

## **LA IMPORTANCIA DE LO ALIMENTARIO**

Cada día tomamos decenas de decisiones relacionadas con la alimentación. Algunas son conscientes; otras responden al apuro, la costumbre o las exigencias de la vida cotidiana. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar que cada elección constituye una oportunidad para cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud.

La alimentación no es simplemente una respuesta al hambre. Los alimentos que incorporamos aportan los nutrientes que nuestro organismo necesita para producir energía, reparar tejidos, sintetizar hormonas, fortalecer el sistema inmunológico y sostener el funcionamiento de cada órgano y de cada célula.

En las últimas décadas, la ciencia ha profundizado el conocimiento sobre la estrecha relación entre alimentación y salud. Hoy sabemos que una alimentación de buena calidad contribuye a prevenir numerosas enfermedades crónicas, favorece un adecuado funcionamiento metabólico y mejora la calidad de vida.

Los avances en el campo de la epigenética han demostrado que nuestros hábitos cotidianos — entre ellos la alimentación, el descanso, el movimiento y el manejo del estrés— pueden influir en la expresión de determinados genes, favoreciendo o dificultando distintos procesos biológicos, recordándonos que nuestro estilo de vida tiene un papel activo en la construcción de nuestra salud.

Alimentarse, es mucho más que incorporar nutrientes, desde la mirada del Ayurveda, una medicina tradicional originaria de la India con miles de años de historia, alimento es todo aquello que ingresa por nuestros sentidos. Lo que vemos, escuchamos, leemos, sentimos y experimentamos también nos nutre. Esta perspectiva invita a ampliar la mirada sobre el bienestar, entendiendo que la forma en que vivimos influye profundamente en nuestra manera de alimentarnos y de relacionarnos con el cuerpo.

En la actualidad es frecuente comer a las corridas, frente a una pantalla, mientras trabajamos o resolvemos otras tareas. Muchas veces elegimos aquello que simplemente "llena" o que está disponible, sin percibir hambre, saciedad o disfrute, pero nuestro organismo no funciona como un simple tubo por el que pasan alimentos. Cada comida desencadena una compleja red de procesos digestivos, hormonales, metabólicos e inmunológicos que repercuten en todo el cuerpo. Por eso, no da lo mismo comer una cosas que la otra, sin tener en cuenta todo lo que influye en el acto alimentario.

Volver a elegir alimentos reales, variados y nutritivos, dedicar un momento para comer con mayor presencia y comprender que la alimentación es parte de un estilo de vida son acciones simples que, sostenidas en el tiempo, pueden generar grandes cambios.

Porque cuidar la salud no comienza cuando aparece una enfermedad. Comienza en las pequeñas decisiones que tomamos cada día y en la forma en que elegimos habitar nuestro cuerpo.

Alimentarnos es uno de los actos más cotidianos de nuestra vida y, al mismo tiempo, uno de los que mayor impacto tiene sobre nuestra salud presente y futura.

Cada elección cuenta, no desde la culpa ni la perfección, sino desde la posibilidad de comprender que nuestro cuerpo responde a aquello que hacemos de manera sostenida. La buena noticia es que nunca es tarde para comenzar a construir hábitos más conscientes.

Aprender a alimentarnos no consiste solamente en saber qué comer, sino también en comprender cómo queremos vivir.

Evangelina Roteda

Lic en Nutrición M.P.:3562