



elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Zortzi urteko alabak asma du, eta muki ugarirekin ibiltzen da beti. Interneten irakurri dut muki gutxiago izateko ona dela esnea eta haren eratorriak hartzeari uztea. Egia al da hori?



Mukiak defentsa-mekanismoak dira: gure arnasbideek sortzen dituzte, infekzioetatik babesteko. Hori horrela izanik, esneak edo haren eratorriek muki gehiago sorraraziko balute (ez dute halakorik egiten), esan genezake hori ona litzatekeela infekzioei aurre egiteko, eta ustez sortzen dituen mukiek traba pixka bat egitea ez litzatekeela hainbesteko eragozpena ere. Edonola ere, azterketa zorrotz bat egina dago uste horrek oinarri zientifikorik baduen edo ez erabakitzeko (2005. urtean argitaratu zuten). Zurich-eko Ospitale Unibertsitarioko Alergologia Unitateko ikertzaileek (Suitza) egin zuten azterketa, esnekiek gi-

zakiengan muki-ekoizpena areagotzen ote duten jakin nahian. *Journal of the American College of Nutrition* aldizkarian argitaratu zituzten ikerketaren emaitza argigarriak: "Esnekirik ez hartzeko gomendioak egiten dira asma sintomak eragiten dituzte-lakoan, baina uste horrek ez du inolako oinarrikerik literatura zientifikokoan". Berrikiago, 2012ko otsailean, Vancouverko Haur Ospitaleko Pediatria Sailak (Kanada) aldizkari honetan ageri den galdera berari erantzun zion *Canadian family physician* zientzialdizkarian. Orduan ere argi geratu zen auzia: "Esnea ez da desagerrarazi edo murriztu behar".

Seme-alabak izan ditudanetik, barize ugari daukat zangoetan. Dietak lagundu ote dezake horien eragina arintzen?



Seme-alabak izateak areagotu egiten du bari-zeak izateko arriskua. Gertatu ere emakume askori egiten zaie eta, gehienez, ez du arazo handirik ekartzen, estetikoak kenduta. Zenbaitetan, hala ere, mina eta eragozpenak eragiten dituzte. Lehenik eta behin, medikutara joan behar da, hark esan dezan zenbateraino den larria. Ikuspegi dietetikotik, hobetu egin behar da dieta orokorrean, eta gatz gutxiago eta elikagai gazi gutxia-

go hartu; gatzik gabeko ogia jatea komeni da –osokoa da onen-onena–, eta nabarmen murriztu behar lirateke hestebeteak, gaztak edo plater prestatuak... Pisu gehiegi duten emakumei mesede egiten diete neurri horiek: pisua galdu eta sintomak nabarmen egiten dute hobera. Nahiz eta ez den dietari estu-estu lotutako alderdia, oroitzea behar da ariketa fisikoak ere mesede handia egiten duela sintomak hobetzeko.

AHOTAN DABIL...

'Semáforo nutricional' hobetu egin dezake nerabeen dieta

Aurtengo maiatzean, ikerketa baten berri eman du *Public Health Nutrition* aldizkariak. Nerabeekin egina da, eta hauxe izan da prozedura: nutrizio arloko informazioa etiketan aurkezteko bi eredu desberdin erakutsi dizkiete, eta bietan izan duten jokabide alderatu dute. Hain zuzen, 14 eta 16 urte bitarteko 81 neraberekin egin dute azterketa: batzuei kolore bidezko kode bat darabilen etiketa erakutsi diete (*semáforo nutricional* esaten zaiona), eta besteei etiketa berbera, baina kolorerik gabea. Rovira i Virgili Unibertsitateko Nutrizio Unitateko ikertzaileek gidatu dute ikerketa (Reus, Tarragona), eta egiaztatu duteenez, neraberik gehien-gehienei ulergarriagoa egin zaie koloreetako etiketa, eta, gainera, etiketa horri erreparatu aukeratu duten dieta hurbilago dago nutrizio arloko adituek egiten dituzten gomendioetatik (hautu egokiagoa egin dute energiari, azukreari, gantzei eta gatzari dagokienez). *Food Navigator* atariak 2013ko ekainaren 17an adierazi zuen egileek zer dela-eta erabaki zuten ikerketa nerabeekin egitea: "Oso sentiberak dira dietarekin eta beren gorputzaren itxurarekin, eta nerabeei asko eragiten diete kontsumitzaileen hautuak baldintzatzeko erabiltzen diren marketin-teknikek".



ELIKADURAREN OINARRIAK

Hiperkolesterolemia

Odolean kolesterol maila handiak agertzeak sortzen duen desorekari esaten zaio hiperkolesterolemia. Oro har, hiperkolesterolemia dagoela esaten da kolesterol osoaren balioa 240 mg/dl-koa edo handiagoa bada, nahiz eta ez dagoen modu unibertsalean onartzen den irizpide bat desoreka hau definitzeko: zenbait erakundek, adibidez, esaten dute hiperkolesterolemia dagoela kolesterol osoa 200 mg/dl-koa edo handiagoa denean. Medikuek interpretatzen ditu analisisietan agertzen diren balioak, beste osasun-baldintza eta arrisku-faktore batzuk kontuan hartuta. Kolesterola igotzeak, itxuraz, nabarmen handitzen du bihotzeko eritasunak izateko arriskua, eta, beraz, prebentzioa da gako nagusia. Horretarako, modu osasungarrian elikatu beharra dago: landare-jatorriko elikagai askotarikoetan oinarritu behar da dieta, bakana go jan animalia-jatorrikoak eta oso noizbehinka beharrezko ez direnak (opilak, haragi goriak, gozoak...). Ariketa fisikoa ere funtsezkoa da: egunean 30 minutuz, gutxienez, egin behar da.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Nola saihestu haizeak dietarekin

Modu osasungarrian elikatu nahi duenak gehiago jan behar du fruta, berdura, lekaleak eta osoko zerealak. Gerta daiteke, ordea, horrek haizeak sortzea, hesteetako min arina eta puztutasuna sabalaldean. Gauza normala izaten da hori, ez kontu larria, eta pasatu egiten da denborarekin. Hesteetako flora oso sentibera izaten da aldaketa dietetikoekin (batez ere, bat-batekoak badira), ez da ohitua egoten hainbeste zuntz dietetiko hartzea (landare-jatorriko elikagaiak ugari izaten dute), eta horrexegatik gertatzen da. Arazo horri irtenbidea emateko, elikagai horiek dietan mantso-mantso sartzea komeni da. Beste aholku hauek ere kontuan hartzekoak dira:

- Lekaleak ongi egin.
- Janaldiak banatu. Hobe da otorduak sei alditan banatzea, bitan egitea baino. Hesteak *nahiago* izaten du zuntza *mantso-mantso* hel dakion.
- Ongi murtxikatu elikagaiak.
- Ura edan. Beharrezkoa da, zuntzak ur asko xurgatzen duelako digestio-prozesuan.
- Edari karbonatuek ere haizeak eragiten dituzte (freskagarriek eta garagardoak, adibidez).

Hardun bazaude, izoztu urdaiazpikoa

2006. urtean, gida batek honako gomendio hau eman zien haurdun zeuden emakume guztiei: ez zezatela jan hestebeterik eta haragi gordinarekin egindako produkturik, aurrez izozten ez baziren (adibidez, txorizoa eta urdaiazpikoa). Espainiako Osasun Ministerioak argitaratu zuen gida hura, hainbat erakunderen laguntzarekin: Unicef, Familia Medikuntzako eta Medikuntza Komunitarioko Espainiako Elkarte (semFYC), Emaginen Espainiako Elkarte (AEM) etabar. 2013. urteko maiatzean, Espainiako Pediatria Elkarteak ere bat egin zuen gomendio horrekin. Haurdunei jakinarazi zien haragiek ongi eginak egon behar dutela edo izoztuta, 22° C zeropetik, hamar egunez. Eta gauza bera arrainarentzat, urdaiazpikoarentzat eta hestebete gordinentzat. Horren helburua da haurdunak ez daitezela kutsatu *Toxoplasma gondii* esaten zaion parasitoarekin. Parasito horrek eragindako infekzioa ez da larria izaten haurdunalditik kanpo. Infekziorik gehienek ez dute sintomarik sortzen, eta sortzekotan, gripe arin baten antzekoak izaten dira. Haurdunaldian, ordea, infekzioak kalte egin diezaike fetuaren zenbait organori, eta abortuak eragin ditzake edo jaiotzetiko malformazioak. Infekzioa haurdunaldiko zer fasetan gertatzen den, larritasun gehiago edo gutxiago izango du gaixotasunak.



Aholkularitza nutrizionalaren helburua elikadura, nutrizioa eta dietetikaren alorrean kontsumitzaileek izan dezaketen edozein duda argitzea da. Gure adituek Sareko aholkularitzaren bidez iristen zaizkien galdera guztietatik bi aukeratuko dituzte atal honetan erantzuteko. Sareko aholkularitza helbide honetan dago: www.consumer.es/elikadura.