



Ensayo final para optar a la certificación de Instructora de Yoga

Yoga y alimentación: El poder de los alimentos para mejorar nuestra calidad de vida

Introducción

Muchas personas, y me incluyo dentro de ellas algún tiempo atrás, tienen la creencia que el practicar Yoga solo se basa en la realización de asanas y meditación, sin embargo, en este sorprendente camino lleno de aprendizajes he podido conocer los innumerables beneficios que le puede brindar a nuestra vida esta disciplina que es en sí un estilo de vida. Yoga significa la unión del cuerpo, la mente y las emociones y escasamente se relaciona con las imágenes que encontramos en internet al buscar información sobre su práctica, posturas perfectas con una flexibilidad impresionante no es la finalidad del Yoga. Su objetivo es llegar a todas las personas para que puedan lograr una mejor calidad de vida adoptando un estilo de vida saludable, sin ninguna imposición, ya que solo con el tiempo y con la práctica el Yoga nos transforma y aleja de nuestra vida los malos hábitos y todo aquello que nos molesta o nos produce algún daño.

El Yoga le otorga gran importancia a una adecuada alimentación y la considera primordial para asegurar el bienestar de las personas ya que los alimentos tienen como función básica nutrir nuestro cuerpo y mente y entregarnos la energía necesaria para vivir, además poseen el poder de sanarnos y también de enfermarnos, no es lo mismo comer que alimentarnos o nutrirnos. Por ello esta disciplina ordena los alimentos según sus características en las tres modalidades o gunas de la naturaleza y los clasifica en alimentos sáttvicos, rajásicos y tamásicos, es importante conocer esta clasificación a la hora de elegir nuestra comida y la de nuestra familia cuando tenemos esta enorme responsabilidad.

Otra invitación que nos hace el Yoga es a estar más presentes en todas las actividades diarias que realizamos, como alimentarnos, ya que mantenernos atentos nos hará tomar consciencia de los alimentos que estamos introduciendo a nuestro cuerpo, de su calidad y cantidad utilizando poderosas herramientas como por ejemplo la respiración.

El acto de comer responde a la satisfacción de una necesidad básica, por lo que si pensamos en ello lo lógico sería pensar en los nutrientes y la energía que ese alimento le entregará a mi cuerpo al consumirlo, pero la realidad es otra, hoy en día la comida se ha convertido en un verdadero calmante para aliviar emociones displacenteras, comemos cuando estamos tristes, enojados, ansiosos, estresados, aburridos o por soledad y también por el contrario cuando estamos felices, es un acto esencial en las celebraciones cuando surgen las emociones placenteras como la alegría o el amor. Se ha normalizado en las reuniones sociales que la comida sea una de las principales atracciones del encuentro y que debe ser exuberante en un encuentro exitoso ya que si escasea puede ser mal visto porque demuestra falta de atención, preocupación o cariño por parte del anfitrión.

Por este motivo es que en muchas ocasiones no comemos debido a la activación de factores internos fisiológicos que se activan cuando experimentamos el hambre real, simplemente comemos por factores externos ambientales, como el entorno o la presentación de los alimentos, que desencadenan un hambre más bien emocional y que nos lleva a comer de forma inconsciente.

Según un estudio del neurocientífico Richard Davidson, una persona no presta demasiada atención al 47% de las cosas que realiza durante el día, esto debido a que ejecuta diferentes tareas a la vez sin dedicarse especialmente a ninguna de ellas. Comer es una de las actividades que solemos realizar de manera desatenta en nuestra vida cotidiana, y se ha vuelto habitual hacerlo de manera rápida, distraída y en exceso ya que el tiempo es escaso y se acompaña de distractores como las pantallas que dificultan que percibamos las señales de saciedad que nos envía nuestro cerebro cuando estamos satisfechos y consecuentemente continuamos comiendo incluso hasta llegar a sentir molestias y arrepentimiento por haber comido sin medida.

Dentro de los factores externos que nos llevan a comer de manera poco saludable se encuentra la influencia del marketing de la industria alimentaria que nos inunda con su excesiva publicidad y anuncios en todos los medios de comunicación y puntos de venta de sus productos ultraprocesados con la única finalidad beneficiarse económicamente y sin que exista una preocupación por las consecuencias de su consumo en la salud de las personas. Estos productos son altamente adictivos debido a los ingredientes que contienen, como el glutamato monosódico y llevan a las personas a un consumo desmedido, son dañinos por sus colorantes, preservantes y aceites vegetales y ricos en azúcar y grasas trans (golosinas, galletas, bebidas) por lo que están lejos de ser alimentos reales, son de muy fácil acceso en cualquier lugar y a cualquier hora del día, y fueron diseñados para provocarnos placer y dificultarnos llegar a sentir saciedad.

La buena noticia es que esta situación la podemos cambiar y volver a prestar más atención al acto de comer, aprender a frenar esos instintos es algo que se puede entrenar con una práctica disciplinada del Yoga. Es importante destacar que existen situaciones un poco más complejas que tener una mala relación con la comida como sentir culpa o enojo después de comer o no saber elegir los alimentos que nos hacen bien y estos son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) que son cuadros severos por lo que necesariamente necesitan de la atención y tratamiento por parte de un especialista, pero en ambos casos el llamado es a hacernos cargo de nuestra salud y a buscar en el Yoga los beneficios complementarios que por su parte puede entregarnos para ayudarnos a cambiar esta mala relación por una más armoniosa, los cuales tienen mucha evidencia científica, al conseguir manejar nuestra mente y emociones nos llevarán a tomar mejores decisiones para nuestra vida.

La finalidad de la práctica del Yoga es mejorar nuestra calidad de vida, y con una alimentación adecuada que se traduce en apagar el piloto automático con el que comemos y prestar más atención al momento presente tomando conciencia de lo que introducimos a nuestro organismo ya que dependiendo de la calidad de los alimentos que ingerimos dependerá nuestra energía y nuestra salud física y mental. Alimentarnos debería ser un acto consciente, pausado, tranquilo y sin estímulos distractores. En este punto también me gustaría mencionar para tener en cuenta que nuestro cuerpo y mente no solo se alimenta de comida, el aire, el agua, las personas que nos rodean, los pensamientos y las emociones, en realidad todo nuestro entorno nos nutre y nos da energía, de todo ello también depende nuestra salud y debemos prestarle atención.

¿Y cómo promueve el Yoga una alimentación saludable? a través de su filosofía, el maestro y padre del Yoga Pantanjali propone un recorrido de 8 pasos que son una guía para sus practicantes que buscan alcanzar una vida plena y la autorrealización, estos son yamas y niyamas, asanas, pranayama, Pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. Dentro de los niyamas, que son prácticas positivas que debemos realizar con nosotros mismos para cuidarnos física y mentalmente, encontramos dos relacionados con alcanzar una alimentación beneficiosa, el primero es *Saucha* que es la pureza en todos los ámbitos y que en este caso hace un llamado a tener en cuenta la calidad de los alimentos que ingerimos y el nivel energético de los mismos, y el segundo es *Tapas* que es la disciplina, necesaria para practicar lo que nos indica Saucha.

Hay creencias que para practicar yoga hay que ser vegano o vegetariano y no comer carne, pero esto no es una obligación y se debe a que el primer yama o norma de convivencia es *ahimsa* que significa no violencia tanto física como verbal y también de pensamiento hacia uno mismo, hacia los demás, con la naturaleza y con los animales. Es aquí donde se provoca la controversia ya que el consumo de carne implica violencia hacia los animales y hacia el medio ambiente por la contaminación que provoca toda su producción, de igual forma podemos practicar ahimsa si no somos vegetarianos o veganos y esto se logra siendo responsables del consumo de carne, honrando la muerte del animal y agradeciendo la energía que nos está entregando.

Entonces aunque no existe una alimentación impuesta o específica para las personas que practican Yoga ésta si se basa fundamentalmente en que consumamos comida real y podemos encontrar la clasificación que hace de los alimentos según sus características en las tres modalidades o gunas de la naturaleza, de esta forma los alimentos pueden ser sáttvicos, rajásicos y tamásicos.

Los alimentos más recomendados son los sáttvicos que son frutas, verduras y lácteos, comida fresca e idealmente orgánica, elaborada con la intención de nutrir nuestro cuerpo, en cambio los alimentos rajásicos son estimulantes y no se recomiendan mucho ya que tienen sabores fuertes, muy condimentados, como el alcohol, café, vinagre y los más perjudiciales que no se recomiendan son los alimentos tamásicos que es comida añeja, muy industrializada y procesada, pesada, grasosa o por mucho tiempo guardada, la carne se encuentra en esta clasificación, es comida que no fue elaborada para nutrir y sin prana. Cabe mencionar que existe mucha comida vegana o vegetariana que es procesada por lo que deja de ser sáttvica pasando a ser tamásica.

Sin duda una buena elección de los alimentos que consumimos es la mejor decisión para cuidar nuestro cuerpo y mente y asegurarnos un bienestar tanto físico como mental.

Conclusión

El Yoga y la alimentación están estrechamente relacionados ya que, aunque no existe una norma estricta para sus practicantes de lo que deben o no comer y sigue siendo una elección personal de acuerdo con sus hábitos, existen recomendaciones que sin duda nos ayudarán a optimizar nuestra práctica y aumentar nuestra energía y con ello mejorar nuestra calidad de vida manteniéndonos saludables, previniendo o controlando enfermedades.

Llevar a cabo estas recomendaciones puede significar toda una transformación, pero como todo proceso de cambio requiere de tiempo y paciencia, estar conscientes que nos podemos equivocar y caer nos hará darnos cuenta de que tenemos la fuerza de levantarnos y seguir adelante. Es un camino largo y con dificultades, pero se puede aprender a comer de una manera más armoniosa y respetuosa con nuestro cuerpo y mente. No olvidar ser amables y compasivos con nosotros mismos en todo este proceso y por sobre todo querer hacerlo, ya que como dijo Albert Einstein “*existe una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad*”, será esta voluntad la que nos impulsará durante todo el camino para lograr el cambio.

Finalmente, la práctica del Yoga tiene beneficios infinitos, la investigación científica lo avala con sus estudios y evidencias, por ello cada vez más personas encuentran en esta disciplina la solución que estaban buscando a sus problemas, el llamado es a seguir aprendiendo día a día nuevos conocimientos y recordar que todo puede cambiar solo si nosotros somos capaces de hacerlo.

Autora:
Paola Pincheira
Enfermera

Bibliografía

1. El yoga y la alimentación: como comer si practicas Yoga. <https://insayoga.com/el-yoga-y-la-alimentacion/nsayoga> | El yoga y la alimentación: cómo comer si practicas yoga.
2. Comer despierto, La alimentación basada en Mindfulness. Juan Martín Romano (2018).
3. Las 4 claves del bienestar, según Richard J. Davidson, Edith Sánchez (2022). <https://lamenteesmaravillosa.com/las-4-claves-del-bienestar-segun-richard-j-davidson/>
4. ¿Nos nutrimos solo de lo que comemos? Instituto macrobiótico de España. <https://patriciaestrepo.org/estilo-de-vida/nos-nutrimos-solo-de-lo-que-comemos/>
5. Protocolo General del Yoga, 21 de junio Día Internacional del Yoga, Ministerio de Ayurveda, Yoga y Naturopatía, Unani, Siddha y Homeopatía (AYUSH). Gobierno de la India 2016.
6. Yoga y Nutrición, Mariano Orzola (2017).
7. Yoga y alimentación consciente <https://soycomocomo.es/reportajes/yoga-y-alimentacion-consciente#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20del%20yoga%20crea%20un%20estado%20mental,crea%20una%20sensaci%C3%B3n%20corporal%20y%20estado%20mental%20concretos>