

# Urte berrirako asmoa: “Dieta moldatzera noa”

Landare-jatorriko elikagaien lehentasuna ematea, zereal finduak eta edari azukretsuk mugatzea eta janari lasterra baztertzea dira aholku nagusiak

Hasi dugu beste urte bat ere. Hamabi hilabete dauzkagu aurrietik, eta aski denbora bada helburu berriak jarri eta asmo onak hutsean gera ez daitezten. Saiatzen jarraitzea dagokigu. Era askotako gogo eta itxaropenak pizten ditu urte berriak, eta elikadura gehiago zaintzeko nahia ere jende askok izango du. Nor ez da ohartzen zein garrantzitsua den ohitura dietetiko onak izatea? Bada, gehiago zain egon gabe, 2014. urtean ekitea izango da onena. Gainera, oso kontuan hartzekoa da ongi elikatzea eta ariketa fisikoa egitea elkarren eskutik doazela, eta ez erretzea, eta pisu osasungarria izaten saiatzea, haurtxoei bularra ematea, eta bizitzari baikortasunez begiratzea... Ez dago botika merkeagorik eta eraginkorragorik osasuna hobetzeko, ohitura horiek guztiak konbinatzea baino.

## Osasungarri ez diren dietak, gero eta hedatuago

Duela 30 urte inguru, PubMed ikerketa biomedikuen datu-basean argitaratzen ziren artikulu zientifikoaren artean, 2.200 ingurutan ageri zen “nutrition” hitza (*nutrizioa*). 2013. urtean, 17.400 ziren, zortzi halako beraz. Arlo horrekin zerikusia duten beste hitz batzuk ere gehitzen badizkiogu (*dieta, elikadura, elikagaiak...*), izugarriko artikulu zerrenda osatuko dugu (sei zeroko zifra egingo lukete). Horiek guztiak aztertuta, elikatze modurik osasungarriena zein den jakiteko modua izango genuke, baina, horretarako, gaiaren in-

guruko ezagutza handia behar da (eta pazientzia ere ez nolana hiko). Zorionez, Suediako zientzialari talde batek egin du lan hori, eta atera dituzten ondorioek, ustekabe gutxi badakarte ere, berebiziko garrantzia dute herri-tarren osasunarentzat.

*Food & Nutrition Research* (Elikadura eta Nutrizio arloko Ikerketa) zientzia aldizkarian argitaratu dituzte beren ondorio nagusiak, joan den martxoan. Azterketari ekin orduko, zera azpimarratzen dute: oso garrantzitsua dela elikatze ohitura onak izatea. Eta are gehiago gaur egungo



testuinguruan, non batere osasungarriak ez diren dietak mundu guztira zabaltzen ari diren abiada handian, azterlanaren egileek adierazten dutenez. Horretaz gain, elikadurarekin zerikusia duten gaixotasun kronikoak gero eta ugariagoak dira. Hain zuzen ere, Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) “gaixotasun ez-kutsakorrak” izendatzen ditu.

Horien artean, badira hiru “dieta osasungaitzei” estu-estu lotuta daudenak (halaxe esaten die OMEk) eta arrunt arriskutsu bihurtu direnak (zifretan ikusten da hori): bihotz-hodietako gaixotasunak (urtean 17 milioi heriotza eragiten dituzte), minbizia (urtean 7,6 milioi heriotza) eta diabetesa (urtean 1,3 milioi heriotza). Gaixotasun horiek eragiten dute heriotza gehien mundaun: guzti-guztien %60, hain zuzen.

## Zer komeni da gehien

Beste hainbat patologia ere lotuta daude dieta txarrari, besteak beste giharretako eta hezurdurako nahasmen duak, arnasketari dagozkionak eta burukoak ere bai. Horregatik guzti-gatik, gisa horretako gaixotasunei aurre hartzeko dieta-eredurik egokiena zein den zehaztu nahi izan dute suediar ikertzaileek. Literatura zientifikoa berraztertu ondoren atera dituzten ondorioetan esaten dutenez, honako

ezaugarri hauek betetzen dituzten dietak dira egokienak gaixotasun horiek izateko arriskuak saihesteko:

- └ Landare-jatorriko elikagaietan oinarritzen dira: berdurak, barazkiak, fruta freskoa, fruitu lehorrak, lekaleak eta osoko zerealak (osoko arrosa, pasta, ogia..).
- └ Gutxitan agertzen dira arraina, gantz gutxi esnekiak eta landare-jatorriko olioak.
- └ Oso gutxitan ageri dira zereal finduak (ogia, arrosa eta pasta zuria), azukrea edo elikagai azukretsuk (opilak, gozoak, edari azukretsuk) eta haragi gorri eta prozesatuak.

Suediar ikertzaileek diotenez, dieta-eredu osasungarriak izen bat baino gehiago hartzen ditu, herrialdearen arabera edo dieta ebaluatu duen oinarritzko ikerketaren arabera (Mediterraneoko dieta, DASH dieta, eredu zuhurra...), baina osaera beti izaten du zerrendatu ditugun ezaugarri atxikia.

## Zer gutxien

Kontrako aldetik ere begiratu dietari, eta gaixotasun kronikoak pairatzeko arrisku gehien zer eredu sortzen duten ere zehaztu dute. Honako ezaugarri hauek ageri dituzte beste dieta horiek:

- └ Haragi gorriak eta prozesatuak izaten dira nagusi.
- └ Janari lasterra maiz agertzen da (“fast food”).
- └ Zereal finduak gehiagotan kontsumitzen dira osokoak baino.
- └ Ohikoa izaten da gozogintzako produktuak jatea, gozokiak, edari azukretsuk eta elikagai oso prozesatuak.

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

## ASMO ONEN ZERRENDA

**Orain arte esandako guztiaz gain, oroitu behar da mahai gainekoa bezain garrantzitsua dela mahai inguruko giroa eta elkarrekin une atsegina eta goxo bat igarotzeko aukera izatea. Platerean dagoena baino garrantzitsuagoa batzuen ustez. 2014. urtea egokia da hainbat gauza aintzat hartzeko:**

- “Dieta egitea” ez da biderik egokiena. Kontzeptu horrek zentzu ezkorra izaten du, eta hobe da ohitura dietetiko onak zein diren ikasten saiatzea egunero-egunero.
- Nonbaitetik hasteko, egokia izan daiteke jaten ditugun plateretan landare-jatorriko elikagai ugari jartzea. Eta horrek ez du esan nahi entsalada berdera mugatu behar dugunik (hori ere oso ongi dago); beste hainbat barazki, lekale, fruta eta fruitu lehor ere eskaintzen dizkigu naturak, eta horiek ere probatu behar lirateke.
- Horrekin batera osoko elikagai ere lekua egiten badiegu eta gozo kontuei mugak jartzen badizkiegu, dieta hori, beharrezko mantenua eta bitamina ugari hornitua egoteaz gain, orekatua eta askotarikoa ere izango da.
- Zergatik ez garbantzua albondiga batzuk porru eta arroz erregosiek? Eta zer moduz dilista zopa bat laranja azalez lurrinduta? Eta perretxiko lasagna bat plantan egindako kalabazarekin?
- Sukaldaritza osasungarria egiteko, zer osagai erabili jakitea da kontua, eta gogoan hartzea aukerak amaigabeak direla eta ia beti oso goxoak izaten direla.

