

# Osasunaren usaina

Usaimena funtsezko zentzumena da bizimodu normala egiteko, eta galtzen denean, beste zenbait gaixotasunen adierazle izaten da

Usaimenarekin jan egiten dugu, maitatu, mespretxatu eta, batez ere, gozatu. Usaimena osasuntsu dagoenean, organismoa ere hala dagoen seinale. Baina beti ez da horrela gertatzen: Espainiako Estatuan, adibidez, usaimenari dagokion disfunczioaren bat dute 7,7 milioi lagunek, eta Europan, berriz, 82 milioiri eragiten diete. Horien artean, %19,4k usainak antzemateko arazoak dituzte; hau da, bost lagunetatik ia batek usaimen arloko disfunczio erabatekoa (anosmia) edo partziala (hiposmia) pairatzen du; %56k zailtasunak dituzte usainak ezagutzeko, gogoan hartzeko edo gogoratzeko; eta %50,7k identifikatzeko. Datu horiek eman ditu OLFACATek, Europan gai horri buruz egin den lehen azterketa handiak: 10.000 laguni egin zaie inkesta, eta *The British Medical Journal* aldizkarian argitaratu dira emaitzak.

Azterketa horretatik atera dituzten ondorioen artean, honako hauek nabarmendu daitezke: emakumeek usaimen hobe bat dutela gizonak baino; zentzumena hori trebatu eta aberastu egin daitekeela 50 urte inguru egin arte; apaldu egiten dela 60 urtetik aurrera, ikusmena eta entzumena bezala; eta heziketa maila handia dutenengan aberatsagoa dela, zentzumena purua baita usaintzeko gaitasuna eta lotura baitu beste goi funtzio batzuekin (mintzaira, memoria eta pertzepzioa).



Gizakiontzat sarri askotan oharkabean joaten da zentzumena hori, baina animalien erreinuan ezinbestekoa da bizirik irauteko: lehoi emeek haizekontra ehizatzen dute, ehizakiek haien usainik antzeman ez dezaten; txakurrak usainkatu egiten dituzte azarnak, eta haiek aurkitzen dituzten arrastoek hatz-marken balio berbera dute norbaiti delitu bat egozteko; eta espezie askok beren usainmen onari esker lortzen dute harrapariei ihes egitea. Gizakiok ere usaimenarekin antzematen eta saihesten ditugu zenbait arrisku: gas-ihesak edo suteen kea, elikagai hondatuak... eta medikuei ere lagundu egiten die zenbait eritasunen diagnostikoa egiten.

## Usaimen arloko disfunczioa: hiru errudun

Honako hiru hauek dira zentzumena hori erabat galarazten duten arrazoi nagusiak: biriasia, ohiko hotzeria edo gripea batetik, goi arnasbideei eragiten dieten gaitzak hirurak ere; errinitis alergikoa,

errinosinusitis kronikoa eta sudurreko poliposia; eta traumatismo kranio-entzefalikoak sortzen dituzten istripuak (zirkulaziokoak, adibidez).

Horietaz gain, beste hainbat arrazoi ere ekar dezakete usaimena galtzea: sudurreko mukosako gaixotasunek, tumoreek (burukoa, lepukoa eta garunekoa), eskizofreniak eta zenbait eritasun neurodegeneratibok. Hain zuzen, usaimena galtzea hasierako sintoma izaten da Parkinsonean; Alzheimerrean, berriz, memoria-arazoei atxikitzen zaie. Azkenik, Espainiako Estatuan, 2.000 eta 4.000 lagun inguruk jaiotzetik anosmia dute; hau da, arrazoi genetikoak direla medio, ez dute deus ere usaintzen jaiotzetik beretik.

## Usaimena gehi dastamena: zaporea

Elikagaiei zaporea hartzea zentzumenei lotutako esperientzia da, eta formula erraz batetik sortzen da: usaimena gehi dastamena, berdin zaporea. Gizakion ahosabaiak elikagaien trinkotasuna antzematen du (leuntasuna edo gogortasuna), neurria, tenperatura eta lau zapora nagusi: gozoa, gazia, mikatza eta azidoa. Murtxikatzen ditugunean, substantzia lurrunkorrak askatzen dituzte elikagaiek; horiek aho-gingilera joaten dira eta handik usaimen-eremura, eta gai izaten gara elikagai bakoitza identifikatzeko, haren zaporea antzemateko, izan marrubiak esne-gainarekin edo izan txokolate beroa.

Hotzeria duten pertsonak esaten dute galdu egin dutela dastamena eta usaimena, baina, egiaz, dastamenik ez dute galdu izaten, ongi bereizten dutelako elikagai bat gozoa edo gazia den; galdu, berez, zaporea egiten dute: usaimenik gabe geratzen direnez, ezin izaten diote zaporerik hartu.

## Diagnostikoa egitea eta usaimena lehengoratzeko

Ba al da modurik usaimena berriz eskuratzeko eta, horrekin, elikagaiei zaporea hartzeko gaitasuna? Gaur egun, usaimenik gabe bi aste baino gehiago eginez gero, medikutara joatea komeni da. Medikuntzak ez du askorik aurreratu gai honetan, baina azken urteetan sortu dira errinologian eta usaimenean espezializatuta dauden unitateak, eta horietan neurri daiteteke zenbaterainoko usaimen-galera izan duen pertsona batek. *Barcelona Smell Test* (BAST-24) izeneko proba bat erabiltzen dute horretarako, Estatuko herritar guztientzat balio duen test bat, zeinak 24 usain eta 4 zapora aurkeztu eta zentzumenei nola erantzuten duten aztertzen baitu.

Hala ere, ez dago tratamendu espezifikorik arlo honetako, usaimenaren arloko disfunczioarentzat; eragilea zein den ongi identifikatu eta hori tratatu beste biderik ez dago. Batzuk berez etortzen dira bere onera, hotzeria batek edo prozesu birikoek eraginak, adibidez; beste batzuek, aldiz, ez dute atzerakorik (esaterako, zirkulazio-istripuen ondorioz gertatzen direnek). Azkenik, badira entrenamendu bidez bere onera etortzen direnak ere (trebakuntza-prozesu baten ondorioz, galdutako usaimena berriz eskuratzen da).

OLFACAT azterketak erakutsi du heziketa maila entrenamendua, beraz, oso garrantzitsua dela usaimena hobetzeko, eta, hortaz, errehabilitazio-eraketak egiteak lagundu egin lezake usaimena eskuratzen, osorik ez bada ere zati bat, behintzat, nahiz eta ikerketa gutxi dauden horren inguruan.

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



## BOST AHOLKU USAIMENA ZAINTEKO

- Entrenatu usaimena eta ongi erabili usaimenarekin gozatzeko.
- Saihestu osasungarriak ez diren ohiturak: erretzea, drogak esnifitzea.
- Aintzat hartu usaimena galtzeak osasuna galtzea esan nahi duela, ikusmena galtzea edo malko-isurtzea begietako arazoaren adierazle diren bezala.
- Usaimenik gabe bi aste baino gehiago eginez gero, joan medikutara.
- Usaimena galdu badugu, kontuan hartu behar da horrek eragina izan dezakeela gure bizimoduan: ez gara gai izango gas-ihesak bat edo beste ihes toxikoren bat antzemateko, eta elikagaiak hondatu direnik ere ez dugu sumatuko, adibidez.

Iturria: Joaquim Mullol, August Pi i Sunyer (IDIBAPS) Ikerketa Biomedikuetako Institutuko ikertzaile seniorra eta Errinologia Unitateko eta Usaimenaren Klinikako zuzendaria Bartzelonako Hospital Clinic-eko Otorrinolaringologia Zerbitzuan.