



1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

ENFERMEDADES DEL SIGLO XXI: OBESIDAD Y DIABETES

AUTORA: LIC. SANDRA DE MARTIN*

Introducción: la obesidad y diabetes por obesidad, representan una gran mortalidad en el mundo, con tendencia al aumento, que requieren prevención desde la salud pública.

Los factores que van a influir directamente son aquellos relacionados con el estilo de vida, con patrones erráticos que se volvieron cotidianos como el alto consumo de alcohol, medicamentos, y la sobrealimentación que se presenta con indiscriminado consumo de alimentos refinados e industrializados que provocan cambios en las rasas naturales de los alimentos, centrándose en sabores ácidos, dulces y salados, altamente anabólicos, generando en consecuencia incremento de medasdhatu y prameha.

Influyen también directamente otros hábitos que se generaron en este siglo como el sedentarismo, donde el movimiento dejó de ser protagonista en el quehacer cotidiano; el exceso de trabajo que provoca estrés y deudas de sueño, hiperactividad mental, desatención de las urgencias naturales, cambios en el ciclo circadiano, fármacos y disruptores hormonales, y cambios de la microbiota intestinal, entre otros.

Etiopatogenia: Todo este conjunto de desatención físico-mental apagan el agni y comienzan con el proceso de enfermedad, acumulación de ama en los lugares de asiento de los dosha, exacerbación, y, aunque lo más indicado es eliminar la causa en esta etapa, hay quienes incrementan aun más el consumo de azúcar (hambre emocional) lo que genera un placer inmediato, incrementando aun mas las toxinas, generando un círculo vicioso. De esta manera el ama se diseminara para colonizar donde exista mayor debilidad y se comenzara a manifestar dislipemias, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, hiperglucemia, glucosuria. La especialización, con obesidad, diabetes tipo 2, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares, hígado graso, tumores, litiasis y depresión.

El tratamiento se debe centrar de manera integral con la dieta, con especias y hierbas medicinales, cambios de vida que incluyan el movimiento, la respiración y meditación para mejorar el enfoque y los niveles de estrés de hoy.

*Lic. En nutrición UBA. Formación Ayurveda