

# Pisua kontrolatzeko aplikazioak: baliagarriak dira eguneroko dieta zehazteko, baina ez jarraibide dietetikoak emateko

**TRESNA LAGUNGARRITZAT HARTU BEHAR DIRA, BAINA EZIN DEZAKETE ORDEZKATU NUTRIZIONISTEN EDO ENDOKRINOEN LAN PROFESIONALA**

- Hamasei segundoz behin, bost milioi erabiltzailek aplikazio bat deskargatzen dute telefonoan edo tabletan. Teknologia mugikorrak hartu duen hedadura handiak, hala ere, ez ditu gauza guztiak aldatu, eta pertsonak lehen adinako interesa agertzen dute sasoiari egoteko, argaltzeko edo elikatzeko ohiturak zaintzeko. Kontzeptu horiek beti izan dira garrantzitsuak kontsumitzaileentzat, eta unibertso teknologikoan ere halaxe dira: horiekin zerikusia duten hainbat aplikazio daude azken belaunaldiko mugikorren zatian.

EROSKI CONSUMERek oso argi dauka aplikazio horiek ezin dezakete ordezkatu nutrizionista baten edo endokrinologiako espezialista baten ezagutza eta prestakuntza, baina lagundu dezakete. Horregatik, sakon ezagutu nahi izan ditugu, eta zer-nolako funtzioak eskaintzen dituzten aztertu. Mugikorrek doan erabiltzeko hamasei aplikazio hautatu ditugu, guztiak ere elikadura arloko ohitura osasungarriak sustatzeko eta kontrolatzeko balio dutenak. Honako hauek: Calorie Counter by FatSecret, Shape Up Club, Weigh What Matters, Calorie Counter by CalorieCount.com, Calorie Counter-MyFitness Pal, Libra-Gestor de Peso, Fitbit, Dietas para Adelgazar, Dieta Asistente-Perder Peso, Diet Point-Español, DailyBurn Tracker, La Dieta del Bocadillo, Tu Peso Ideal, Noom Weight Loss, 40-30-30 eta iPesoCorporal.

**NOLA EGIN DUGU**

Hiru irizpide erabili ditugu aplikazioak hautatzeko: doakoak izatea (bertsio librea aztertu dugu beti), ezagunak eta erabiliak izatea (aintzat hartu ditugu komunikabide birtualetan eta blogetan jendeak esaten duena eta Google Play eta Apple Store zerbitzuetan deskargatu dituzten pertsonen emandako iritziak), Espainiako Estatuan izan den deskarga kopurua, eta iOS eta Android sistema eragileekin bateragarriak izatea.

Ikerketa egiteko garaian, EROSKI CONSUMER aldizkariko nutrizionista adituen laguntza izan dugu, baita Psikologia Klinikoaren eta Teknologia Berrien arloko ikertzaile batena ere: Cristina Botella. Era berean, informazio baliagarria eman digu Gizentasuna Ikertzeko Espainiako Elkarteak (SEEDO) eta The App Date guneak (telefono mugikorrenzako aplikazioen inguruan Espainian hileroz izaten den topagune da).

Horrela, bada, aplikazioek eskaini dituzten aukera guztiak oinarritzko bost fasetan sailkatu ditugu: aurretesta, jarraibide dietetikoak, elikagaien eta ariketen erregistroa, aurrerapenen kontrola eta elikadura arloko motibazioa eta aholkuak. Eta horiek aztertuta, sailkapen egin dugu aplikazioekin. Lehen postua Calorie Counter-MyFitness Pal aplikazioak eskuratu du, 7 puntuekin, bigarrena Fitbit-ek 6,9rekin, eta hirugarrena Calorie Counter by CalorieCount.com delakoak, 6,2 puntuekin.

Bestalde, 16 aplikazio horietako lau kendu egin ditugu sailkapenetik, dieta miragarriak egiteko aukera ematen dutelako.

**OINARRIZKO GOMENDIOA: PROFESIONAL KUALIFIKATUAK**

Aplikazioen aholkuetan lehenbizikoa, medikutara joatekoa izan behar luke, behar bezala prestatua dagoen profesional bati dagokio-eta jarraibide dietetikoak ematea.

EROSKI CONSUMERek egiaztatu duenez, aplikazioen erdiek soilik ematen dute gomendio hori: Calorie Counter by FatSecret, Weigh What Matters, Calorie Counter by CalorieCount.com, Calorie Counter-Myfitness Pal, Fitbit, Diet Point-Español, DailyBurn Tracker eta 40-30-30. Tu Peso Ideal izenekoak, nahiz eta aholku hori eman ez, berariaz nabarmentzen du ez dela erabili behar laguntza profesionalaren ordeko.

Garrantzi handia eman diogu gomendio horri, eta arretaz aritu gara horren bila aplikazioen funtzioen artean. Zenbaitetan, gainera, FAQetara eta erabilera-baldintzetara jo behar izan dugu. Dena dela, deus gutxitarako balio du gomendio hori erdi galdua eta letra txiki-txikiz emana egoteak, deskargatutakoan argi ikusi beharko litzateke.

**DIAGNOSTIKOA**

Norbaitek pisua kontrolatu nahi duenean eta elikatzeko ohitura osasungarriari jarraitu nahi dienean, funtsezkoa da aurrez diagnostiko bat egitea eta ikustea zer-nolako nutrizio-egoeran dagoen eta zer bizimodu egiten duen. EROSKI CONSUMERi beharrezkoa iruditzen zaio aplikazioek gutxieneko galdera eta kalkulu batzuk egitea arazoa identifikatzeko: datu pertsonalak eskatu eta hortik abiatuta ebaluatu behar litzuzke pisua, osasuna, bizimodua eta elikadura arloko ohiturak.

Ildo horretan, Shape Up Club izeneko aplikazioak egin du galdeketerik zehatzena, eta gertu izan ditu Calorie Counter by FatSecret, Calorie Counter by CalorieCount.com eta Calorie Counter-MyFitness Pal. Bestalde, Dieta Asistente-Perder Peso, Diet Point-Español, Fitbit, Noom Weight Loss eta Tu Peso Ideal aplikazioek 5 puntu inguru baizik ez dute lortu (sailkapeneko 5. eta 9. postuen artean ageri dira). Azkenik, La Dieta del Bocado eta 40-30-30 aplikazioek ez diote egiten inolako aurretesta edo diagnostikorik deskargatzen dituenari.

Aztertu ditugun aplikazioen artean, ia bakarrak ere ez du galdetzen erabiltzaileak gaixotasunik baduen, alergiarik duen... Bada, dena den, salbuespenen bat: Tu Peso Ideal izenekoak ohartarazten du aplikazioa ez dela egokia haurdunek erabiltzeko. Bestalde, aplikazio bakarrak galdetu du erabiltzaileak zer jaten duen egunean zehar: Calorie Counter by FatSecret izan da.

**JARRAIBIDE DIETETIKOAK**

Argaltzeko, gizentzeko edo pisuari eusteko egiten den edozein dieta-tratamenduk norbanakoaren egoera objektiboa hartu behar du abiapuntu gisa: pisu gutxi duen, normopisua (pisu osasungarria), pisu gehiegia edo gizona dagoen (zein mailatan), eta egoera bakoitzean pisu osasungarria zein den kalkulatu behar luke gero. Datu horietatik abiatuta planifikatu behar da dieta.

Pauso horiek kontuan hartuta, aztertu ditugun jarraibide edo plan dietetikoek ez dute gainditu 7,5 puntuko langa (10en gainean). Weigh What Matters izan da onena atal honetan, eta atzetik geratu dira DailyBurn Tracker (6,8 puntu) eta Calorie Counter by Fat Secret (5,8 puntu).

Atal honetan ez ditugu aintzat hartu lau aplikazio, dieta miragarriak proposatzen dituztelako. Honako lau hauek izan dira: Dietas para Adelgazar (dieta mota bat baino gehiago eskaintzen ditu aukeran: osagai bakarreak, hilabetekoa, kaloria jakinak dituztenak, borondate gutxikoentzat eta entzute handikoak), Dieta Asistente-Perder Peso (proteina ugari dietak eskaintzen ditu, arrainetan oinarrituak...), Diet Point-Español (desintoxikatzen dituen dietak eskaintzen ditu, odol taldearen araberakoak, karbohidrato gutxiak, Scardale, Montignac, Dukan, famatuenak, sabelalde laua, presazkoak eta modan daudenak) eta La Dieta del Bocado (ogitartekoak proposatzen ditu otorduen ordean).

Aztertu ditugun 12 aplikazioetako ia bakarrak ez du esaten erabiltzaileak zenbat kilo argaldu behar litzuzkeen. Horietako seitan (Calorie Counter



- |  |  |  |                                     |
|--|--|--|-------------------------------------|
|  | <b>CALORIE COUNTER-MYFITNESS</b>           |  | <b>CALORIE COUNTER BY FATSECRET</b> |
|  | <b>FITBIT</b>                              |  | <b>DAILYBURN TRACKER</b>            |
|  | <b>CALORIE COUNTER BY CALORIECOUNT.COM</b> |  | <b>NOOM WEIGHT LOSS</b>             |
|  | <b>WEIGH WHAT MATTERS</b>                  |  | <b>DIET POINT</b>                   |
|  | <b>SHAPE UP CLUB</b>                       |  |                                     |

**Aplikazioen sailkapena**



\*OHARRA: Aztertutako 16 aplikaziotatik 4 kanpoan utzi ditugu miraritzko dietak gomendatzen dituztelako. Honako hauek dira: Diet Point-Español, Dieta Asistente-Perder Peso, Dietas para Adelgazar eta La Dieta del Bocado.



by FatSecret, Shape Up Club, Calorie Counter by CalorieCount.com, Calorie Counter-MyFitness Pal, Libra-Gestor de Peso, Noom Weight Loss eta iPesoCorporal) aplikazioa deskargatzen duenak berak zehazten du zenbat kilo galdu nahi dituen, nahiz eta ez den jokabide egokia.

**ZENBAT KALORIA EGUNEAN: BAKOITZAK GAUZA BAT DIO**

Datu horiekin, aztertu ditugun 12 programetako 8k kaloria-plan bat proposatzen dute (egunean zenbat kaloria hartu behar liratekeen adierazten dute), eta Weigh What Matters-ek ohartarazten du mediku batekin ezarri behar direla jarraibide dietetikoak. Gomendio egokiak ematen dituzten edo ez egiaztatzeko, EROSKI CONSUMERek 43 urteko emakume baten ezaugarri jakin batzuk asmatu ditu: 158 cm-ko altuera, 77 kg-ko pisua eta ariketa fisiko gutxi samar egiten duena (ez du kirola maiztasunez egiten). EROSKI CONSUMERen errezeta-bilduman ageri den nutrizio-profilaren arabera, pertsona horrek 2.312 kcal hartu behar lituzke egunero. Kontuan hartu behar da, ordea,

egunean zehar hartzen diren kalorien eta gastatzen den energiaren arteko desoreka dela gizontzera garamatzen faktoreetako bat, eta, ondorioz, egunero 100 kaloria gutxiago hartzea komeni izaten da. Beraz, datu horien arabera, emakume horrek egunean 2.220 kcl hartu behar lituzke.

Guk aztertu ditugun aplikazioetan kaloria kopuru jakin bat zehazten duten guztiek, ordea, gutxiago hartzeko agintzen dute. Are gehiago, beren artean ere ez datoz bat, eta bakoitzak kopuru bat ematen du (1.200 kcal gutxienekoak eta 2.100 gehienekoak). Esan behar da, hala ere, aplikazio bakarrak ere ez duela ematen 1.000-1.200 kcal-etik beherako kopururik (hori da gutxienekoa emakumeentzat).

Nutrizioaren inguruan eskaintzen duten informazioari dagokionez, elikagaiak zenbat kaloria ematen dituzten esatera mugatzen dira, edo zenbat proteina, gantz edo karbohidrato.

**DIETAREN EGUNEROKOA**

Calorie Counter by FatSecret, Shape Up Club, Calorie Counter by CalorieCount.com, Calorie

Counter-MyFitness Pal, Fitbit, DailyBurn Tracker eta Noom Weight Loss aplikazioek monitorizazio-zerbitzu bat eskaintzen dute. Zehazki, erregistratu egiten dute erabiltzaileak zer-nolako elikagaiak eta edariak hartzen dituen, zer kopurutan eta eguneko zein unetan. Funtzio horiek lagundu egiten dute dieta zorrotzago eta modu jarraituagoan kontrolatzen.

Dietas para Adelgazar, Dieta Asistente-Perder Peso eta Diet Point-Español aplikazioek ere egiten dute era horretako monitorizazioa, baina ez aurrekoek bezain osatua: zer-nolako elikagaiak eta eguneko zein unetan hartu diren soilik adierazten dute. Weigh What Matters-ek, berriz, egunero irekiagoa dauka, eta erabiltzaileak zehaztu egin dezake zer-nolako helburuak finkatu dituen medikuarekin. Ildo horretan, aztertu ditugun 16 aplikazioetatik 7k aukera ematen dute egunero egiten den ariketa fisikoa kontrolatzeko.

**NOLA NEURTU AURRERAPENAK?**

Erabiltzaileak zer-nolako aurrerapenak egin dituen aztertzeko, ia aplikazio guztiek zorrotz kontrolatzen dituzte zenbait datu: pisua, Gorputz Masaren Indizea, hartutako kaloriak eta egingandako ariketa fisikoa. Atal honetan, honelaxe sailkatu dira guk aztertu ditugun aplikazioak: Shape Up Club (lehenbizikoa), Fitbit (bigarrena) eta Calorie Counter-MyFitness Pal (hirugarrena), 9 puntu ingururekin. Horien ondotik, baina ez oso urruti hala ere, Calorie Counter by FatSecret, Weigh What Matters eta Calorie Counter by CalorieCount.com aplikazioak geratu dira, 7,2 eta 7,9 puntu artean. Gainerakoak apalago ibili dira: Libra-Gestor de Peso eta DailyBurn Tracker-ek 6 puntu atera dituzte, Diet Point-Español-ek 5 puntu, eta Dietas para Adelgazar, Dieta Asistente-Perder Peso eta iPesoCorporal-ek 4,6 eta 3,9 puntu artean. La Dieta del Bocado, Tu Peso Ideal eta 40-30-30 izeneko aplikazioek, bestalde, ez dute eskaintzen funtzio hori.

Gehienek egunero egiten dute kontrol hori, eta guztiek grafiko bidez adierazten dute erabiltzaileak egin duen bilakaeraren informazioa. Grafikoez gain, beste adierazle batzuk ere eskaintzen dituzte aplikazio hauek: indizeak, kalifikazioak...

**MOTIBAZIOA ETA AHOLKUAK**

Argaldu nahi duenak aldatu egin behar izaten ditu elikatzeko ohitura batzuk, eta bizimoduan ere aldaketa batzuk egin behar izaten ditu. Eta hori egiteko, motibazioa behar izaten da, ahalegin handia eskatzen du-eta. Atal honetan, hiru aplikazio hauek gailendu zaizkie gainerakoek: Diet Point-Español ( 8,6 puntu), Calorie Counter-MyFitness Pal ( 7,9 puntu) eta Fitbit (6,4 puntu). Beste hauek ere gairatzen dute 5 puntuen lan-ga: Calorie Counter by CalorieCount.com, Dieta Asistente-Perder Peso eta Noom Weight Loss (5,7 puntu). Gainerakoak 5 puntuen azpitik ibili dira, eta 40-30-30 izenekoak ez du lantzen alderdi hau.

Aztertu ditugun 16 aplikazioetatik 7k mezu motibatzaileak ematen dituzte: Weigh What Matters, Calorie Counter by CalorieCount.com, Calorie counter-MyFitness Pal, Fitbit, Diet Point-Español, DailyBurn Tracker eta Noom Weight Loss. Lehenbizikoak eta azkenekoak zorion-mezuak ematen dituzte eta adoretuak. Calorie Counter by CalorieCount.com eta Fitbit-ek puntu- eta insignia-sistema bat dute, eta Calorie Counter-MyFitness Pal, Diet Point-Español eta DailyBurn Tracker-ek erabiltzaile-komunitate bateko kide izatera animatzen dute erabiltzailea. Eta, gainera, aztertu ditugun 10 aplikazioek zenbait tresna eskaintzen dituzte zerbitzu sozialetatik laguntza jasatzeko: gizarte-sareetatik (9k), aplikazioaren beraren komunitate edo txat-etatik (6k) edo foroetatik (3k soilik).

Azkenik, 16 aplikazioetako 6k aholkuak ere ematen dituzte elikadura arloko jarraibideen inguruan. Informazio hori guztiz baliagarria da erabiltzaileentzat, gidatu egiten ditu elikadura arloko ohitura egokiak finkatzeko: pisuari dagozkion helburu errealistak jartzea gomendatzen dute, egunean 5 fruta- eta berdura-atal jatea, janari osasungarria erostea edota arraina astean hirutan jatea.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

**APLIKAZIO BAKOITZAK ZER-NOLAKO PUNTUAZIOA LORTU DUEN AZTERKETAREN FASE BAKOITZEAN, EROSKI CONSUMEREN ARABERA**

Zer da?	Aurretesta	Jarraibide edo plan dietetikoak	Monitorizazioa	Kontrola	Motibazioa eta aholkuak	
<b>CALORIE COUNTER-MYFITNESS PAL</b>	Kaloria-kontagailua, elikagaien eta ariketen datu-base batekin.	6,4	5,5	9,1	8,5	7,9
<b>FITBIT</b>	Elikagaiak eta jarduerak erregistratzeko tresna eta jarritako helburuen bilakaera erakusteko. Plan alimentario (Elikadura-plana) funtzioarekin, egunean helburu kaloriko bat jar daiteke jarduerak eskuz sartuta.	5,3	5,5	9,1	9,5	6,4
<b>CALORIE COUNTER BY CALORIECOUNT.COM</b>	Elikagaien nutrizio-datuak bilatu eta erregistratzeko tresna eta pisu-galeraren jarraipena egiteko. Kaloria-kontagailua eta nutrizio-azterketa.	6,4	4,7	9,1	7,9	5,7
<b>WEIGH WHAT MATTERS</b>	Medikuaren laguntzarekin ezarritako helburuak artxibatzen ditu.	3,2	7,4	4,4	7,9	4,3
<b>SHAPE UP CLUB</b>	Kaloria-kontagailua eta elikagaien eta ariketen agenda.	6,9	4,7	9,1	9,8	2,1
<b>CALORIE COUNTER BY FATSECRET</b>	Jaten diren elikagaien kaloriak eta nutrizio arloko informazioa identifikatzeko tresna.	6,8	5,8	9,1	7,9	0,7
<b>DAILYBURN TRACKER</b>	Elikaduran eta ariketetan jarritako helburuak lortzen laguntzeko tresna.	1,6	6,8	8,9	5,7	3,6
<b>NOOM WEIGHT LOSS</b>	Kaloria-kontagailua da, eta zer elikagai jan diren eta zer ariketa egin diren gordetzen du.	5,3	3,4	10,0	7,2	5,7
<b>LIBRA-GESTOR DE PESO</b>	Pisuaren jarraipena grafikoen bidez egiteko tresna.	3,2	2,6	Ez du ez monitorizatzen ez erregistratzen	5,9	1,4
<b>40-30-30</b>	Elikagai bakoitzaren kaloria-portzentajea kalkulatu du, mikromantenuen hiru talde aintzat hartuta: karbohidratoak, proteinak eta gantzak.	Ez du egiten aurretest-ik	3,9	Ez du ez monitorizatzen ez erregistratzen	Ez du egiten kontrolik	Ez du ez motibatzen ez aholkatzen
<b>TU PESO IDEAL</b>	Kalkulatu eta ebaluatu egiten du, bi sistemari jarraituz: Gorputz Masaren Indizean oinarritzen da bat eta jendearen gustuan edo iritzirik hedatuenean bestea.	5,1	2,1	Ez du ez monitorizatzen ez erregistratzen	Ez du egiten kontrolik	1,4
<b>IPESOCORPORAL</b>	Egunero erregistratzen du pisua eta grafikoa sortzen ditu.	2,1	0,5	Ez du ez monitorizatzen ez erregistratzen	3,9	0,7
<b>DIETAS PARA ADELGAZAR</b>	Hautatu den dietaren jarraipena egiten du (zenbait dieta eskaintzen ditu aukeran), eguneko menua proposatuta. Dieta hori egiteko behar diren osagaiak zerrendatu egiten ditu zer erosi jakiteko, eta grafikoekin neurtzen du zer-nolako bilakaera izan duten pisu idealak, Gorputz Masaren Indizeak eta egunean hartzen den kaloria kopuruak.	4,9	Dieta miragarriak eskaintzen ditu	3,3	4,6	1,4
<b>DIETA ASISTENTE-PERDER PESO</b>	Pisu ideala zein den adierazten du, eta norberak zer helburu jarri duen, otordu-plan bat edo bestea eskaintzen du (argaltzea, pisuari eustea edo, besterik gabe, modu).	5,9	Dieta miragarriak eskaintzen ditu	3,3	3,9	5,7
<b>DIET POINT-ESPAÑOL</b>	Dieta-plan osatuak eskaintzen ditu, eta helburua lortu bitarte, menuak proposatzen ditu egun guztietarako.	5,7	Dieta miragarriak eskaintzen ditu	3,3	5,2	8,6
<b>LA DIETA DEL BOCADILLO</b>	Ogitartekoaren dietan oinarritzen da: hamaiketakoaren ordez, zenbait ogitarteko-konbinazio proposatzen ditu.	Ez du egiten aurretest-ik	Dieta miragarriak eskaintzen ditu	Ez du ez monitorizatzen ez erregistratzen	Ez du egiten kontrolik	2,9

**Osasuna ez da jolasean aritzeko**

Urteko sasoi jakin batzuetan, argaltzeko erronka jartzen diogu gizakiok geure buruari. Hala gertatzen da uda aurrean, Eguberrien ostean... Urteak urtera, milioika dieta, liburu eta metodo iraultzaile agertzen dira bazterretan. Baina argaltzea ez da kontu hutsala. Ohartu egin behar dugu gure elikadurari eragiten diola eta, beraz, gure osasunari ere bai.

Eta elikaduraz eta osasunaz arduratzen hasita, oso garrantzitsua da ohartzea zaindu egin behar dugula zer jaten dugun eta ordena jarri behar dugula **elikaduraren arloan** sumatzen den kaosean. Horretarako, errealistak izan behar dugu eta **jarraibide koherente batzuk** aintzat hartu pisu osasungarria lortzeko helburuz.

- Egunean lau edo bost otordu egin behar dira. Saihestu egin behar dira otordutik otordurako mokadutxoak.
- Mantso jatea komeni da elikagaien digestioa hobeki egiteko.
- Egunean bi litro ur edatea komeni da, gutxienez.
- Ariketa fisikoa maiz egin behar da (badira horretan laguntzen duten aplikazioak ere)
- Ez da erre behar eta ez da alkoholik edan behar.

Argaltzeko erabakia hartzen dugunean, lehenik eta behin **medikutara joatea** da egokiena, eta hark esango digu zer-nolako dieta egin behar dugun, jarduera fisikoak nolako izan behar duen, bizimodua zenbateraino aldatu behar dugun, eta tratamendua hasita, pisuaren bilakaera kontrolatuko digu aldian behin.

