

# “Nutrizio arloko piramide berria hobetu egin liteke azpimarratuko balitz zein garrantzitsua den kalitatezko elikagaiak jatea, sasoikoak eta gertukoak”

Maira Bes-Rastrollo

Medikuntza Prebentiboko  
eta Osasun Publikoko  
Saileko zuzendariordea  
Nafarroako Unibertsitateko  
Medikuntza Fakultatean

Maira Bes-Rastrollo aditua da Medikuntza Prebentiboan eta Osasun Publikoan, eta irakasle titularra Nafarroako Unibertsitatean. Kezka-garriak iruditzen zaizkio azkenaldiko zenbait zifra eta joera, adibidez Mediterraneoko Dieta bazterrean gelditzen aritzea edo Estatuko hamar pertsonatik ia zazpiqk telebistari begira jatea, ia egunik gehienetan. Bere iritziz, dieta osasungarri baten jarraibideak emateko grafikorik argienetakoa da nutrizio arloko piramidea, baina iruditzen zaio beste alderdi batzuk gehiago nabarmendu litezkeela, adibidez osoko elikagaiak jatearen garrantzia. Eta besterik ere eranstu du Espainiako Epidemiologia Elkartearen saria eta Gizentasuna Ikertzeko Europako Elkartearena jaso dituen aditu honek: “Gastronomia osasungarriari lotutako formazioa sustatu behar litzateke eskoletan”.

**Espainiako Estatuan urrutu al gaude dieta eredu osasungarri batetik?** Herriarrak bazterrean uzten ari dira Mediterraneoko Dieta, batez ere pertsonarik gazteenak. ENRICA ikerlanaren datuek esaten dutenez (Espainiako herritarren lagin adierazgarri batekin egin da), Orik 9rako eskalan, Espainiako herritarrek 3,7ko atxikimendua agertu diote Mediterraneoko Dietari. Oro har, Mediterraneoko Dieta moldatua jarraitzen duela jendeak, eta txertatu egin ditu azken hamarkadetakoa joera batzuk, haragia eta haragi produktu asko jatekoa eta azukre ugari elikagaiak ere bai.

**Zer egin behar genuke hobeto jateko?** ENRICA ikerlanak berak ageri duenez, herritar guztien artean oso gutxi iristen dira gomendatutako kopurueta jatera frutak, berdurak, barazkiak, esnea eta esnearen eratorriak. Eta lekaleak ere oso ahaztuta ditu jendeak. Aitzitik, animalia jatorriko proteina gehiegi jaten

dugu, hau da, haragi eta haragi produktu gehiegi jaten dugu, hestebeteak esaterako. Nabarmen hobetu daitekeen beste alderdi bat gatz kontsumoa murriztea izango litzateke. Aurrez prestatuta eta prozesatuta dauden elikagai askok erruz izaten dute gatz.

**Nutrizioaren arloko piramideari aldaketa batzuk egin zaizkio 2015. urteko argitalpenean. Zergatik?** Beharrezkoa da aldi behin gomendioak berrikusi eta eguneratzea, nutrizio arloko ezagutza nahiko azkar ari delako aurrera egiten eta, horretaz gain, gure bizimodua ere aldatzen ari delako. Adibidez, Ameriketako Estatu Batuetan dieta arlorako atera dituzten gida berrietan, 2015. urtekoetan, adierazi dute kafea neurrian hartzea, hau da, gehiegi 400 mg kafeina edo lau katilukada hartzea, dieta eredu osasungarriaren barnean sar daitekeela helduentzat.

**Zein dira egungo piramidearen indarguneak?** Gozoak, haragiak eta haragi produktuak aukerakoen, noiz-behinka jatekoen edo neurrian hartzearen multzoan sartu izana. Oso ontzat jotzekoa da bizimodu osasungarria egitearen aldeko mezuek txertatzea, eta orotaraztea ura edatea dela hidratatzeko modurik onena.

**Zerealen eta horien eratorrien barnean, osokoak izan daitezela iradokitzen da. Onuragarriagoak al dira finduak baino?** Bai. Halaxe frogatzen dute azken ebidentzia zientifikoek. Alearen kanpoko zatiak kendu gabe dituztenez, ugariago ematen dituzte mineralak, bitaminak eta zuntza.

**Nola hobetu liteke nutrizio arloko piramidea?** Piramide berriaren dokumentu teknikoan eta aurkezpenean, esaten da karbohidrato iturriek, adibidez pastak eta arrozak, osokoak izan behar luketela. Hobekuntza interesgarri bat izango litzateke informazio hori piramidean bertan txertatzea. Horretaz gain,

azpimarratu egin daiteke zein garrantzitsua den kalitatezko elikagaiak jatea, sasoikoak eta gertukoak.

**Berrikuntzetako bat sukaldean erabiltzeko teknika osasungarrien ingurukoa da. Indar gehiago egin behar ote litzateke alderdi horretan eta, adibidez, gastronomia osasungarriaren inguruko formazioa sustatu haurtzarotik bertatik?** Bai. Haurtzaroen finkatzen dira elikadura arloko ohiturak eta orduan izaten da ikasteko gaitasunik handiena. Hori dela eta, gastronomia osasungarriaren inguruko formazioa eman behar litzateke eskoletan.

**Piramide berriak nutrizioari lotuta ez dauden alderdiak ere barneratzen ditu, adibidez, ariketa fisikoa eta oreka emozionala. Elikagai onak jatea baino zerbait gehiago al da dieta osasungarria egitea?** Bai. Bizimodu osasungarriaren testuinguruan sartua egon behar luke dieta osasungarria. Elikadurarekin zerikusia duten ohitura batzuk, izan ere, oso kaltegarriak suerta daitezke, eta horregatik, nutrizio arloko piramideak kontuan hartzen du oreka emozionala, gure elikadura nolakoa den konturatzea.

**Badira beste eredu batzuk ere elikadura osasungarria sustatzeko, adibidez platera irudia erabiltzea piramidearen ordez. Elkarren kontrakoak dira edo izan daitezke osagarriak?** Elkar osatzen dute ereduak. Nik neuk nahiago dut nutrizio arloko piramidea plateraren sistema baino, mezua argiagoa eta ulerterrazagoa delako.

**Komunikatzeko garaian, zer-nolako alderdietan jarri behar da indar gehiago elikadura osasungarria sustatzeko?** Gauzak kontatzeko moduan. Mezuek argia eta zuzena izan behar du, jendearentzat ulergarria eta go-goan hartzeko erraza.

www.consumer.es

