



## 1<sup>ER</sup> CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

### “ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA, MODERNIDAD E INDUSTRIA” AUTORA: LIC. ANDREA LAZZARO\*

Para poder entender al hombre de hoy, es necesario viajar un poco en el tiempo, porque es allí, en la era paleolítica, donde se determinó el genoma humano que hoy por hoy nos habita.

La alimentación estacional limitaba el consumo de algunos alimentos. La herramienta más notoria de supervivencia la determinó el delineamiento del genoma ahorrador que habían desarrollado. El hombre paleolítico, ya omnívoro, mejora su calidad alimentaria, ante la creación de herramientas de doble filo, deja de ser presa para ser predador, comienza a domesticar alimentos a través de los cultivos, más adelante con el descubrimiento del fuego logra mejorar la textura, sabor y digestibilidad de los mismos.

El hombre moderno ya sedentario, la industria, el acceso inmediato a alimentos, la creación de alimentos rápidos, modificados en su composición química para brindarles estabilidad y larga vida, la manipulación genética, la hidrogenación de grasas, la manipulación agrícola en pos del rendimiento productivo y económico, los envases que no sabemos que transmiten a esos alimentos que contiene... y el estudio científico abocado a desarrollar alimentos en laboratorio para que la percepción de su sabor complejo atrape al consumidor; han puesto a la alimentación en un lugar de observación indiscutible.

Nuestro cuerpo poco puede entender que hacer con todos estos compuestos y con los excesos de consumo ante tan amplia oferta de alcance inmediato. El gen ahorrador que hemos heredado, trabaja arduamente para cumplir su función y es aquí donde nacen las distintas patologías metabólicas que hoy en día nos ocupan.

Debemos revisar nuestros pasos y volver poco a poco al Origen, para preservarnos. Y para ello la ciencia del Ayurveda nos ofrece un abanico enorme de caminos, equilibrándonos a través de una alimentación adecuada para cada Dasha, depurándonos periódicamente para aumentar nuestros Agnis, cuidando nuestro cuerpo, nuestra mente y cultivando nuestro espíritu. Con el único y supremo objetivo de alcanzar una vida larga y feliz.

\*Nutricionista UCES. Formación en Ayurveda Posgrado en Nutrición y Deporte