

“Ezin zaio utzi animalia-jatorriko elikagaiak jateari dieta begetarianoa hobe omen dela entzun dugulako soilik”

Alfredo
Martinez

Nutrizio arloko
katedraduna Nafarroako
Unibertsitatean

Irakaslea eta ikertzailea da Alfredo Martinez doktorea, aditua nutrizioaren arloan eta katedraduna Nafarroako Unibertsitatean. Berriki, PREDIMED izeneko ikerketan parte hartu du, eta emaitzak hain izan dira adierazgarriak (Mediterraneoko dietak eta bihotz-hodietako eritasunen prebentzioak zerikusia dutela ikusi da), mundu osora hedatu da. Gaur egun diziplina zientifiko berri batean barneratuta dabil, *nutrigenomikan*, non elkarrekiko loturan aztertzen diren profil genetikoa eta nutrizioa; horretaz gain, *Food4me* proiektuan ere badabil, dieta indibidualak eta osasungarriagoak bilatzeko helburua duen ekimenean. Martinezen esanetan, “oso zorrotza ez den dieta begetarianoa oso osasungarria da, eta hobeki bizitzeko bitarteko bat izan daiteke”.

Ze abantaila du dieta begetarianoak? Dieta bat orekatua izan dadin, behar adinako kopuruetan eman behar ditu mantenugai guztiak: proteinak, karbohidratoak, lipidoak, bitaminak eta, nola ez, ura ere bai zentzuzko neurrian. Dieta begetarianoak eman ditzake mantenugai horiek guztiak. Kontua da bitaminaren bat, zehazki B12a, batez ere animalia-jatorriko elikagaiek izaten dutela. Beraz, dieta begetariano zorrotz-zorrotza egiten duten pertsonak kontuan izan behar dute alderdi hori, eta gabezia hori orekatu. Gainerakoan, oso zorrotza ez den dieta begetariano bat oso osasungarria da, eta, hain zuzen, halaxe nabarmentzen dute zenbait eskolak edo joerak: hobeki eta luzaroago bizitzeko bitarteko bat izan daiteke.

Nutrizioaren ikuspegitik, zein dira elikagaitik interesgarrienak? Lekaleek izan dezaketen proteina kopurua haragi-produktuena adinakoa edo handiagoa da. Zerealek, hain zuzen, arrautzak adina proteina dute. Dena den, onartu behar da animalia-jatorriko proteinak hobeki banatuta izaten dituela aminoazido esentzialak. Bestela esateko: landare-

jatorrikoarena baino zertxobait kalitate hobe du. Elikagai begetalak soilik jaten badira, komeni da proteina osagarriak bilatzea.

Horregatik aipatzen da hainbestetan ikasi egin behar dela landare-jatorriko proteinak konbinatzen? Bai. Proteina batzuek kalitate apalagoa dute, aminoazido esentzial bat falta dutelako. Artoak, adibidez, triptofanoa falta du, lekaleek metionina, eta zereal batzuek lizina. Baina modu egokian konbinatuta, oso kalitate oneko proteina lortzen da. Adibidez, arroza dilistekin prestatzen denean, edo babarrunekin, bakoitzaren metionina eta de lizina mailak oso ongi orekatzen dute elkar.

Dieta begetarianoa eginda, bermatua al dago pisua kontrolatzeko bidea? Bermatuta ez. Gertatzen dena da landare-jatorriko elikagaiek dentsitate energetiko txikiagoa dutela; hau da, kaloria gutxiago ematen dute pisu-unitate bakoitzeko. Gainera, elikagai begetal batzuek asetasun-irudipena sortzen dute, bai zuntzaren eraginez bai indize gluzemiko apaleko karbohidratoak ematen dituztelako.

Edozein izan daiteke begetarianoa? Zertan ari den dakien edozein. Hau da, ezin zaio utzi animalia-jatorriko elikagaiak jateari dieta begetarianoa hobe omen dela entzun dugulako. Beharrezkoa da informatzea eta jakitea begetarianismoak aldaera bat baino gehiago dituela. Beganoak daude obolaktovegetarianoak ere bai, dietan arrautzak eta esnea onartzen dituztenak. Errazagoa da azken aldaera hori orekatuagoa izan dadila eta arazo gutxiago eman ditzala, zeren arrautzak eta esneak dituzten aminoazido batzuk nekezago emango baitituzte frutek eta berdurek.

Zuhurrago jokatu beharra al dago herriar talde batzuekin? Begetarianismoan, bi talde dira bereziki zaintzekoak edo arriskuan jar daitezkeenak. Haurre-

na da horietako bat: hazteko adinean daude, eta beren garabidean mantenugai guztiak behar dituzte; bereziki, aminoazido esentzialak. Beste taldea emakumeena da, burdina gehiago behar izaten baitute. Lekaleek eta landare-jatorriko elikagaiek badute mineral hori, jakina, baina ez da hain ongi xurgatzen (bioerabilgarritasun apalagoa duela esaten dugu guk). Lekaleek eta begetalek kopuru egokietan ematen dute burdina, baina gorputzak gutxi xurgatzen du; ez du berdin bereganatzen. Horregatik, dieta begetarianoan, emakumeak eta haurrak arrisku-taldetzat hartu behar dira eta kontu gehixeagorekin zaindu.

Ba al da mitorik begetarianismoaren inguruan? Badira, bai. Batzuetan miragarritzat aurkezten dira dieta begetariano batzuk, baina egiaz, mirariak ez, baina arazoak eta arriskuak ekartzen dituzte. Dieta modu batzuk zorrotzak dira, eta zuhurak izan behar dugu; badira, esaterako, zen erako dietak, non azkeneko ia zerealak soilik jaten diren. Aldiz, ongi planteatzen den dieta begetariano batek, egoki informatuta gauzatzen denak, lagundu egiten du osasun gastrointestinala hobetzen, eta bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua murrizten ere bai. Hau da, mitoak badiren bezala, badira haren erabilgarritasuna eta onurak nabarmentzen dituzten ikerketa oinarridunak ere.

Mediterraneoko Dietaren izaera kardio-osasungarriarekin pareka daiteke? Mediterraneoko Dietak lagundu egin dezake bihotz-hodietako eritasunari aurre hartzen, eta gai hori puri-purian dago, gaurkotasun handikoa da. Haragia, esnea eta animalia-jatorriko proteinak ez dira baztertu behar, baina ikerketek esaten dute fruta jatea, eta berdin berdurak, oliba-olioa eta zuntza duten elikagaiak ere, bereziki baliagarria dela osasuntsu egoteko eta zenbait eritasuni aurre hartzeko.

