

Dieta, larruazala babesteko “ukendua”

Urte sasoi hau egokia da uda ukituko menu errazak prestatzeko, non ugari agertuko diren eragin fotobabeslea, antioxidatzailea eta beltzarantzekoa duten elikagaiak, larruazala gazte egon dadin



Larruazalean ezin argiago islatzen da gure osasuna nolakoa den eta organismoa zein neurritan ari den zehazten. Zientzialariek, medikuek eta nutrizionistek arreta handia jarri izan diote elikadurak eta mantenugaiak larruazalean duten eraginari. Bitaminek, herdoilaren aurkako gaiak, gantz azido esentziales eta zenbait landareren estraktuek larruazalari on egiteko gaitasuna dute. Jakina da zenbait osagaik hanturen eta herdoilaren aurka egiten dutela, elementuak birsortzeko eta biziberritzeko gaitasuna dutela, eta botiken, medikuntzaren eta elikagaien arloan diharduten industrien horiek

erabiltzen dituzte larruazala zaintzearen aldeko mezuak hedatzeko. Udan are garrantzitsuagoa da larruazala zaintzea, eguzkiak eta igerilekuetako kloroak kalte egiten dio eta.

Gaizki elikatzeak zahartu eta lehertu egiten du larruazala

Klinikoki eta biologikoki zerikusirik ez duten bi prozesuk zahartzen dute larruazala. Lehena adinari dagokiona da: larruazala berez zahartzen da, eta adinak gainerako organoei eragiten dien bezala eragiten die azalari ere. Bigarren prozesua kanpoko faktoreekin du zerikusia: larruazala zahartu egiten dute ingurumetik jasotzen diren eraginek (kutsadura, eguzkitan luzaro egotea, izpi ultramoreak...), tabakoak, lo faltak eta elikadura desegokiak (kaloria eta gantz gehiegi eta mantenugai dermobabesle gutxi).

Elikadura arloko ikerketek esaten dutenez, elikagaien bidez hartzen diren zenbait osagaik ahalmena dute barrenetik larruazalaren osasuna sustatzeko: herdoilaren aurkakoak (karotenoideak, flabonoideak, resberatrolak), bitaminek (A, C), omega-3 gantz azidoak eta laktobaziloak, besteak beste.

C bitamina

C bitamina ko-faktore bat da kolagenoaren egitura funkatzan duten entzimatzat, eta kolagenoa da, hain zuzen, larruazalari egonkortasuna eta leuntasuna ematen dien osagaietako bat. Bitamina hori faltan izanez gero, larruazala ahul egoten da eta lesioak izaten ditu, keratosis edo pikorrak

agertzen dira, hematoma errazago sortzen dira eta zauriak mantoago orbaintzen. Bitamina hori hartzeko modurik seguruenak fruta eta berdurak freskoak jatea da, ugari ematen dute eta: zitrikoak, fruta gorriak (andere-mahatsak, masustak, ahabiak, mugurdiak, marrubiak), guaiaba, piperrak eta perrexil freskoa (platerak ontzeko). Aldiz, larruazalean emateko diren kosmetikoetan C bitamina erabiltzeak ez du bermatzen eragin fotobabeslea izango duenik, bitamina hori egongaitza delako oso eta degradatu egiten delako



oxigenoarekin, baita larruazalean eman baino lehen ere. Gainera, prestakin horietako askok ez dute izaten C bitaminaren eratorri aktiborik, azido L-askorbikoa.

Omega-3 gantz azidoak

Gantz azido esentzial horiek erregulatu egiten dute immunitatea eta inhibitu egiten dute hantura eragiten duten osagaiak sortzea, zeinak areagotu egiten duten larruazalean arazoak izateko joera, epidermisan sartzen dira eta (larruazalaren kanpo-kanpoko geruza): dermatitisa, ekzema, gorriuneak... Gainera, udan ohikoagoak izaten dira eguz-

kia hartzeagatik sortzen diren erreakzio alergikoak edo hipersentiberak, hantura-prozesuekin batera agertzen direnak, eta larruazala markatua geratzen da. Hori dela eta, oso komeni izaten da sasoi arrain urdinak jatea eta itsaski freskoak, ugari ematen dute eta omega-3. Polifenolek ere blokeatu egiten dute hantura-bitartekariaren sintesia, eta horiek ere leku bat behar lukete udako menuetan; fruta koloredunetan agertzen dira (mahatsa, granada, aranak...).

Karotenoideak eta A bitamina

Betakarotenoa, likopenoa, luteina eta zeaxantina gaitasun fotobabeslea duten mantenugaiak dira. Honeyman, Gaete eta Arias doktoreek txosten batean dioenez (Nutrizioaren zeregin dermobabeslea), "betakarotenoa dermisan eta epidermisan ageri da eta eguzkia hartzeak murriztu egiten ditu horien balio plasmatikoa". Eragin hori lortzeko, fruta eta barazki laranjakarak, gorrixkak edo hori biziak jan behar dira: azenarioa, kalabaza, batata, mangoa, melokoia, abrikota, baita berdurak ere (brokolia, espinakak, endibia, letxuga...).

Laktobaziloak

Osasunerako Mundu Erakundearen arabera, "laktobaziloak bizirik eta kopuru egokietan hartuz gero, eragin fisiologiko onuragarria egiten dio hartzailerari". Larruazalari zeharka eragiten diote: modulatu egiten dute hesteetako mikrobiozaren immunitatea, eta erregulatu egiten dute erantzun alergikoa gaixo atopikoetan (dermatitis atopikoa, ekzema, psoriari mota batzuk...). Eragin babeslea anduiaren eta erabiltzen den dosiaren arabera denez, espezialistak gomendatuta hartu behar litzateke.

ANTIOXIDATZAILAK, NEURRIAN

Fruta eta berdurak freskoak elikagai ezin hobekak dira herdoilaren aurkako gaiak eskuratzeko, eta horiek jatea da modurik onena eta osasungarriena larruazala gazte, leun eta hidratatua egon dadin. Ondorio hori atera dute alemaniar ikertzaileek nutrizioaren eta larruazala zahartzearen arteko harremanari buruz argitaratu duten berrikusterik berrienean (*Dermato Endocrinology* aldizkarian, 2012an). Egileen esanetan, egin diren saioen emaitzek adierazten dutenez, "larruazala estres herdoiltzailearen aurka babesteko estrategia itzaropentsua da antioxidatzaileen berezko ekoizpena laguntzea antioxidatzaileak dituzten produktuak hartuz, zeinak normalean larruazalean izaten baitira". Egileek, hala ere, ohartarazten dute ez dela komeni antioxidatzaile isolatuen dosi handiak etengabe hartzea, eta izatekotan ere dieta osasungarriaren osagarri izan behar dutela, zeren eta, herdoilaren aurkakoak dosi handietan hartuz gero, kontrako eragina sor baitezake eta pro-oxidatzaile gisa jokatu; hau da, larruazala azkarrago zahartuko litzateke eta larruazaleko nahasmenduak edo gaixotasunak agertzeko joera areagotuko lukete.

