

Argaltzeko metodoak: ahoz aho dabil eztabaida

Botiken eta dietetika denden erakuslehoetan barra-barra ikusten dira argaltzeko produktuak, eta aldizkari eta web orrietan ere eskaintzen dituzte, baina oinarri zientifikorik gabeak izaten dira horietako asko

JENDE ASKO dabil argaldu nahian, gazteak, adin guztietako helduak eta haurrak ere bai, eta zenbaitek, bitan pentsatu gabe, argaltzeko metodoetan jartzen du fede guztia. Asmo zuzenak, ordea, bide okerra hartzera eraman gaitzake, eta hori gertatzen da metodo horietako batzuekin, ez baitago frogatuta arriskugabeak direnik. Azken ikerketa zientifikoek erakutsi dute, hala ere, bide horiek baino zuzenagoak ere badirela; ohiko jakiaren ordezkari elikadura-barratxoak eta irabiakiak, adibidez, seguruak dira eta balio dute gosea kendu eta argaltzeko; nolana ere, neurrian hartzekoak dira horiek ere, eta profesional batek aginduta, betiere.

Uda begi bistan dugu; hondartzan, mendian eta aire zabaleko kirolak eginez gozatzea da askoren uda mina... eta buruko mina; argaldu beharra ikusten dute, eta begi-belarrietatik sartzen dizkieten mezu erakargarriak heldu beste aukerarik ez dute ikusten: "Kontrolatu zenbat gantz hartzen eta xurgatzen duzun, eta horrela gutxituko duzu gorputz-pisua" edo "gantz pilaketa gutxitzeko balio du"... halako mirariak eskaintzen dituzte argaltzeko osagarri dietetikoek, eta horietako askok txitosana, te berdea edo L-karnitina edukitzen dituzte, ustez gantzak erretzen dituzten substantziak.

Sareak ere gero eta indar gehiago hartu du dieta kontuak eta argaltzeko metodoak jende artera zabaltzeko, eta egun, laguntza ustez terapeutikoa ere eskaintzen dituzte argaldu nahi duenarentzat; esaterako, test genetikoak. Horien bidez, elikagai zerrendak eskaintzen dizkiote erabilt-

zaile bakoitzari, eta zer jatea komeni zaion eta zer ez esaten diote. Komeni, berez, halakoak saihestea komeni da, ez baitira fidatzeko modukoak. Aldizkarietan, berriz, iragarki ugari ikus daitezke dieta hipokalorikoen inguruan, eta horiek ematen dituzten mezuak ere mirarizkoak dira gehiago sinestekoak baino: "Bi neurri txikiagoko arropa...", "astean 3 kiloraino galdu" edo "5 kilo 10 egunetan!".

Nola argaldu: zientzialarien iritzia

Otsailean, American Dietetic Association (ADA) elkarteak iritzia argitaratu zuen bere aldizkari ofizialean, eta han azaldu zuen zein diren argaltzeko metodo osasungarriak. Aldizkari hori goi mailakoa da ikuspegi zientifiko eta medikutik, eta horregatik, edozein dietista-nutrizionista jakin beharrekoa da dokumentu horrek zer esaten duen, modu osasungarrian argaltzeko bide fidagarria eta eraginkorra eskaintzen baitu. Dokumentu horrek ez ditu segurutzat jotzen ustez argaltzeko balio duten hainbat produktu eta osagarri dietetiko, eta test genetikoak ere ez, eta ohartarazten du ezin dela frogatu zenbait dieta arriskugabeak direla. Aldiz, jakien ordezkari diren barratxoak eta zapozko irabiakiak egokiak direla dio, dieta orekatu batek behar dituen elikagaiak eskaintzen dituztelako, eta, gainera, gosea aritzen laguntzen dutelako.

ADAREN dokumentuak esaten du zein metodo dietetiko diren fidatzekoak pisua klinikoki kontrolatzeko, eta balio energetiko gutxi duten dietak ere aztertzen ditu (klinikan soilik erabiltzekoak dira); horrez gain, argaltzeko >



Jakiak ordezkatzeko barra eta irabakiak egokiak dira elikadura ikuspuntutik baina ez dute laguntzen jateko ohitura egokiak hartzeko orduan



orduan otorduen maiztasunak zer eragin duen ere erakusten du, eta beste alderdi batzuek nola laguntzen duten ere bai: ariketa fisikoak, jokabide-terapiekin eta, hala komeni denean, farmakoterapiekin eta kirurgiak.

Jakiaren ordezkokoak

Argaltzeko dieta egiten ari denak nekez jan ahal izango du gozorik. Jakien ordezkoko barratxo eta irabakiek, hala ere, aukeratxo bat emango diote, zapore gozokoak izaten baitira. Otordu baten edo biren ordezkoko izaten dira -halako energia eta elikagai kopurua ematen dute janaldi bakoitzean-, eta gosearen aringarri ere bai. Beraz, oso egokiak dira dieta egiten ari eta etxetik kanpora bazkaldu behar izaten dutenentzat edo otorduak prestatzeko astirik ez dutenentzat.

2008. urtean, ikerketa bat egin zuten elikadura-barratxoekin, eta neurtu nahi izan zuten zer eragin daukaten apetituan, gosean eta asetasunean.

Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkarteak (AED-N) babestu zuen ikerketa hori, eta honako ondorio hau ateratu zuten: otordu orekatu batek eragiten duen apetitu, gose eta asetasun sententzia berak eragiten dituztela jakien ordezkokoek, nahiz eta zertxobait gutxiago ematen dituzten kaloriak eta dieta-zuntzak. Jan eta berehala, zerbait gantzatsua, gazia, gozoa edo zaporetsua jateko gogo gutxiago eduki zuten jakien ordezkokoak hartu zituztenek, besteek baino. Beste ikerketa batean, AED-Nk egiaztatu zuen jakien ordezkokoak eraginkorrak eta seguruak izan daitezkeela pisua modu kontrolatua galtzeko plan baten barruan, dieta-tratamendu ohiko bat bezainbeste. Elkarte horrek uste du, hala ere, ikerketa gehiago egin behar direla -boluntario gehiagorekin eta iraupen luzeagokoak- ondorio argi eta behin betikoak ateratu ahal izateko, nahiz eta aintzat hartzeko iruditzen zaion argaltzeko estrategia hori, zenbait egoeratan laguntzen duelako,

baina profesionalak gidatua izan behar duela nabarmendu du. ADA erakundearen dokumentuan ere ageri dira ikerketak jakien ordezkoko horiek buruzkoak, eta hor ere antzeko ondorioak ateratzen dituzte; alegia, eragin-korrak eta seguruak direla argaltzeko, baita gero pisuari eusteko ere.

Jakien ordezkoko horiek badute, hala ere, arrisku bat: gerta daiteke horiek erabiltzen dituzten pertsonak ez ikas-tea ongi jaten; hau da, ez jakitea bereizten elikagai osasungarriak zein kopurutan jan behar diren, eta beraz, gerta daiteke arazoak edukitzea pisuari eusteko behin argaltze dieta amaitu eta gero. Egoera horietan egin behar zaie jaramon, inoiz baino gehiago, dietista-nutrizionistaren aholkuei, hark emango baitu elikadura-heziketarako laguntza.

Karbohidrato gutxiko dietak

Almidoi ugari duten jakiak ahalik eta gutxien hartzea, hori da dieta mota horien ezaugarria. Arroza, pasta, patatak, lekaleak, ogia eta azukreak mugatzea jotzen dute, baita azukrea bera ere, eta, jakina, azukre ugari duten elikagaiak (pastelak, freskagarriak...). Karbohidrato gutxiko dieta eginda (egunero behar den energiaren % 20-35 hartuta, eta ez komeni den adina, % 50-55 alegia), glukogeno erreserbak agortu egiten dira (gibelean eta muskuluetan) eta horrek diuresia handitzen du (gernu jariatzea) eta, ondorioz, pisu asko galtzen da hasieran. Oso eraginkorra dela pentsa daiteke, baina lehen fasean ez da gantza galtzen, ura baizik. Organismoak gorputz zetonikoak sortzen ditu, eutsi egin behar izaten baitio garunak duen erregai beharri, eta, ondorioz, apetitu gutxiago senti lezake pertsonak eta gantza galdu, baina hori kaltegarria izan daiteke zenbait kasutan.

ADA elkarteak bere dokumentuan esaten duenez, metodo horrekin egin

diren azken saioek zera erakutsi dute: karbohidrato gutxiko dieta bat egin dutenek, gainerako elikagaiak nahi adina janz (ad limitum esaten zaio horri), gehiago argaldu dira lehen sein hilabeteetan, gantz gutxiko dieta hipokaloriko bat egin dutenek baino. 12 hilabete igaro ondoren, ordea, ia ez da alderik izan bi taldeen artean. Epe motzean, beraz, emaitza onak eman ditzake karbohidratoak jateari uzteak, baina luzera begira, baditu mugak. Gainera, dieta hori ez da pertsona guztiek egiteko modukoa; osteoporosia dutenei ez zaie komeni, eta giltzurrun arazoak, kolesterol altua eta diabetesa dutenei ere ez.

Otorduen maiztasuna

Egunaren buruan egiten den otordu kopuruak pisuari nola egiten dion jakiteko ere egin dira zenbait ikerketa, baina emaitza nahasiak eman dituzte, eta ezin ondorio garbirik atera. Ikerketarik fidagarrienean esaten dute, hala ere, gosari osasungarri eta osatua egiteak lagundu egiten duela dieta orekatua egiten eta pisua hobeto kontrolatzen. Izan ere, batik bat gosaritan hartzen ditugu zenbait elikagai funtsezko, kaltzioa eta zuntza, esaterako, eta horiek gabe, desorekak sor daitezke elikadura arloan. Gainera, otorduak finkatuta ez edukitzeak ez dakar ondorio onik; otordu tartetean jateko joera sortzen du, eta, oro har, kaloria gehiagoko jakiak eraman ohi ditugu ahora halakoetan, bai saltzeko makinak eskaintzen dituztenak edo bai zizka-mizka gozoak eta gaziak.

Gai honi buruzko iritzia ere eman du ADAk, eta "ontzat" jo du honako gomendio hau egiten dutenen irizpidea: egunaren buruan hartu behar den kaloria kopurua lau edo bost otordutan (gosaria barne) hartzea komeni zaie argaldu nahi dutenei. Eta kaloria kopururik handiena, gainera, egunaren lehen erdian hartzea komeni da. //



PISUA GALTZEKO BALIO EZ DUTEN OSAGARRI DIETETIKOAK

CONSUMER EROSKI-k ikerketa berezi bat egin du argaltzeko omen diren 12 produktuekin (botiketan saltzen dituzte guztiak), eta egiaztatu du ez dagoela oinarri zientifiko sendorik horien mezuei eta marketin aipuei eusteko.

Produktu horiek era askotako substantziak eskaintzen dituzte, eta horien ustezko eraginkortasunari esker ematen dituzte "onurak": **alkatsofa, kafeina, polifenolak, kaltzioa, oskol sakratua, txitosana, citrus aurantium, CLA-azido linoleiko konjugatua, azeri-buztana, Fucus vesiculosus, fruktooligosakaridoak, glukomananoa, L-karnitina, nopala eta te berde**. Zenbait ikerketak aitortzen diete 14 elikagai edo elikadura-osagarri horiek argaltzeko dohaina edo gorputzeko gantza gutxitzeko dohaina, baina ikerketa horietako bat bera ere ez da guztiz eztaba daezina.

Guk ateratu ditugun ondorioak bat datoz, gainera, **Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkarteak (AED-N)** argitaratu duen iritzi-dokumentu batekin. AED-N elkarte Berrikuste, Ikerketa eta Iritzi Taldeak (GREP) ez du gomendatzen elikadura-osagarriak edo dieta-gehiarriak erabiltzea argaldu ahal izateko, horien kalitatea, segurtasuna eta eraginkortasuna ez baitaude behar bezala frogatuta eta egiaztatuta.

Informazio gehiago eskuratu nahi izanez gero, honako helbide honetan aurki liteke CONSUMER EROSKI-k egin duen txosten berezia: Argaltzen laguntzeko produktuak (<http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/perder-peso/>).