

Otorduaren ondotik, ezin kendu jakiak ahotik

Gure apetitua suspertu egiten dute zenbait kanpo-faktorek txolarte horietan, eta horien berri jakiteak lagundu egingo digu halakoak saihesten

Mahai inguruan bildu, bapo jan eta lagunartean honetaz eta hartaz aritu. Bazkariak bazkalondoa dakar, afariak afalondoa, eta tartean mahaia egoten baita, ahoak ez du atsedetik hartzen: hizketan ari ez bada, jaten edo edaten jarraituko du gehien-gehienean. Nola liteke otordu oparoa egin ondoren ere mokadutik mokadura ibiltzea? Prozesu neurobiologiko konplexu batek erregulatzen du elikagaiak jateko joera, eta horretan eragina izaten du ez soilik horiek eskura izateak, baita zenbait kanpo-faktorek ere, girotik datozenak batzuk eta psikologikoak besteak. Janari gustagarri gehiago bistan edukitzeak – bereziki, gantz eta azukre ugari dituztenak – aldatu egiten ditu gosearen eta asetasunaren seinaleak. Ondorioz, gehiago jan ohi dugu, eta handitu egiten da gantz ugariko elikagaiak jateko gogo.

Tentagarri ugari mahai gainean

Elikadura arloan dugun jokabidea aztertzen duten adituek –psikologiaren mundukoek bezala neurobiologiakoek ere– adierazten dute prozesu sistematiko batek erregulatzen duela elikagaiak jateko joera, eta gose-seinaleen eta asetasun-seinaleen bidez kontrolatzen dela prozesu hori. Hainbat hormonak parte hartzen dute, bai garunean sortzen direnek (batez ere, hipotalamoan) eta bai organo periferikoetan sortzen direnek ere (digestio-traktuan eta gantz-ehunean).

Barau egiteak edo ordu batzuk jan gabe egoteak energia-gabezia eragiten du, eta, horri erantzunez, gose-seinaleak adierazten ditu organismoak. Zerbait jaten dugunean, berriz, asetasun-seinaleak aktibatzen dira. Hori bezain erraza dela pentsa daiteke, baina apetitua edo gosea erregulatzen duen prozesua aski

konplexua da. Hainbat mekanismo neurobiologikori erantzuten dio, eta horretaz gain, beste hainbat kanpo-faktorek ere eragiten diote elikadura arloko jokabideari, eta horiek erabat baldintzatzen dute elikagaiak aukeratzeko modua eta jateko gogo kontrolatzeko gaitasuna goserik ez denean ere. Hona hemen faktore horietako batzuk:

- └ Apetituarekin zerikusia duten kanpo-estimuluak gugana iristea (elikagai tentagarri bat ikustea edo usaintzea, adibidez).
- └ Elikagai gustagarri ugari izatea inguruan.
- └ Gantz ugariko elikagaia tentagarriak izatea aurrean.

Bazkalondoaan apetituari eragiten dioten kanpo-faktoreak

- └ **Gantz ugariko jakiak.** Bazkalondoa edo afalondoa, ohikoa izaten da pasta askotarikoak eskaintzea (gurina dutenak, txokolatea, esne-gaina, krema...) edo fruitu lehorrak dituztenak (intxaurrak, fruitu lehorren nahasketa, pistatxoak...). Gauza jakina da elikagai gantzatsuek nahasi egiten dituztela gosearen eta asetasunaren seinaleak. Aldi batez elikagai gantzatsuak janez gero, aldaketak izaten dira gosearen peptido batzuen jarioan (Y neuropeptidoa, orexinak, agouti neuropeptidoa), eta areagotu egiten da jaki gantzatsuak hartzeko gogo. Era berean, asetasun-seinale batzuek murriztu egiten dute beren erantzuna gantz ugariko otordu bat



egin ondoan. Halaxe nabarmendu dute Lund-eko Unibertsitateko Endokrinologia eta Metabolismo Sailak (Suedia) egin duen berrikustean. Mekanismo horrek azalduko luke zergatik jarraitzen dugun jaten (gehiegi izateraino), nahiz eta goserik ez izan eta otordu oparo batean gure beharrezan fisiologikoek eskatu baino gehiago jan. Jarrera horrek luzaroan irauten badu, gizentasun-arazoak ekar ditzake, eta jarrera hori bera faktore garrantzitsutzat hartzen da, hain zuzen, arazo hori tratatzeko eta kudeatzeko orduan. Gainera, janari gantzatsuak edo proteina gehiegi dutenak neurritz kanpo jatean indigestioa ere eragin dezake.

└ **Janari gustagarriak aukeran, zein baino zein tentagarriagoa.** Otordu bat egin ondoren mahaian jaki gustagarri eta tentagarriak baldin badaude, are gehiago gantz eta azukre ugari badituzte (bonboi kaxa bat, adibidez), behar baino gehiago jateko arriskua izaten da, eta zenbaitetan, otordua bera luzatu egiten da, ezabatu egiten da eta asetasun-irudipena. Aditu batzuek "egokitze fenomeno" erabiltzen dute mugarik gabe eta/edo modu konpultsiboan jateko joeraz ari direnean. Lehen aipatu dugu Suedian egindako berrikustean bat, eta han esaten da zenbait ikerketak azaldu izan dituztela jokabide horren nondik norakoak. Egoera horietan, inhibitu egiten da asetasuna eta aktibatu egiten da garuneko "sartze-sistema", zeinaren ondorioz

gehiago jaten diren energia ugari ematen duten elikagaiak, modu konpultsiboan ere bai. Beste egile batzuek "erresistentzia fenomeno" aipatuz azaltzen dute jokabide hori: organismoa ez da gai izaten elikagaiak jaten direnean erantzuteko, ez baitira aktibatzen asetasun-irudipena sortzen duten seinaleak.

└ **Jaki erakargarri edo gustagarri bat ikustea edo usaintzea.** Brian Wansink aditua da elikadura arloan (Cornellgo Unibertsitatean aritzen da, AEBetan), eta haren taldeak hainbat ikerketatan adierazi du zenbait pertsonak, batez ere gizenek, sentiberatasun handiagoa dutela kanpo-estimulu batzuekin; adibidez, errazioen neurriarekin, norbaitekin jatearekin (edo bakarrik), edo jatearen plazerarekin. Elikagai tentagarri bat ikuste edo usaintze hutsak ere gosea sentiaraz dezake, eta are gehiago eskuraeraza bada. Horrek azaltzen du zergatik den hain zaila bazkalondoko gozoi eta bestelako gutiziei muzin gitea.

└ **Zenbat eta aukera gehiago, hainbat eta jateko gogo gehiago.** Elikadura arloko jokabideak aztertu dituztenean, Wansink doktoreak behin baino gehiagotan egiaztatu du elikagai-eskaintza ugaria jartzeak ere usate baino gehiago jatera eraman ohi gaituela. Nahiz eta elikagaiak elkarren antzekoak izan, bazkalondoa edo afalondoa hainbat gozo aukeran izateak (bonboiak, te pastak, pastelak...), kanape erako mokadu gaziak, zizka-mizkak (patata frijituak eta gisakoak) edo edariak (zukuak, freskagarriak, garagardoa, ardoa, eta abar), bakoitza bere kolore eta formarekin, gehiago jatea ekarri ohi du.