



## Ayurveda y Sobrepeso II

En el número anterior describimos los diferentes tipos de obesidad y sobrepeso según la clasificación diagnóstica del Ayurveda

Hace casi 3000 años, uno de los textos fundacionales del Ayurveda, describía el sobrepeso con el nombre de Medoroga, señalando que cortaba el tiempo de vida, aumentaba la predisposición a diferentes enfermedades, afectaba el interés sexual y reducía la felicidad.

Un dicho ayurvédico señala que el sobrepeso y la obesidad están causados por comer demasiado, estar sentado mucho tiempo y hacer muy pocas actividades en la vida en general.

Esta medicina sabia y milenaria, para el tratamiento de la obesidad, al igual que para otras enfermedades, cuenta con rutinas o planes integrales para equilibrar el tipo corporal y aporta herramientas útiles basadas fundamentalmente en el cambio de los hábitos y proponiendo modificaciones saludables en la conducta alimentaria.

Como la obesidad se considera desde el punto de vista ayurvédico generalmente un desequilibrio Kapha, se propone implementar cambios generales para este tipo corporal.

### **Algunas Medidas generales para balancear a Kapha**

- Tener como objetivo realizar actividad física todos los días, aunque se demore cierto tiempo en lograrlo.
- Evitar el consumo de grasas, incluyendo alimentos fritos.
- Evitar los alimentos y bebidas heladas, los dulces y excesiva cantidad de pan.
- Escoger y preferir los alimentos calientes, livianos y secos.
- Tener énfasis en el consumo de los sabores picantes, amargos y astringentes en los distintos alimentos que se consuman, sin descontar por supuesto, la necesaria ingesta de los sabores dulce, salado y ácido.
- Disminuir el consumo de cremas, lácteos enteros y helados.
- Suprimir el consumo de alcohol y tabaco.

Algunas otras indicaciones específicas útiles en todos los casos de obesidad son:

- Incluir ensaladas con legumbres.
- Tomar agua caliente en sorbos pequeños a lo largo de todo el día o también té de jengibre al que se puede agregar cardamomo.
- Masticar muchas veces ayudará a facilitar la digestión y a percibir los sabores de los alimentos. También ayudará a moderar de manera progresiva la cantidad de alimentos que se ingieren. Es frecuente escuchar a pacientes que refieren descensos de peso significativo si son persistentes al realizar esta simple indicación.
- Los alimentos se pueden sazonar con especias picantes como el comino, el jengibre, el hinojo, la canela, el coriandro o el cardamomo.
- Por ejemplo, comer una banana madura pisada y mezclada con una cucharadita de té de ghee y una pizca de cardamomo ayudará a calmar el comer de manera compulsiva por motivos emocionales.



- Es apropiado tomar té de manzanilla o de menta cuando la persona piensa que está con hambre. También puede ser de utilidad tomar una taza de leche caliente hervida al cual se le ha agregado media cucharadita de polvo de centella asiática.
- A fin de evitar la indigestión, se puede tostar una mezcla de semillas de coriandro y de hinojo en partes iguales, a los que se le agregó una pizca de sal. Esta combinación se consume luego del almuerzo y/o la cena.
- Ejercicios de respiración: se propone la práctica de Shitali Pranayama, que consiste en colocar la lengua con la punta hacia arriba dando la forma de un tubo y realizar respiración abdominal.

El Ayurveda propone la utilización de hierbas medicinales con el objetivo de mejorar la digestión, el metabolismo celular y apoyar un plan de desintoxicación. Las plantas medicinales que se utilizan para mejorar la digestión son la pimienta negra, jengibre seco y el pippali o pimienta larga. Esta combinación recibe el nombre de trikatu y tiene un efecto calorífico que mejora el apetito y la digestión. También se utiliza desde hace varios milenios una combinación de tres frutos denominada triphala, la cual tiene un efecto tónico sobre el aparato digestivo y estimula una evacuación equilibrada. Las mismas deben ser manejadas por un profesional formado en el tema. Es incorrecto pensar que una planta por ser un producto natural está exenta de efectos colaterales.

Dr. Jorge Luis Berra  
Fundación de Salud Ayurveda Prema  
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University  
[www.medicinaayurveda.org](http://www.medicinaayurveda.org) - [info@medicinaayurveda.org](mailto:info@medicinaayurveda.org)