

Argaltzeko eta ile-galera saihesteko produktuek ez dute beti ematen haien osaera eta izan ditzaketen ondorioei buruzko informazioa

**ARGALTZEKO KONTZENTRATUAK ESKAINI DIZKIGUTE
ETA ILEA EZ GALTZEKO ANPULUAK**

- Geure irudiari begira bizi gara. Ispiluaren aurrean jarri, eta gero gazteago eta ederrago ikusi nahi dugu geure burua. Horretan tematuta, ustezko akats batzuk hobetzen omen dituzten produktuak erabiltzera jotzen du jendeak. Gehien-gehienean, erraz eskura daitezke gisa horretako irtenbideak, farmazietan eta parafarmazietan saltzen dituzte eta.

EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du zer-nolako informazioa ematen duten eta zer produktu mota gomendatzen dituzten saltoki horietan, jendea ohiko kezkekin joaten zaienean: argaldu nahi dutela eta ile-galera geldiarazi. Otsailean eta martxoan, 125 farmazia eta parafarmazia bisitatu ditugu honako 18 hiri hauetan: A Coruña, Alacant, Bartzelona, Bilbo, Donostia, Gasteiz, Granada, Iruñea, Kordoba, Logroño, Madril, Malaga, Murtzia, Oviedo, Sevilla, Valentzia, Valladolid eta Zaragoza. Bi proba egin ditugu saltoki bakoitzean: alde batetik, emakume batek tratamendu bat eskatu du azkar samar argaltzeko, eta, bestetik, gizon batek gauza bera egin du hilabeteetako ile-galera geldiarazteko.

Ondorio gisa esan liteke farmazietan eta parafarmazietan oso erraz eskura daitezkeela ile-galera eteteko eta argaltzeko tratamenduak. Saltoki horietako langileek, ordea, ez dute osotasunean aztertzen bezeroaren egoera, eta horrexek lagun dezake, hain zuzen, bi arazoan oinarrian dauden arrazoiak aurkitzen. Gerta daiteke, beraz, tratamendua ez izatea egokia bezeroak egiaz daukan arazoarentzat, eta, ondorioz, emaitza onik ez ematea. Horrela, zenbaitetan, tratamendu bat gomendatu, baina ez dute eskaini hari buruzko xehetasunik: ez produktuek zer osaera duten, ez zer-nolako ondorioak eta erreakzio alergikoak sor ditzakeen. >

KILOTXO BATZUK KENTZEKO

Argaltzeko kezka emakumeen artean dago hedatuen. Gizentasuna ikertzeko elkarteek (SEEDO) eta endokrinologia eta nutrizio elkarteek (SEEN) egindako ikerketa batek dioenez, argaltzeko asmoz nutrizionistengana jotzen dutenen % 85 emakumeak dira. Egoera pertsonalak eta osasunak hala eskatzen dutenean, asmo ona eta beharrezkoa da argaltzea. Eta argaldu nahi denean, mediku espezialista batengana joatea da onena, norberaren diagnostiko zehatza egin eta irtenbide bat proposa dezan. Baina EROSKI CONSUMERek aztertu dituen 125 farmazia eta parafarmazietan, % 12tan soilik galdetu diote bezeroari hara joan aurretik medikutan izan ote den (Kordoban aztertu ditugun guztietan egin dute galdera), eta hirutik batean soilik gomendatu diote mediku edo dietista baten kontsultara joan dadila.

Elikadura osasungarria eta ariketa fisikoa egitea dira argaltzeko biderik onenak. Hori dela eta, EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du ea saltoki horietan bezeroari ematen ote dioten jarraibide osasungarriak: bisiten erdietan baino gehiagotan gomendatu diete bezeroei ariketa egin dezatela astean zehar, eta gehienek azpimarratu dute dieta osasungarria eta gehiegikeririk gabea egitea komeni dela.

INFORMAZIO GUTXI

Azterketa egin ondoren, EROSKI CONSUMER ohartu da farmaziek eta parafarmaziek oso informazio gutxi biltzen dutela bezeroari buruz, hari tratamendu bat gomendatze aldera. Saltoki horietako langileen zeregina da osasunarekin zerikusia duen edozein gairen inguruko laguntza eta aholkuak eskaintzea, eta produktu bakoitzaren inguruko informazio egiazkoa, zientifikoa eta ebaluatua ematea. Argaltzeko produktu bat eskaini aurretik, lehenengo pausoa diagnostiko egoki bat egitea izan behar luke, eta bezeroa zer-nolako egoeran dagoen ikustea: Gorputz Masaren Indizea neurtu (adierazle hori erabiltzen da pisu gehiegiaren eta gizentasunaren muga non dagoen jakiteko), eta haren ohitura dietetikoak eta bizi-ohiturak aztertu.

Halere, teoriak hori esaten duen arren, praktikan, bisiten % 7tan soilik galdetu dute Gorputz Masaren Indizeari buruz tratamendu bat eman aurretik, eta ia inon ez dute neurtu edo pisatu bezeroa (Bilboko farmazia batean soilik egin dute). Hori bai, bost farmaziak eta hiru parafarmaziak (A Coruña, Gasteizen, Granadan, Logroñon, Murtzian eta Valladoliden egon dira) nutrizionista baten zerbitzua eskaini diete bezeroei, zeinak astean behin izaten duen kontsulta (ordainduta, jakina).

Ohitura dietetikoaren inguruan, hirutik batean baino ez diote galdetu bezeroari zer-nolako elikagaiak jaten dituen, eta lautik batean, berriz, ea otordu tartean mokadutxoak egiten dituen edo gantz ugariko elikagaiak jaten dituen. Gainera, zazpitik batean besterik ez dute jakin nahi izan zer maiztasunekin jaten duen elikagai multzo bakoitza eta edaten duen ura. Azkenik, hamarretik behin galdetu diote edari azukredunak hartzen ote dituen.

KAPSULAK ETA EDATEKO KONTZENTRATUAK

Bisitatu ditugun saltoki guztiek eskaini dute argaltzeko tratamendua. Farmazia edo parafarmazia bakarrak ere ez dio uko egin emateari.

Oro har, argaltzeko bi produktu mota eskaini dituzte 125 bisitetan: kapsulak edo pastillak % 69tan eta edateko kontzentratuak % 23tan. Bestalde, askoz ere bakanago eskaini dituzte barratxoak (% 8), infusio edo egoskinak (% 5 bata eta bestea) eta kremak (% 3). Farmazietan joera handiagoa dago kapsulak edo pastillak eskaintzeko (% 73k hautatu dituzte horiek, eta parafarmazietan, % 63k); edateko kontzentratuak, berriz, maizago eskaini dituzte parafarmazietan (% 30ek hautatu dituzte, eta farmazietan, % 18k).

Tratamenduaren batez besteko prezioa produktuaren arabera da. Gehien eskaini dituzten biek (kapsulak edo pastillak eta edateko kontzentratuak) 34 eta 37 euro balio izan dute, hurrenez hurren, eta bakanago eskaini dituztenen artean, 81 euro balio izan dute kremak, 78 euro barratxoek, 36 euro infusioek edo egoskinek eta 33 euro anpuluak. Kaxa bakoitzaren prezioak dira horiek.

Saltzaileek honako argudio hauek erabili dituzte produktuak saltzeko: produkturik eraginkorrena eta azkarrena dela argaltzeko (kasuen % 89tan horixe esan dute), tratamendu naturala dela, nahi gabeko ondorio-



rik gabea (% 39tan), jendeak gehien eskatzen duena eta ezagunena dela (% 17tan). Eta zer onura dakartzate, bada? Saltzaileen arabera, gantzak desagerrarazten dituzte % 46tan, eta % 10etan likidoak murrizten dituzte edo asetasuna sortzen dute.

Tratamenduek nahigabeko ondorioak edo arriskuak baduten ere jakinarazi behar diete farmazietako eta parafarmazietako saltzaileek bezeroei, informazio garrantzitsua da eta. Informazio hori xehetasun osoz eman dute bisiten % 60tan (inolako ondorioak ez daukatela adierazi dute lautik hirutan). Gainera, bisiten % 46tan soilik azaldu dute produktuek zer-nolako osaera duten.

PRODUKTU IZARRA

Bost alditatik batean, ALLI kapsulak gomendatu dituzte, eta farmazietako joera izan da, batik bat: 26 gomendioetatik, 3 soilik izan dira parafarmazietan.

Sendagaiaren Europako Agentziaren arabera, sendagai egokia da pisu gehiegia daukaten pertsona helduak argaldu daitezen (hori bai, Gorputz Masaren Indizeak 28koa edo handiagoa izan behar du), baina, horrekin batera, dieta zertxobait hipokalorikoa eta gantz gutxikoa egin beharra dago. Errezetarik gabe saltzen dute, eta 'orlistat' delakoa du osagai nagusia. Egunean sustantzia horren 60 mg hiru aldiz hartuta, xurgatu gabe geratzen dira dietako gantzen % 25 inguru, nahiz eta badituen nahigabeko ondorioak eta arrisku batzuk, batez ere gastrointestinalak: maizago eginarazten ditu gorozkiak, guritu ere egiten ditu eta oliotsuago bihurtzen ditu, gorozki-debekua sortzen du, haizeak, hemorroideak eta gastritisa.

Hala ere, produktu hori gomendatu dutenek oinarriko informazioa besterik ez dute eman; kapsula horiekin argaldu nahi duenak gantz gutxiko dieta egin behar duela esatera mugatu dira. Era berean, honako onura hauek aitortu dizkiete: eraginkorra dela argaltzeko eta jende askok eskatzen duela eta oso ezaguna dela.

Nahigabeko ondorioei dagokienez, kapsula horiek gomendatu dituzten kasuen ia erdietan (% 46tan), inolako ondorioak ez daukatela jakinarazi diete saltokietako langileek bezeroei. Ondorioak aipatu dituzten hamar aldietan, urdaila nahasten dutela esan dute lauk, eta haizeak, bitamina falta eta bat-bateko hestemugimenduak izaten direla adierazi dute hiruk; bitan ohartarazi dute ez dela komeni hartzerik pertsona horrek idorria izaten badu edo patologiarik baldin badauka. Saltzaile bakarrak adierazi du ez dela komeni sei hilabetez baino gehiago hartzea, eta beste batek jakinarazi du zenbait pertsonak alergia izaten diotela osagai horri.

Dena den, lau bisitatik batean eskaini dituzten informazio-orrietan askoz ere xehetasun gehiago ageri dira, eta hartu behar ez luketen pertsonen zerrenda ematen dute: adibidez, 18 urtetik beharagoek, emakume haurdunek eta bularreko haurrek.

ILE-GALERA SAIHESTU

Ileak izaera estetiko nabarmena du, eta ile falta arazo handia da askorentzat. Nagusiki, gizonei gertatzen zaie hori: gizonen erdiak dira burusoilak.

Merkatuan hainbat produktu daude ile-galera murrizten laguntzen omen dutenak edo ilearen osasuna

Argaltzeko bisiten
% 12tan soilik galdetu diote
bezeroari hara joan aurretik
medikutan izan
ote den



Ilea galtzen hasiz gero, dermatologoarengana joatea izaten da egokiena



hobetzen. Produktu horien ingurukoak aztertzeko ere, 125 farmazia eta parafarmaziatan izan da EROSKI CONSUMER. Aldizkariko teknikari bat bidali dugu (gizonezkoa beti), bezero bat balitz bezala, eta saltokiko saltzaileari adierazi dio ilea galtzen ari dela azken hilabeteetan. Saltzaileek zer-nolako tratamenduak eskaintzen dituzten jakin nahi izan dugu, eta zer-nolako informazioa eskatzen dioten bezeroari, diagnostikoa egiteko.

Ilea galtzen hasiz gero, dermatologoarengana joatea izaten da egokiena, hark xehe-xehe azter dezan ilea eta buruko larruazala, eta zergatia antzeman dezan. Espainiako Dermatologia Akademiak argi esaten du egoera horren tratamendua eta diagnostikoa egiteko, dermatologoak direla profesionalik egokienak, baina oso ohikoa izaten da jendea farmazia eta parafarmazietara joatea irtenbide bila. Hori dela eta, EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du ea saltoki horietan galdetzen ote dioten bezeroari dermatologoarengana joan den edo ez; guk aztertu ditugunetan, % 13k baino ez dute galdetu, beste % 15ek medikuntza joateko gomendioa egin diote bezeroari, eta % 1ek soilik aholkatu du ilearen azterketa egitea komeni litzaiokeela edo arlo horretako espezialista bat bisitatu behar luketela (saltokira bertara joaten dena, astero-astero).

ARRAZOIRIK JAKIN EZ, ETA DIAGNOSTIKOA EGIN

Tratamendu bat eskaini aurretik, bezeroaren egoeraren diagnostiko egoki bat egin behar da: noiztik ari den ilea galtzen, ilea aldatu egin zaiola iruditzen ote zaion (ahulago dagoela, xeheago, buruan zahia egiten zaiola...), familiar baduen burusoila den inor edo alopezia duenik, zer-nolako bizi- eta elikadura-ohiturak dituen, urduritasun-bolada bat igarotzen ari den, gaixotasunen bat edo lotarako arazoak dituen.

Egin behar litzatekeenetik egiten denera badago alde. Hamarretik lau saltokitan soilik galdetu diote bezeroari, tratamendu bat aholkatu aurretik, noiztik ari den ohi baino ile gehiago galtzen. Azterturiko saltoki guztiak aintzat hartuta, 46tan baino ez: Bilboko zazpitan; Kordobako seietan; Sevillako bostetan; A Coruña, Malaga eta Valentziako lautuan; Logroño, Valladolid eta Zaragozako hirutan; Bartzelona eta Donostiako bitan; eta Madril, Oviedo eta Iruñeko batean.

Funtsezkoa da jakitea alopeziak askotariko arrazoiak izan ditzakeela: genetikoa izan daiteke, gaixotasunen

batek edo kimioterapiak eragindakoa; estresak edo antsietateak sorturikoa; edota mineral zein bitaminaren baten gabeziaren ondorioz agertutakoa. Beraz, arazoa tratatzen hasi aurretik, zergatia zein den jakin beharra dago. Gure azterketak erakutsi digu bisiten % 90etan teknikariei ez dietela galdetu ea sendagairen bat hartzen ari diren; hamarretik bitan soilik galdetu diete familiar alopezia kasurik baduten edo ez; eta hirutik batean baino gehixeagotan aipatu du saltzaileak ea tentsio- edo urduritasun egoeraren batek eragina izan ote daitekeen ile-galera.

BURUSOILTASUNA: XANPUAK, ANPULUAK ETA PASTILLAK

Argaltzeko asmoz joan direnekin gertatu den bezala, ile-galera geldiarazteko produktuak eskatu dituztenei ere tratamendu bat eskaini diete saltoki guztietan, eta bakarrak ere ez dio uko egin eskaintzeari. Hainbat proposamen egin dituzte farmazietako eta parafarmazietako saltzaileek, baina badira bereziki nabarmendu direnak: kapsulak eta pastillak (kasuen % 49tan), xanpuak (% 45etan) eta anpuluak (% 37tan). Ahotik hartzeko produktuak, gehienez, elikadura-osagarriak dira, eta horiek ematen dituzten mantengaiak dieta orekatu bat eginez ere lor daitezke.

Eskainitako tratamenduaren batez besteko prezioa aldatu egiten da produktuaren arabera. Gehien eskaini dituzten hirurak (xanpuak, anpuluak eta kapsulak) 45, 66 eta 52 euro kosta dira batez beste, eta bakarra eskaini dituzten beste batzuek (maskak eta aparrrak) 41 eta 23 euro balio izan dute, hurrenez hurren. Kasuen erdietan, hiru hilabeteko tratamenduak izan dira, gutxi gorabehera.

Tratamendu mota horiek saltzeko erabili dituzten arrazoiaren artean, lau nabarmendu dira: eraginkorrena dela (kasu guztien % 38tan esan dute hori), ile-galera eteten duela (% 14), buruko larruazala indartzen duela (% 10) eta merkea dela (% 9). Argudio bitxiagoak ere entzun ditugu, dena den: "ilauna edo bixarra hazarazten du", "onena da produktu hauek erosi ez, eta mikrotxertatze bat egiteko aurrezte". edo "gutxika-gutxika, galdutako ilea berreskuratzen da".

Tratamenduek nahi gabeko ondorioz edo arriskurik baduten jakitea ere garrantzitsua da. Hamar saltokitaz zuzpitan, saltzaileak ziurtatu egin du produktuak ez

duela sortzen nahi gabeko ondorioz; bostetik batean, saltzaileak ez du eman inolako azalpenik edo argibide-orria irakur dezala esan dio bezeroari, eta % 7tan soilik adierazi diete zer-nolako ondorio txarrak eduki ditzaketan. Funtsezkoa iruditu zaigu saltzaileek azalpenak ematea produktuen osakerari buruz. Gure bisitetan, ordea, % 33tan soilik eman dute osakeraren berri.

GEHIEN GOMENDATZEN DITUZTEN PRODUKTUAK

Pilexik etxeko xanpuak, anpuluak eta kapsulak gomendatu dituzte gehien (lautik ia batean), baita Dercos etxeko xanpuak eta anpuluak ere (bostetik batean). Bi etxe horietako salgaiak 54 aldiz gomendatu dituzte bisita guztiak aintzat hartuta, eta horietako 16 soilik izan dira parafarmazietan.

Oro har, bi marka horiek gomendatu dituzten saltzaileek Pilexil etxeko tratamenduak ile-galera geldiarazi egiten duela eta ileari eusten laguntzen duela jakinarazi dute. Dercos etxeko xanpuak eta anpuluak, berriz, ilea indartzeko produktutzat saldu dituzte, ile-galera atzeratu eta geldiarazi egin duten tratamendutzat.

+ www.consumer.es

Sarean ere ezin aurkitu irtenbidea

Ikerketaren osagarri, EROSKI CONSUMERek zortzi web-orri aztertu ditu, argaltzeko bitartekoak eskaintzen dituztenak batzuk eta ile-galera eteteko irtenbideak aurkeztzen dituztenak beste batzuk. Zehazki, honako hauei erreparatu diegu: Claudebell.es; Veafarma.es; Shytobuy.com.es; Parafarmaciaonline.es; Vitalmarket.es; Parafarmacia-descuento.es; Hipermercadonatural.com eta Herbonat.com. Sareak, izan ere, aukera ematen du erosketak modu anonimo, eroso eta errazean egiteko, nahiz eta emaitza beti ez den ona osasunarentzat.

Orrialde horiek guztiak elikadura-osagarriak eta errezetarik gabeko sendagaiak eskaintzen dituzte, hainbat eratakoak (aztertu ditugun orrialdeen erdiek soilik jakinarazten dute, legearen aginduz, orrialde horietan ezin dutela sendagairik saldu): kapsulak, pastillak, lozioak... Zortzi orrialdeetan irakur daitezke esaldi deigarriak, produktuak erostera bultzatuz, amu gisa erabiltzen dituzten baieztapenak (produktu naturalak soilik saltzen dituztela, adibidez), eta denek ageri dituzte pertsona osasuntsu eta argalen irudiak. Gainera, aztertu ditugun ia web-orri guztiek eskaintzen dituzte produktu merkatuak, promozioak edo opariak.

Orrialde horiek, dena den, informazio gutxi ematen dute, eta, beraz, kontsumitzaileek ez lukete guztiz fidatu behar. Azalpen batzuk ematen dituzte; adibidez, produktu bakoitzak zer-nolako eragina duen organismoan, zer helburu lortzen diren horiek erabilia edo zenbat denboran erabiltzea komeni den, baina zortzi orritatik hirutan (Claudebell.es; Vitalmarket.es eta Parafarmaciaonline.es) ez dute ohartarazten produktuek zer-nolako ondorio kaltegarriak edo nahi gabekoak izan ditzaketan.

Produktu bat erosterakoan sor daitezkeen edozein zalantzaren aurrean, funtsezkoa da orrialde horiek argi adieraz dezatela nor den orriaren sortzailea (halaxe egin dute zortzitik seik), eta bezeroari erantzuteko zerbitzu bat eduki dezatela edo salmenta-bermeak eskaini ditzatela (aztertu ditugunetatik, bost orriek eduki dute) edo jakinaraz dezatela segurua dela Internet bidez ordaintzeko bidea.

Internet erakusleho erraldoia da, eta, zenbaitetan, arriskutsua eta ezezaguna ere bai, eta zer esanik ez gure osasunari eragin diezaioketen produktuak hartzeko bada. Hori dela eta, biderik fidagarriena medikuntza joatea da, eta hark esatea zer-nolako tratamendua komeni zaion norberari.