

aquellos más vulnerables, como niños y embarazadas.

[Descargar en PDF](#)



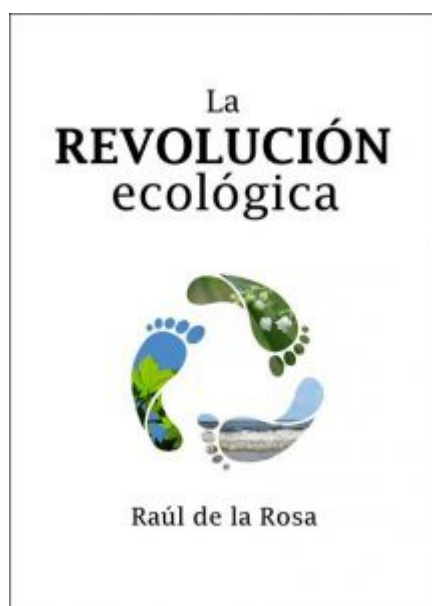
### La enfermedad silenciada

En pocos años se ha producido un extraordinario incremento de las radiaciones provocadas por líneas eléctricas, transformadores, antenas de telefonía móvil, wifi, etc., que están presentes en prácticamente todo el planeta.

Todos, todos los días, todo el día, estamos sometidos a un inmenso campo de radiaciones en nuestras viviendas, en el lugar de trabajo, en las escuelas, geriátricos, hospitales, calles y parques. Estamos expuestos constante e indiscriminadamente a radiaciones artificiales potencialmente peligrosas para nuestra salud, sin que exista actualmente ninguna clase de control sobre su emisión al medio ambiente, ni una legislación acorde a la gravedad del problema.

Estamos ante una enfermedad silenciada de gigantescas proporciones, una verdadera pandemia que se extiende inexorable y rápidamente por todo el planeta.

[Descargar en PDF](#)



### La revolución ecológica

La Revolución Ecológica expone la problemática medioambiental, psicológica y filosófica del mundo actual.

Es un ensayo práctico que pone al descubierto las distintas agresiones planetarias, sociales, humanas y sus verdaderas causas; los peligros hechos realidad debido a la complicidad de administraciones públicas, estamentos científicos y

medios de comunicación supeditados a intereses económicos y de poder, y cómo todo ello afecta a la salud, el medio ambiente, la justicia social, etc.

Abunda igualmente en las grandes diferencias entre países ricos y pobres, así como en las causas de esa injusta situación. Asimismo describe el porqué de guerras y conflictos, la moderna esclavitud de niños y mujeres en el tercer mundo en beneficio de intereses internacionales; la macroeconomía y la supeditación de la sociedad y del individuo a sus designios. La Revolución Ecológica trata de la sugestión de un sistema depredador que secuestra a la democracia y a la libertad en beneficio de unos pocos, de cómo la ecología de las costumbres y consumos y la ecología de la mente pueden modificar la actual tendencia globalizadora del mundo.

[Descargar en PDF](#)



### **Lo mejor de mí**

Lo mejor de mí es una guía para que tu felicidad dependa de ti, no de lo que te suceda. En ella encontrarás conceptos claros, concretos y fáciles de aplicar para sentir cada día bienestar y compartirlo con los demás.

Siguiendo esta guía verás que el camino a la felicidad es sencillo si tienes un mínimo compromiso contigo mismo, con tu deseo de ser feliz.

Este libro está inspirado en el proyecto Lo mejor de mí, de la Fundación Vivo Sano. Puede complementarse con un software disponible de forma gratuita desde Internet: [www.lomejordemi.org](http://www.lomejordemi.org).

[Descargar en PDF](#)

## Informes



### Alimentos con residuos de pesticidas alteradores hormonales

Este documento pretende concienciar a la opinión pública acerca de un grave asunto de contaminación química bastante generalizada de los alimentos, así como instar a los poderes públicos a adoptar medidas urgentes para remediarlo.

Hoy el uso de pesticidas en la agricultura es una práctica generalizada y constante, de modo que cada año se esparcen sobre las áreas cultivadas de la UE-282 más de 400.000 toneladas de principios activos de estos venenos, siendo precisamente España, según los últimos datos de Eurostat, el país donde se produce un mayor nivel de uso de estas sustancias.

[Descargar en PDF](#)

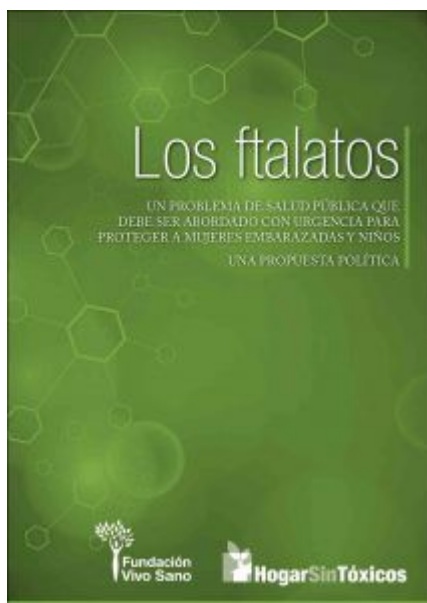


### Bisfenol A: una sustancia tóxica en las latas de comida

El objeto de este documento es mostrar los resultados de una encuesta realizada a empresas del sector alimentario que operan en el mercado español y conocer su postura sobre el uso del bisfenol A, una sustancia contaminante asociada a muchos problemas de salud, en los envases alimentarios (principalmente, latas).

El bisfenol A es una sustancia que virtualmente todos los europeos tenemos ya en nuestro cuerpo, principalmente a través de la dieta, y que centenares de estudios científicos relacionan con serios efectos adversos para la salud a niveles bajísimos de concentración, en especial para personas vulnerables como las mujeres embarazadas.

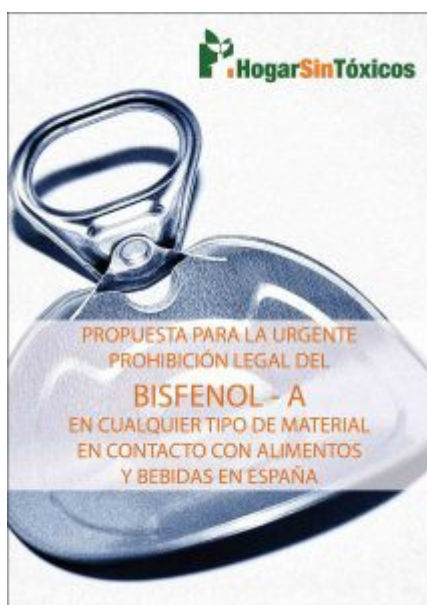




### Los ftalatos: un problema de salud pública

Este informe denuncia y exige soluciones a un serio problema de contaminación química: el causado por los ftalatos.

Los ftalatos son contaminantes omnipresentes en la sociedad actual, ampliamente utilizados en productos con los que convivimos. Entre los ftalatos hay sustancias que han sido asociadas a diversos y graves problemas de salud. En este documento hacemos un repaso de la problemática que representan los ftalatos y exigimos a la Administración soluciones a este importante problema de salud pública.

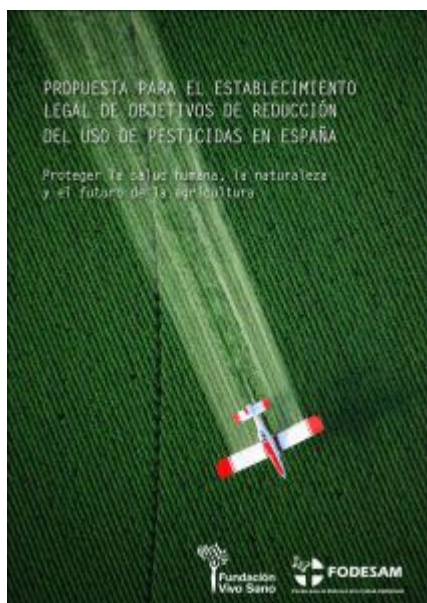


### Propuesta para la urgente prohibición legal del BISFENOL-A

El cometido del presente informe es servir de base a las autoridades sanitarias y a los partidos políticos españoles para que, invocando el Principio de Precaución, se promueva la redacción de una norma que, con carácter de urgencia, prohíba la presencia del Bisfenol A, un contaminante alimentario y ambiental que actúa como un disruptor endocrino que puede alterar el equilibrio hormonal humano, en todos los envases, recipientes o materiales destinados a estar en contacto con alimentos y bebidas, sean cuales sean.

La norma debe recoger la prohibición de la fabricación, importación, exportación y puesta a la venta de cualquier envase, recipiente o cualquier otro producto que pueda estar en contacto con alimentos y bebidas y contenga Bisfenol A.

[Descargar en PDF](#)



### Propuesta para el establecimiento legal de objetivos de reducción del uso de pesticidas en España

El cometido del presente informe es servir de base para que las autoridades y las fuerzas políticas promuevan la redacción de planes específicos, fijados por ley, para lograr en pocos años una notable reducción en el volumen de pesticidas que se consumen en España, fundamentalmente en la agricultura, mediante objetivos cuantitativos concretos y contrastables. Deben establecerse porcentajes de reducción a lograr dentro de un calendario.

**Para el año 2020, España debe reducir al menos un 30% del volumen de pesticidas que consume respecto de los niveles actuales.** Para lograr ese objetivo, las autoridades españolas, a todos los niveles, deben reformar su actual política en el asunto de los pesticidas y estar realmente a la altura de los graves retos ambientales, sanitarios e incluso de perspectivas de futuro del sector agrario nacional que este asunto plantea.

[Descargar en PDF](#)

### Más descargas relevantes para tu salud



### Comida disruptora

Los disruptores endocrinos son tóxicos presentes en la comida que alteran las funciones de nuestro sistema hormonal. Déjanos tus datos y descárgate nuestra guía para aprender a reconocerlos y evitarlos.

[Descargar en PDF](#)



### Cáncer de mama: prevenir lo evitable

La exposición a ciertas sustancias químicas artificiales puede contribuir a la epidemia de cáncer de mama. La mayoría de

mujeres diagnosticadas han adquirido la enfermedad a lo largo de su vida, no por tener la enfermedad en sus genes.

[Descargar tríptico](#) / [Descargar folleto](#)



### Guía del Cáncer de Mama

Todo lo que necesitas conocer sobre el cáncer de mama en una sencilla guía: factores de riesgos, mitos y realidades, formas de prevención o cómo realizar adecuadamente una autoexploración.

[Descargar en PDF](#)



### Obesidad, diabetes y tóxicos

Químicos en nuestros alimentos y productos de consumo. Estudios científicos han encontrado recientemente una conexión entre los contaminantes químicos, la obesidad y la diabetes. Los disruptores endocrinos están entre los presuntos culpables.

[Descargar en PDF](#)



### Mercurio en el pescado

El mercurio se genera naturalmente y por la producción industrial. Se acumula en el agua y se convierte en mercurio metílico, que puede ser dañino para niños pequeños y embarazadas. Los peces absorben el mercurio metílico que entra así en nuestra cadena alimentaria.

[Descargar en PDF](#)



### Guía para una vida sana

Alimentación, productos de higiene y limpieza, energía, nuevas tecnologías, etc. En esta guía resumimos muchos conceptos que permitirán que tanto tú como nuestro planeta estemos más sanos.

[Descargar en PDF](#)



### Protección solar: la buena y la mala

¿Sabías que el protector solar que utilizas puede estar afectando a tu salud? Descubre en este descargable como elegir el protector solar ideal.

[Descargar en PDF](#)



### Martina y el secreto de la radiación

Martina y el secreto de la radiación es un cuento infantil que ayudará a que los más pequeños aprendan los conceptos básicos sobre salud geoambiental. Martina, su perro Tirso y el profesor Marcus irán descubriendo los secretos de como la radiación afecta a nuestra salud.

[Descargar en PDF](#)

### Otros



### Prevenção en salud: repercusiones económicas y sociales

Desde la Fundación hemos realizado un análisis de la situación de la sanidad en España, así como de las repercusiones que tendría una adecuada política preventiva.

[Descargar en PDF](#)



### Presentación de las Ocho Leyes Biológicas

En este documento se presentan las Ocho Leyes Biológicas, base de la emobiología y evolución de la Nueva Medicina Germánica.

[Descargar en PDF](#)





### Guía de entrenamiento por intervalos

El entrenamiento por intervalos nos permite estar en buena forma física dedicando tan solo 15 minutos al día a hacer ejercicio.

[Descargar en PDF](#)



### Guía para crear una buena y sólida organización

Guía corta descargable con los principios fundamentales para crear organizaciones buenas y sólidas

[Descargar en PDF](#)



### Guía para trabajar en equipo

En esta guía encontrarás las cinco tácticas que configuran los mejores equipos de trabajo

[Descargar en PDF](#)

**Para descargar los libros e informes y acceder sin limitaciones a la Revista Vivo Sano, debes registrarte en nuestra web. ¡Es GRATIS y solo lo tendrás que hacer una vez! Te llevará un minuto ¿Te unes?**