

Naiara Cambas

AECCren Fundazio Zientifikoaren
Gizarte Ikerketarako zuzendaria

“Gizarteak badaki zer
elikagai ez den komeni
hipertentsioarentzat, baina
apenas dakien zer elikagaik
babesten duen minbizitik”

Urtero, 160.000 minbizi kasu diagnostikatzen dira Espainian. Eta etorkizunerako aurreikuspenak are beldurgarriagoak dira: hurrengo bost urteetan, 200.000tik gora izango omen dira. Datuak aski gordinak izanik ere, Naiara Cambasek, AECC Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkarteak Gizarte Ikerketarako duen Fundazio Zientifikoaren zuzendariak, baikor izan nahi du: gero eta kasu gehiago agertzen dira, baina gero eta gaixo gehiagok lortzen dute bizirik irautea. Eta bada itxaropentsu egoteko beste datu bat ere: Osasunerako Mundu Erakundearen arabera (OME), kasuen % 40ri aurrea har dakieke. Bizi-ohitura osasungarriagoen alde eginez gero, 75.000 minbizi kasu gutxiago sortuko lirateke.

AECC erakundeak berriki egin duen txosten batek erakutsi du pertsonarik gehienek hobetu egingo litzuketela beren ohiturak, baldin eta gehiago jakingo balute elikaduraren eta minbiziaren artean dagoen loturari buruz. Ezer gutxi dakigu minbizitik babesten gaituzten elikagaien inguruan, eta are gutxiago eritasuna susta-tzen dutenen inguruan. Minbizi mota guztiei aurre har-tzeko, baita ondeste-koloneko minbiziari ere (horrek du eragin gehien Espainian), aski da aldaketa gutxi batzuk egitea: fruta eta berdurak egunero jan, ariketa egin, eta tabakoa eta alkohola saihestu.

Txosten bat argitaratu duzue orain dela gutxi, Elikaduraren eta minbiziaren inguruko mitoak. Jakin behar zenukeen guztia. Zer du egiatik honako baieztapen honek: elikadurak % 100ean eragiten du minbizi baten garapenean. Guztiz frogatuta dago, % 100ean, elikadura-gehiegikeriek, alde batetik, hau da, kaloriekin *pasatzeak*, edo gantz saturatuekin, trans gantzekin, azukreekin, eta elikadura-gabeziek ere bai, bestetik (zuntz gutxi hartzeak, edo herdoilaren aurkako gaien faltak) eragina dutela minbizi garatu, eta hari aurre hartzeko orduan. Elikadura ez da, hala ere, faktore bakarra; beste batzuek ere eragiten dute: tabakoak, alkoholak, sedentariismoak eta genetikak ere bai.

Oliba-olioak eta brokoliak lagundu egiten dute minbiziari aurre hartzen. Mitoa edo egia? Olioak eta landare gurutzadunek (brokolia, aza eta azalorea) dauzkaten zenbait substantziak lagundu egiten dute organismoa zelula kancerigenoetatik babes dadin. Horrek ez du esan nahi horiek maiz janda, egunero nahi bada, guztiz babestuta egongo garela, baina murriztu egingo genuke zenbait tumore izateko arriskua. Elikagai batek zerbaitetik babesteko gaitasuna duela esaten dugunean, bizi-ohitura eta elikabide osasungarrien testuinguruan sartu behar dugu hori, elikagai batek ez baitu, berez eta berak bakarrik, minbiziari aurre hartzeko edo arriskua gutxitzeko gaitasunik.

Frutek eta berdurek babesteko dohaina dute. Egia edo gezurra? Erabateko egia. Horien osagaiak, mineralak, zuntza, bitaminak eta substantzia bioaktiboak (herdoilaren aurkakoak, esaterako), funtsezkoak dira organismoak ongi funtziona dezan, eta babestu egiten gaituzte minbizitik eta bestelako eritasun batzuetatik; besteak beste, bihotz-hodietaketatik. OME erakundeak eta Minbiziaren Ikertzeko Ameriketako Institutuak (AICR) gomenda-tzen dute, elikagai horien babsa lortzeko, egunean 600 gramo edo gehiago jan behar dela fruta, barazkiak eta berdurak.

Baina, jendeak aintzat hartzen ditu elikagai horien kontsumo-gomendioak? Gure txostenak dioenez, galdekatu ditugunen % 40k soilik jaten dituzte bi fruta atal egunean; beste % 40k egun batzuetan baino ez dute lortzen hori, eta

gainerakoek, noizean behin. Berdurekin ere antzera gertatzen da: % 35ek soilik jaten dituzte gomendioek esaten duten neurrian.

Jendearen ustez, zein elikagaiak laguntzen du edo laguntzen dute minbiziari aurre hartzen? Bitxia bada ere, gehienek badakite zer elikagai komeni diren, gutxi-asko, hipertentsioarentzat (gatzik ez), kolesterolarentzat (gantzik ez) eta gizentasunarentzat (jaki oso energetikoak saihestu, eta gantzak eta azukreak), baina apenas dakiten zer elikagaiak babesten duen minbizitik. Gure txostenean, erantzun dutenen artean, berdurak aipatu dituzte % 30ek, eta frutak % 35ek.

Eta minbizia sustatzen duten elikagaiak buruz, zer daki jendeak? Deus gutxi. Zorionez, gai horren inguruko zerbait dakiten gutxi horiek zuzen dabilta, zeren alkohola, gantzak... jotzen baitituzte kaltegarritzat. Beste zenbait elikagai, esne osoa, adibidez, edo gatzak, gurinak edo edari azukredunak, ez daude sustatzaileen artean, nahiz eta, gehiegi hartuta, izan litezkeen. Jendeak, bestalde, ez ditu lotzen gizentasuna eta minbizia, baina badute lotura. Ez hainbeste gizentasunagatik beragatik, ezpada gizentasuna ekarri duten ohitura txarregatik: gehiegizko kaloriak, gantzak eta azukreak, eta ariketa falta.

Orduan, egunero opil industrialak eta gantz saturatu eta trans gantz ugari dituzten elikagaiak jaten dituen haur batek arrisku gehiago du minbizia edukitzeko? Gantzak (saturatuak eta trans erakoak) eta azukreak dituzten elikagaiak maiz janez gero, probabilitate gehiago izaten da helduaroan minbiziaren bat edukitzeko. Lotuta daude bi horiek. Funtsezkoa da hurrei txiki-txikitatik erakustea zein diren ohitura onak, eta hauxe da horiek ikasteko modurik onena: familia guztiak horien arabera jokatzera.

Elikagaiak jateko orduan bezala pres-



“Ohitura osasungarriagoak bagenitu, urtean 65.000 lagun gutxiagok izango lukete minbizia”

tatzerakoan ere, izango dira alboratze-ko bezain kaltegarriak diren ohiturak.

Ez da komeni zuzenean su gainean egindako elikagaiak maiz jatea, eta, zehazki, kiskalita dauden zatiak, horiek baitira potentzialki kantzerigenoak; ogi txigortuaren zati kiskalia edo parrillan edo barbakoan erretako jakiak. Saihestu egin behar da frijigailuko olio oso erabilia, eta, erabili ondoren, iragazi egin behar da. Era horretan, irin-hondarrak edo ogi birrinaren hondarrak ez dira kiskaliko.

Goji baieak arrakasta handia izan dute kontsumitzaileen artean, eta neurri batean, ustez omen dauzkaten dohain sendagarriengatik gertatu da hori, nahiz eta oinarri handirik gabea den uste hori. Jendeak galdetzen dizue ustez miragarri diren elikagai horien eta beste batzuen inguruan? Zerbait boladan jartzen denean, jende askok sinesten du horien dohainetan, baina ez du berdin jokatzeko gauzarik erraz, frogatu eta ziurrekin: elikadura osasungarria, askotarikoa eta orekatua egiteko gomendioarekin, hain zuzen. Gure erakundearen mezuak hori nabarmendu nahi du, elikagai jakinen inguruko moda iragankorretan sartu gabe.

Gizartea zenbateraino jabetzen da elikadura eta osasuna elkarri lotuta daudela? Gauza bitxia gertatzen da: onerako denean, jendeak egiten du lotura. Alegia, jendeak ikusten du elikadura osasungarri eta orekatua egiteak baduela lotura eritasunen prebentzioarekin, baina elikadura txarrak kalte egiten duela, lotura hori ez du hain barneratua.

Eta gure gizartea behar bezala jabetu al da zein garrantzitsua den dieta osasungarria egitea? Barneratua dugu dieta orekatua egin nahi dugula, eta uste izaten dugu neurri handi batean ongi ari garela, baina gauzak xeheago aztertzen hasita (zenbat fruta jaten dugun, zenbat berdura...), ikusten da oraindik badela zer hobetua. Txostenak erakutsi digu hamar lagunetatik bederatzi prest egongo li-

ratekeela beren bizi-ohiturak aldatzeko, baldin eta informazio gehiago balute elikadurari eta minbiziari buruz.

Mediterraneoko dieta osasun-iturri izan da, baina ez ote gara ari hortik urrutiratzen? Bizimodua eta ordutegiak aldatzeak, elikadura-modek... eragina dute urrutiratze horretan. Adituek behin eta berri esaten dute haragi gutxiago jan behar genukeela, gantz eta azukre gutxiago, eta beste elikagai batzuk hobetsi: arrainak, lekaleak, haragi giharrak, frutak eta barazkiak. Ariketa fisikorik ez egiteak urtean bi milioi heriotza eragiten ditu munduan, OMEren arabera. Guk galdetu ditugunetatik, adibidez, lautik hiruk erantzun dute ez dutela maiztasunez egiten ariketa, eta kezkatzekoa da hori.

Badirudi Mediterraneoko dieta dela minbiziaren aurkako panazea, baina, orduan, zergatik dituzte Txinan, adibidez, minbizi tasa txikiak? Aldagai askok eragiten dute minbiziaren garapenean. Elikadura da horietako bat, eta hor daude, halaber, genetika, ingurua, kultura, eta abar. Frogatuta dago Mediterraneoko dieta osasun-iturri dela. Elikadura eta bizimodua ulertzeko era hori aski berme bada, berez, Mediterraneoko dietaren alde egiteko, beste kulturetako elikagaiak sartzen ibili gabe, eritasunei aurre hartu nahian (soja, adibidez, zeina ohikoa baita Txinako kulturean).

Bada minbiziaren aurkako dietarik? Hala bada, proposa itzazu batzuen batzuk, adin guztietarako modukoak. Dieta berberak balio du guztientzat, eta Mediterraneoko dietan oinarritua dago. Kontzeptu nagusiek berdin balio dute pertsona guztien-tzat, nahiz eta kopuruak egokitu beharko diren norbanako bakoitzaren ezaugarrietara. Hauxe da sekretua: frutak, barazkiek eta berdurek, lekaleek eta osoko jakiek izan behar dute elikaduraren oinarri. Eta hori konbinatu behar da bizimodu arduratsu eta aktiboarekin.