

# Adinekoak: badute kezka elikadurarekin eta zaindu egiten dute

- %90 INGURUK EGUNERO JATEN DUTE OGIA, ZEREALAK ETA ESNEA. %85EK FRUTA ERE BAI. %86K EZ DUTE JATEN ZIZKA-MIZKARIK, AZUKRERIK ETA OPIL INDUSTRIALIK, ETA %74K EZTA AURREZ PRESTATUTAKO PRODUKTURIK ERE.
- %51K ELIKAGAI FUNTZIONALEKIN EDO MOLDATUEKIN OSATZEN DUTE BEREN DIETA BIZI-KALITATEA HOBETZEKO ETA GAIXOTASUNEI AURRE HARTU EDO HORIEN ERAGINA ARINTZEKO
- %5EK BAKARRIK ADIERAZI DUTE ARAZOAK DITUZTELA MODU EGOKIAN ELIKATZEKO, NAHIZ ETA %10EK ONARTZEN DUTEN OTORDUREN BAT HUTS EGITEN DUTELA NOIZEAN BEHIN.

● Gure planeta zahartzen ari da. Eta azkar, gainera. Espainiako Estatuan, INEren eta IMSERSOren arabera, herritarren %17k 65 urte edo gehiago dituzte (7,5 milioi pertsona, guztira). Zerbait aldatzen ez bada (immigrazio handi bat, adibidez), urte gutxiren buruan herritarren %31 izango dira (16,4 milioi). Hortaz, 65 urteko jende gehiago izango da gaitasun fisiko eta mental osoak dituen eta bizimodu aktiboa. Baina, era berean, handitu egingo da 80 urteko pertsonen kolektiboa ere, autonomia mugatua eta zailtasun fisikoak dituztenena, alegia. 2050. urtean, populazio zaharrena duen bigarren herrialdea izango da Espainia, Japoniaren atzetik.

Etorkizuneko populazio hori ikusmiratik ez galtzeko, haiengana hurbildu nahi izan du HISPACOOPEk (Kontsumitzaile eta Erabiltzaile Kooperatiben Espainiako Konfederazioa da, eta bertako kide da EROSKI Fundazioa), eta jakin nahi izan du zer-nolako ohiturak, zailtasunak eta beharrak dituzten elikagaiak kontsumitzeko garaietan.

Horretarako, urria eta azaroa artean, 1.200 elkarrizketa egin zaizkio 65 eta 80 urte arteko jendeari; horietako batzuk gaur egun *Golden Age* esaten zaionaren barnean daude (65etik 75 urte bitarteko tartean) eta beste batzuk *Grey Age* delakoan (75 eta 90 urte bitartekoan). Guztiak beren etxeetan bizi dira, Estatuko 17 autonomia erkidegoetan (ez dira aintzat hartu asistentzia zentro eta unitateetan bizi direnak).



## NOR DIRA?

Elkarriketatu ditugun 1.200 herritarren %54 emakumeak izan dira. Adin talderik ugariena 65 eta 69 urte artekoek osatu dute (%40 izan dira), eta gutxiago izan dira, %30 hain zuzen, 70 eta 74 urte artekoak eta 75 eta 80 urte artekoak. Horretaz gain, %42k onarritako ikasketak eduki dituzte, %34k erdi mailakoak eta %14k soilik goi mailakoak. Ikasketa arauturik gabeak %10 izan dira, eta proportzioa handitu egiten da adinean aurrera egin ahala.

Bestalde, inkestari erantzun dioten adinekoen %53 beren bikotekidearekin bizi dira, %26k kide bakarreko familia osatzen dute eta %16 soilik bizi dira seme-alabekin edo ilobekin. Horien artean, bostetik lau beti hala bizi izan dira. Gainerakoentzat, azken urteetako gorabeheren ondorio izan da, krisi ekonomikoarengatik, ezkontidea hil zaielako edo autonomia edo osasuna galdu dutelako, beste zenbait arrazoiren artean.

Errentari dagokionez, %42k 1.000 eurotik beherako diru sarrerak dituzte hileroko, %23k 1.000 eta 1.500 euro artekoak eta gainerako %15ek 1.501 eurotik gorakoak. Aipagarria da hamar lagunetatik bik ez dutela eman nahi izan informazio hori.

Azkenik, beren osasuna nolako den galdetuta, %54k adierazi dute ona edo oso ona dela, nahiz eta %38k esan duten badituztela adinak eragindako aje batzuk (hala ere, ez dute eragozpenik bizimodu normala egiteko). Normala den bezala, adinean zenbat eta aurrerago joan, hainbat eta jende gehiagok esaten du ajeak dituela edo osasunez gaizki edo oso gaizki dagoela.

## ELIKADURAK BADU GARRANTZIA

Krisi ekonomikoak gogotik astindu ditu 65 urte gorako herritarrak ere. Kolektibo horrek ere sumatu du azken urteetan galdu egin duela erosteko ahalmena. Hori horrela izanik ere, elikadurak funtsezkoa izaten jarraitzen du horientzat, eta zain-

du egiten dute, zeren eta sinetsita baitaude horrek lagundu egiten diela osasun ona izaten. Halaxe adierazi dute inkestan parte hartu duten adineko pertsonen %98k.

Ildo horretan, gorputzaren osaeran gertatzen diren aldaketan eraginez eta jarduera fisikoa, oro har, murriztu egiten delako, adineko pertsonen kaloria gutxiago behar izaten dute, eta neurri egokian hartu behar izaten dituzte kalitatezko proteinak gihar masan izan duten galera orekatzeko.

Horrela, otordu nagusietan (gosaria, bazkaria eta afaria), elikagai energetikoak hartu behar dituzte, besteak beste ogia, arroza, pasta, patata eta leka-leka. Kalitate handieneko proteina gehien ematen duten elikagaiak animalia jatorrikoak dira (harragiak, arrainak, arrautzak eta horien eratorriak). Onen-onenak zatirik giharrenak izaten dira, eta prestaera, berriz, ahalik eta sinpleena izatea komeni da (plantxa, labea, mikrouhina, parrilla edo olio gutxiarekin erregosita).

Otordutik otordurako tarteetan, frutak eta esneki sinpleak hautatzea komeni da, eguneroko menua orekatzen lagunduko dutenak beren mantentze-kin: zuntza, bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkako substantziak. Ura ere ez da ahaztu behar, eta egunean 6-8 edalontzi hartu behar dituzte (urte sasoiaren eta egiten den ariketaren arabera).

## OGIA, ZEREALAK, ESNEA ETA FRUTA EGUNERO

Inkestan, erantzun duten adineko pertsonen %95ek adierazi dute egunero jaten dituztela ogia eta zerealak, eta %91k esnea ere bai. Gainera, %85ek fruta ere sartzen dute eguneroko dietan. Berdurak, barazkiak eta tuberkuluak, berriz, %57k jaten dituzte egunero, eta %29k astean hiru edo lau aldiz jaten dituzte. Lekaleak astean behin edo bitan izaten dituzte (halaxe adierazi dute %79k). Haragia eta haren eratorriak eta arraina eta itsaskia, berriz, astean behin edo bitan jaten dituzte gehienek: %61ek eta %55ek hurrenez hurren. Eta arrautzak, astean bat edo bi.

Azkenik, aurrez prestatuta dauden produktuak ez zaizkie interesatzen. Hain zuzen, %74k adierazi dute ez dutela halakorik hartzen. Eta zizka-mizkak, azukreak eta opil industrialak ere ez dira sartzen haien erosketen artean. %86k sekula ez dituzte jaten, edo noizean behin baino ez.

## OSATU EGITEN DUTE DIETA

Zenbaitetan, adinekoek produktu funtzionalak edo moldatuak hartzen dituzte beren dieta osatzeko. Inkestari erantzun dioten pertsonen %51k hartzen dituzte beren bizi-kalitatea hobetzeko eta gaixotasunen sintomei aurre hartzeko edo horiek arintzeko.

Dieta osatzeko joera hori hedatuagoa dago gazteen artean, 65 eta 69 urte artekoetan alegia. Gero, 70 urtetik aurrera, beherantz egiten du. Sexuka, emakumeek ageri dute interes gehien halakoak hartzeko, eta diru sarreraren arabera, hilean errenta handiena dutenek.

Eta zer-nolako produktuek eragiten dute interes gehien? Gatz gutxiko produktuek (dieta osatzen duten adinekoen %25ek hartzen dituzte) eta gantz gutxikoek (%23k). Horietaz gain, beste batzuek ere badute garrantzia kontsumitzaile horientzat: kaltzioarekin edo omega-3arekin aberastuta daudenak, kolesterolari aurre egiten laguntzen dutenak eta defentsak hobetzen dituztenak.

## ZAILTASUN GUTXI

Galdekatu ditugun adineko herritar gehienek adierazi dute ez daukatela arazorik hainbat elikagai talde konbinatzen dituen dieta egiteko. Erantzun duten herritarren %5ek bakarrik aipatu dute mugaren bat.

Modu egokian elikatzeko arazoak dituzten adineko pertsonen profila ezaugarri hauek irudikatzen dute: emakumeak gehiago dira gizonak baino, hileko errenta txikia du (600 eurotik beherakoa), bere osasun egoera txartzat edo oso txartzat jotzen du, ez du ikasketarik eta hainbat kidetako familian bizi

da, ondorengo zuzenak ez direnekin, edo bestelako bizikidetzak formulak dituen familian.

Modu egokian elikatu ezinik dabiltzan adineko pertsonen horretarako ematen dituzten arrazoi nagusiak hauek dira: bizitza garestitu egin dela (halaxe nabarmendu dute zailtasunak dituzten pertsonen %52k), apetiturik ez dutela edo anorexia dutela (%21ek).

Argudio horiek aldatu egiten dira sexuaren arabera. Gizonen artean, apetitu falta eta janariarekiko interesa galdu izana aipatzen dira, baita jakiak presatzen ez jakitea ere; emakumeek, berriz, zailtasun ekonomikoak aipatzen dituzte muga nagusitzat.

## BARAUALDIK

Nutrizio gabezien eragilea baraua ere izan daiteke. Inkestan parte hartu duten hamar herritarretatik ia batek onartu du otorduren bat huts egin izan duela (arazo hori hedatuagoa dago 70 urtetik gorakoan artean).

Badira faktore psikosozialak eguneko otordu nagusiak huts egitera daramatenak, bakarrik bizi diren pertsonetan ageri baita joera gehien horretarako, eta hainbat kidetako familietan bizi direnen artean ere bai. Baita osasuna hondatuena dutenen artean ere.

Oinarritako otordu bat egiteari uzten dioten gehienek noizbehinka egiten dute, nahiz eta %15ek egunero edo ia egunero uzten dioten produktu batzuk jateari. Arrisku talde hori ez da oso handia; zehazki, inkestari erantzun dioten guztien %1,4 dira.

Otordu bat huts egiteko arrazoia, nagusiki, apetitu falta izaten da eta janaria norberarentzat bakarrik prestatu behar izateak sortzen duen nagia. Digestio arazoek ere badute zerikusia: afaldu gabe gelditzeko, eta digestio txarra dela medio lo hartzeko izaten diren zailtasunengatik ere huts egiten da afaria.

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

## Saltoki handiak: irisgarriagoak eta moldatzeko errazagoak

Adin batetik aurrera, 65 urtetik 75 urtera bitartean hain zuzen, gero eta nekezagoa izaten da erosketak egitea, apaldu egiten direlako ikusmena, mugikortasuna eta indarrak. Saltokien irisgarritasunak eta horietan moldatzeko erraztasunak sortzen du arazo gehien. Honako atal hauek nabarmendu dituzte inkestari erantzun dioten herritarrek:

### Bezeroarentzako informazioaren irisgarritasuna

- Adinekoen %43k adierazi dute noizbait arazoak izan dituztela produktuen informazioa irakurtzeko, eta %41i berdin gertatu izan zaie prezioen etiketak irakurtzeko garaian.
- Etiketa jartzeko sistema eta eskaintzen eta sustapenen kartelak gero eta konplexuagoak

iruditzen zaizkie, eta, ondorioz, lautik batek ulertzeko arazoak izan ditu aldiren batean.

### Merkataritza gunea

- Adinekoen %20k izan dute komunak erabiltzeko beharra, eta %17k atsedean hartu behar izan dute erosketak egiten ari zirela.

### Garraioa eta produktuen irisgarritasuna

- %25ek adierazi dute zenbaitetan ezinezkoa gertatu izan zaiela apalen beheko aldean dauden produktuak hartzea, eta %32k goialdeko produktuekin izan dituzte arazoak.
- Erantzun duten adinekoen %24k nabarmendu dute arazoak eduki izan dituztela produktuak

gurditxoetan edo saskietan garraiatzeko.

- %20k zailtasunak dituzte saskiko produktuak ordainlekuko zintetan jartzeko.
- Erosketak etxera eramatea ere muga izaten da %22rentzat.

### Produktuen ontziak

- %22k arazoak izaten dituzte ontzi batzuk irekitzeko, indarra eta trebetasuna falta zaizkielako (adibidez, kontserbak eta latak).
- %15k aipatu dute trabagarria gertatzen zaiela gainazal laua duten ontzi batzuei heldzea heldulekurik ez dutenean.
- %57k ez dituzte hartzen produktu freskoak erretiluetan edo errazio ontziratuetan.

