

Gaurko-tasuna

GAUR-GAURKOA: ENRICA, ELIKADURAREN ETA ARRISKU KARDIOPASKULARRAREN AZTERKETA ESPAINIAN

Elikadura eta Nutrizio Segurtasuneko Espainiako Agentzia (AESAN) ikerketa epidemiologiko bat egiten ari da, jakiteko zein diren arrisku kardiopaskular nagusiak Espainiako biztanle helduetan. Honako erakunde hauek ari dira Elikaduraren eta Arrisku Kardiopaskularren Azterketa egiten (ENRICA): Sanofi-Aventis osasun konpainia, Madrilgo Unibertsitate Autonomia eta Bartzelonako Hospital Clínic.

Lehen egin izan diren azterketetan, arrisku kardiopaskularren faktoreak nola banatzen diren jakin ahal izan zen, eta, orain, ENRICAri esker, informazio hori datu berriekin osatu ahal izango da, elikadura motari eta gizentasunari buruzko datuekin, hain zuzen. Hori lortu ahal izateko, inkesta bat egingo dute Espainia osoan (2009ko azaroan bukatuko dute): 14.000 pertsona adierazgarri hartuko dituzte, 18 urtetik gorakoak eta instituzionalizatu gabeak.

NORBANAKOEN INFORMAZIOA

Inkesta horren bitartez, norbanako bakoitzari buruzko informazioa bildu nahi dute, ahalik eta osatuena. Alderdi hauek hartuko dituzte aintzat:

Elikadura kontsumoa. 827 elikagairen eta 184 errezetaren inguruko informazio xehe-xehea aterako dute. Langile egokiak ari dira etxetik etxe.

Pisua neurtuko dute, altuera, gerri buelta eta aldaken zirkunferentzia. Neurketa hauek eginda, herritarren gizentasuna (orokorra) zertan den jakin ahal izango dute, eta sabalaldeko gizentasunaren berri ere jasoko dute.

Arrisku kardibaskularren faktoreak, bizi ohituren araberakoak. Adibidez, aintzat hartuko dute tabakoa erretzen duten, edari alkoholduak edaten dituzten, lanean jardue-ra fisikoa egiten duten, astialdian zer ekintza egiten duten.

Arrisku kardiopaskularren faktoreak, izaera biologikoa dutenak. Odol presioa neurtuko dute, kolesterolemia eta odoleko lipidoen izaera, odokoleko glukosa eta hemoglobina glikosilatua. Hiritarren azido urikoa, kreatinina eta leptina neurtuko dituzte eta mikroalbuminuriarik duten begiratu.

Datu horiek guztiak aztertuta, arrisku kardiopaskularra eragiten duten faktore nagusien inguruko ezagutza epidemiologiko adierazgarria eskuratu ahal izango dute: kolesterolemia, hipertentsioa, diabetesa, ariketa fisikoa, gizentasuna, tabakismoa, eta abar. Eta aurrera begira neurriak hartzeko ere oso lagungarriak izango dira datu horiek, oinarri-oinarrizkoak izango baitira datu programa eraginkorrek abian jarri ahal izateko eta osasun arazo garrantzitsu horiei aurrea hartu eta tratamendu egokia emateko.

MENU MOTA...

Bihotzaren osagarri

Gosaria: Pomelo eta laranja ura. Te urrintsua. Ogi integrala, oliba olio birjina estrarekin xigortua, tomate naturala eta urdaiazpiko iberikoa.

Hamaiketako: Jogurt gaingabetua, intxaurreta eta hur batzuekin. Fruta berria.

Bakaria (plater konbinatua): Baserriko oilaskoa, labean egina (azala kenduta), arroz integrala, intxaurreta eta barazki erreak lagun dituela (berenjena, piperra, tipula eta tomatea, labean edo arranparrilan eginak). Ogi integrala eta sasoiko fruta.

Askarria: Barazki ogitarteko txikia, gazta freskoa eta atuna "naturala" gehituta, oliba olio birjina estra pixka batekin.

Afaria: Entsalada (aguakatea, letxuga, tomatea, artoa eta azenarioa). Sardinak labean erreta, piper gorriekin. Ogi integrala eta jogurt gaingabetua.

AHOLKUA:

Zenbait elikagai oso onak dira bihotzarentzat, eta gure eguneroko dietan leku egin behar genieke: omega 3 gantz azidoak, arrain urdinarenak (intxaurreta ere badute); gantz azido monosaturatugabeak, oliba olioarenak eta aguakatearenak; herdoilaren aurkako gaiak, fruta eta barazkienak (hainbat koloretakoak); magnesioa, nekazaritzako produktuena, fruitu lehorrena eta labore integralena; eta kaltzioa, esnekiena, fruitu lehorrena, lekale eta hosto berdeko barazkiak (nekazaritzako produktuek kaltzio asko dute, baina organismoak ez die ateratzen hainbesteko probetxurik).



Elikadura Kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Nire alabatxoak ez du behi esnerik hartzen, baina maiz-maiz edaten du soja esnea, kaltzioz aberastua. Jakin nahi nuke ea behi esneak adina kaltzio ematen duen esneak.

Pediatrek eta elikadura gaietan aditu direnek oso ontzat jotzen dute soja irabiakia ematea behi esnearen orde. Haur batzuek ez dute maite behi esnea, ez eta esne horrekin egindako elikagaiak ere, eta beste batzuek ezin dute hartu, alergia diotelako laktosari edo euren organismoak jasaten ez duelako (behi esnearen azukrea da laktosa); sojako edaria hartuta, haur horiek kaltzioa hartzen dute, behar-beharrezkoa baitzaie. Soja edariak ez du kaseinarik, eta laktosarik ere ez, baina kaltzioa bai (gehienetan, gainera, erantsi egiten diote). Dena den, etiketan begiratzea komeni da beti. Kaltzioa ez ezik, oinarriko aminoazidoak ere ugari izaten ditu soja edariak, eta horiek oso beharrezkoak dituzte haurrak hazten ari direnean. Beraz, oso proteina onak ditu, behi esneak dituenaren parekoak. Izaera oneko gantzak ditu, kolesterolik gabea da eta, proportzioan, gantz saturatugabe dezente ditu (gantz onak dira horiek).

Jendea argaltzeko dieta bat egiten hasten denean, oso ohikoa izaten da ogia baztertzea edo gutxiago jatea. Jakin nahi nuke zerk gizentzen duen gehiago, azalak edo mamiak.

Elikagaiak, berez, ez dute ez gizentzen, ez argaltzen. Eguneroko dietan jaki bakoitzetik zenbat jaten dugun, hainbeste kaloria gureganatuko ditugu, eta gehiegi jan badugu, pisua hartuko dugu noski.

Azalak eta mamiak ez dute kaloria kopuru bera. Bietatik kopuru bera jango bagenu, azalak kaloria gehiago emango lizkiguke; izan ere, azala deshidratatua dago eta ur gutxiago du, eta, beraz, karbohidrato gehiago hartzen ditu (kaloria gehiago, beraz). Baina mamiarekin ere kontu izan behar da: mamiak asko xurgatzen du, azalak baino gehiago, eta mamia saltsatan busti eta busti ari bagara, kaloria mordoa hartzeko arriskua dugu.



ELIKADURA KEZKAK. Aldizkariko adituen aholkularitza honen helburua kontsumitzaileek izan ditzaketen galdera eta dudak erantzutea da. Beti ere Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikarekin loturiko edozein arlotan. Gure adituek posta elektronikoz egindako galderei erantzunak diete info@consumer.es helbidera bidalita. Eta gutunak ere jasoko dituzte honako helbide honetan: CONSUMER EROSKI aldizkaria, San Agustin auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).

ELIKAGAIAREN OINARRIAK

Fruktooligosakaridoak

Zuntz mota bat dira fruktooligosakaridoak (FOS siglarekin ere deitzen diete). Fruktoza zatiz osatuta daude, eta disolbatu egiten dira. Zenbait barazki eta frutak izaten dituzte FOS kopuru txikiak: txikoriak, alkatxofak, zainzuriak, tipulak, porruak, berakatzak eta platanok, adibidez. Gure organismoak ezin izaten ditu bereganatu, baina ikerketek erakutsi dute mesede egiten dietela hestee-tako bifido-bakterioei, eta horrek zenbait onura ekartzen dizkigula guri. Bifido-bakterioak eskas badabilta, gerta liteke sabalaldea putzea, dispepsiak agertzea eta idorreria eragitea, eta, beraz, FOSek mesede egin diezaiete halakoak izaten dituzten guztiei. Elikagai batzuek berez dituzten bezala, beste batzuek erantsi egiten dizkiete FOSak (esnekiei, edariei, haurren jakiei eta argaltzeko dieta-osagarriei), eta, hain zuzen, bifido-bakterioen lagungarri direla esanez egiten dute.

