



Loditasuna

Ez hiesa, ez minbizia... Azken urteotan, munduko osasun erakunde publikoei buruhauste gehien sortzen dien arazoetako bat loditasuna da. Lehenengo Mundukoei batez ere. Lana gure ordez egiten duten gailuz inguratuta, eta hozkailuak ondo beteta, ez beti jaki osasungarriz, gantzak pilatzeari ekin diogu. Osasun arazoa da, baina oraindik ez dugu behar bezala barneratu, antza denez.

Osasun publikoa gu argaldu nahian

MENDEBALDAR GIZARTEA lodituz doa etengabe. Erosoago bizi gara, eta geroz eta lodiago, nonbait. “Loditasunaren ezaugarri nagusia epe luzeko gehiegizko gantz metaketa da”, dio Itziar Txurruka EHUko Farmazia Fakultateko irakasle eta nutrizioan adituak, “eta metaketa horren arrazoa kaloria hartzearen eta energia gastuaren arteko desoreka da. Beti ere herrialde garatuez ari gara, elikagai asko dugu eskura, oso energetikoak, eta ariketa fisiko gutxi”.

Gure elikadura eredua aldatu egin da Txurrukaren esanetan: “Lipido asko hartzen dugu, bai kopuruz, bai maiztasunez”. Mediterraneo dieta behin eta berriz gorairatzen den honetan, badirudi mahaian AEBetako gailentzen dela. Eta horrek loditasuna dakar ezinbestean. Arazoa ez da txantxetako osasun erakundeen ustez. Osasunaren Mundu Erakundeak (OMEk) aspaldi esan zuen loditasuna gaixotasuna dela; are gehiago, XXI. mendeko epidemiatzat ere definitu du. “Egia da loditu egin garela, eta asko”, dio Itziar Txurrukak, “Europar, esaterako, biztanleen %10 da lodia; gainpisiari dago-kionez, gizonezkoen %36k eta emakumezkoen %25ak dauka”. Europarren laurden bat baino gehiago, beraz, loditasunaren atarian dago. “Osasun publikoko arazoa da, eta handia”. Kontuan eduki behar da gaixotasuna izateaz gain, loditasunak beste hamaika gaitz eragin ditzakeela, edo larriagotu.

Kezka horrek eraginda, azken urteotan neurri oldea ari da ezartzen loditasunaren aurka, bai Europar bai AEBetan. Atlantikoaz bestaldean, nolana ere, herritar xeheek ez omen daukate kontuak hain argi. Txurrukak dioenez, europarrok, modu desegokian jan arren, badakigu behintzat zein izango litzatekeen dietarik gomendagarriena. Estatubatuar gehienek, aldiz, ez dituzte ezagutzen beren elikadura erduen kalteak. Horregatik beharbada, Europar gainpisua dena, AEBetan ez hainbeste. “25etik gorako gorputz-masa indizea (GMI) daukan pertsonak gainpisua dauka, eta bere burua zaintzen hasi beharko luke, pisu gehiago ez hartze aldera behinik behin. AEBetan, berriz, 27ra arte arazorik ez dagoela esaten dute.

Zientziaren ikuspegitik ez da oso zuzena, baina bestela biztanleria zati handiegia edukiko lukete zaindu beharrekoen zerrendan”.

Loditasuna AEBetan, Britainia Handian eta Europako hegomendebaldean da larrien. Washingtonek erabaki du loditasunerako tratamenduak osasun publikoko funtsaren bitartez ordaintzea.

14 milioi lodi Europar Batasunean

Europarrok pixka bat argalagoak gara, baina estatubatuarren bekaitza dugula esan daiteke, haien bidetik baikoaz. EBn 14 milioi inguru pertsonak dute loditasuna, eta osasun publikoko gastuen %7k gaitz horrekin dauka zerikusia. Gainera, urtero 400.000 umeri egiten zaie loditasun diagnostikoa. Zenbait herrialdetan, kopuruak handiagoak dira. Espainia, Portugal



Anorexia eta bulimia ez dira “moda” kontua

Pisuarekin zerikusia daukaten arazo baka-
rrak ez dira loditasunarenak. Beste mutu-
rrean ditugu elikadura-nahasteak, lodita-
suna bezain zabaldua ez baina, lodi
elkarteren batean azpimarratu duten beza-
la, askoz kezka handiagoren eragilea gizar-
tean. ACABE anorexia eta bulimiaren kon-
trako elkartearen aritzen den Idoia Martinez
psikologoak dioenez, arazoak ez dauka
uste bezain harreman estua modarekin.

“Niri datozkidan gaixo gehienak –dio
Martinezek– emakume helduak dira,
hogeitaka urtekoak, gehiago bulimiadunak
anorexikoak baino. Eta haien eguneroko
errealitateak ez dauka zerikusirik moda
munduarekin. Sei urte daramat hemen
lanean, eta batek ere ez dit modelo baten
izena aipatu. Haien arazoa ez da halakoren
antza eduki nahi izatea, beren buruekin
pozik egon nahi izatea baizik. Ezin zaio erru
osoa modari leporatu. Uste dut zerikusi



DANI BLANCO

handiagoa daukatela azken hamarkadeta-
ko aldaketa batzuek: elikadura-ohiturek,
emakumeek gizartean betetzen duten
lekuak... Emakumeei asko eskatzen zaie:
langile ona izatea, etxea txukun-txukun
edukitzea... eta gainera, lirain eta eder
egotea. Presio hori dela-eta, batzuetan,
oreka hautsi egiten da. Eta anorexia eta
bulimia horren ondorio dira. Arazo psiko-
logiko larriak dira, eta batzuetan sutan jar-
tzen nau gaixoen helburu bakarra modeloen
neurriak edukitzea dela entzuteak,
alegia, kezka hori besterik ez daukaten
pertsonek buruarinak direla. Moda eta
anorexia lotzeak ez die inolako mesederik
egiten gaixoei. Ez diot batere eraginik ez
duenik, baina...”

Kontuak kontu, entzute handikoak izan
dira azken hilabeteetan gai biak batzen
dituzten zenbait albiste. Madrilgo Cibeles
etxeak 18tik beherako gorputz-masa indi-

eta Italian, esaterako, zazpi eta hamaika urte
bitartekoen %30ak dauka gainpisua. Europar
Batzordeak aurreikusita dauka 2030ean hamar
biztanletik seik izango duela gainpisua, gaur
egungo joerak bere horretan segituz gero.

Datuok kezka eragin dute erakunde publi-
koetan, komunikabideren batek “loditasunaren
aurkako gurutzada” modura definitu duena
eraginez. Orain gutxi, borroka pasarte berriak
izan ditugu: maiatzean, Markos Kyprianou
Europako Osasun komisarioak loditasunari

Gorputz-masa indizeak

Loditasuna kontu erlatiboa da. “Kalean lodi iruditzen zaiguna
ez du zertan hala izan behar”, dio Itziar Txurrukak. “Gure gor-
putzean daukagun masa portzentajea da garrantzitsua, eta
begi-bistaz ikusten dugunak, askotan, gezurra esaten digu”.
Esaterako, giharrak gantzak baino pisu handiagoa izaten du;
hala, oso pertsona gihartsu batek beste batek adina kilo
eduki ditzake baina hain lodi egon gabe.

“Gaur egun gorputz-masa indizea (GMI) erabiltzen da. Ez
da egokiena, baina anbulatorio batean ezin daitezke mila
proba egin. Horrekin egiten da aurrera, eta arazo bat dagoe-
nean, azterketa sakonagoa egiten da”, azaldu du Txurrukak.
GMI kalkulatzeko aritmetika hutsezko ariketa da. Pisua (kilo-
gramotan adierazia) zati altueraren karratua (metroan). Giza-
ki helduengan, osasungarritzat jotzen den GMI 18,5 eta 25
bitartekoa da. Hortik behera elikadura urritasuna edo osasun
arazoren bat legoke, eta hortik gora gainpisua. Kopuruok 25
eta 34 urte bitarteko pertsonentzat erabiltzen dira. Hortik
aurrera, puntu bat egiten dute gora hamar urtero.

aurre egiteko proposamen sorta berria aurkez-
tu zuen, eta besteak beste, elikadura-industria-
ren erantzukizuna gogorarazi zuen. EBk neurri
bi eskatzen dizkie batez ere: ekoizten dituzten
produktuetan gatz, koipe eta azukre kopuruak
kontrola ditzatela, eta publicitate egokia egin
dezatela. “Industria konturatu egin behar da
denbora agortzen ari dela, benetan emaitzak
lortu nahi baditugu”, adierazi zuen Kyprianouk
komunikabideen aurrean, “pizgarri nahikoa
eman diegu loditasunaren aurkako borrokan
neurri egokiak har ditzaten; bestela, haien jar-
duna arautuko duen legedia sortzeko arriskua
dute”. Mezua argia da.

Askok ez liokete gaizki iritziko halako lege-
dia bati, eta horien artean lodi elkarte bat baino
gehiago dago. Halaxe eman digu aditzera, kon-
parazio baterako, Espainiako AGO elkarte-
ko Manuel Fernandez del Campok: “OMEk lodi-
tasuna pandemia zela esan zuen 90eko hamar-
kada amaieran, eta mundu osoko herrialde
asko ildo horretatik ari dira, baina gomendioak
eginez, ez legeak”. Beste espainiar elkarte
batek, Asofek, gauza bera adierazi digu Berta
Piñol presidentearen ahotik: “Azken boladan
neurri asko ezarri da, baina iruditzen zaigu
itxura hutsa dela. Ez dituzte hartzen benetan
hartu behar lituzketen neurriak”.

Bai Fernandez del Campo, bai Piñol Espai-
niako Osasun Ministerioak indarrean jarritako
neurriez ari dira. Neurri horien ardatza
2005eko otsailean abiatutako NAOS estrategia
da. Helburu nagusia herritarrei loditasuna
benetan arazo larria dela ikusaraztea da eta,
aldi berean, bizi-ohitura osasungarriak susta-
tzea, haur eta gazteengan batik bat. Halaber,

zea (GMI) daukaten neskak bertan desfilatzea debekatu zuen, esaterako. Iñigo Olasagastik, Donostiako First modelo agentzia eta eskolako zuzendariak, uste du modak baduela anorexiak eta bulimiak gora egin izanaren erru zati bat, "baina ez oso handia". Erroak sakonago heltzen omen dira: "Gizartean, gaur egun, argaltasuna goraipatzen da. Bestalde, Cibelesak egin duena ondo iruditzen zait, baina ezer gutxirako balioko du, munduko desfile-etxe garrantzitsuek ez dutelako antzeko neuririk hartu".

Modeloak anorexiarekin ez direla lotu behar nabarmendu du Olasagastik: "Hamabost urte daramat Firsten, eta ez daukat gogoan anorexia izan duen neska bakar bat ere". Bestalde, neska modeloen itxurak iruzur egiten omen du: "Oso argalak dira, baina horixe dutelako gorpuzkera, ez elikadura arazoak dauzkatelako". Kontuan har dezagun, beti ere, GMI zenbaki hutsa dela, eta kasu guztiak ez direla berdinak. Firsteko zuzendariaren hitzetan, arazo handiagoa da berez oso argalak diren modelo horien itxura berdina eduki nahi izatea.

Europar Batasunaren %10 da lodia eta gizonezkoen %36k eta emakumeen %25ak gainpisua du.

Europarren laurdena baino gehiago, beraz, loditasunaren atarian dago

industriari eskatu egin zaio gatz, azukre eta gantz gutxiago jartzeko euren produktuetan, Europar Batasunaren ildo beretik. Enpresa askok hala egiten dute dagoeneko, orain dela gutxi Elena Salgado Espainiako Osasun ministroak, NAOS estrategiaren balorazio publiko baikorren, azpimarratu zuenez.

NAOS estrategiak berebiziko garrantzia ematen dio telebistako publizitateari. Hala, PAOS kodea sortu dute. Adin txikikoei zuzendutako elikagaien publizitateari buruzko gomendio sorta da, azken batean, PAOS. Beste autoerregulazio kode bat, alegia. Madrilgo Gobernuak iturrien arabera, sektoreko enpresa gehienak, 35 handienak barne, kode horren barruan daude.

Frantziako Estatuan ere hartu dira neurriak, eta ez nolana hikoak. Esan nahi baita, debekuak eta guzti ezarri direla. Berbarako, 2004tik gozotak erosteko makinak debekatuta daude eskolatan. Gainera, arau zorrotzak ezarri dira era horretako jakien iragarkiei dagokienez. Datuen arabera, azken hogeitaz urteetan %17 handitu da ume lodien kopurua Frantzian. Biztanleria osoa kontuan hartuta, lodi kopurua 1990ekoaren bi halako da gaur egun (%12 guztira).



urdaibai

Laidako hondartza
Arketa auzoa, z/g
48311 IBARRANGELU

www.urdaibai.com
info@urdaibai.com





Mediterraneoko dieta goraiatu arren, AEBetako gailentzen da. Frantzian, 2004tik gozoak erosteko makinak debekatuta daude eskoletan.

Beste herrialde batzuek ere araudiak ezartzea erabaki dute. 2004an, Britainia Handiko Gobernua urratsak egiten hasi zen “zabor-janari” iragarki gutxiago eman zedin arratsaldeko seietatik gaueko bederatzia arte, ustez ume gehien dagoenean telebista ikusten. Orain, herrialde horretako Elikadura Estandarren Agentziak neurriok zorrozteko eskatu dio gobernuari; zenbait jakiren iragarki debekatzea nahi dute, gaueko bederatzia baino lehenagoko ordutegi osoan. Hain zuzen, Europar Britainia Handia da loditasun arazo gehien daukan estatua. Izan ere, eta Kingstongo (Kanada) Unibertsitateko ikerketa baten arabera, loditasuna, mundu osoko arazoa izanik, AEBetan, Britainia Handian eta Europako hegomendebaldean da larrien.

EBk neurri bi eskatzen dizkio elikadura-industriari: produktuetan gatz, koipe eta azukre kopuruak kontrolatzea, eta publizitate egokia egitea

Zenbakiak inon badira ikaragarriak, AEBetan dira. Bertakoen %65 lodia dela kalkulatu da, eta gobernuak, azkenik, zerbait egin behar izan du, urte luzez loditasuna gaixotasuna dela onartzeari uko egin ostean. Hala, Washingtonek erabaki du osasun publikoko funtsaren bitartez ordainduko direla loditasunarekin zerikusia daukaten tratamenduak, non eta osasungintza pribatuaren gotorlekuan. AGO elkarteak Manuel Fernandez del Camporen ustez, neurri horrek arrazoi zehatza du: azken boladan, pertsona lodi asko salaketak jartzen hasiak ziren elikagai ekoizleei, nola erretzaile tabako-industriari. “Salaketok geldiarazteko ebatzi dute diru publikoaz aurre egitea loditasunari”. Europar ez dago ohiturarik mota horretako salaketak egiteko. Baten bat ausartu da, Fernandez del Campok dioenez, baina saia-kera ustelak suertatu dira beti ere.

EAEko datu batzuk

Iaz, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak 2005eko nutrizio inkesta argitaratu zuen, 4 eta 18 urte bitarteko jateko ohiturak aztertu ondoren. Adin bitarte horretan daudenen %12 lodia da. Loditasun-prebalentzia handienak 11-14 urteko mutilengan (%19) eta 15-18 urteko neskenengan (%16) ematen dira. Gainpisu-prebalentziari dagokionez, %30etik gorakoa da 7-14 urteko mutilengan, eta baita 15-18 urteko neskenengan ere.

Sail berak argitaratutako Euskadiko Osasun Plana 2002-2010 txostenaren arabera, 2002an 16 urtetik gorako %10 lodia zen Araba, Bizkaia eta Gipuzkoan. Jaurlaritzaren helburua 2010erako %8ra jaiste da.

Informazioa bai, baina...

Loditasunarenganako kezka eguneroko bizitzan eragin digu. Nekez igaroko da astebete komunikabideetan gai horren inguruko albiste bat, erreportaje bat, ikerketa bat edo datu berri bat argitaratu gabe. Informazio asko dugu, baina hori ez da berez irtenbidea, Itziar Txurruka irakaslearen iritziz. Informazio gehiegi delako, akaso. “Argitaratzen den horretatik, zer da egokia eta zer ez?”. Txurrukak “dieta magikoak” aipatu ditu, esandakoaren adibide: “Guk, eskoletan, halako dietak aztertzen ditugu ikasleekin, zeintzuk diren dieta bakoitzaren alde onak eta txarrak, eta abar. Ondorioa da gehienek debekatuta egon behar luketela. Eta halako dietak jarraitzen dituztenak, ospita-

“Sagarrek” eta “madariak”

“Gainpisua gantz metaketarengatik gertatzen bada, arriskutsua izan daiteke”, dio Itziar Txurruka nutrizio adi-tuak. “Dena den, kontuan hartu behar da metaketa hori non ematen den”. Loditasun mota bi bereizten direla adierazi du: madari itxurakoa, gantza aldaketan pilatzen denean, eta sagar itxurakoa, gantza sabel inguruan dagoenean. Lehenbizikoa emakumeengan da nagusi, bigarrena gizonengan; eta horixe da, hain zuzen, arriskutsuena. “Madari itxurakoan, gantz guztia larruzalpekoa izaten da, eta ez da metabolikoki oso aktiboa izaten.

Hortaz, metatzea ez da horren larria. Gantza sabelean kokatzen bada, berriz, errai aldean egoten da, eta metabolikoki nahiko aktiboa izaten da. Horrek arazo gehiago sor dezake”. Orain dela gutxi arte, gantz-ehuna biltegi hutsa zela pentsatu izan da –soberan daukagun gantza hor pilatu eta behar dugunean hartu–. Ez da hala, ordea. Gantz-ehuna beste edozein ehun bezalakoa da. Bere metabolismoa dauka, azken batean. Eta gantz gehiegi dugunean, metabolismoan aldaketa kaltegarriak gerta daitezke. Erne sagarrekin, beraz.

lean”. Fernandez del Campok, bestalde, informazio kanpaina gogorragoak nahi lituzke: “Administrazioak erakutsi du badakiela, beste-lako osasun publikoko arazoekin, jendeari iristen zaizkion kanpainak egiten. Zergatik loditasunaren kasuan ez? Zer edo zer egiten hasi dira, baina oso apal”.

Txurrukak ongi adierazi duenez, loditasunak harreman estua dauka diruarekin. Lodiak garesti ateratzen zaizkio osasungintza publikoari, baina osasungintza pribatuarentzat, berriz, pagotxa dira. “Jende asko aberastu da gure arazoari esker”, kexu da Asofe elkarteak Berta Piñol, “eta osasungintza publikoa zerbait egiten hasi da, baina oso motel”. Ebakuntza bariatrico bat –obesitatearen aurkako ebakuntza– egiteko itxaronaldia bost urtekoa izan daiteke, esaterako. Askoz laburragoa medikuntza pribatuan, noski, baina baldintzak ez dira beti egokienak. “Ezin daiteke egin halako ebakuntza bat Zainketa Intentsiboetako Unitaterik gabeko erietxe batean, baina egiten dira”, salatu du Piñolek. “Ebakuntza bariatrico bat egin aurretik protokolo bat bete behar da, eta protokolo horrek urtebete irauten du –gaineratu du Manuel Fernandez del Campok–,

baina erietxe pribatu askotan ez da egiten. Pare bat egunetan sartzen zaituzte ebakuntza-gelan”. Medikuntza publikoa astiroegi doa eta pribatua garestiegia suerta daiteke: 20.000 euro inguru arazorik gabeko ebakuntza batengatik, Fernandez del Campok dioenez. Zailtasunak suertatuz gero, kopuruak hazi daitezke, eta euren bizitzarekin ordaindu duenik ere ez da falta. Lodi elkarte asko, izan ere, kirurgia bariatricoak kalte-tutakoen elkarrekin dira.

Loditasuna gaixotasuna da, baina hiritar arruntaren irudimenean ez da ideia hori zeharo txertatu oraingoz. Gizarte arazoa gehiago, estetikarekin zerikusia daukana. “Medikuengan ere ezagutza falta itzela dago”, dio Berta Piñolek. Itziar Txurrukaren hitzak ere ildo beretik doaz. “Ustez, nutrizioan adituak medikuarekin eta farmazialariarekin batera lan egin behar luke. Baina familia-medikuntzan, gaur egun, ez da horrela gertatzen”. Gure eguneroko medikuak ez omen daki honetaz jakin behar lukeen guztia. “Hala ere –dio Txurrukak– hasi dira zenbait farmazia zabaltzen, non dietstek eta farmazialariek batera lan egiten duten”. Kontua da gutako gehienok badakigula, jakin, zer jan behar genukeen, baina beti nahiago bestea. ■

Medikuntza publikoa astiroegi doa eta pribatua garestiegia da: 20.000 euro arazorik gabeko ebakuntza bariatrico batengatik

ZIO

- ZIENTZIA
- IRAKURLE
- ORORENTZAT

Euskal Herriko Unibertsitateko Euskara Zerbitzuak duela hiru urte abian jarritako ekimena da ZIO (Zientzia Irakurle Ororentzat). Bizkaiko Foru Aldundiaren babesa duen bilduma honen xedea ezagutza edonoren esku jartzea da, liburu interesgarriak, entretenigarriak eta kalitatezkoak eskainiz. Oraingoz, bost dira bilduma osatzen duten lanak. Zientziara hurbiltzeko tresna fresko eta erabilgarriak ZIOk dakartzanak.

gure artean euskaraz

Lehenak... Euskaraz...
BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundiaren Duzitazioen Foruak

2007ko uztailaren 29a