

# Gizentasuna, arazo handia eta negozio mamitsua

Pisu gehiegiek gero eta osasun arazo gehiago sortzen ditu, eta ekonomia eta gizarte ikuspegitik ere, garesti ordaindu behar izaten dira horren ondorioak

GIZENTASUNA izurrite bihurtu da mundu guztian, eta zabaltzen jarraituko duela dirudi. Loditasunak handitu egiten du zenbait gaixotasun jasateko arriskua (diabetesa, eritasun kardiobaskularrak edo minbizia), baina bere eraginak osasunaren esparrua gainditu du. Kalkuluen arabera, urtean bederatzita milioi euro mugitzen ditu gizentasunaren eta pisu gehiegiaeren negozioak, eta diru hori jendearen sakelatik ateratzen da. Pisua galtzeko eginahaletan joaten zaie batzuei dirua, eta euren ezaugarrietara egokitzen diren produktuak erosteko erabiltzen dute beste batzuek (arropa, tresnak, altzariak...).

Azken bi hamarkadetan, gizentasuna hiru halakotu egin da Europan. Espainiako datuek honako hau erakusten dute (2006ko Osasun Inkesta Nazionaletik aterata daude): helduen % 37,8k pisu gehiegia dute, eta % 15,6 gizen daude; haur eta gazteen artean ere antzekoa da egoera: % 30ek dute pisu gehiegia eta % 13,9 daude gizen.

Gizentasunak eragin ukalezina du osasunean: bizi-kalitatea txartzen du, arazo psikologikoak eragiten ditu, autoestimua galarazten du, beste gaixotasun batzuk agerrarazten ditu, bizi-itxaropena gutxitzen du eta heriotza tasa handitzen. Kalkuluek diotenez, hiltzen diren hamabi heldutatik bat pisu gehiegiaeren ondorioz hiltzen da; urtean, beraz, 28.000 heldu hiltzen dira arazo horren erruz.

## Osasun esparrutik harago

Gizentasunari aurre egiteko baliabide ekonomiko eta sozial ugari erabili behar izaten dira, hala prebentzioan, nola gaixotasunei sendabidea jar

tzeko. Zenbait datuk erakusten dute Osasun Sistema Nazionalak dituen kostuen % 7 joaten direla epidemia horri erantzuten, nahiz eta aditu guztiak ez dauden ados zenbaki horiekin.

Gure gizarte ereduak gorputz lirainen eredu jakin bat gurtzera jo du, eta, ondorioz, espekulazio, negozio eta are iruzur ugari dabil bazterretan. Jende askok ez du onartzen bere gizentasuna, eta konplexu handiak izaten dituztenez, zernahi egiteko prest egiten dira. Bitan pentsatu gabe eskuratu dituzte era guztietako metodoak, itxuraberriak dituzten esperantza baina bermerik gabeko metodoetara jotzen dute. Halaxe erakusten du CONSUMER EROSKI-k berriki egin duen ikerketa batek: pisua galtzeko hainbat produktu ikertu ditugu, eta [www.consumer.es](http://www.consumer.es) gunean irakur daitezke emaitzak. Datuak argi mintzo dira: gizentasun arazoak dituzten % 80k produktu eta metodo miragarriak erabiltzen dituzte, eta argaldu nahi dutenen % 6 soilik joaten dira mediku edo espezialistarengana. Kalkuluei kasu eginez gero, gizentasun arazoak dituen pertsona bakoitzak hilean 60 euro gastatzen ditu Espainian. Eta botikak erabiltzera jotzen badu, urtean 1.000 euro joango zaizkio.

## Berariazko debekuak

Espainiako legediak (1907/96 Errege Dekretuak) galarazi egiten du substantzia anorexikoak eta psikotropikoak nahastea, eta diuretikoak eta heste-aringarriak erabiltzea argaltzeko, eta tiroide hormonak erabiltzea ere bai. Galarazi egiten du halaber produktu batek argaltzeko dohainak dituela iradoki eta "modu naturalean"

egiten duela eranstea, publizitatea egiterakoan ahaleginik egin gabe argaldu omen den jendearen testigantzak erabiltzea, edo osasun langileen irudiez baliatzea -izan egiazkoak edo izan asmatuak- produktuaren emaitzak bermatzeko.

Arauk garbi uzten ditu gauzak, baina oso gutxitan hartzen dute aintzat arau hori, eta ehunka produktu miragarri merkaturatzen eta saltzen jarraitzen dute, eta argaltzeko zentroak irekitzen ere hasi dira; dieta miragarriak eskaintzen dituzte, dohainez beteta dauden landareak eta osasunari berebiziko kaltea eragin diezaioketen botika eta produktu koktelak. Botiken eta Elikagaien Administrazio Federalak (FDA), Ameriketako Estatu Batuetakoak, oharra egin berri du argaltzeko erabiltzen diren 25 produkturen gainean, arriskutsuak direla eta osasunarentzat; telebistan, Interneten, aldizkarietan eta belar dendetan eskaintzen dituzte, eta jendearen esku-eskura daude. Ustezko sendabide horiekin hasieran galtzen da pisua, baina pertsonen % 80 berriz lehengora itzultzen dira denbora baten buruan. Bestalde, argaltzeko zentroen % 68k ez dituzte gainditzen kalitate probak, informazioa edo adituen prestakuntzari dagozkienak.

Medikuntzan bereziki bi alorretan agertu ohi dira mediku-jokabide desagokiak eta intrusismo salaketak: gizentasunaren aurkako sendabideei lotuta dagoen arloa da horietako bat, eta kirurgia estetikoarena bestea. Baina gizentasunaren arazoak hedadura handia hartu du, asko zabaldu da, eta horren erakusgarri dira Interneten agertu diren hainbat produktu:

gizentasun arazoak dituzten pertsonentzako tresna eta gailuak dira, altzariak eta osagarri bereziak, gizenentzako baskulak (ohikoek 140 kilotan dute muga), segurtasun uhalentzako luzagarriak (60 euro balio du bakoitzak) edo arropa. Zenbait daturen arabera, urtean 17.000 milioi euroren salmentak egiten dira Internet bidez pertsona gizenentzat eta pisu gehiegia dutenentzat bideratuta dauden produktuetan.

## Informazioa eta heziketa, prebentzioaren oinarri

Txiki-txikitik eman behar zaie haurrei osasun heziketa, eta haurtzarotik bertatik erakutsi zein diren ohitura egokiak gizentasunari aurre egiteko. Baina etxe guztietan ez dute berdin ikusten, eta Almerian egin berri duten inkesta bat izan liteke horren erakusgarri: nerabeen artean egin dute, eta % 97k ez dakite zer den Mediterraneo dieta, % 76k ez dute etxean gosalzten, % 73k aldatu egingo lukete beren gorputzaren itxura, eta sasoiaren egoteko, Internetera jotzen dute dieta baten bila. Gainera, institutuak kafetegietan ez dituzte aintzat hartzen Osasunerako Mundu Erakundearen gomendioak (gantzei dagozkienak), eta salgaien artean opilak, patata frijituak eta era guztietako litxarriak saltzen direla gehien. Horrek guztiak argi erakusten du gizentasuna zergatik zabaldu den hainbeste nerabeen artean. Hori dela eta, adituei funtsezkoa iruditzen zaie bizi-ohitura osasungarriak heziketaren ardatz bihurtzea eta osasun arazo honen inguruko informazioa eta prestakuntza eskaintzea alternatibak bilatu ahal izateko. //

