

# Hesteen etsaiak

Koloneko minbiziaz gain, gaitz kronikoak ere izaten dira hesteetan, eragozpen handiak sortu eta bizitza-kalitatea asko hondatzen dutenak



Hesteetako gaitzik ezagunena –larriena delako, zoritxarrez– koloneko minbizia da, baina ez da bakarra. Badiara beste zenbait eritasun kroniko ere, eragozpen handiak sortzen dituztenak eta gaixoen bizitza-kalitateari nabarmen erasaten diotenak. Sabeleko minez korrika komunean eseri behar izatea, idorria deseroso bat jasatea edo sabelaldeko oinazea edukitzea izan litezke horietako batzuk.

Nahasmendu horien artean dago heste narritakorraren sindromea. Herritarren % 15i eragiten die, eta gaitz horren ondoriozkoak izaten dira lehen arretako zerbitzuetan egiten dituzten kontsulten % 3 inguru eta digestio-aparatuan espezializatutakoetan egiten dituzten % 25; hesteetako hantura-gaixotasuna da beste gaitz aipagarri bat, non sartzen baitira kolitis ultzerosoa eta Crohn-en gaixotasuna (100.000 biztanle bakoitzeko, 10 kasu agertzen dira urtean); eta koloneko minbizia beste bat, biriketakoaren ondoren espainiarrei gehien erasaten diena, hain zuzen (100.000 biztanle bakoitzeko, 60 kasu antzematen dituzte urtean).

Gero eta pertsona gehiago dira gaixotasun horiek pairatzen dituztenak, eta adituen esanetan, gero eta lehenago eta hobeki antzematen direlako gertatzen da hori. Espezialistek neurriak hartzeko printzipioaren alde egiten dute, eta neurri horiek bizi-ohitura osasungarrietan oinarritu behar dutela nabarmentzen.

## Hesteen betebeharra

Gizakion organismoak heste meharra dauka alde batetik, zeina elikagaien mantenugaiak digeritzeaz eta xurgatzeaz arduratzen baita, eta kolona edo heste lodia bestetik, ura xurgatzeaz arduratzen dena. Horrek esan nahi du, beraz, xurgatzea dela hesteen betebeharr nagusia.

Hesteetan, hesteetako flora daukagu (mikroorganismoak dira, bakterioak, nagusiki). Kalkuluek diote gizakion gorputzak 1.000 bakterio mota dituela, eta hesteetan 10 milioi bakterio metatzen direla. Bakterio horiek babestu egiten gaituzte infekzioetatik, suspertu egiten dute immunitate-sistema, B eta K bitaminak ekoizten dituzte eta mantenugaiak digeritzen eta xurgatzen laguntzen dute, beste zenbait funtzioen artean.

Hesteetako flora jaiotzatik dakargu, baina, gure dietaren eta antibiotikoak hartzearen eraginez, aldatu egiten da. Flora horretan gertatzen diren nahasmenduek, itxuraz, badute lotura hesteetako desordena batzuekin, heste narritagarriaren sindromearekin edo Crohn-en gaixotasunarekin, adibidez (kasu bakoitzean, era jakin bateko nahasmendua agertzen da). Hesteek ongi funtzionatzen ez dutenean, gorozkiek salatzen dute (beherakoa edo idorria), baita sabelaldeko oinazeak eta hanturak ere, eta, zenbaitetan, haizeek eta meteorismoak ere bai. Gainera, mantenugaiak behar bezala xurgatzen ez badituzte, malnutrizioa sor daiteke, anemia eta burdina falta, beste ondorio batzuen artean. Eta koloneko minbizian, odola agertzen da gorozkietan.

## Prebentzioaren zutabeak

Honako jokabide hauetan oinarritzen da prebentzioa:

- └ Idorria saihestu, Mediterraneoko dieta eginez: zuntza eduki behar du, frutak, elikagai begetalak eta osokoak, eta zerealak (batez ere, gari-zahia).
- └ Ez egin gehiegikeriarik heste-aringarriekin, aldatu egiten dutelako hesteetako flora, narritagarriak direlako eta heste narritagarriaren sindromea sor dezaketelako.

- └ Mediterraneoko dieta da egokiena. Ondesteko eta koloneko minbizien % 70-80 elikadura ez-osasungarriari lotuta daudela esaten da, eta, aldiz, Mediterraneoko dietak, zeina frutaz eta berduraz ongi hornitua baitago eta gantz eta haragi gorri gutxi izaten baitu, lagundu egin dezake gaitz horri aurre hartzen, Kataluniako Onkologia Institutuak dioenez.

- └ Likidoak edan, lagundu egiten duelako bai hidratatzen eta bai elikadura-boloa aurrerantz eramaten, eta ona delako idorrieriari aurre hartzeko.

- └ Prebiotikoak eta probiotikoak erabili. Hesteek autoimmunitatearekin zerkusia duen funtzio betetzen dute, eta hesteetan nahasmenduren bat gertatuz gero, prebiotikoak eta probiotikoak funtsezkoak dira hesteetako flora lehengoratzeko. Prebiotikoek lagundu egiten dute probiotikoak haz daitezen, eta probiotikoak, berriz, elikagai funtzionalak dira (esnekiak, batez ere), hesteetara ukigabe iristen diren mikroorganismoak dauzkatenak; hesteetara iritsi, kokatu eta on egiten diote gure osasunari. Probiotikoak eraginkorrak dira hesteetako hantura-gaixotasunaren aurka, hobetu egiten baitituzte xurgatze-arazoak. Probiotikoen artean, hainbat espezieetako laktobaziloak eta bifidobakterioak daude.

- └ Hesteak garbitzeko, koloneko hidrotterapia eta enemekin egindako garbiketa antzekoak dira, edo ahotik hartzen diren prestakinekin ere garbitu daitezke. Ura erabiliz, heste lodia ongi-ongi garbitzen dute; kanula baten bidez sartzen eta ateratzen dute ura, tresneria sofistikatuarekin, eta toxina guztiak desagerrarazi eta destoxikatu egiten dute.

www.consumer.es



## NOLA ZAINDU HESTEAK

- 1-Ariketa maiz-maiz egitea komeni da, hobetu egiten baitu hesteetako mugikortasuna.
- 2-Ongi eta ugari hidratatu, lagundu egiten baitu hesteetako igarotze-prozesua eta gorozkiak kanporatzekoa.
- 3-Mediterraneoko dieta egin, zuntza neurrian janez.
- 4-Ez da komeni zuntz gehiegi hartzea, zeren haizeak, meteorismoa eta beherakoa sor baitituzke.
- 5-Jogurtak jan, hesteetako flora lehengoratzeko.
- 6-Kontrolatu beherakoa edo idorria sortzen dituzten sendagaiak.
- 7-Kontrolatu estresa, aldatu egin baitezake hesteetako mugikortasuna eta flora, eta hesteetako hantura-gaixotasuna eragin dezake.
- 8-Saihestu tabakoa eta alkohola.

Iturria: Modesto Varas Lorenzo, Digestio-Aparatuko espezialista Teknon Zentro Medikuan eta Vall d'Hebrongo Ospitale Unibertsitarioan, Bartzelonan.

