



Ayurveda y Sobrepeso I

La estrategia ayurvédica para el manejo de las enfermedades y desequilibrios, incluyendo también el aumento de peso, incluye tres principios fundamentales:

1. Evitar aquellos errores en los hábitos de vida que causan la enfermedad y en este caso el aumento de peso
2. Equilibrar las funciones principales del cuerpo, incluyendo la digestión, el metabolismo, la circulación, la eliminación, la nutrición de los tejidos y los órganos y, por último, el adecuado balance sistema nervioso
3. Integrar acciones que posibiliten el rejuvenecimiento de la mente y el cuerpo realizados en la vida cotidiana.

Al considerar la fisiopatología ayurvédica que produce el aumento de peso podemos, entre otros, detectar:

- El desequilibrio de Vata, la energía que gobierna el sistema nervioso central, la eliminación y la circulación corporal, se manifiesta en el estrés mental y emocional que produce hábitos de alimentación inapropiados y urgencias alimentarias inapropiadas.
- La fuerza de Pitta, responsable de la digestión y el metabolismo, lleva el aumento y la acumulación de grasa junto con la pesadez corporal.
- El desequilibrio de Kapha con su hiperactividad, lleva a un desarrollo de los tejidos excesivo junto con la acumulación de toxinas y la alteración de la circulación. El acumulo de toxinas en el cuerpo recibe el nombre AMA. Junto con las alteraciones mencionadas anteriormente, va a causar los efectos médicos severos debido al sobrepeso o la obesidad.

El Ayurveda considera que nuestra persona está formada por tejidos básicos que tienen una interacción tanto a nivel corporal como mental y emocional. Uno de estos tejidos que recibe el nombre de Medas, controla las hormonas, las grasas corporales y el metabolismo de los hidratos de carbono y está usualmente comprometido en esta situación clínica. Al estar bloqueados los canales de comunicación y circulación corporal se alteran los mecanismos del equilibrio de la inmunidad. La obesidad con su alteración de la inmunidad asociada, muchas veces presenta otros problemas de salud asociados.

La Medicina Ayurveda considera que las variaciones de peso pueden estar presentes en los tres tipos corporales producto de una inadecuada alimentación, una potencia digestiva baja o un metabolismo celular insuficiente.

Por lo general la obesidad y el sobrepeso son considerados un desorden de tipo Kapha, donde se manifiestan las cualidades pesadas de los elementos que lo constituyen.

Sin embargo la obesidad o sobrepeso se puede encontrar en individuos de tipo corporal Pita producido por un Agni digestivo bajo, que ocasiona que los alimentos que ingiere no se procesan en forma adecuada y esa alteración pueda dar lugar a la ganancia de peso. También, como veremos más adelante, Vata, a pesar de que generalmente tiene tendencia a la disminución de peso, puede presentar obesidad.

La obesidad tipo Kapha es la más común y prevalente. Se presenta en personas que tienen un apetito constante, y que muchas veces no es muy importante. El tránsito intestinal y la digestión son lentos. El aumento de peso es gradual, sostenido y progresivo. Muchas veces relatan que el nivel de ingesta de alimentos no justifica la



tendencia al aumento de peso que presentan. Comen muchas veces bajo situaciones de apego, angustia, expresa melancolía, sentimentalismo. Muchas veces utilizan la comida como sostén emocional.

Las personas con constitución dóshica Pitta se caracterizan por una muy buena potencia digestiva con una intensa actividad metabólica. El apetito y la digestión son excelentes. Su defecto es la voracidad inapropiada para el nivel de gasto metabólico que realizan. Muchas veces esto se pone de manifiesto a partir de la menopausia o en la tercera edad donde mantener un alto nivel de incorporación de alimentos es inapropiado e inadecuado para los requerimientos crónicos que presentan en estas nuevas etapas. Muchas veces pueden comer bajo situaciones de tensión, enojo e irritabilidad.

Las personas Vata se caracterizan por presentar un apetito variable. Suben y bajan rápidamente de peso. Generalmente ante las situaciones de tensión evitan comer. Sin embargo su alto nivel de actividad tanto física como mental, llevan a que consuman una alta cantidad de hidratos de carbono, muchas veces también de calidad inapropiada. Un dato característico que nos permite hacer el diagnóstico de obesidad tipo Vata es la persona que relata que sube 20 kilos para después bajar 15 y nuevamente subir 30.

Es importante destacar que la obesidad puede manifestarse en todos los tipos corporales.

Los ejes de la corrección del sobrepeso en las personas con constitución y/o desequilibrio tipo Kapha pasan por una importante estimulación junto con un programa de alimentación apropiado para este dosha al que se le debe sumar ejercicio aeróbico importante.

El estímulo de la conciencia corporal y la moderación en la alimentación son los puntos cuando la obesidad es tipo Pitta.

Cuando el desequilibrio del peso está asociado o motivado por un desbalance de la energía de Vata es importante hacer un ordenamiento apropiado de la rutina alimentaria.

Dr. Jorge Luis Berra
Fundación de Salud Ayurveda Prema
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University
www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org