



# Helduen elikadura

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Gure gorputza heldutasunera iristen denean, ez dauka haurtzaroen eta nerabezaroen bezala ahalegin berezia egin beharrik; izan ere, hazte-prozesua amaitu da eta, orain, helburua osasuntsu egotea da eta, aldi berean, zahartzarora ahalik eta ondoen iristea.**

GORPUTZA ALDATU EGITEN DA ALDI HONETAN, BATEZ ERE BERROGEITA HAMAR URTEK AURRERA: gorputzeko gihar-masa gutxitu egiten da eta, aldiz, koipe-kantitatea handitu egiten da orokorrean. Emakumeetan, menopausiaren garaia da: gorputzak estrogeno hormona gutxiago ekoizten du eta, ondorioz, hezur-masa gutxitu egiten da; horregatik, garai honetan bereziki zaindu behar izaten dira hezurrak.

Gorputzaren aldaketa horiek kontuan hartuta, elikadura egokitu egin behar da egoera berrira. Kaloria gutxiago hartzea da hartu beharreko lehenengo neurria,



ARTXIBOKOA

*“kaloria gutxiago hartzea da heldutasunean hartu beharreko lehen neurria, gizendu nahi ez badugu behintzat”*

gizendu nahi ez badugu behintzat, baina bitamina eta gatz mineralen beharrik asetzen direla bermatuta. Izan ere,

adin-tarte honetan besteetan baino gatz mineral gehiago behar ditu emakumeak, burdina izan ezik. Azken horren kasuan, berrogeita hamar urte-tik aurrera 10 mg burdin eguneko nahikoa ditu emakumeak, gizonak bezala, eta ordura arte, berriz, 18 mg behar ditu eguneko. Ondoko taulan argi gelditzen da energia-beharrak nola gutxitzen diren hamarkada batetik bestera.

Esan bezala, bizitzako une honetan, helbururik garrantzitsuena osasuntsu egotea da, eta, batez ere, hesteak,

ENERGIA-BEHARRAK ADINAREN ETA GENEROAREN ARABERA		
ADINA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
20-39	2.300 kcal	3.000 kcal
40-49	2.185 kcal	2.850 kcal
50-59	2.075 kcal	2.700 kcal
60-69	1.875 kcal	2.400 kcal
70 +	1.700 kcal	2.100 kcal

giltzurrunak eta gibela zaindu behar dira. Horretarako, besteak beste, egunero nahiko ur edaten saiatu behar dugu. Gorputzak geroz eta ur gutxiago eskatu ohi du, baina horrek ez du esan nahi behar ez duenik; izan ere, organismoan gertatzen diren aldaketen ondorioz, egarri-sentsazioa gutxitu egiten da.

Hesteei dagokienez, digestioan askatutako karbohidrato sinpleak, gantz azidoak, aminoazidoak, bitaminak eta gatz mineralak hesteetatik igarotzen dira odolera. Horrez gain, hesteek hesi modura egiten dute lan, toxinen eta mikroorganismo patogenoen sarrera galaraziz. Hesteen egoera aldatzen denean, horien iragazkortasuna handitu egiten da eta, ondorioz, errazago iristen dira odolera substantzia toxikoak.

Bi faktorek eragiten dute hesteen osasunean, bakterio-kopuruak eta hesteetako muki-mintzaren egoerak, eta bi faktore horiek elikaduraren ondorio zuzenak dira. Zer egin dezakegu hesteak osasuntsuago edukitzeko? Zuntza, fruktooligosakaridoak eta zenbait janarik dituzten bakterioak kontsumitu.

Fruktooligosakaridoak eztiak, tipulak, zainzuriak, zekaleak, oloak, orburuak eta platanok dituzten karbohidrato batzuk dira; horiei esker, hesteetan




Hesteak, giltzurrunak eta gibela ongi zaintzeko, egunero nahiko ur edan behar da.

bakterio onuragarri gehiago hazten dira, adibidez bifidobakterioak eta laktobaziloak, eta horiek *Salmonella* eta *Clostridium* bakterio patogenoak deuseztatzen dituzte.

Badira merkatuan janari batzuk bifidobakterioak eta beste zenbait bakterio dituztenak, adibidez esneki batzuk. Horiek hesteetako pHa jaitsarazten dute eta, horrela, bakterio patogenoak sortzeko aukera gutxitzen dute. Zenbait botikak, batez ere antibiotikoek, hesteetako bakterio guztiak ezabatzen dituzte, onak eta txarrak, eta oreka berreskuratzeko oso onak dira bifidobakterioak dituzten esnekiak.

*“hesteak zainduz osasuntsu egotea ziurtatzen da, neurri handi batean”*

Bizitzako aldi honetan, ohiko osagai nutritiboek gain, osagai fitokimiko ez-nutritibo batzuk ere behar ditugu; hain zuzen ere, barazki, fruta eta lekatan aurkitzen ditugu osagai horiek. Horiei esker, hainbat arazo galarazi ohi dira; adibidez, sojak dituen osagai fitokimikoak bereziki onak dira menopausiara inguratzen ari diren emakumeentzat, sintomak errazago gainditzen laguntzen baitute (beroa, izerdia...). Aldi berean, sojak duen genisteinak osteoporosiari aurre egiten laguntzen du, lehen estrogenoek betetzen zuten funtzio bera betetzen duelako, hau da osteoblastoak, hezurra sortzen duten zelulak, kitzikatzen ditu. 

## Bizitzen ikasi

Inoiz ez da berandu hobetzeko bada, eta are gutxiago osasuna zaintzeko bada. Aztura dietetiko egokiak hartzeko haurtzarora eta nerabezarora dira garairik egokienak, baina heldutasunean beti egokitu ahal izango dugu gure dieta, osagileak aginduta edo ikerketa berriei esker zerbait gehiago jakin dugulako. Izan ere, etengabe ari dira ikerketa berriak egiten. Batzuk oso zabalak eta epe luzekoak dira, elikaduraren eta minbiziaren arteko erlazioa aztertzeko Europako bederatz herraldeetan egiten ari diren EPIC ikerketa, esaterako; beste batzuk, berriz, txikiagoak dira, eta 700 edo 1.000 inkesta inguru aztertzen dituzte. Ikerketa txiki horiek ere, nahiz eta xumeak izan, garrantzitsuak eta baliagarriak dira osasun-aholkuak tokian tokira egokitzeko.



ARTXIBOKOA

Ikerketa horien guztien helburua osasunari zuzenean eragiten dioten faktoreak aurkitzea eta horietan oinarrituta aholku dietetikoak ematea da. Esandakoaren adibide da Ancel Keys-ek eta haren laguntzaileek dieta mediterraneoari eta bihotzeko gaixotasunei buruz eginiko ikerketa. Ikerketa horretan argi geratu zen bihotzeko eta odol-zirkulazioko arazoak saihesteko dietarik egokiena mediterranea zela. Ikerketa horiei esker, jakien ekoizpenean moldaketak egiten dira zenbait osagitan, jaki osasuntsuagoak egiteko (otsaileko artikuluan aipatu genituen omega-3 koipea duen esnea edota zuntza duten gailetak).

Aldaketa horiek direla eta, kontzeptu berriak agertzen ari dira elikadura funtzional honetan: janari prebiotikoak eta probiotikoak, esaterako. Prebiotikoek osasunerako onuragarria den egoera sorrarazten dute (mota horretakoak dira, esaterako, zuntza eta fruktooligosakaridoak dituzten janariak). Probiotikoek, berriz, osasunerako egokiak diren bakterioak bizirik barneratzen laguntzen dute (ohiko esnekiak eta hartzitutakoak, adibidez).

Estatu Batuetako osasun eta giza zerbitzuen sailak eginiko “Healthy people of 2000” txostenaren arabera, gaixotasun kronikoen % 50 saihesta daiteke bizimodu egoki batekin. Beraz, etorkizuneko ikerketei adi egon beharko dugu bizitzako etaparik luzeenean aldaketak sartu behar ditugun edo ez jakiteko.