

## “Azukreek eta elikagai finduek ez dute izan behar glukosa hornitzaile nagusiak”

Andreu  
Farran-  
Codina

INSako  
ikertzailea

Ez da azukrea gizentasunaren eragile bakarra, baina neurritz kanpo hartzen bada, arazo metaboliko larriak eragin ditzake, eta horien artean pisu gehiegia. Halaxe azaldu digu Andreu Farran-Codinak. Irakaslea da bera Bartzelonako Unibertsitatean eta Nutrizioko eta Dietetikako Goi Ikastegian (CES-NID). Horrez gain, ikertzailea da Nutrizioa eta Elikadura arloko Segurtasuna Ikertzeko Institutuan (INSA). Espezialista honen iritziz, azukreak ezinbestekoak dira organismoarentzat, baina ez da gauza bat da azukre finduetatik lortzea glukosa eta beste bat mantenuz hori almidoian daramaten elikagaie-tatik eskuratzea.

**Kaltegarria al da azukrea?** Berez, “azukreak” esan beharko genuke, eta ez “azukrea”, askotarikoak daudelako, eta gure organismoak ez ditu guztiak berdin xurgatzen eta prozesatzen. Glukosa da garrantzitsuena, eta gure elikaduran ere horrek hartzen du leku gehien. Azukrea kaltegarria izango da neurritz kanpo hartzen bada, baina baita proteinak ere, gantzak, A bitamina edo kaltzioa.

**Bereziki zer arazo sor dezake azukre gehiegi hartzeak?** Gure organismoak ez ditu maite aldaketa bat-bateko eta zakarrak; nahiago ditu aldaketa mantsagoak eta leunagoak. Azukre asko hartzeak ekar dezake odoleko azukre maila bat-batean igotzea, eta horrek eragozpen batzuk sortzen ditu. Horiek saihesteko, gure gorputzak insulina kantitate handiak jariatzeko ditu, eta horrela lortzen du maila horiek normaltasunera itzultzea. Gora-behera horiek noizean behin gertatzen badira, ez da larritzekoa. Baina egoera hori egunerokoa bada, arazo metaboliko larriak eragin ditzake

denbora luze samar bat igarota, eta zenbait gaixotasun kroniko ager daitetzeke. Adibidez, diabetesa.

**Nola eragiten diote azukreek gizentasunari?** Azukre asko hartzen dituenak kaloria gehiegi hartzen ditu, normalean. Lotuta daude biak. Eta hori gertatzen da sarri askotan azukreak elikagai “baztergarrietan” egoten direlako: edari freskagarrietan, gozokietan eta pasteletan. Elikagai horiek –aski gustagarriak– leku bat izan dezakete dieta osasungarri batean, kopuru egokietan hartuta. Arazoa sortzen da gehiegi jaten direnean. Orduan energia gehiegi hartzen da eta gure biltegirik onenean pilatzen da: gantze-hunean. Gantz pilaketa hori jarraitua bada, pisu gehiegia ekar dezake.

**Azukreak al du gizentasunaren errua?** Zenbait herrialdetan ugaritzen ari dira gizentasuna, bihotz-hodietako gaixotasunak eta diabetesa, baina errua ez da azukre gehiegi hartzearena soilik. Horretan eragin dezakeen faktoreetako bat da, baina ez bakarra. Gantz gehiegi hartzeak (batez ere saturatuak eta trans gantzak), sedentarisismoak, tabakismoak eta beste faktore batzuek ere areagotu egin ditzakete gaixotasun horiek, baita azukreak baino gehiago ere.

**Zer toki eduki behar dute azukreek gure dietan?** Azukreak oso garrantzitsuak dira, ezin dugu horiek gabe bizi. Beste kontu bat da zer formarekin sartzen diren gure organismoan. Glukosa, adibidez, azukre gisa har dezakegu edo landare-jatorriko elikagaiek duten almidoiaren zati dela. Eta badago alde, badagoenez! Elikagai horien almidoian ageri den glukosa mantso-mantso xurgatzen du organismoak, eta ez bat-batean. Hau da, gustatzen zaio bezala egiten du. Hain zuzen ere, ez genuke arazorik izan-

go azukrerik gabe bizitzeko, almidoia duten elikagaien glukosa eta frutek dauzkaten azukreak hartuz. Halakoa izan zen ia gizateri osoaren dieta XVIII. mendean azukrea modu industrialean ekoizten hasi ziren arte.

**Zer elikagai dira glukosa iturri onak?** Glukosa almidoi eran aurki daiteke zerealetan (arroza, garia, artoa) eta horien eratorrietan; adibidez, irinetan eta horiekin egindako produktuetan: ogiak, pasta, galletak... Tuberkulu fekuladunetan ere ageri da (patatan eta batatan), lekaleetan ere bai (babarrunak, garbantzuak, dilistak, babak eta ilarrak), eta baita fruitu lehor batzuetan ere: gaztainak eta txufak. Guk glukosa hartu beharra dugu dietaren bidez, eta hobe da zuntz ugari ematen duten elikagai begetalen bidez egitea, baina horrek ez du esan nahi ez dezakegunik hartu azukrerik edo elikagai findurik (ogi zuria edo pasta); esan nahi du ez dutela izan behar glukosa hornitzaile nagusiak.

**Azukre onak eta txarrak al daude?** Zenbait azukre “onak” direla entzuten da, fruktosa eta sorbitola, esaterako. Biek ere ahalmen ezitzaile handia dute, eta sorbitolak, gainera, badu halako zapora freskagarri bat ere. Zenbaitek uste du inolako mugarik gabe har daitezkeela horiek, baina ez da hala: horiek ere neurrian hartu behar dira, beste azukre batzuk bezala. Sorbitol gehiegi hartzeak, adibidez, haizeak eta beherakoa eragin ditzake. Eztiari buruz ere esaten da azukrea baino hobea dela. Egia da, bietatik kantitate bera hartuta, eztiak zertxobait energia gutxiago ematen duela, baina hori ere ezin da mugarik gabe hartu, azken batean zenbait azukrek osatzen duten jarabea delako, nagusiki glukosak eta fruktosak.

