

Zientzia arloko
ikertzailea eta FESNADeko
lehendakaria

Ascension e Marcos Sanchez

“Desiragarria litzateke elikagaiak
dakarren informazioa ahalik
eta laburrena, informatiboena
eta argiena izatea”

Ascension Marcos Sanchezen curriculum hain da zabala eta aipagarria, kosta egiten da hitz gutxitan laburtzen. Doktorea da Farmazian eta aditua immunonutrizioan -immunitate sistemaren funtzionamenduan eta bilakaeran eragiten duten nutrizio-alderdiak ikertzen ditu diziplina horrek-, eta hainbat proiektu eta ikerlanetan parte hartu du azken bi hamarkadetan, bai ikertzaile nagusi gisa eta bai laguntzaile gisa ere. Bere ibilbide luze eta emankorren dozenaka sari jaso ditu -orain dela hilabete batzuk azkena-, eta horrek argi erakusten du zer-nolako garrantzia izan duen bere lanak nutrizioaren arloan. Zientziaren arloko zenbait elkartetako kide da, erakunde ospetsuen zuzendaritza batzordeetan ere parte hartzen du, eta ikerkuntza irakasle ere aritzen da Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusian (CSIC); horretaz gain, Nutrizio, Elikadura eta Dietetikako Elkartearen Espainiako Federazioko lehendakari ere bada (FESNAD).

Zuk diozunez, arazo nagusietako ada herritarrek, oro har, ez dutela eskura informazio onik nutrizioaren arloan. Zenbaterainoko eragina du elikadurak osasunean? Bai elikadura eta bai jaten dugun horrek eragiten digun nutrizio-egoera oso estu lotuta daude osasunarekin.

Jabetzen al gara kontsumitzaileok harreman horretaz? Bide asko dago egiteko. Horixe pentsatzen dut aldiro, norbaitek esaten didanean ongi jaten duela baina 20 kilo dituela soberan... Nahiko ohikoa izaten da hori.

Askotan ikusten dugu elikagai jakin batzuei sendatzeko ahalmena -ia miragarria- atxikitzen zaiela. Zu aditua zara immunonutrizioan; zer iritzi duzu horren inguruan? Astakeria bat dela, baina zaila da Internet gisako munstro baten aurka jotzen, non, zoritxarrez, ageri den guztia ez baita egia. Merkataritza arloari lotutako interesak ere asko izaten dira tartean, eta beharrezkoa iruditzen bazaie, gai dira produktu jakin bat goratzeko edo zaborretara botatze-

“Ez da ezein elikagai deabrutzen ibili beharrik. Zenbateko maiztasunez jaten den kontrolatu behar da”

ko, nahiz eta ez batean eta ez bestean ez egon hori egiteko arrazoirik. **Nutrizio arloko etiketak xehe-xehe azaldu behar luke elikagaiak zer-nolako osagaiak dituen. Egoki betetzen al da hori?** Askotan ez da betetzen. Hori eragozpen bat da, garrantzitsua baita jakitea norberak zer jango duen, horren arabera neurtzeko maiztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin jan dezakeen.

Badirudi iluntasun gisako bat dagoela, adibidez nahita eufemismoak edo sinonimoak erabiltzea zenbait mantenugai ezkutatzeko. Bai, hala da tamalez.

Zer deritzozu tresna grafikoak erabiltzeari, adibidez nutrizio arloko semaforoa? Informazioa ikusgarriagoa eta interpretatzen errazagoa balitz, lagunduko al liguke hobeto jaten? Gauza guztien gainetik, nutrizio arloko heziketa on bat behar litzateke. Ez naiz ari ikastetxez bakarrik -hori funtsezkoa da-, herritar guztiei heziketa emateaz ere ari naiz. Jende askok gustatzen zaiona bakarrik jaten du, baina ez daki zer neurritan har dezakeen maiztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin. Hautatzen ari den elikagai motaren arabera, noizbehinka jatekoa izango da edo egunero hartzekoa, ondorio metaboliko batzuk dakartzalako, baina herritar asko ez dira jabetzen horretaz.

Azkenaldi honetan, eztabaida handia dago azukrearen inguruan. Neurritz kanpoko da edo bazegoen premia hori ere mahai gainean jartzeko? Neurri bateraino. Nire ustez, eta nutrizioaren arloko lankide askoren iritziz ere bai, beharrezkoa da Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arauak jarraitzea, baina ez da ezein elikagai deabrutzen ibili beharrik. Kontrolatu bai, egin behar da, zenbateko maiztasunez hartzen den, ez dezan sortu gaixotasun arriskurik.

Elikagai azukretsuei zergak jartzea lagungarria izan al daiteke, zure ustez, horiek bakanago hartzeko? Garrantzitsuena da herritarrek jakitea zer den ona eta zer ez den hain ona. Elikagai azukretsuei zergak jartzen hastea bide bat izan liteke horiek bakanago hartzeko, baina ikusi egin beharko da neurri horrek arrakastarik baduen. Gauza bera egin beharko litzateke gantz saturatuak dituzten elikagai guztiekin, zeinak askotan landare jatorriko gantz gisa izendatzen baitira etiketan; erabilera anbigua da hori, eta inondik ere ez du argitzen zein den horien osaera. Guztiok dakigun bezala, gantz saturatuak kopuru handietan hartzea ez da ona, azukre gehiegi hartzea ez den bezala.

Arlo farmazeutikoaren antzera arautu behar al litzateke elikadurarena, non ontziek informazio zehatza eta fidagarria ematen duten edukiari buruz? Desiragarria litzateke elikagaiak dakarren informazioa ahalik eta laburrena, informatiboa eta argiena izatea.

Azken hamarkadan borroka egin izan da osasunari kalte egiten dioten gauza jakinen aurka: tabakoa, gatzak, orain azukrea... Zer izango da hurrengoa? Gauza asko ditugu egiteko, baina batez ere azpimarratuko nuke ez dela deus ere deabrutu behar. Elikagaiak zenbateko maiztasunez hartzen diren, hori da kontua, eta gure dieta askotarikoa eta neurritsua den. Tabakoa bai, nahitaez kentzearen aldekoa naiz, erabat argi baitago zer-nolako kalteak eta arriskuak dakartzan.

Akrlamida, nitritoak, nitratoak... Zein neurritan dira arriskutsuak osasunarentzat? Oso kaltegarriak izan daitezke, nahiz eta, beti bezala, patologia jakin bat sorraz dezaketen edo ez esateko, ikusi egin behar

den zer-nolako elikagaiak hartzen ari garen, zer kopurutan eta zenbateko maiztasunarekin.

Elikaduraren eta nutrizioaren inguruan gero eta informazio gehiago dago pertsonen eskura. Hala ere, dieta miragarriek arrakasta dute oraindik ere. Zergatik gertatzen da hori? Horrek huts egiten du nutrizio arloan heziketa falta delako. Zoritxarrez, gure herrialdean heziketa arduratzen diren agintariek ez dute nahi izan nutrizioari eta ohitura onei buruzko ikasgai bat egotea txiki-txikitatik, eta ez naiz ari elikadura arloko ohitura onez bakarrik, baita bizimoduarekin zerikusia dutenez ere. Ezagutza falta handia dago irakasleen artean, eta gurasoen artean ere bai. Ez dezagun ahaztu haurrak etxean ikusten duena hartuko dela adibidetzat egunerokoan.

Elikadurak gero eta leku gehiago hartzen du komunikabideetan. Kazetariok espezializatu egin behar ote genuke nutrizioaren arloan, elikadurari buruzko kazetaritan, gero herritarrei informazio hobea emateko? Jakina, ez legoke soberan, nahiz eta argi dagoen nutrizio arloko ezagutza barneratzeak eta ezagutza hori hedatzeko moduak egingo duela mezu behar bezala irits dadin herritar guztiengana.

FESNADetik egiten al diozue jarraipenik komunikabideetan zabaltzen den informazioari? Bai, ari gara egiten. Berezi jakin nahi dugu zer-nolako albisteak ari diren ematen, zenbateko zabalkundeak duten eta nola eten bidea nahi baino maiztasun handiagoarekin zabaltzen diren albiste okerrei.

Ugaritzen ari dira nutrizioarekin zerikusia duten blogak. Batzuek bisita asko izaten dituzte eta galderei erantzuten diete; informazio eta iritzi



“Gauza guztien gainetik nutrizio arloko heziketa on bat beharko litzateke”

iturri dira, nahiz eta beti ez duten argitaratzen informazio egiazkoa eta egiaztatua. Intrusismo profesionala dela iruditzen al zaizu?

Hor, beren ustez *ex cathedra* hitz egiten duen jendearen aldetik, zera dago egiaz: arduragabekeria handi-handia, ez baitira jabetzen zenbateko kaltea ari zaizkion egiten, inolako justifikaziorik ez duten kontzeptuak nahasten baitira, eta oso informazio engainagarria ere ematen dute. Uste dut beren buruari ere ez diotela mesede handirik egiten horrela jolastuz herritarrek nutrizioaren arloan duen formazio faltarekin; badirudi, izan ere, gai horretaz denok hitz egin dezakegula jakintza horretan sakondu bagenu bezala.

Zer egin dezakegu antzemateko dieta edo nutrizio arloko proposamen bat ez dela fidagarria? Zaila da, hain zuzen, herritarrek oro har ez dutelako heziketarik nutrizioaren inguruan.

Zein dira uneotan lehentasunezko gaiak FESNADentzat? FESNADen aztertzen ari gara nola lagundu pertsonari ezein suge-liluratzailerik ez diezaien ziririk sartu hilabetearen pisu pila bat galduko duela aginduz horrek dakartzan arrisku metabolikoen berri eman gabe. Proiektu bat lantzen ere ari gara Kontsumoaren, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziarekin (AECOSAN) eta Lehen mailako Arretako Espainiako Pediatria Elkartearekin (AEPap), haurren gizontasunak eta gehiegizko pisuak gure herrialdean izan duten gorakada geldiarazteko. Horretaz gain, 2003. urteaz geroztik, Nutrizioaren Egun Nazionala ospatzen du FESNADek AECOSANekin lankidetzan. Informazioa eta mezuak bidaltzen ditugu elikagai talde jakinaren inguruan, edo osasun arlorako bideratuak, profesionalen kolektiboetara eta herritar guztiengana.

➔ www.consumer.es