

## “Elikagai azukretsak izan daitezke dieta osasungarriaren zati”

“Azukreak gizendu egiten du eta txarra da osasunarentzat”. Esaldi horrek oso ongi laburbiltzen du azukrearen inguruan dagoen iritzi zabaldu bezain eztabaidagarria. Gai horri buruz aritu gara Bittor Rodriguezekin. Elikagaien Zientzian eta Teknologian doktorea da, irakasle laguntzailea Euskal Herriko Unibertsitatean, eta Nutrizioa eta Gizentasuna Taldeko ikertzailea. Bere iritziak, osasun arazoak eta gizentasuna ez dira sortzen azukrearen erruz, baizik eta “ez dakigulako kudeatzen zer jatea komeni zaigun, zenbat eta zer maiztasunekin”.

**Azukrea txarra al da?** Elikagaiak ulertzeko modurik kaltegarriena horiek sailkatu eta “onak” eta “txarrak” bereiztea da, edo pentsatzea mantentzeak eta elikagaia bereizita doazela, horrek galarazi egiten baitu dieta osasungarria zer den egoki ulertzea: mantengai batzuk ugari ematen dituzten elikagaietan oinarritzen diren ereduak. Horrela, bada, badira kopuru handiagoetan hartu behar ditugun elikagaiak, onuragarriak zaizkigulako, eta beste batzuk ez dira hain beharrezkoak gure organismoarentzat eta, neurritz kanpo hartuz gero, arazoak eragin ditzakete. Horiek noizbehinka hartu behar dira, eta neurrian betiere.

**Azukreak ari garela, zer da “neurrian hartzea”?** Azukreak ez dute izan behar egunero hartu behar den energiaren %10 baino gehiago. Egunean 2.300 kcal hartzen dituen norbaitek, asko jota, 230 kcal hartu behar lituzke azukreen bidez, 60 gramo baino zertxobait gutxiago. Dena dela, ulertu behar dugu mantentzeak baino zerbait gehiago direla elikagaiak, beste onura batzuk ere ematen dizkiguten substantziak direla, zentzumenekin gozatzeko plazera adibidez, eta die-

ta osasungarri baten testuinguruan daukatela beren lekua eta kontsumo-eredu egokia. Dieta osasungarri batek atsegingarria izan behar du eta aukera eman produktu azukretsuekin eta gantzatsuekin gozatzeko gehiegikeriarik gabe edo osasun arazorik izan gabe.

**Kosta egiten da tentazioari eustea...** Azukreak oso gustagarri egiten ditu elikagaiak, eta horrexegatik izaten da hain erraza bekatu egitea. Hori saihesteko sekretua hau da: kontrolatu egin behar dira egunero kafeari botatzen diogun azukre kantitatea, jaten ditugun produktu azukretsak eta, batez ere, elikagaiak izaten duten azukre erantsia. Tentaldiari kostata eusten diotenentzat aukera ona izan daiteke azukrearen ordezkioak erabiltzea, zaporea eman bai baina arazo atxikirik ez dutelako sortzen, nahiz eta beti den hobe gure elikaduraren kontrola geuk hartzea eta ordezkio horiekin gehiegikeriak egiteko arriskua saihestea.

**Errealista izango al litzateke azukre findu guztiak ezitzaileekin ordezkatzeko?** Egin daiteke, baina horrela ez zaio errotik heltzen arazoari. Jaki gozo gehiago jan eta osasun arazorik ez izateko egiten duenak bidezidor arriskutsua hartuko du. Zapore gozoak zaletasuna sortzen du (ez mendekotasuna), eta hori eginez gero, ez gara ariko gure ohitura kontrolatzen osasungarriagoak izan daitezen; bestelako bitarteko batzuk erabiltzen ariko gara gehiegikeria bat egiteko. Arrainaren ordezkio bat bezain tristea da. Taktikoki, zigarreta elektronikokoak ditugunez erretzeari ez uztearen antzeko zerbait izango litzateke, hori bezain zalantzazkoa.

**Azukreak al du gizentasunaren errua?** Gizarte aurreratuetan ageri

den gizentasuna exogenoa da, gatatzen dugun energia baino gehiago hartzeagatik sortzen da. Ipuin batean, bazkaltiar batek galdetzen dio zerbitzariari ea pasta iritsi ote litekeen gizentzera, eta hark erantzuten dio: “Ez, jauna. Gizentzera zu iritsiko zara behar baino pasta gehiago jaten baduzu”. Fenomeno hori azaltzen duen ekuazioan aldagai asko daude. Produktu azukretsak neurritz kanpo jatea askoren arteko beste bat baino ez da.

**Orduan, ez dagokionaren errua ere egozten zaio nutrizioaren arloan?** Elikagai azukretsak arriskutsuak izan daitezke, azukre ugari ematen dutelako. Premisa horrek, osasunarekin eta bizi-ohiturekin kezkatua dagoen gizarte batean, ondorio logiko eta aldi berean sinplista batera garamatza: “Azukreak du errua”. Eta hortik beste ondorio batzuk ere ateratzen dira: adibidez, dietatik desagerrarazi egin behar dela. Hori, sinplista izateaz gain, ez doa benetako arazoaren muinera: ez dakigu kudeatzen zer jatea komeni zaigun, zenbat eta zer maiztasunekin. Elikagaiak ez dute deusen errurik. Izatekotan, geuk izango dugu.

**Zer iruditzen zaizkizu azukrea pozoien parekoa dela ohartarazten duten mezuak?** Burugabekeria onartezina da gisa horretako gogoeta apokaliptikoak egitea, jakinda elikagaiekin egiten dugun erabilera dela arazoa, ez elikagaiak. Guk aukera dugu modu osasungarrian eta atsegingarrian elikatzeke, eta gozoei ere leku egin diezaiekegu; beste leku batzuetan, aldiz, ez azukre pixka bat, jateko zerbait lortzea bera ere hain da zaila, milioika pertsona hiltzen baititu. Paracelsok esango lukeen bezala, “dosiak egiten du pozoia”.

*Bittor Rodriguez*

Elikagaien Zientzian eta Teknologian doktorea

