

Elikaduraren arloan ere badira **sasi-guruak**

Nutrizioak sortzen duen jakin-min gero eta handiagoak, jendearen ezagutza faltak eta eskaintzen diren itzaropenek eman diete indarra gezurrezko guruei eta haien proposamenei



Itasoko ura edan, esnea baztertu, zerealak eta lekaleak jateari utzi, oliba-olioa probatu ere ez egin, horra hor han eta hemen agertzen diren "nutrizio aholkuen" zenbait adibide, dieta miragarrietan, publizitate-eskuorrietan eta liburuetan aurki daitezkeenak besteak beste. Txukun eta ongi zainduta etortzen dira (askotan pertsonaia ospetsuren baten eskutik), eta salmenta handiak egitea lortzen dute. Baina elikadura kontuz hartzeko gaia da, osasunari zuzenean eragiten baitio; hori horrela izanik, geure buruei galdetu beharko genieke zernolako arazoak ekar ditzaketen dieta hauek eta, batez ere, nola jakin dezakegun horien atzean sasi ugari dagoela; sasi-guruak edo sasijakintsuak alegia.

Gezurrezko gurua: ohiko sei ezaugarri

Zerk lotzen ditu Gwyneth Paltrow estatubatuar aktorea, Hiromi Shinya japoniar medikua eta Pierre Dukan frantziarra? Hirurek idatzi dituzte nutrizioari buruzko liburuak eta hirurek lortu dituzte salmenta izugarriak. Itxura batean, ezin zaio inolako sinesgarritasunik eman nutrizio arloan hutsaren hurrena dakien norbaiti edo, medikua izanda ere, osasun arloan eredutzat hartzen diren erakundeen gomendio dietetikoaren aurka ari denari. Baina komunitate zientifikoak behin eta berriz kritikatuagatik ere, *It's all good* eta *The Enzyme Factor* Best Seller bihurtu dira eta zergatia aztertu beharra dago.

Bistan da nutrizioaren gaiak gero eta jakin-min handiagoa sortzen duela. Hori ona da berez, baina batzuetan itzaropen gehiegizkoak eta ez batere errealistak izaten ditu jendeak. Batez ere, herritarrek dietaz eta nutrizioaz dituzten ezagutzak nahiko azalekoak direlako. Horrek sinesbera bihurtzen gaitu, eta ia edozer *irensten* dugu salmentakampainak, mezu ongi taxutuak, liburu politak eta gezurrezko testigantzak aurrean jartzen dizkigutenean. Egoera hori gaintzen jakiteko, hona hemen laguntzatxo bat: sasi-guru guztiek izaten dituzten zenbait ezaugarri.

└ "Konspiraziozko teoriak" aipatzen dituzte, honako hau, adibidez: "Industria farmazeutikoa eta Gobernuak elkar hartuta ari dira sendabide miragarri bati buruzko informazioa ezkutatu nahian". Hori beti izaten da gezurra.

Sasi-guruaren curriculum

Ezagutza handirik gabe zein ari den jakiteko, batzuetan aski izaten da curriculumari begiratu bat ematea, non gisa honetako orokorkeriak agertzen diren, "osasunarekin eta barne-harmoniarekin zerikusia duen guztia interesatzen zait" edo "hainbat herrialdetan ikasia naiz", baina ez dute zehazten zernolako titulazioa duten osasun arloan. Zenbaitetan, inon ematen ez den doktorego-titulua baten jabe direla nabarmentzen dute, edo inork ezagutzen ez dituen unibertsitateak aipatzen dituzte. Batzuetan, hala ere, sasi-guru horiek osasun arloko profesionalak izaten dira, oker jokatzeko dutenak batzuk (ez dakite zientziaren eta osasunaren arloetan ezinbestekoa dela teoriak frogatzea horiek ezarri edo zabaldu aurretik), eta lotsarik gabe engainatu nahi gaituztenak beste batzuk. Hori dela eta, honako gogoeta hau egin zuen Steven Jay Gould historialari zientifikoak *Eight Little Piggies* liburuan (Zortzi txerritxoak): "Izenaren atzean ageri diren ikasketak zerrendek eta tituluek ez dute bermatzen jakinduria maila berririk (...) Azken batean, ez dago ordezkorik arretaz irakurtzeko bizio zaharkituarentzat".

Beste ezaugarri bat izaten da lehenetik izan dituzten osasun-arazoak berri ematea ere. Medikuntzako ohiko bideek sendatu ez, eta dietaren ikuspegi alternatibotik jota lortu dute arazoa gaintzea. Osasunak ustez hobera egin diela eta, pentsatzen dute osasun ar-

loko aholkuak emateko moduan daudela, eta dietak prestatzeko moduan ere bai. Nolanahi ere, beren "aurkikuntzak" izaten dira liburuaren oinarriak, non dieta "iraultzaileak" ageri diren, "edozein desoreka sendatzen dutenak" eta "modu naturalean desintoxikatzen dutenak". Abel Mariné katedradunak oso ongi adierazi zuen 2012. urtean dieta horiekin zen gertatzen den: "Badituzte gauza onak eta originalak, baina onak ez dira originalak eta originalak ez dira onak".

Edozeinek agindutako dieta edonola egitearen arriskuak

Osasun arloko sasi-profesionalei jaramon egiteak talka egiten du dietistek nutrizionistek emandako aholku eta jarraibideekin. Sasi-guru baten metodoari jarraitzeak honako eragozpen hauek, behintzat, berekin izango ditu:

- └ Atzeratu edo eragotzi egingo du osasun-tratamendu egokia bilatzea gaixotasuna sendatzeko
- └ Malnutrizioa eragingo du
- └ Areagotu egingo du arrisku kardio-baskularra
- └ Nahasmenduak agerraraziko ditu elikatze ohituretan
- └ Elikatzeko ohitura arriskutsuak kroniko bihurtu edo sistematizatu egingo ditu
- └ Frustrazio-sentimendua indartuko du, eta horrek kalte egingo dio egoera psikologikoari
- └ Beharrezko ez diren gastu ekonomikoak ekarriko ditu
- └ Nahi gabeko ondorioak eragingo ditu, gizakiekin probatu gabeko gehigarri dietetikoak hartzeagatik
- └ Ilea galaraziko du, azazkalak ahuldu, zorabioak eragin, astenia, eta abar.

