

SIESTA.

laburrean on

Burua argitzen du eta estresa uxatzen, eta hori oso lagungarria gertatzen da eguneko zeregi-nei etekin hobea ateratzeko, baina ez du iraun behar ordu erdi baino gehiago

L atineko esapide batetik sortu zuen gaztelaniak siesta hitza. Erromatarrentzat, atsedena tartea izaten zen hora sexta, 12:00etatik 15:00ak arteko tartea, alegia; eguneroko zereginak utzi, eta atsedena hartzeko eta indarberritzeko erabiltzen zuten. Eta horrexetarako erabiltzen dugu siesta ere (biaoa ere esaten zaio euskaraz, eta pausa ere bai). Oso ohitura hedatua

da, eta pertsonaia ospetsu askok gorai-patu izan dituzte haren onurak, Albert Einsteinek eta Winston Churchillek besteak beste.

Egun daramagun bizimodua ez da egokiena, egia esan, siestaren aldeko jarrera sustatzeko, eta pena da, komunitate zientifikoak ere argi erakutsi baitu zenbaterainoko onura ekartzen dion norberaren ongizateari. Baina neurriak ere badu zeresana horretan: CONSUMER EROSKI-ko osasun-adituen esanetan, atsedena osasungarria eta eraginkorra izan dadin, siestak ez du izan behar 30 minututik gorakoa. Muga horretatik gora, bilatzen den efektuaren kontrakoa eragin dezake, eta organismoarentzat osasungarriak ez diren ondorioak ere bai. Modu egokian egin behar da siesta, kantitatez eta kalitatez, eta horrek lagunduko digu gure estutasun eta tentsioak arintzen eta burua desblokeatzen; behin hori lortuta, egunari geratzen zaizkion orduak emankorragoak izango dira kuluxka egin duenarentzat, bai lagunartean, bai etxean, bai lanean... Haurrentzat are hobea da siesta: ikasteko gaitasuna indartzen du eta hiperaktibitatea eta tentsioa gutxitzen.

PLAZERA ETA OSASUNA. Jende askok ez du jakingo zein den siestaren jatorria, baina ez da horren beharrik bazkalosteko loalditxoarekin gozatze-ko. Ongi sentiarazten gaitu, eta burua argitzen digu. Eta osasun psikikoari ere hainbat onura ekartzen dizkio. Adituek diotenez, egunaren erdialdean kuluxka bat egiteak lagundu egiten du ordu arte pilatu dugun estresa eta urduritasuna askatzen, eta sormena areagotzen digu, adiago jartzen gaitu, eta hori ona da istripuak eta halako ezusteak saihesteko (errepidean, etxean, lanean...).

Baina, barrutik ez ezik, kanpotik ere laguntzen gaitu. Zelulen zahartze-prozesuari aurre egiteko balio du bazkalosteko atsedena, indarberritzen gaituen neurrian, erradikal libreen ■■■

■ Zelulen zahartze-prozesuari aurre egiteko balio du bazkalosteko atsedena





■ ■ ■ jarduna oztopatzen baitu (molekula horiek, besteak beste, zahartu egiten dituzte zelulak). Siestak, halaber, osasuna eta distira ematen dio larruazalari, fresko eta leun iraunarazten du, eta zelulak birsortzen laguntzen du.

LABURRA HOBE, LUZEA BAINO.

Siesta on baten onurak ez dira denboraren araberakoak. Alegia, lo gehiago egiteak ez digu mesede gehiago ekarriko. Guztiz bestela gertatzen da, gainera. Siestaren iraupenak, egokia izan dadin, 20-30 minutukoa izan behar du, nahiz eta batzuetan aski izaten den 10 minuturekin ere. Denbora tar-te horretan, loaldiaren lehen mailatan barneratzen da pertsona, eta ez du oztopatzen esna-aldia. Ordu erditik gorako siesta eginez gero, zailagoa izaten da esnatzea, eta esnatuta ere, ohikoa izaten da umore txarrez jaikitzea eta aski atseden hartu ez dugula sentitzea.

Siestatik jaiki eta loaren orratzak ezin kendurik ibiltzea eta jenio txarrez egotea, horiek loaldi luzeegiaren ondorio dira. Halakoetan, behar baino sakonago hartzen dugu lo, eta begi-mugimendu azkarreko fasean sartzen gara, REM delakoan (horixe esan nahi dute ingelesezko sigla horiek, Rapid Eyes Movement); orduan ez da izaten hain erraza esnatzea. Loaldiak aurrera egin ahala, atseden hartzen laguntzen duten zentzumenen informazioa blokeatu egiten da, ez zaigu iristen. Horrexegatik egoten gara desorientatuta, ezinegonez –eta urduri ere bai– loaldi sakonetik esnatzen garenean, eta are gehiago REM fasean sartu bagara.

Adituek orotarazten dute guzti-guztientzat dela ona arratsalde erdian pausa egitea, eta, bereziki, haurrentzat. Dena den, egia da zenbait jenderi ez zaiola komeni siesta egitea, besteak beste, loezin arazo larriak dituztenei

eta loaldi/esna-aldi zikloekin gorabeherak dituztenei (gaueko txandan lan egiten dutenei edo lan-ordutegia maiz aldatzen dutenei).

HAURRENTZAT, EZINBESTEKOA.

Haurrei on egiten die siestak, eta akats handia da hori gutxiestea. Ohitura funtsezko eta ezinbestekoa da, bereziki haurrak bost urte egin bitartean. Garai horretan, haurrak ikasten ari dira etengabe, eta pausa hori lagungarri gertatzen da garunak informazioa modu egokian atxiki dezan. Onura neurokognitibo horiez gain, indarberritzeko behar duten astia ere eskaintzen die siestak, eta, horri esker, saihestu egiten da eguna bukatzean haur batzuk erre-erreak egon daitezen edo gauean lo egiteko arazoak izan ditzaten. Gai honen inguruan egin diren ikerketek gehiago ere esaten dute: haurtzaroan siesta egiteko ohiturari eutsiz gero, arrisku gutxiago izaten da haurrek hiperaktibitatea eta nerbio-tentsioa jasan dezaten. Siesta, halaber, antidoto ona da sonambulismo egoerei edo gau-ikareei aurre egiteko.

Helduekin eta adinekoekin gertatzen den bezala, haurrek ere, hazi ahala, gero eta lo-ordu gutxiago behar izaten dituzte. Jaioberri batek 16 eta 20 ordu artean egin dezake lo, eta urtebetetik hiru urterako tartean, berriz, 10-13 orduko loa egiten dute (siesta barne). Beharrezko jotzen diren orduak egin ezean, haurrak neka-neka eginda ibil daitezke, eta hain bistakoak ez diren arazoak ere ager daitezke, jarrerari eta eskolako martxari lotuak. Norbaitek pentsa lezake haurrari siesta kentzea ona izan litekeela gauerako, hobeki eta gehiago lo egingo duela gauean, baina hori ez da gauza ziurra. Haurra gehiegi nekatzen bada, kontrako eragina sor dezakegu, gehiegi kitzikatzea, alegia, eta orduan are gehiago kostako zaio gauean lo hartzea.

Zenbaitetan, haurrak adin batera iristen direnean, ez dute nahi izaten bazka-

lostean lotara eramaterik. Lo egiteari utz ez diezaioten, errutina bati jarraitu behar zaio egunero: logale direla sumatu orduko (ipurterre samar dabiltzala ikusten dugunean, edo behin eta berriz begiak igurzten edo aho zabalka hasten direnean), ohera eraman behar ditugu, eta eurek ere ohartu behar dute lotara doazela, eta euren kabuz hartu behar dute lo. Giro atsegin eta goxoa sor-tzea oso lagungarria izan daiteke; musika lasaia jar dezakegu, ipuin bat irakurri edo abesti bat kantatu.

GEHIAGO JAKITEKO

www.consumer.es



Loa galarazten duten hutsegiteak

Digestio-nahasmenduak, azidotasuna, digestio pisuak, loaldiaren gorabeherak, zefaleak, petralaldiak... Horra siesta txar batek zer eragin dezakeen. Halakorik jasan beharrik ez izateko eta bazkalosteko atsedenaldia gozagarria izan dadin, honako xehetasun hauek aintzat hartzea komeni da:

Bazkaldu ondoren, egonalditxo egin: ahal dela, bazkaldu ondoren, ordubeteko egonaldia egin behar da siestara joan aurretik. Jan eta berehala lotaratzea ohitura desegokia da, digestio-nahasmenduak ekar ditzake eta. Ez da komeni, halaber, 18:30etik aurrera lo egitea, aldatu egiten baita loaren ohiko ordutegia.

Ez guztiz etzan: lotan gaudela, gure gorputzeko atal guztiak mantsoago joan ohi dira. Guztiz etzanda jarriko bagina, jarrera erabat horizontalean, urdaileko azidoak esofagora edo hestegorrira joaten dira, eta errefluxu desatsegina sortzen da. Hori saihesteko, siesta laburra egiteaz gain, gorputzaren jarrera ere zaindu behar dugu. Guztiz etzanda egon beharrean, hobe da erdi-etzanda jartzea, eroso betiere.

Ohea edo sofa?: ohea oso tentagarria izaten da, baina hobe da bazkalosteko kuluxka sofán edo besaulki eroso batean egitea. Hala eginez gero, nekezago egingo dugu behar baino etzanaldi luzeagoa.

Siestarik onena... laburrena: siesta on batek eragin osasungarria izan dezan gudan, ez du izan behar ordu erditik gorakoa. Dena den, lo-beharrak aldatu egiten dira adinarekin. Haurtxoek denbora gehiago ematen dute lotan, horrek aukera ematen dielako zenbait funtzio hormonal aktibatzeke; helduek ez dute behar izaten hainbeste denbora, eta adinekoek are denbora gutxiago pasatzen dute lotan, horien lo-faseak zatikatuagoak egoten direlako.

Loezina dutenentzat, galarazia: guztiontzat da ona siesta egitea, eta, berezi-bereziki, haurrentzat, baina, aldiz, loezin arazo larriak dituztenei ez zaie komeni, eta berdin gauez edo txandaka lan egiten dutenei, maiz izaten baitituzte gorabeherak loaldi/esna-aldi zikloekin.