

KOLESTEROLAREN AURKAKO

dieta-osagarriak: ez dago miraririk

Aukera bat baino gehiago dago hiperkolesterolemiari aurre egiteko: liho-haziak, alpistea, fitosterol erantsiak dituzten produktuak eta omega-3 kapsulak edo perlak

Ez da sumatzen, ez du minik ematen eta trabarik ere ez du egiten. Pertsona askok izaten dute, ordea, LDL kolesterolaren maila gora samar (kolesterol txarrarena, alegia), eta hain justu sintomarik nabaritzen ez dutelako, ez diote ekiten dieta zaintzeari, eta ohartzen direnerako, hain goian izaten dute kolesterol maila, botikak hartzea beste modurik ez baita izaten bere onera ekartzeko. *Kolesterolemia-ren kontrola Espainian, 2000: Prebentzio Kardiobaskularrarentzako tresna bat* izeneko dokumentuaren arabera, 35 eta 64 urte arteko herritarren erdiek baino gehiagok (% 57,8), 200 mg/dl mailan edo gorago dute kolesterolemia. Kopuru horretan ezartzen dute muga Europako elkarteek, eta hortik aurrera bihurtzen da ezinbesteko prebentzio-neurriak hartzea bihotzeko eritasunik sor ez dadin. Herritarren % 16k, berriz, hiperkolesterolemia daukate, hau da, 250 mg/dl neurrian dabilta edo hortik gora. Askok, ordea, ez dute jakiten, aspaldian ez dutelako egin odol-analisirik. Hori dela eta, Bihotzaren Espainiako Fundazioak ohartarazi du, odoleko kolesterola 240 mg/dl mailan dutenek, bi halako arrisku dutela miokardioko infartua edukitzeko,

200 mg/dl mailaren inguruan dabilta- nek baino.

Odoleko kolesterola goian edukitzea- ri esaten zaio hiperkolesterolemia, eta arrisku handia eragiten du bihotzeko eritasunen ondorioz hiltzeko. Eta arterien inguruan pilatzen denean, arteriosklerosia sor dezake, eta hori izaten da infartuaren aurreko urratsa.

Kontu horiei kasu handirik egiten ez dietenen ondoan, badira biziki kezkatzen direnak ere, eta elikadura egoki zaintzeaz gain, kolesterola jaisteko balio omen duten dieta-osagarriak ere hartzen dituzte, sarri medikuaren aholkuz eta besteetan –gehienetan– norberak hala erabakita.

Botiketan eta belar-dendetan erruz ikusten dira kolesterola jaisten omen duten produktu sortak. Banaketa- kateek ere saltzen dituzte horretan laguntzen duten elikagaiak. Dieta-osagarri ugarien artean, honako hauek aurki litezke: liho-haziak, alpistea, fitosterol erantsiak dituzten produktuak eta omega-3 kapsulak edo perlak. Gehientsuenak eraginkorrak izaten diren arren, beti ez dakigu zein den dosi segurua, zenbat iraun behar duen tra-



tamenduak edo nahigabeko zer eragin eta kontraindikazio dauzkaten.

ERAGINKORRAK DIRA DIETAREN OSAGARRI GISA. Dieta-tratamendua laguntzeko izaten dira osagarri horiek, hiperkolesterolemia mugakoa eta arina (200 eta 249 mg/dl artean dabilena) kontrolatzeko jartzen duten dieta laguntzeko, alegia. Jakin behar da beti ez dutela konpontzen arazoa, eta analisiak maiz egitea komeni dela, zer bilakaera duen ikusteko.

- **Zuntz disolbagarria.** Atzeratu eta mugatu egiten du kolesterola xurgatzeko prozesua hesteetan, lagundu egiten baitu behazun-azidoekin nahas dadin eta nahastura guztia gorozkiekin kanpora dadin. Horrexegatik jaisten du kolesterola. Asko dira era horretako osagarriak: frutetatik ateratako pektina, guar goma eta landareglukomananoa, olo-zahia, physilliuma (*plantago ovata*), liho- edo alpistehaziak. Batzuk eta besteak lagungarri dira kolesterola kontrolatzeko, LDL izeneko edo txarra nagusiki; ez dituzte aldatzen HDL kontzentrazioak (kolesterol onarenak), baina trigli-

zeridoak ere ez. Ikerketa zientifikoek diotenez, landare guztiek ez dute neurri berean gutxitzen kolesterola, eta aldeak, gainera, nabarmenak dira; itxura denez, horretan zerikusi zuzena du norberak erabiltzen duen dosiak eta egiten duen dietak, eta badiñudi sexuari eta hormonon erregulazioari lotuta dauden arrazoiek ere eragiten dutela, emakumeetan, batik bat. Gakoa izaten da bat eta bestea probatu eta eraginkorrena zaiguna hautatzea, eta dosiarekin asmatzea (hesteetan eragozpenik ez sortzeko kopuruetan hartzea komeni da).

- **Liho-haziak edo linaza.** Ugari ematen dituzte bi osagai bioaktibo: zuntz disolbagarria (pektinak eta muzilagoak) eta gantz azido saturatugabeak (azido alfa-linolenikoa, zeina ugariago baitu liho-olioak). Azken hori, omega-3, EPA eta DHA gantz azidoen zuzeneko aitzindaria da. Bereziki erabilgarria gertatzen zaie familian dislipemia kasuak edo bihotz-hodietako eritasunak izan dituztenei, eta kolesterola gehiago murrizten die emakumeei eta hasieran kolesterol kont- ■■■

■ Gehientsuenak eraginkorrak izaten diren arren, guzti-guztietan ez dakigu zein den dosi segurua, zenbat iraun behar duen tratamenduak edo nahigabeko zer eragin dauzkaten

zentrazio handiak dituztenei. Tratamendua hasterakoan, gerta daiteke hesteetan ondoreen bat izatea, baina aste batzuen buruan desagertzen dira eragozpen horiek (haziak ehota hartzeak ere laguntzen du horretan).

- **Alpiste-haziak** (*Phalaris canariensis*). Hazi horiek (txorien elikagaitzat ditu jendeak) oso erabiliak izan dira odoloko kolesterola jaisten laguntzeko, zuntz disolbagarri ugari dauzkate eta. Aski merkeak dira, gainera.

• **Fitosterolak (edo esterolak) eta fitoestanolak.** Substantzia horietatik 2 gramo hartuz gero egunean, % 10-15 artean murrizten da kolesterolo osoa, eragotzi eta oztopatu egiten baitu hesteek kolesterol dietetikoa eta endogenoa (gibelak sortzen duena) xurga dezaten. LDL kolesterolari (txarrari) eragiten diote substantzia

horiek, arterien paretetan gehien itsasten denari, eta, ondorioz, gutxitu egiten da arteriosklerosia izateko arriskua. Zenbait medikuk eta nutrizionistak, hasierako hiperkolesterolemiari aurre egiteko, gaixoari gomendatzen diote fitosterolez aberastuta dauden elikagai funtzionalak har ditzala, esne-edariak, margarinak eta halakoak. Ordea, mugako kolesterolemia oso goian ez badauka, aski izan liteke dieta terapeutiko bat egitea kolesterola jaisteko: osagai horiek ugari dituzten elikagaiak jan litezke (landare-olioak, fruitu lehorrak eta lekaleak, soja batik bat), eta ez legoke beharrik elikagai funtzional deitzen diren horiek hartzeko. Produktu aberastu horiek neurrian hartzekoak dira beti, epe mugatuan, eta medikuak edo dieta-adituak kontrolatuta. Gehiago hartuta, ez dugu lortuko kolesterola gehiago murriztea, eta kaltegarria izan liteke osasunarentzat. Hain zuzen, produktu horiek izaten dira, osasun-arazoak direla medio, kolesterolemia gutxitu behar dutenentzat. Botikak hartzen ari direnek, berriz, medikuaren esanari egin behar diete jaramon, eta hark onartzen badie soilik hartu behar dituzte osagai horiek. Haurdun dauden emakumei eta bularra ematen ari direnei, ez zaie komeni hartzea, ezta haur txikiei ere.

• **Soja lezitina (fosfatidilkolina).** Fosfolipidua da, hau da, nahastura konplexua, eta gantzak, gantz azido esentzialak, fosfora eta B taldeko bi bitamina (kolina eta inositola) biltzen ditu. Organismoan, odolean eusten dio kolesterolari, eta ez dio uzten arterien eta zainen paretetan pilatzen. Gaixoekin egin izan diren saio klinikoek emaitza onak eman dituzte eta ikusi da lezitinak jaitsi egiten duela kolesterola (gizakiekin baino esperi-

mentu gehiago egin dira animaliekin), baina, hala ere, ez da lortu erabateko ziurtasunik. Oraingoan, prebentziorako balio dezake soja lezitinak, mugako kolesterolemia dutenentzat edo familiar hiperkolesterolemia kasuak eduki dituztenentzat; ez du balio, ordea, osagarri terapeutiko moduan. Dosi segurua zenbatekoa den jakiterik ez dago gaur egun, eta tratamenduak zenbat iraun behar duen ez dakigu eraginkorra izan dadin.

• **Omega-3 gantz azidoak (EPA eta DHA).** Kapsulatan edo perlatan saltzen dute, eta arrain-olioa izaten da gehienetan. Omega-3 gantz azidoek zer eragin duten lipidoen metabolismoan, gai hori aski eztabaidatua da, eta ez dago ongi zehaztua. Trigliceridoak gutxitu egiten dituzte, hori frogatuta dago, handitu egiten dute arterien basodilatazioa, apaldu egiten dute tronbosia eta arteria-tentsioa jasateko arriskua... eta eragin horiek guztiek babestu egiten gaituzte bihotz-hodietako eritasunetatik. Aldiz, ezin da esan nola eragiten dion LDL kolesterol mailari eta HDL kolesterolari, gaixo bakoitzaren eta hasierako kolesterol mailaren arabera baita hori. Beraz, osagarri horiek ezin dira erabili dislipemiari aurre egiteko, non eta ez digun medikuak berriaz agintzen.



AUKERARIK BERRIENAK, ORAIN-DIK ERE IKERKETA FASEAN.

• **Txitosan edo kitosan.** Polisakarido bat da, krustazeoen exoeskeletoaren hondakinetatik lortua (karramarroak, ganbak, langostinoak, eta abar). Ameriketako Estatu Batuetan, kolesterola gutxitzeko osagarri moduan erabiltzen hasi dira, eta modan dago. Orain arte egin diren ikerketek emaitza onak eman dituzte, baina ziurtasun gehiago eduki beharra dago, ez baitago guztiz argi nola eragiten dien konposatu horrek lipoproteina guztiei, LDLri, HDLri eta are triglizeridoei.

• **Jengibre, nopala, txitosanoa.** Zenbait ikerketa-zentro eta laborategi farmazeutiko aztertzen ari dira zenbateraino laguntzen duten konposatu horiek kolesterola gutxitzen. Aintzat hartzeko moduko emaitzak eman dituzte ikerketek, eta badirudi lagungarriak izan daitezkeela dislipemiei aurre egiteko, baina, dena den, ikerketa gehiago egin beharra dago, erabat baieztatzeko eragin onuragarri hori dutela; era berean, dosi eraginkor eta segurua zenbatekoa den ere jakin behar da, tratamenduak zenbat iraun behar duen eta nahigabeko zer ondorio edo kontraindikazio izan ditzaketen. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

■ Fitoesterolez aberastuta dauden produktuak neurrian hartzekoak dira beti, epe mugatuan eta medikuak edo dieta adituak kontrolatuta



Elikagai ezinbestekoak

Dieta egokia egitea izaten da lehen urratsa kolesterol handia apaltzeko. Eta, bide batez, elikadura osasungarria egitera ohitzeko aukera paregabea ere izan liteke hori.

Ikerketa zientifikoek erakutsi dutenaren arabera, dieta-aldaketak egiterakoan, elikagai hauek hartzen hasi beharra dago hasiera-hasieratik:

Oliba-olio birjina estra

Ugari izaten ditu gantz azido monosaturatugabeak, E bitamina eta fitosterolak; guztiak ere bihotza babesten duten osagaiak dira.

Intxaurrak: errazio bat (4-6 ale)

Azido alfa-linolenikoa ematen dute, eta organismoak omega-3 gantz azido bihurtzen ditu; fitosterolak ere badituzte. Batak eta besteak lagundu egiten dute kolesterola gutxitzen.

Arrain urdina: astean 3 aldiz, gutxienez

Omega-3 gantz azidoak ematen ditu. 140 gramoko errazioa hartu behar litzateke, astean hirtan gutxienez, eta aukera asko ditugu horretarako arrain urdinetan: sardinak, antxoak, txixarroa, berdel, hegaluzea, hegalaburra...

Sesamo-haziak edo horien eratorriak (olioa, gomasioa edo tahina), entsaladan,

kremetan, lekaleekin, arrozarekin eta pastarekin, ogian emanda ...

Lekale askotarikoak, soja ahaztu gabe (horia eta berdea) eta ilarrak, noski.

Barazki berdeak (zerba, txikoria, letxuga, espinakak...), kimuak edo barazki hazidunak eta zurtoindunak (porrua, apioa, kardua).