



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

### DESAFÍOS ACTUALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN. APORTES DESDE EL AYURVEDA

AUTOR: LICENCIADA MARÍA CANDELARIA PERCARA\*

En la actualidad, la frecuencia exponencial con la que se presentan enfermedades crónicas no transmisibles: Obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular; afecciones tales como: alergias e intolerancias alimentarias (enfermedad celíaca) patologías orgánicas y funcionales del aparato digestivo: colon irritable, constipación, gastritis, entre otras. Y las marcadas tendencias hacia la búsqueda de “planes alimentarios” o estilos de vida y alimentación “saludables” de preferencia hacia el vegetarianismo. Plantean un ambicioso desafío para los profesionales de la salud a los que les compete la nutrición y sus implicancias. Esto requiere un abordaje integral de las personas que consultan: considerando el biotipo (prakrity); su desequilibrio actual (vikrity); accesibilidad a la información y a determinados productos alimenticios; estaciones del año; contexto familiar, social y cultural, entre otros factores.

Según la Medicina Ayurvédica, como sistema holístico y milenario, "Cada individuo es diferente de otro y por lo tanto debe ser considerado como una entidad única. Hay muchas variaciones en el universo, todas se ven en los seres humanos" (Charaka Samhita)

#### CONCLUSIONES:

El desafío actual para los profesionales de la Salud, en el campo de la Nutrición física, mental y emocional, es “compatibilizar” esta sabiduría ancestral del Ayurveda con los avances de la ciencia en el campo de la psiconeurogastroenterología; ayurgenomics o nutrigenómica y otros conceptos actuales, que devengan en el autoconocimiento de las personas que consultan y en el abordaje personalizado de las mismas, logrando con ello mejoría de la calidad y expectativa de vida, optimización de recursos humanos y económicos mediante el necesario cambio de paradigma en salud y nutrición, enfatizando en el estado saludable de la población y en la prevención y autogestión de la salud para que los seres humanos logren el propósito de su existencia.

PALABRAS CLAVE: Ayurveda - Psiconeurogastroenterología - ayurgenomics

\*Licenciada en Nutrición UBA. Formación Ayurveda.