

Azukre asko: pisu gehiago, gantz gehiago

Elikagai azukretsak eta edari gozoak maiz hartzeak baldintzatu egiten du gorputzaren pisua eta gantz kantitatea

Azukre asko duten elikagaiak neurri kanpo jateak ez dakar ondorio gozirik: pisua hartzen da, kilo ez batera osasungarriak, batik bat gantza ugaritzen baita gorputzean. Halaxe frogatzen du Otagoko Unibertsitatean (Zeelanda Berria) egin duten meta-analisi batek (Giza Nutrizioko Sailak eta Medikuntzakoak elkarlanean egin dute). Azukreak hartzeak edo elikagai gozo eta azukretsak (edariak barne) jateak baldintzatu egiten du gorputzaren pisua eta gantz kantitatea.

Azukrea: energia beharrianen eta gehiegizko kalorien arteko lehia

Gizentasuna da herrialde aurreratuetan eragin edo inpaktu gehien duen gaixotasun kronikoa. Hori dela eta, zientzialariak buru-belarri ari dira gaitz horren funtsezko arrazoiak zein den jakin nahian. Glukosa azukre mota bat da –sinpleenetakoa–, eta giza gorputzaren oinarriko elikagaia ere bada, baina ezin da esan elikagai ezinbestekoa denik. Elikaduraren eta osasunaren ikuspegitik, "azukre libre" guztiak bazter daitezke, ahogozo hobea emateko baino ez baitizkiete erantzen elikagaiei.

Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen ditu "azukre libreak": elikagaiei erantzen dizkieten monosakarido eta disakarido guztiak, bai prozesatzerakoan (ekoiztean), prestatzerakoan (sukaldean) edo mahaian (kontsumitzaileek), baita zenbait elikagaik berez dituzten azukreak ere: eztiak, ziropek eta fruta-zukuek. Oro har, elikagai prozesatuek, gozoek edo azukretsuek ugari izaten dute azukrea, batez ere haurrentzat diren produktuek. Haurrek, gaur egun, hainbat eta hainbat elikagai dituzte eskura, eta horietako asko azukre ugarikoak izanik, oso zaila da beren dietan azukrearen gehieneko muga gomendatuak errespetatzea eta %10 soilik izatea "azukre libre" gisakoak.

Azukrearekin gehiegikeriak egiteak baditu ondorioak. Glukosa, funtsean, giza gorputzaren erregaia da, baina organismoaren jardueran erabiltzen ez den glukosa gantz gisa metatzen da. Azukre ugariko dieten arazoa zera izaten da: intulina goraldiak eragiten dituzte eta, jarraian, gluzemiaren beheraldi azkar bat gertatzen da, eta horrek gozo gehiago hartzeko beharra ekarri ohi du. Joera horrek, denborarekin, zenbait arazo sor ditzake, besteak beste intulinarekiko erresistentzia eta sabalaldeko gizentasuna.

Azukrea eta pisu gehiegia: zer-nolako lotura dute?

Ez da gauza berria azukrea osasunaren kaltetan izan daitekeelako ustea, eta horren inguruko ikerketa asko egin izan dira urteetan. Zenbait baieztapenek diote azukre ugari hartzeak lotura izan dezakeela gizentasuna eta

bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arrisku handiagoarekin, baita diabetesa eta gibel gantzatsua izatekoarekin ere. Ikerketa horietako batzuek, dena den, gabeziak dituzte (besteren artean, aldeak daude hartzen diren azukre kantitateetan edo laginaren neurrian), eta, beraz, zenbait emaitza funsgabeak dira, eta bi alderdi horien arteko loturak ezin dira erabat frogatuz eman. Gaur egun, loturarik sendoena edari azukretsuen eta gizentasunaren artean dagoena da.

Azukre kontsumoaren inguruko gomendioak eguneratzeko helburuz, OMEren Nutriziorako eta Osasunerako Taldeak (NUGAG) literatura zientifikoa eta medikua sistematikoki berrikusteko agindua eman zuen, azukre libreen kontsumoak eta gantz gehiegia duten loturaren inguruko galderei erantzuteko. Galdera horietako bat da ea dietako azukre kopurua areagotzeak zer neurritan eragiten duen gorputzeko gantzaren neurrian pertsona helduengan eta haurrengan; horretaz gain, berrikustelari horrekin, argudio sendoak aurkitu nahi izan dira "azukre libreen" kopuru gomendatua murrizteko, energia guztia %10 eman dezaten gehienez ere.

OMEk agindutako meta-analisan egin diren saioetan, pertsona helduen dietan azukre kopurua murrizteak pisu-galera nabarmena ekar dezakeela ikusi da, %13 eta %38 artekoa. Beste ikerketa batzuek frogatu dute pisuan ez dagoela alderik hartzen den azukrea sakarosa gisa ageri bada (ohiko azukrea) edo fruktosa gisa (eztitzaila kalorikoa da, produktu eta edari askori gozotasuna emateko erabiltzen dena).

www.consumer.es



AZUKREAREN LAU ORDEZKO NATURAL

Elikagai, osagai eta gehigarri batzuk osasunari onik ez diotela egiten ikusita, horien ordezeko osasungarriagoak bilatzeari ekin zaio. Azukrea da horietako bat. Elikadura-industriak fruktosa erabiltzen du hainbat produkturi eta edariri gozotasuna emateko, azukre simple horrek sakarosak berak baino ahalmen eztitzaile handiagoa du eta.

Aldaketa hori, ordea, ez da onerako izan, fruktosarekin eztituta dauden produktu asko hartzeak erraztu egiten baitu gibelean gantza meta dadin eta, gainera, aldatu egiten du odoleko lipidoen izaera. Badira beste aukera batzuk azukrearen ordezkari erabiltzeko. Hona hemen horietako batzuk:

- Naturak ematen dituen eztitzaileen artean, **agabe-ziropa** aipatu behar da; sakarosak halako bi gozatzen du, batik bat fruktosa ugari duelako (%70).
- **Astigar-izerdiz egindako ziropak** ere antzeko osaera du, nahiz eta zapora desberdina izan; produktu gozo ugarirekin erabiltzen da hori ere. Bi eztitzaile horiek azukre naturalak izan arren, gozoak dira eta fruktosa ugari daukate, eta, beraz, neurrian hartzekoak dira, are gehiago azukrea kontrolatzeko dietak egiten dituztenek: diabetikoei, pisu gehiegi dutenek, gizentasun-arazoak dituztenek, triglizeridoak goi samarrean dauzkatenek edo gibel gantzatsua dutenek.
- Gozo naturalen artean, **estebiak** du, oraingoan, osperik onena. Landare bat da, eta, itxuraz, ezaugarri osasungarriak ditu gluzemia eta arteria-hipertentsioa kontrolatzeko orduan.
- **Melazak** ere oso aintzat hartzeko aukerak dira azukrearen ordezkari erabiltzeko (zerealak hartituz lortzen dira).

