

# Elikadurak gaztetu ere egiten du

Urteek aurre egin ahala, beharrezkoa izaten da dietan aldaketa batzuk egitea luzaroago eta hobeki bizi gaitezen

Batzuentzat urteak joan egiten dira, eta beste batzuentzat etorri eta bizkar gainean metatu. Gazteek eta adin batetik aurrerakoek ez dute berdin ikusten urteak betetze hori, nahiz eta, berez, denentzat den seinale ona. Eta elikadura-ikuspegitik ere halaxe hartu behar da urteen joan-etorria, seinale ontzat, alegia. Menopausia eta andropausia iristea eta zahartzaroaren kontzientzia hartzea, gertaera duin gisa bizitzekoak dira oroz gainetik.

Ikuspegi horretatik, zenbat eta lehenago jabetu oso garrantzitsua dela elikadura-ohitura egoki batzuk hartzea, orduan eta osasun hobea eduki dezakegu zahartzean. Aldaketa fisikoei errazago antzematen zaie aldaketa metabolikoei baino, nahiz eta horien ondorioz ondoeza eta eritasunak sortzen diren. Hori dela eta, urteek aurre egin ahala, beharrezkoa izaten da dietan aldaketa batzuk egitea luzaroago eta baldintza hobetan bizi gaitezen.

## Proteina, behar den horixe baino ez, hezurak osasuntsu egon daitezten

Hezurren osasunak asko kezkatzen ditu emakumeak, eta osteoporosia pairatzeko beldurrez egoten dira. Elikadura egokiak lagundu egin dezake egoera horri aurre hartzen, baina hamarkada batzuk lehenago hasi behar da arreta jartzen. Dietaren bidez barneratzen dugunaren inguruko azken inkestak azaldu duenez (AESAN 2011), haragi-produktu gehiegi jaten dituzten jendeak (164 gramo egun bakoitzeko), gomendatzen duten kopurua halako hiru (40-70 gramo eguneko). Animalia-jatorriko proteina gehiegi hartzen duenean, hori konpentsatzera edo orekatzera jotzen du organismoak, eta kaltzioa aterata egiten du hori, alkalinizatzaile gisa joka dezan; deborarekin, hezurak kaltziogabetzea ekar dezake horrek, hausturak eta osteoporosia. Proteina gehiegia lotua joan ohi da kaloria gehiago hartzearekin (pisu gehiegia edo gizentasuna etor litezke hor-

tik), kolesterol gehiago eta gantz saturatu gehiago izatearekin (bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua dakar horrek), eta sodio kantitate handiagoekin (giltzurrunetako eta bihotz-hodietako eritasunen eragile izaten da).

└ **Aldaketa-proposamena:** proteina-errazioa doitzea (125 gramo haragi eta 150 gramo arrain), egunean animalia-jatorriko proteina-errazio bakarra hartzea (astean zenbait egunez) eta landare-jatorriko proteinek osatzea (lekaleak zerealekin edo fruitu lehorrak zerealekin).

## Gantza, ez nolana hikoia

Oro har, menopausia aldiaren atarian dauden emakumeak babestuta egoten dira bihotz-hodiei dagozkien eragin kaltegarrien aurrean, nahiz eta gorputzean gantz-proporzio handiago eduki gizonak baino. Baina babes hori aldatu egiten da menopausiarekin: aldaketa metaboliko bat izaten da, eta aldatu egiten da gorputzeko gantzaren morfologia eta handituz joaten dira



konplikazio edo eragozpen metabolikoak. Urteak igaro ahala, gizonen eta emakumeen artean berdindu egiten da bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua. Dietaren osaera funtsezkoa da alderdi horri aurre egiteko. Gantz batzuk oso kaltegarriak dira.

└ **Aldaketa-proposamena:** oliba-olio birjina estra erabili jakiak ontzeko, arrain gehiago jan haragia baino, eta arrain urdina astero jan, omega-3 gantza ematen baitu (sardinak, antxoak, txitxarroa, hegaluzea, hegalaburra...) eta intxaur eskukada bat edo liho-olio koilarakada bat hartu omega-3ren osagarri (bihotzaren osasuna babesten du gantz horrek).

## Kaltzioaren dilema

Ez dago aski arrazoi helduaroan kaltzio gehiagor hornituta dauden esnea edo esnekiak hartzeko gomendioa emateko (emakumei, batik bat), hausturak eta osteoporosia saiheste aldera, ez baita eraginkorra. Munduan egin den prospekzio-ikerketarik handienak, 'Nurses Health Study' delakoak, 34 eta 59 urte bitarteko 77.761 emakumeri 12 urtez jarraian egindako dieta-analisen emaitzak biltzen ditu. Ikerketa horretan aztertu zuten ea helduaroan esnea eta haren eratorriak -kaltzio ugariko elikagaiak- kopuru handiagoetan hartuta, murrizten ote den hausturak edukitzeko arriskua. Ez zuten halakorik frogatu ahal izan, eta, beraz, ezin esan esnearen eta esnekien bidez edo dieta osoaren bidez kaltzio gehiago hartzeak urritu egiten duenik, adibidez, aldakako edo besaurreko haustura pairatzeko arriskua (horiek izaten dira ohikoak). Hauxe ondorioa:

adin batetik aurrera, esnekiak hartzeak ez du laguntzen hezurak indartzen. Hausturak eta osteoporosia edukitzeko arriskua txikiagoa izaten da hesteek mineralak xurgatzeko dituzten baldintzak hobetuz gero (barazki eta berdura gehiago, alkalinizatzaileak eta potasio eta kaltzio ugari ematen dutenak) eta hezurrei kaltzioa galarazten dieten faktoreak desagerraraziz gero (gutxiago hartzea sodioa, animalia-jatorriko proteinak eta fosforoak).

└ **Aldaketa-proposamena:** sukaldean gatz gutxiago erabiltzea eta produktu prozesatuak, latakak, ketuak eta onduan murriztea, gatz ugarikoak baitira; animalia-jatorriko proteina-errazioa doitzea, begetal gehiago jatea (hosto berdeko barazkiak, fruitu lehorrak eta lekaleak), astero latakak sardinak jatea (kaltzio asko dute) eta ariketa egitea.

## Herdoilaren aurkakoak, menu koloretsuak

Endekapenezko eritasunak, berez, adinari lotuta egon ohi dira, bai kataratak, bihotz-hodietako gaitzak, artrosia eta bai minbizia ere. Elikagai batek, berak bakarrik, ez du balio gaitz bat sendatzeko edo hari aurre hartzeko (salbu eta elikadura-alerriak eta intolerantzien kasuan), baina herdoilaren aurkako gaiak babesgarri dira, eta, beraz, halakoak dituzten elikagaiak jatera jo behar da, edozein adinetan, gainera.

└ **Aldaketa-proposamena:** menuei kolorea ematea, sasoi frutak eta barazkiak erabiliz, brokoliari eta fruta gorriek lekua uztea beti (ahabiak, andere-mahatsak, masustak, marrubiak). Te berdeak ere ugari izaten ditu herdoilaren aurkakoak, eta bikaina da kafearen ordez hartzeko, betiere neurrian (sekula ez egunean bi katilu baino gehiago).

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## Kaloria gutxiago

Proposatu ditugun dieta-aldaketa horiek guztiek kaloria gutxiago hartzea dakarte, eta halaxe izan behar du, gainera, adinean aurrera egin ahala murriztu egiten baita energia-beharra.

### EMAKUMEAK:

- 50-59 urte: 2.000 Kcal/eguneko
- 60-69 urte: 1.850 Kcal/ eguneko
- 70 urtetik gora: 1.700 Kcal/ eguneko

### GIZONAK:

- 50-59 urte: 2.500 Kcal/ eguneko
- 60-69 urte: 2.400 Kcal/ eguneko
- 70 urtetik gora: 2.100 Kcal/ eguneko



## ISOFLABONAK EMAKUMEENTZAT?

Menopausia daukaten emakumeen % 80k itomen modukoak izango dituzte eta % 20k ondoeza, tratamendua behar izateko adinakoa. Esan izan da soja-isoflabonek hobetu egiten dituztela menopausiaren sintomak, baina medikuntza eta zientzia arloko aditu guztiek ez dute onartzen mesede egiten dietela ez hezurren osasunari eta ez beste sintoma batzuei ere. Ondorio horixe atera du AESAN Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren Batzorde Zientifikoak Isoflabonak hartzeak dakartzan ondorioei buruzko txostena lanean. Genekologia Fitoterapikoaren Espainiako Elkartearen esanetan aldiz, isoflabonak eraginkorrak dira itomen sintomak tratatzeko. Bi iritzi horiek ez datoz bat, eta, horregatik, ulergarria da andre askok tratamendu alternatibo hori bilatzea bestelakoekin onurarik sumatzen ez dutenean.

