

# Gizentasuna: XXI. mendeko epidemia

**Gorka Drive Arroyo**

Farmazian doktorea. Biofarmazia, Farmakozinetika eta Farmazia-teknologiako irakasle kolaboratzailea.

**Gizentasuna 'lehen mailako' gizarteetako asaldura kroniko gisa defini daiteke. Gaixotasun honen ezaugarria da gorputzean gantz gehiegi pilatzen dela, eta, oro har, pertsonaren pisua ideala baino handiagoa izaten dela. Gizentasunaren arazoa larria da gure gizartean, eta horrek, nahi eta nahi ez, hausnarketa eragin behar liguke; izan ere, munduko biztanleen zati handi bat gosez hiltzen ari den bitartean, beste asko gizentasunak jota daude bere esku dituzten elikagaiak gaizki aprobetxatzen dituztelako.**

GIZENTASUNAREN DEFINIZIOA ERABAT ARBITRARIOA DA, baina, adituen arabera, gehiegizko pisua % 20-25era heltzean osasunerako arriskuak hasten dira. Gaixotasuna neurtzeko metodo egokiena gorputz-masaren indizea (GMI) da.



ARTXIBO

Indize hori kalkulatzeko, pertsona horren pisua bere altueraren karraturarekin zatitzen da; emaitza 25-30 arteko zenbaki bat bada, gehiegizko pisua duela esan nahi du, eta 30 baino handiagoa bada obesitatea duela.

Gizentasunaren zergatiak hainbat izan daitezke. Alde batetik, jatorri genetikoa izan dezake. Gutxi gorabehera 400 genek parte hartzen dute gorputzeko pisua erregulatzen, batez ere gene

horiek ekoizten dituzten peptido, hormona eta monoaminen bidez. Bestalde, nerbio-sistemaren, sistema endokrinoaren eta sistema metabolikoaren portaerek funtzio garrantzitsua betetzen dute gaixotasun horretan. Hala ere, guztiok hobeto ulertzeko, gizentasuna sorrarazten duen arrazoi nagusia da hartzen eta galtzen diren kalorien arteko desoreka. Hau da, behar baino kaloria gehiago hartu eta behar baino gutxiago erretzen ditugu.

Horien guztien ondorioz gaixotasuna agertzen da, eta, gaixotasunarekin batera, beste asaldura patologiko batzuk, esate baterako, hipertentsioa, arrisku kardiobaskularra, diabetesa, iktusa, eta baita zenbait minbizi-mota jasateko arrisku handiagoa ere. Espainiako estatistikek diotenez, 12 heriotzatik batek erlazio zuzena du obesitatearekin gaur egun. Gainera, datu horien arabera, helduen % 14,5 obesoa da eta % 39k gehiegizko pisua du.



Kontuz mirariak iragartzen dituzten botikekin! Jo ezazu medikuarengana.

ARTXIBOKOA

## Hauren obesitatea

Azken urte hauetan, gizentasunaren arazoak eragin zuzena izan du gizartearen beste segmentu batean. Izan ere, Espainiako Osasun Ministerioaren arabera, hauren obesitatea batez ere 6 eta 12 urte bitartekoena, % 16,1ekoa da, helduena baino puntu eta erdi handiagoa. Datu horiek Europako herrialdeen sailkapeneko bigarren postuan jartzen dute Espainia, Britainia Handiaren atzetik. Gainera, 1984tik hirukoiztu egin da haur obesoen portzentajea.

Aditu guztiek hazkunde horren zergatiak bilatzeari ekin diote. Haien ustez, azken urte hauetan hauren elikaduran izan diren aldaketek zerikusia dute. Kontuan izan behar da gure gizartea dieta mediterraneotik urruntzen ari dela zoritxarrez, eta gero eta prestatutako elikagai gehiago hartzen ditugula; baita gero eta janari azkar gehiago ere.

*“iragarpenak ez dira batere baikorrak. 2030ean Europako biztanleen % 60 gizona izango da”*

Hori horrela izanda, gure haurrek opilekin ordezkatu dute ohiko bokadiloa eta freskagarriekin ura. Haur askok, gainera, ez dute ondo gosaltzen, batzuek gosalduta ere ez, eta gero eta kirol gutxiago egiten dute. Ondorioz, hauren gizentasuna gure osasun-sistemaren lehentasunezko arazo bihurtu da; izan ere, gizenak diren hauren % 80 gizenak izango dira heldu bihurtzean ere,

eta gaixotasunarekin batera datozen beste asaldurak eta bizi-kalitate txarra pairatuko dituzte. Etorkizunari begira, iragarpenak ez dira batere baikorrak: berehalako neurriak hartzen ez badira, 2030ean Europako biztanleen % 60 gizona izango da. Eta, kostuari dagokionez ere, datuak adierazgarriak dira. Espainian bakarrik obesitateak 2.500 milioi euroko gastua eragiten du, osasun-gastu osoaren % 7, alegia.

## Gizentasuna kontrolatzeko neurriak

Gizentasuna kontrolatzeko lehenengo neurriak, bai haurretan, bai helduetan, elikaduraren kontrolari lotuta daude. Animalia-jatorriko gantz gutxiago hartu eta haragiaren, arrautzaren, azukreen eta opilen kontsumoa kontrolatu egin behar da. Oliba-olioa, barazkiak,



ARTXIBOKOA

Haurrak ondo zaindu behar dira, ondo elikatu eta mugitu daitezela eragin. Izan ere, 6 eta 12 urte bitarteko hauren artean arazo larri bilakatzen ari da obesitatea.



ARTXIBOKOA

zerealak, pasta, arraina, lekak eta frutak gure elikaduraren oinarri bihurtu behar ditugu. Eta kirola egitea ohiturazko jarduera bilakatu behar dugu. Guztiok jarduera fisikoren bat txertatu behar dugu gure bizitzan, adibidez: lan egin ondoren 30 minutuz ibiltzea, egunero eskailerak igotzea igogailua hartu beharrean, asteburuetan mendira edo hondartzara joatea, etab.

Hala ere, zenbait egoeratan, batez ere larrietan, neurri horiek guztiek ez dute emaitza positiborik ematen. Kasu horietan beste konponbide batzuk bilatu behar dira nahi eta nahi ez. Horietako bat tratamendu farmakologikoak dira.

Guztionez ezagunak dira telebistan eta aldizkarietan agertzen diren zenbait edabe magiko; horiek hartuta, 15 kilo bat-batean galtzen omen dira. Zirria ez sartzeko, eta gizentasunaren arazoa konpontzeko, hasteko ahaztu azkar tratamendu magiko horiek guztiak, eta medikuari edo endokrinologoari galdetu, kasu guztiak ezberdinak baitira.

Botikaren bat hartzekotan, segurua izateaz gain eraginkorra dela ziurtatu behar dugu. Eraginkortzat hartzeko, plazebo batekin alderatuta, pisuaren % 5 galarazi behar du botikak, eta, gainera, pisu-galera horri urtebetez eutsi behar zaio.



Larritasun handiko kasuetan kirurgia behar izaten da sobran dagoen gantza kentzeko.

Gaur egun, eraginkorrak direla frogatu duten medikamentu bakarrak orlistat eta sibutramina dira. Lehenengoak arearen lipasa entzima blokeatzen du, eta % 30 gantz gutxiago xurgatzea eragiten du; bigarrenak, aldiz, nerbio-sistema zentrolean eragiten du, eta gaitxoari asetasun-sentsazioa ematen dio.

*“gaur egun, eraginkorrak direla frogatu duten medikamentu bakarrak orlistat eta sibutramina dira”*

Entsegu klinikoen hirugarren fasean dagoen rimonabant medikamentua ere aipagarria da. Botika hori jateko gogoa

erregulatzen duten endokanabinoide hartzailen inhibitzailea da eta 2006an merkaturatuko dela iragarri da.

## Ebakuntza

Larritasun handiko kasuetan, ordea, kirurgia behar izaten da sobran dagoen gantza kentzeko. Dena dela, gaitxoaren GMIa 40 baino handiagoa denean bakarrik gomendatzen dute medikuek ebakuntza egitea; izan ere, kirurgia arriskutsua da. Horren erakusle garbiak dira 2004an gertatutako 8 heriotzak.

Hiru ebakuntza-mota egiten dira urdailaren edukiera murrizteko. Alde batetik, teknika murriztailea dago: urdailaren inguruan banda malgu bat jartzen da edukiera txikitzeko. Bestalde, teknika deribatiboak daude. Horietan, zirkuitulabur bat egiten da hestegorriaren eta heste mehearen artean, elikagaiak digestio-aparatuan egiten duen bidea murrizteko. Azkenik, gehien erabiltzen den sistema mistoa dago. Urdailaren edukia by-pass baten bidez txikitzean datza teknika hori. Edonola ere, edozein ebakuntza egitekotan, arretaz aukeratu behar dira bai mediku-taldea eta bai erietxea ere, zabarkeriak saihesteko.

Gizentasuna XXI. mendeko epidemia gisa defini dezakegu. Asaldura horren etorkizuneko ondorio latzak saihesteko berehalako neurriak hartu behar dira, batez ere gaurko haurren, biharko helduen, elikadura-arazoak kontrolatzeko.

ADINA (urteak)	GMI ♂ (gehiagizko pisua)	GMI ♀ (gehiagizko pisua)	GMI ♂ (obesitatea)	GMI ♀ (obesitatea)
6	17,6	17,3	19,8	19,7
6,5	17,7	17,5	20,2	20,1
7	17,9	17,8	20,6	20,5
7,5	18,2	18	21,1	21
8	18,4	18,3	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9	19,1	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10	19,8	19,9	24	24,1
10,5	20,2	20,3	24,6	24,8
11	20,6	20,7	25,1	25,4
11,5	20,9	21,2	25,6	26,1
12	21,2	21,7	26	26,7

Gorputz-masaren indizearen (GMI) kalkulua eta haurren obesitatea kalkulatzeko taula. IMC = Pisua (kg) / Altueraren karratua (m<sup>2</sup>)