

# Bost adinekotik ia batek produktu bereziak hartzen ditu dieta osatzeko

**ELIKAGAI FUNTZIONALEN ARTEAN, ESNEKIAK  
HAUTATZEN DITUZTE % 9SEK, PREBIOTIKOAK EDO  
KALTZIODUNAK BESTEAK BESTE**

- Espainiako Estatuan adineko jende asko bizi da. 2011. urtean, zortzi milioi baino gehiago ziren, biztanle guztien % 17, hain zuzen ere. Elikadura funtsezko alderdia da zahartzaroan. Zalantzarik gabe, beste zenbait faktoreren artean, elikadura egokia egiteak berebiziko garrantzia eduki du jendea luzaroago eta hobeki bizi dadin. Bizitza-itxaropenak XX. mendean izan duen bilakaerari erreparatuta ongi ikustea da hori: 1900. urtean 34,8 urtekoa zen, eta gaur egun 81,6koa.

Elikadurari dagokionez, hainbat produktu berezi daude orain merkatuan, eta horien artean, badira adineko jendearen dieta osatzeko erabiltzen direnak ere. Adineko jendeak zer-nolako elikagaiak hartzen ote dituzten jakiteko, EROSKI CONSUMERek inkesta egin die 65 urtetik gorako pertsoneri 9 autonomia erkidegotako 900 etxetan (Andaluzia, Balear Uharteak, Euskal Autonomia Erkidegoa, Galizia, Gaztela Mantxa, Katalunia, Madril, Nafarroa eta Valentziako Erkidegoa).

Erantzunek erakutsi digute 65 urtetik gorakoek, oro har, behar baino gutxiago jaten dituztela berdurak eta barazkiak, eta ura ere ez dutela edaten behar adina. Testuinguru horretan, inkestan parte hartu duten adinekoen artean, bostetik ia batek produktu bereziren bat hartuz osatzen du dieta, emakumeek gehienbat (% 23 dira, eta gizonak % 14). Elikagai horiek, gehien-gehienean, funtzionalen saileko esnekiak izaten dira. ➤

## ZAHARTZAROAREN ARGAZKIA

Adinekoen artean, emakumezkoak dira gehienak, eta gure inkestari erantzun diotenen artean ere halaxe izan dira. Batez beste, 74 urte eduki dituzte. Emakumeak luzaroago bizi izaten dira, eta horren erakusgarri, galderei erantzun dietenetatik, emakumeak izan dira bostetik hiru 80 urtetik gorakoen artean.

Egoera zibilarri dagokionez, % 57 ezkondua daude edo bikotekidea dute, eta % 38 alargunak izan dira. Ezkongabeak, berriz, % 5 soilik izan dira. Lau adinekotatik bat bera bakarrik bizi da, eta gainerakoak beste norbaitekin, gehienean bikotekidearekin. Bakarrik bizi diren horien artean (batzuek pertsona bat kontratatzen dute haiei lagun egiteko), emakumeak izan dira hamarretik zazpi.

Ikasketen inguruan galdetuta, % 42k esan digute lehen hezkuntzako ikasketak osatu gabe dituztela, eta beste % 31k bukatuta zeuzkala. Oinarriko batxilergoa egindakoak ere izan dira tartean, % 7 hain zuzen.

Horretaz gain, inkestan parte hartu duten adinekoen erdiek baino gehiagok adierazi dute osasun ona edo oso ona daukatela, nahiz eta % 54k patologiaren bat eduki. Beren osasuna txartzat edo oso txartzat jo dutenek (% 48) eritasunen bat daukate.

Eritasunen artean, berriz, honako hauek izan dira ohikoenak: hezurretako arazoak (% 38), zirkulazioak (% 31), hipertentsioa (% 26) eta diabetesa (% 16).

EROSKI CONSUMERek 900 etxeetan egindako galdeketa erakutsi du 65 urtetik gorako pertsonen % 81 autonomoak direla. Soilik % 10ek be-

har izaten dute laguntza eguneroko lanak egiteko; beste % 9k, aldiz, mendekotasuna daukate, eta horietako batzuek handia, gainera.

## ELIKADURA ASKOTARIKOA, OREKATUA ETA NEURRITSUA

EROSKI CONSUMER hainbat aditurekin jarri da harremanetan, eta denek adierazi dute zahartzeri onak edukitzeko garrantzitsua dela bizitzan zehar elikadura ona egin izatea. Bizimodu osasungarria duten pertsonak, elikadura kontrolatzen dutenak eta ariketa egiteko ohitura dutenak, hobeki zahartzen dira.

Zehazki, fruta eta berdurak asko jaten badira, oliba-olioa, arraina eta zerealak ere bai, gorputza egoki hidratatzen bada eta neurrian hartzen badira gantzak (haragi gorriak eta hestebeteak) eta gozoak, eta berdin gatzak ere, horrek guztiak bizitza-itxaropen luzeagoa ekarriko du, eta osasun hobekoa, gainera.

Inkesta honetan ikusi dugunez, adinekoen % 51k arreta berezia jarri behar izaten diete elikadura-ohiturei. Hamarretik bederatzitan, osasun-arazoren batek eraginda gertatzen da hori, eta medikuak aginduta ari dira dieta zaintzen. Gutxi batzuek, berriz (38 lagunek), inguruko norbaitek gomendatuta edo beren kabuz erabaki dute elikadura zaintzea.

Elikadurarekin zerikusia duten neurriak hartu behar izan dituztenen artean, % 74k animalia-jatorriko gantz gutxiago jaten dute orain (edo ez dute batera jaten), % 62k murriztu egin dute gatzak, edo erabat kendu, % 48k utzi egin diote azukreak, gozogintza-produktuak eta gozoak jateari, eta % 19k

lehen baino fruta eta berdurak gehiago jaten dute, eta edari alkoholodun gutxiago hartzen (batzuek erabat utzi dute).

## ZER JAN ETA NOIZ

Adineko pertsonen energia gutxiago behar izaten dute, beren metabolismoa mantsotu egiten delako eta gainerako herritarrek baino ariketa gutxiago egiten dutelako. Hala ere, oso garrantzitsua da era guztietako elikagaiak jatea elikadura-beharriznak asetzeko, nahiz eta kopuru txikiagoetan izan. Eta garrantzitsua da, halaber, egoki hidratatzea.

Adituek EROSKI CONSUMERi adierazi diotenez, egunean lau otordu egitea komeni da, eta afora arina izan dadila beti. Inkestan parte hartu dutenen % 98k adierazi dute egunean hiru otordu, gutxienez, egiten dituztela: gosaria, bazkaria eta afora. Gainera, % 95ek esan dute sekula ez dutela otordu horietako bat ere huts egiten.

Horretaz gain, honako gomendio hauek ere ematen dituzte adinekoen elikaduraz ari direla: egunero jan behar lituzkete berdurak eta barazkiak (2-3 errazio); fruta (2-3 errazio), proteikoak (haragiak, arrainak eta arrautzak, 2 errazio); esnekiak (3 errazio); eta olioak (zopako koilara batek errazio bat egiten du: 3-4 errazio). Gainera, zerealak eta horien eratorriak ere egunero hartu behar lituzkete (ogia, arroza, pasta... hobe osokoak badira): 4-6 errazio egunean, eta lekaleak berriz, 2-4 aldiz astean.

Inkestak erakutsi du adinekoek behar baino gutxiago jaten dituztela berdurak, eta ura ere behar baino gutxiagotan edaten dutela. Adibidez, inkestari erantzun bezperan, % 94k fruta freskoa jan

zuten, baina erdiek baino ez berdurak eta barazkiak (gordinik edo sukaldatuta). Proteikoak, berriz, inkestatuen % 83k hartu zituzten (haragia, arraina eta arrautza), eta esnekiak edo gisakoak % 91k. Irin-antzeko elikagai dagokienez, % 90ek ogia jan zuten otorduetan, % 13k baino ez zituzten jan leka-leak eta % 17k arroza eta/edo pasta.

Orain arte emandakoak bezperako datuak dira, baina, oro har, zenbateko maiztasunez jaten dute elikagai talde bakoitza egunean? Fruta freskoa, esaterako, egunean hiru aldiz jaten dutela adierazi dute inkestan parte hartu duten adinekoek, eta berdurak eta barazkiak, behin gordinik eta beste behin sutan prestatuta. Proteikoak, batez beste, egunean behin hartzen dituzte, eta esnekiak eta esnearen eratorriak egunean bitan. Arroza eta pasta ere egunean behin izaten dituzte, eta ogia bi aldiz. Lekaleak, berriz, astean 2-3 aldiz sartzen dituzte dietan.

Azkenik, urari erreparatu behar zaio. Beste mantengai bat gehiago balitz bezala hartu behar da, eta adinekoek arreta berezia eskaini behar diote hidratatzeari. Egunean 6-8 edalontzi hartzea komeni da. Gure inkestan, ordea, 4 edalontzi edo gutxiago hartzen dituztela aitortu dute adinekoen % 44k.

## Adin batetik aurrera: zaindu bai, obsesionatu ez



Enpresa askorentzat adinekoen elikadura negozioa aukera bilakatu da. Hor dabilta, esaterako, esnekiak ekoizten dituzten enpresa asko, adinekoentzat egokiak izan litezkeen produktuei buruzko ikerketak egiten eta haietazko bereziki sortutako produktuak merkaturatzen. Farmazia alorreko laborategi asko eta asko ere ildo beretik dabilta, adinekoek jasaten dituzten eragozpen eta gaixotasunei elikaduraren bidez aurre egiteko moduen bila. Adinekoen bizitza-maila hobetu nahi dute guztiek ere, eta elikadura horretarako gakoa denez, arlo horretan ari dira ikertzen.

Izan ere, dieta beti zaindu behar da, zer esanik ez adinean aurrera goazenan. Horrek ez du esan nahi, ostera, obsesionatu behar dugunik. Dieta orekatua egiteko aholkuak jarraitzearekin, aski. Helburu horrekin EROSKI CONSUMEReko adituek osasun onean dauden adinekoentzat irizpide hauek osatu dituzte:

- **Kontuz gehiegizko kiloekin:** pisu egokia edukitzea da modurik onena kaloria kopuru egokia hartzen ari garela jakiteko.
- **Ez da komeni bakarrik jatea:** hobe da beste norbaitekin egitea, eta etxean, ahal dela. Zenbait

- ikerketak frogatu dute otorduak beste norbaitekin egitea ona dela elikadura osasungarria egiteko.
- **Egunean lau otordu egitea komeni da, eta afora arina izan dadila beti.**
- **Hobe karbohidrato naturalak hartzea:** fruktak, berdurak, barazkiak... Ez da gehiegikeriarik egin behar azukrekin, gozoekin eta zizka-mizkekin.
- **Proteina kantitateak, berriz, beste adinean hartzen denaren antzekoa izan behar du:** landare-jatorrikoa izan daiteke (lekaleak eta fruitu lehorrak) edo animalia-jatorrikoa (batez ere,

- arraina, esnea eta haren eratorriak, eta arrautzak).
- **Murriztu gantzak:** bereziki, animalia-jatorrikoak (haragia, hestebeteak, esne-gaina eta gurina).
- **Otorduek egoki onduak egon behar dute, eta zapore markatua eduki behar dute:** era horretan, estimulatu egiten da dastamena, gaitasun hori urritu egiten da eta adinean aurrera egin ahala.
- **Murriztu gatzak:** jakie gutxi botatzea komeni da, eta latak produktuak, hestebeteak eta aurrez prestatuak saihestea. Plateerei zapore gehiago emate-

- ko, usain-belarrak erabil daitezke.
- **Likidoak edan behar dira** otordutik otordurako tartetan; egaririk ez bada ere, ura edateko ohitura hartu behar da, eta zer esanik ez bero handiko egunetan.
- **Kontuz alkoholarekin:** medikuak galarazi ez badu, edan daiteke ardo edo garagardo pixka bat otorduetan (kopatxo bat edo baso bat emakumeek eta bi ere bai gizonek). Alkohol asko edateak kalte handia egiten dio osasunari.
- **Ez hartu bitamina- eta mineral-gehigarriak** medikuaren agindurik gabe.



**ADINEKOEK HARTZEN AL DUTE ELIKAGAI BEREZIRIK DIETA OSATZEKO\*?**

		BAI	EZ
<b>GUZTIRA</b>		% 18,9	% 81,1
<b>GENEROA</b>	Gizona	% 14,0	% 86,0
	Emakumea	% 22,8	% 77,2
<b>OSASUN ARAZOAK</b>	Bai	% 20,1	% 79,9
	Ez	% 15,8	% 84,2
<b>ERKIDEGOA</b>	Andaluzia	% 17,8	% 82,2
	Balearrak	% 22,1	% 77,9
	Gaztela Mantxa	% 14,6	% 85,4
	Katalunia	% 17,5	% 82,5
	Valentziako Erkidegoa	% 16,0	% 84,0
	Galizia	% 18,5	% 81,5
	Madril	% 23,6	% 76,4
	Nafarroa	% 19,6	% 80,4
	Euskal Autonomia Erkidegoa	% 24,9	% 75,1

\*Honako hauek dira: elikagai funtzionalak, elikadura-osagarria, produktu dietetikoak edo elikadura enterala (zunda bidezkoa)

**DIETA ASKI EZ DENEAN**

Sarri askotan, patologiarene baten eraginez, aldatu egiten dira adineko pertsonen elikadura-beharri-zanak edo elikagaiak digeritzeko, xurgatzeko eta metabolizatzeko gaitasuna.

Honako eritasun hauek izan dira ohikoenak: mellitus diabetesa, bihotz-hodietako eritasunak, gizentasuna, hipertentsioa, gaitz osteoartikularrak... Elikadura desegokiak eraginak izaten dira, eta ariketarik ez egiteak edo gutxiago egiteak.

Desnutrizio energetiko-proteikoa ere ohiko arazo izaten da adineko pertsonengan. Arrazoiak, besteak beste, honako hauek izaten dira: elikagai egokiak hautatzeko zailtasun fisiko eta/edo ekonomikoak, elikagaiak prestatzeko eta jateko unean sortzen diren arazoak...

Elikadurak adineko pertsonengan sortzen dituen arazoei aurre hartzeko eta arazo horien ondorioak arintzeko, hainbat produktu aurki litezke merkaturian: elikagai funtzionalak, elikadura-osagarriak edo -gehigarriak, produktu dietetikoak eta elikadura enteraleko prestakinak. Lehenbizikoen saillean sartzen dira, elikadura-beharri-zanak modu naturalean edo prozesatuan asetzeaz gain, osasunari on egiten dioten osagaiak ere ematen dituztenak. Halakoak dira, adibidez, soja-esnea edo Bifidusa duten esnekiak.

Elikadura-osagarriek, berriz, mantenugaiak ematen dituzte, baita zuntza, bitaminak eta mineralak ere, eta eguneroko dieta osatzeko hartzen dira. Proteinak ematen dituzten irabiakiak izan daitezke, edo bitaminak eta oligoelementuak ematen dituzten tantak, pastillak, kapsulak, likidoak, hautsak, zuntz-gehigarriak.

Elikagai dietetikoaren helburua beste bat da: elikagai normalak edo zenbait mantenugai irensteko, digeritzeko, xurgatzeko, metabolizatzeko edo irazitze gaitasuna mugatuta, urrituta edo okertuta duten pertsonen elikadura-beharri-zanak asetzea. Pureak izan daitezke, zerealak, zopak edo irabiakiak. Eta, azkenik, elikadura enterala ere hor dago; elikadura artifiziala da, zunda bidez ematen dena. Likidoak edo hautsak izaten dira, malnutrizio proteiko-kaloriko bati aurre hartzeko edo halakoren bat jasan duena bizkortzeko eta elikatzeke.

Non aurki daitezke horiek guztiak? Elikagai funtzionalak ohiko elikadura-saltokietan eros daitezke, eta elikadura-osagarriak eta produktu dietetikoak, berriz, dietetika-saltokietan eta botiketean izaten dira. Elikadura enteraleko prestakinak ospitalean dauden gaixoei ematen dizkiete edo gaixo anbulatorioei.

**NAGUSIKI EMAKUMEEK HARTZEN DITUZTE DIETA OSATZEKOAK**

EROSKI CONSUMERek inkesta honetan egiaztatu duenez, 65 urtetik gorako pertsonen artean, bostetik batek jotzen du bere dieta elikagai beziren batekin osatzera. Joera hori honako autonomia erkidego hauetan dago hedatuen: Euskal Autonomia Erkidegoa (% 25ek), Madril (% 24k) eta Balear uharteek (% 22).

**Emakumeek dute joera handiagoa elikagai funtzionalak hartzeko**



Era berean, osasun-arazoren bat daukatenean artean (galdekatu ditugun adinekoen % 72 egon dira egoera horretan), bostetik batek hartzen ditu elikagai osagarri horiek dietan. Sexuka, emakumeek joera handiagoa dute (% 23 izan dira emakumeak, eta % 14 gizonak), batez ere 75 urtetik 79 bitartekoek.

Gehienbat, elikagai funtzionalak hautatzen dituzte (inkestan parte hartu dutenen % 95ek egiten dute hautu hori). Gainerako sailtakoak, aldiz, ez daude hain hedatuta: hamabost pertsonak soilik hartzen dituzte (zortzik elikadura-osagarriak edo -gehigarriak, bostek produktu dietetikoak, eta bik elikadura enterala).

Elikagai funtzionalen artean, esnekiek dute arrakasta gehien, bai jogurtek (% 46k aipatu dituzte jogurtak) eta bai esneak berak (beste % 46k aipatzen du). Lehenbizikoen saillean, jogurt prebiotikoak (edatekoak edo bestelakoak) hartzen dituzte gehien (% 48k esan du hori). Esnea, berriz, kaltzioduna izaten da hautatuena (% 52k) eta soja-esnea gero (% 24k).

Azken bi hamarkadetan, elikagai funtzionalak asko ugartu dira, eta ohiko bihurtu ere egin dira gure dietan. Egunez egunera aukera berriak agertzen dira merkaturian. Sarri askotan, ordea, iragarkiek dohain eta gaitasun harrigarriak atxikitzen dizkiote zenbait elikagai eta produkturi, eta hor sor daiteke arazoa. Hori ikusita, Europako Batzordeak araudi bat egin du elikagai funtzionalentzat (1924/2006 araudia), eta esaten du azterketa zientifikoetan oinarritu behar dutela produktu horiek egiten dituzten elikadura-aipamenek eta osasun-oharrek.

Elikadura-osagarriak edo -gehigarriak hartzen dituztenetatik, bitaminak eta mineralak hautatzen dituzte sei pertsonak, batek kaltzioa duten osagarriak eta beste batek sojadunak.

Produktu dietetikoetara jotzen dutenen artean, berriz, garagardo legamia hartzen dute batzuek, aloe vera beste zenbaitek, baita lactobacillus daukaten produktuak, kaltzio-pastillak edo soja-esnea ere. Azkenik, elikadura enterala egiten dutenek produktu proteikoak hartzen dituzte.

**HOBE DA AURRE HARTZEA**

Elikagai berezi horiek hartzen dituztenen % 30ek prebentzio-neurri gisa egiten dute, eritasunei aurre hartzeko alegia, beste % 24k osasuna zaintzeko egiten dute eta % 19k sendagai bidezko tratamendu bat laguntzeko. Galdekatu ditugun % 28ri soilik agindu edo gomendatu diete era horretako produktuak hartzeko. Hori bai, horien arteko gehienei medikuak agindu die (% 92ri).

Gisa horretako produktuak hartzen dituztenek hilean 14 euro gastatzen dituzte, gutxi gorabehera. Balearretan eta Euskal Autonomia Erkidegoan 18 euro joaten zaizkie produktu horietan, eta Andaluzian, 9 euro batez beste. Produktu bakoitza non erosten duten galdetuta, elikagai funtzionalak supermerkatuetan erosten dituztela esan dute, elikadura-osagarriak eta -gehigarriak belar-dendetan, produktu dietetikoak ere belar-dendetan (supermerkatuan ere bai batzuek), eta elikadura enterala botikan.

**TELEBISTA ETA IRRATIA: IRAGARLE ERAGINKORRAK**

EROSKI CONSUMERek galdekatu dituen adinekoen artean, % 41ek ontzat edo oso ontzat jotzen dituzte produktu berezi horiek, baina beste % 45ek ez dute iritzi garbirik, eta badira txartzat edo oso txartzat jotzen dituztenak ere (% 14).

Azkenik, hamar adinekotatik zazpik esan du bazuela produktu horien berri; telebistan edo irratan entzunda % 45ek, familiakoek edo lagunak aipatuta % 25ek, aldizkari eta egunkarietako iragarkietan ikusita % 15ek, eta medikuaren bitartez % 9k.

**Iurriak:** guk egindako ikerketa eta CSIC, INGEMA Fundazioa, Gurutze Gorriaren Ospitale Nagusiko Geriatria Zerbitzua, Espainiako Nutrizio Elkarte (SEN) eta Farmazialarien Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusia.

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