

# Bularretakoa: gabe ere berdin?

Frantzian berriki egin duten ikerketa batek zalantzan jarri du bularretakoaren funtzioa, eta ondorioztatu du mengeltasuna sortzen duela bularretan eta mina bizkaraldean



Larruazalak berak bezala, edo neurri-neurriko eskularru batek bezala, horrelaxe eutsi behar lieke bularretakoak emakumeen bularrei. Baina beharrezko al da? Frantzian egindako ikerketa batek zalantza eragin du: zer da hobe, eutsi edo ez eutsi? Jean-Denis Rouillon medikuak egin du lan hori, Besançongo Unibertsitatekoak, eta zalantzan jarri du bularretakoak balio ote duen grabitatearen indarrari aurka egiteko, eta ondorio haxe ateratu du 15 urtez 300 emakumeri baino gehiagori jarraipena egin ondoren: hobe da bularretakoa ez erabiltzea. Ikertzaile horrek ikusi du bularretakoa erabiltzen duten emakumeek, erabiltzen ez dutenen aldean, eroriagoak eta mengelagoak izaten dituztela bularrak eta bizkaraldean maizago izaten dutela mina, jantzi horrek, belauetako babesek bezala jarduten dutelako; hau da, eragotzi egiten du bularraldeko giharrak lan egin dezan, atrofiarazi egiten du eta lehenago hasten da arazoak ematen.

Ondorio horiek, dena den, kritikak ere jaso dituzte, ez omen datozelako bat emakumeen anatomiaren ezaugarriekin. Horrela, ugatz-guruina bularreko giharraren gainean dagoen arren, ez

dio gihar horrek eusten; Cooper-en lotailuak dira haren euskarriak, eta horien bidez atxikitzen zaie dermisari, titiburuari eta ugatzeko beste egitura batzuei. "Beraz, ez daiteke bizkortu ariketa aktiboaren bidez ez eta atrofiatu ere lotura pasiboak erabiltzeagatik", halaxe dio Juan Antonio Mirak, Valentziako Doctor Clínica Mira zentroko kirurgialari plastiko eta zuzendariak.

## Bularrei ongi eutsi behar

Jantzi hori erabiltzeari uzteak, Frantzian egindako ikerketak gomendatzen duen ildotik, eragin apalagoa izango luke bular txikietan, ia erabat lauak direnetan, baina ez, aldiz, handietan. Bularretakorik ez erabiltzeak gainkargu eragin dezake zerbikaletan, oina-zea eta bularraldean erortzea, nahiz eta ondorio horiek emakume bakoitzaren genetikaren, gorpuzkeraren eta pisuaren arabera diren. Uneotan, eta Frantzian egindako ikerketa berresten duten beste batzuk agertzen ez diren bitartean, bularretakoa erabiltzearen aldeko iritzia da nagusi.

Gainerakoan, leptotik zintzilik etengabe zama bat eramatea bezala litzateke (kilo erdiko edo gehiagoko bi arroz-

zakutxoren parekoa). Adituek esaten dute bularrak handitzat jo litezkeela horien neurria 100 ingurukoa denean, eta emakumea argaldu egingo balitz, gerta liteke bularraldean erortzea. Hori dela eta, eutsi egin behar zaio.

Bularretakoa egunez erabili behar da eta gauzez hobe da bularrak atsedan har dezatela, larruazalak higiegi hobe izan dezan, odolak hobeki zirkulatu dezan eta norberak arnasa hartu. Dena dela, bularrean zama handia izanez gero eta mugitzean eragozpenak sortzen baditu, bularretako arinago bat erabili daiteke, egunean zeharrekoak adina estutzen ez duena.

## Bularretakoa hautatzea: funtzionaltasuna eta estetika

Bularretakoa erabiltzea garrantzitsua da, eta horrek bezainbesteko garrantzia du neurri egokikoa erabiltzeak, baina beti ez da hala gertatzen. Ikerketa batek dioenez, Estatuko emakumeen %70ek neurri desegokiko bularretakoa hautatzen dute. Bularretakoan bi alderdi hartzen dira kontuan, ertza eta katilua (kopa ere esaten zaio). Bularraren eta gorputzaren elkarguneko zirkunferentzia da ertza, eta zenbaki

bidez adierazten da (85etik aurrera); katilua edo kopa, berriz, bularraren alderdirik handiena biltzen duen zirkunferentzia da, titiburuetatik bizkarreantz neurtzen dena eta letra bidez adierazia (Atik D-ra).

Neurri eta diseinu egokia hautatzea ez da erraza: barne-betea, uztaiduna, parpailak dituen edo laua, gardena, opakua, nabarmentzekoa, paparrean zimurrik sortzen ez duena, kirola egiteko, modernoa, *retroa*, sexya, edoskitze aldirako propio prestatua....

Aukera asko dago merkatuan, eta hautatzen dena hautatzen dela ere, bularretakoak ongi eutsi behar die bularrei, behetik gora alegia (ez du goitik zapaldu behar). Estutu ere ez du egin behar; hau da, ez du markarik utzi behar bular-ertzean, ez tolesik eragin paparreko larruazalean eta arnasa ongi hartzeko modua eman behar du; ez du larruazala minberatu behar, eroso izan behar du, egokia eguneko jarduerak bakoitzarako, eta ongi sentiarazi behar ditu emakumeak. Sarri askotan zaila izaten da ezaugarri anatomiko eta funtzionalak alderdi estetikoarekin bat etortzea.

## Batere osasungarriak ez direnak

Bularretakoa hautatzeko garaian, gauza guztien gainetik, erabilgarria eta osasungarria den edo ez hartu behar da kontuan. Izan ere, badira osasunari kalte egiten dioten modeloak ere:

- └ **Triangelu edo bikini itxurakoak,** lepora lotzen direnak, lepo inguruak eutsi behar izaten diolako zamari.
- └ **Murritzaleak:** desegokiak dira zapaldu egiten dutelako eta odolaren zirkulazioa zaildu. Zirkulazioa murriztearen eragina tabakoarena bezalakoa izaten da: ugatz-gurui-neko zelulek odola falta izaten dute elikatzeke eta zirkulazio hutsegitea ere sor daiteke.
- └ **Ehun alergenikoak dituztenak:** ehun sintetikoekin (nylona) eginak dauden bularretakoek alergia gehiago eragin ditzakete ehun naturalekin (kotoia) eginek baino.
- └ **Larruazala minberatzen dutenak:** parpaila ugari dituztenek minberatu edo narritatu egin dezakete larruazala.

www.consumer.es



## BULARRETAKOA HAUTATZEKO AHOLKUAK:

- Egiazatu ongi betetzen duela eusteko funtzioa, eta ez begiratu moda kontuei.
- Jantzi pertsonala da, ez inorekin partekatuzkoa; norberarentzat egokia denak ez du zertan hala izan beste norbaitentzat.
- Erosoa eta atsegina izan behar du.
- Bularra ez estutzeko eta zirkulazioa ez eragozteko, bularretakoa egokitu behar zaio ugatzari, eta ez alderantziz.
- Edoskitze aldian, eroso izan behar du, bularrari arnasa hartzen uzten diona eta elastikoa, eta egokitu egin behar du sentiberatasun gehien duen bularrera (etengabe aritzen dira handitu eta txikitu, esnearen arabera).
- Ariketa egiteko, kirolerako propio prestatuta dagoena aukeratu behar da, eroso eta ongi eusten duena. Hobe da aurrealdean ixten dena eta atzean gurutzatua dena hautatzea.
- Metalezko uztaiak dituen bularretakoak -bigungarri ongi babestuta- hobeki egituratzen du bular astunaren forma eta ongi eusten dio (ez du estutu behar).

Iturria: Juan Antonio Mira, Valentziako Clínica Doctor Mira zentroko kirurgialari plastiko eta zuzendaria.