

Zer jan, hura izan... edo alderantziz

Galarraga Aiestaran, Ana

Elhuyar Zientziaren Komunikazioa

Goizeko hamaikak dira. Maite zereal-barratxo bati bilgarria kentzen ari zaio; Aitorrek gogoz egin dio hozka sagar bati; Jonek, bitartean, kafea hartu du, hutsa eta azukrerik gabe; Edumek ez du ezer jan, eta ez du ezer jango, nahiago du zigarro bat erre. Zergatik aukeratu du haietako bakoitzak aukeratu duena? Zer faktorek eragiten dute pertsona bakoitzean janari bat edo beste bat aukeratzeko garaian? Ikertzaile asko dabilta erantzunaren bila, baina ez da erraza topatzea, faktoreak asko eta askotarikoak baitira, eta denen artean osatzen da puzzlea. Hala ere, dagoeneko badituzte puzzlearen hainbat zati.

IKERTZAILE ASKO ARI DIRA AZTERTZEN zein diren pertsona batean eragiten duten faktoreak janaria aukeratzeko garaian. Erantzuna oso interesgarria da elikagai-industriarentzat, baina ez harentzat bakarrik. Izan ere, herrialde garatuetan obesitatea arazo larria bihurtu da, eta osasun-arduradunek eragin nahi dute gizartean, jendeak elikadura-ohitura osasungarriak izan ditzan.



ARTXIBOKOA

Hortaz, garrantzitsua da jakitea zergatik, janarien aukera inoiz baino handiagoa izanda, hain gaizki elikatzen diren asko eta asko. Alegia, zergatik hautatzen dituzten janari batzuk, eta ez haiek baino osasungarriagoak diren beste batzuk.

Begi-bistakoa da jatean gehien eragiten duen faktorea gosea dela. Gosea asetzeko zer aukeratzen den, baina, ez da behar fisiologikoen araberakoa bakarrik; horrez gain, era askotako faktoreek eragiten dute janaria aukeratzeko. ➔

Adibidez, EUFIC Europako elikagaiei buruzko informazio-bulegoak faktore hauek biltzen ditu, hurrenez hurren: ekonomikoak, fisikoak, sozialak, psikologikoak, erlijiosoak edo sinesmenekin zerikusia dutenak eta elikagaiei buruzko usteak eta ezagutza.

Dena den, faktore biologikoak daude zerrendaren lehen lekuan. Beste bizidunek bezala, energia eta mantengaiak behar ditugu bizitzeko, eta gosearen eta asetzearen mekanismoak erregulatzen du zenbat energia hartu. Oso mekanismo konplexua da, eta ez da osorik ezagutzen, baina badirudi gizakiak energia-dentsitate handia

“gizakiak energia-dentsitate handia duten elikagaiek aukeratzeko berezko joera du”

duten elikagaiek aukeratzeko berezko joera duela.

Pennsylvaniako Unibertsitateko Paul Rozin psikologoak azaltzen duenez, energia-dentsitate handiko elikagaiek

bi ezaugarri izaten dituzte: gozoak dira eta ehundura koipetsua dute. Eta ikerketa askok erakusten dute pertsonen jaiotzatik dugula ezaugarri horiek dituzten elikagaiekiko zaletasuna.

Janari minak edo zapore mingotsa dutenak baztertea ere berezkoa dela azaltzen da hainbat ikerketatan. Rozinen ustez, jokabide hori unibertsala da, eta, oinarri genetikoak izan badezake ere, esperientziarekin lotuta dago: toxina batzuk narritagarriak dira, eta beste asko, berriz, mingotsak. Hala ere, adinarekin, pertsonen zaletasunak aldatzen doaz, eta haurtzaroan denak gozozaleak izaten diren arren, gerora

José Ramón Mauleón: “Nire irudipena da kontsumitzailea bakarrik dagoela elikagai-industriaren aurrean”



A. GALARRAGA

José Ramón Mauleón soziologoa Elikadura eta Kultura eta Elikadura-sistemaren Soziologia ikasgaiaren irakaslea da EHUren Farmazia Fakultatean, Elikagaien Zientzia eta Teknologian eta Giza Nutrizioan eta Dietetikan, hain zuzen. Urteak daramatza elikaduraren alderdi soziologikoak aztertzen. Patxadaz eta atseginez hartu gaitu, eta luze aritu da gurekin. Antzematen zaio gaiaz arduratuta dagoela.

Faktore askok eragiten dute elikagai bat edo beste bat aukeratzeko garaian: faktore fisiologikoen, ekonomikoek, psikologikoen, erlijioarekin edo sinesmenekin zerikusia dutenek... Horietatik, zein dira euskal gizartearen gehien eragiten dutenak? Bueno, zer ez ote luke emango elikagai-industriak erantzuna izatearen truke! Horri erantzutea oso da zaila, eta nik ere ez dut erantzunik, noski. Faktore askok eragiten dute, bai, eta nagusiak identifikatuta daude. Baina kontua ez da bakarrik asko direla, baizik eta horietako bakoitzak neurri desberdinean eragiten diola pertsona bakoitzari. Pertsona berari ere,

faktoreek ez diote berdin eragiten bizi-zikloaren une batean edo beste. Horregatik guztiagatik, izugarri zaila da galderari erantzutea.

Taldeka aztertuta, errazagoa da erantzunak topatzea. Adibidez, adineko pertsonetan oraindik ere erlijioak pisu handia dauka, eta elikaduran ere antzematen zaie: bijilia-egunetan ez dute haragirik jaten. Zaharren egoitzetan, esaterako, kontuan hartu beharreko faktorea da, beraz. Euskal Herrian bizi diren musulman askok ere zorrotz jarraitzen dituzte erlijioak jatekoari buruz emandako arauak, eta horrek ez die eragiten haiei bakarrik; musulmanak bizi diren auzoko harategiari ere eragiten dio. Seguru asko, harategi horretan beste harategi batzuetan baino txerri-saltxitxa gutxiago eta indioilar-saltxitxa gehiago salduko dituzte. Gainera, abereek errito jakin baten arabera hilda egon beharko dute... Hortaz, gaur egun erlijioak jatean asko ez duela eragiten dirudien arren, talde batzuetan eragin handia du.

Orduan, faktoreak taldeka azterteak ikerketa errazten du?

Bai, eta taldeak egiteko badaude zenbait eredu. Niretzat, eredu bali-

garrietako bat bizi-zikloaren araberakoa da. Hain zuzen, bizi-zikloa aintzat hartuta, multzo hauetan banatzen da populazioa: gazte independenteak, seme-alabarik gabeko bikoteak, haur txikiak dituzten bikoteak, tarteko adineko seme-alabak dituzten bikoteak, seme-alaba helduak dituztenak, guraso bakarreko familiak, seme-alabarik gabeko bikote helduak, heldu independenteak eta erretiratuak.

Eredu hori erabiltzen du elikaduraz arduratzen den Espainiako ministerioak, eta, nire ustez, oso egokia da. Izan ere, zer elikagai kontsumitzen diren, non erosten diren, zenbat diru gastatzen den horretan eta beste zenbait alderdi aztertzeko lagungarria da, eta emaitza argigarriak lortzen dira horri esker.

Hain juxtu, ministerio horrek kaleratu duen azken txostenean, 2007koan, ikusten da lehen multzokoek, gazte independenteek, elikagaiek aukeratzeko prestatzeko erraztasunari eta azkartasunari ematen diotela garrantzia. Horrez gain, osasungarria izatea bilatzen dute, baina,aldi berean, hainbat elikagai plazer hutsez erosten dituzte. Seme-alabarik ez duten bikoteek ere antzeko arrazoiengatik aukeratzeko dute jatekoa.

bestelako zapoak ere gustagari bihurtzen dira askorentzat, baita mingotsak eta minak ere.

Faktore biologikoetan aztertu duten beste alderdi bat mantenu gaien asetze-ahalmena da. Hain zuzen, proteinek, gluzidoek eta gantzek sortzen dituzten asetze-seinaleek ez dute indar berdina. Hala, gantzek dute asetze-ahalmen txikiena, gluzidoek tarteko ahalmena dute, eta proteinak dira asegarrienak.

Horrenbestez, energia-dentsitate handiko janariak asetze-ahalmen txikia dute. Horrek behar baino gehiago jatea ekar dezake. Horrekin batera,

janari-zatien neurriak ere eragiten du asetasunean: zati handiak hartzeko joera gehiegi jatearekin lotuta dagoela frogatu dute.

Dirua, kultura, gizartea

Jatean eragiten duten faktore biologikoak ondo ezagutzea zaila bada, auzia are zailagoa bihurtzen da beste era bateko faktoreak ere badaudela aintzat hartuz gero. Horien artean, garrantzi ukazina dute ekonomikoak. ➔

Energia-dentsitate handiko janariak asetze-ahalmen txikia dute.



R. AMBROSIANA / ©ESKUBIDE BATZUK ERRESERBATUTA

Heldu independentee, ordea, garrantzi handiagoa ematen diote osasungarri izateari prestatzeko erraztasunari eta azkartasunari baino. Seme-alabak dituzten bikoteek hauren beharren arabera erabakitzen dute zer jan, eta erretiratuek, berriz, beste multzoetakoek baino gehiago erreparatzen diote prezioari.

Ez dugu aipatu publizitatea. Zenbaterainoko eragina du elikagaiak aukeratzean?

Izugarria. Pentsa ezazu bakarrik bizi den pertsona bat, lanbide on batekin... Ez dauka inolako arazorik jateko nahi duena erosteko. Beharbada,

askotan etxetik kanpo jatea aukeratuko du. Baina etxean jatea erabakitzen badu, zer aukeratuko du? Prestatzen lanik ematen ez duen janari bat izango da, seguru, eta, gainera, gustagarria izatea bilatuko du. Bada, komunikabideen bidez, era horretako produktuen publizitate pila bat jasotzen du. Egin kontu zenbat diru gastatzen duten elikagai-ekoizleek telebistako iragarki bakoitza egiten. Dirutza horrek helburu bakarra du: kontsumitzailea produktu hori erostera bultzatzea. Iragarkiak ikaragarri ondo eginda daude, eta kontsumitzaileak ez badu arrazoi sendorik iragarritako produktua baztertzeko,

helburua beteko du: kontsumitzaileak produktu horixe aukeratuko du.

Haurrengan ere izugarriko eragina du publizitateak. Espainian egingandako inkestetan azaltzen da batez beste egunean hiru ordu baino gehiago ematen dituztela telebista ikusten. Ordu horiek urteko 365 egunetan dira, eta, guztira, eskolan igarotzen dituztenak baino gehiago dira. Bada, telebistari begira dauden denboran, iragarkiak ematen dituzte; horietako batzuk, asko, jateko produktuak dira, edo edariak. Gero, haurrek iragarritako produktu horiek kontsumitu nahi dituzte.

Jatekoak publizitatean oinarrituta aukeratzeak eragina izan dezake osasunean?

Noski. Ez bakarrik publizitateak; elikagai-industriak ere eragin handia du. Izan ere, merkaturatzen dituzten produktu asko ez dira oso osasungarriak, edo ez dute nutrizio-ezaugarri buruzko nahiko informazio ematen, eta kontsumitzaileak ez daki hori jatea komeni zaion edo ez. Gainera, produktu fresko eta osasungarriekin alderatuta, horietako asko nahiko merkeak dira, eta horrek ere laguntzen du horiek aukeratzen eta ez besteak. Eta nire irudipena da kon-

tsumitzailea bakarrik dagoela elikagai-industriaren aurrean. Esate baterako, zigarro-pakete batean garbi asko jartzen du erretzea osasunerako kaltegarria dela. Erretzaileak, beraz, badaki zer arrisku hartzen duen. Elikagaiekin, ordea, ez da horrelakorik gertatzen: paketean ez du ezer jartzen, edo informazioa ez da zuzena, eta kontsumitzaileak ez daki zer ondorio ekartzen duen hori jateak.

Nire ustez, agintariak neurriak hartu beharko lituzkete kontsumitzaileari laguntzeko. Industriak ematen duen informazioa kontrolatu beharko luke, elikagaien osagaiak arautu... Eta, arauak ezarri ez ezik, populazioak bizimodu osasuntsua izan dezan bestelako politika bat ere egin dezakete agintariak. Adibide bat emango dizut: Frantzia oso kezkatuta daude obesitate asko hazi delako gaztetxoetan. Bada, hiri batean, bide egokiak jarri dituzte auzoen eta ikastetxeen artean, ikasleak eskolara oinez joateko aukera izan dezaten. Eta obesitatea apaldu egin da. Horrelako neurri gehiago har daitezke: kirola egiteko aukera zabaldu, bidegorriak egin, pasealekuak... Horren aldekoa naiz ni.



AMBROSIANA PICTURES / ©ESKUBIDE BATZUK ERRESERBATUTA

Publizitatearen indarra

Urtarrilean, elikagaien iragarkiei buruzko ikerketa bat argitaratu zuten Europako osasun publikoko aldizkarian (*European Journal of Public Health*). Ikerketa hartan, 30 aldizkari irakurrietan azaltzen ziren jakiei buruzko iragarkiak aztertu zituzten. Eta, emaitza ikusita, ondorioztatu dute iragarkietan azaltzen diren janariak oso urruti daudela osasun-arduradunek gomendatzen dituztenetik; ia-ia beste muturrean daudela esan daiteke.

Iragarkien laurdena jateko prest dauden janariena zen, gatz eta azukre gehiegi izaten duten zopenak eta saltsenak, batez ere. Beste laurden bat jaki gozoenak, azukre eta kaloria gehiegi dutenenak: txokolata-barratxoak, izozkiak, gozokiak eta edari freskagarriak. Osasun-arduradunen esanean, halako janariak noizbehinka baino ez lirateke jan behar; aitzitik, egunero jan behar dira frutak eta barazkiak. Bada, iragarkien % 1,8 besterik ez zen halako elikagaiena.

Antzeko emaitzak izan zituen duela urte eta erdi Consumer Fundazioak egindako ikerketa batek. Hartan, telebistako iragarkiak aztertu zituzten, eta emaitzak oso era ikusgarrian erakutsi zituzten. Alde batean, elikadura-piramidea jarri zuten, hau da, dieta osasuntsua egiteko gomen-dioak adierazten dituen piramidea. Haren ondoan, iragarritako produktuak piramidean zegokien lekuan kokatuta sortzen zen irudia. Juxtu piramidearen alderantzizkoa zen. Alegia, gehien kontsumitu behar diren janariak elikagaien iragarkiak ziren urrienak, eta gutxien kontsumitzea komeni direnenak, berriz, ugariak.



ARTXIBOKOA

Iragarkiek kontsumo-ohituretan duten eragina ikusita, agintariei neurriak hartzeko eskatzen diete aditu askok. Leku batzuetan, dagoeneko ari dira horretan; adibidez, Eskandinavian, debekatuta dago telebistaz janariak iragarkiak ematea haurren ordutegian.



ARTXIBOKOA

Faktore kulturalak eragin handia dute janari bat edo bestea aukeratzean.

Herrialde garatueta egindako ikerketa askok agerian uzten dute populazioaren sektore pobreek komeni baino fruta eta barazki gutxiago jaten dutela. Alabaina, diru asko izatea ez dago zuzenean lotuta dieta egokia egitearekin, nahiz eta askoz janari-mota gehiago dituzten aukeran, eta, beraz, alderdi horretatik ez duten arazorik dieta egokia egiteko.

“populazioaren sektore pobreek komeni baino fruta eta barazki gutxiago jaten dute”

Era berean, elikaduraz informazio asko izateak ez du ezinbestean dieta egokia egitea ekartzen. Izan ere, informazio-iturri ugari daude, eta, batzuetan, ez datoz bat elikagai berari buruz batean eta bestean ematen diren argibideak. Horrek nahastea eragiten du, eta, horren ondorioz, jendeak erabaki okerrak har ditzake.

Beste kasu batzuetan, informazioak eta are diruak baino pisu handiagoa dute kulturak eta erlijioak. Esate baterako, munduko zenbait lekutan txakur-

haragia, intsektuak edo sugea jatea ohikoa da; hemen, ez. Janaria prestatzeko modua ere erabat kulturala da, eta horrek ere badu eragina elikagaiak aukeratzean. Azkenik, erlijioak eragin nabarmena du aukeratzen diren elikagaietan zein prestatzeko eran.

Arrazoi erlijiosoak alde batera utzita, Paul Rozin psikologoak kulturaren eragina garbi erakusten duten zenbait elikagairen kasuak aztertu eta azaldu ditu. Horieta bat azukrea da. Azukreak zapora gozoa du, eta horrek erakargarri egiten du. Ehiztari-biltzaileen garaietan, gizakiek frutetan eta ezian topatu zuten azukrea. Gero, landare gozoak landatzen hasi zen. Milaka urte geroago, Amerika kolonizatzearen arrazoi bat izan zen azukrea. Eta, gaur egun, azukreak dituen kaloriak batzuentzat arazo bilakatu direnean, kaloriarik gabeko gozagarri artifizialak sintetizatze gaita da gizakia. Zapora gozoa eta kaloriak bereiztea lortu du kulturak.

Kulturaren eragina garbi adierazten duen beste elikagai bat esnea da. Ugaztunek, oro har, haurtzaroan bakarrik hartzen dute esnea. Heltzean, esnearen laktosa digeritzeko behar den entzima galdu egiten dute; esnea hartuko balute, kalte egingo lieke. Gizakia ugaztuna da, eta, berez, gauza bera gertatzen zaio. Edo zitzaion. Izan ere, abeltzain bihurtu zenean, abantaila

bat zen heldutan ere entzima hori izatea; hala, hautespen naturalari esker, ezaugarri hori hedatzen joan da esneak garrantzia izan duen herrietan, eta, gaur egun, herri horietan, helduek ez dute inolako arazorik esnea edateko. Kasu horretan, kulturak biologian ere eragin du, ezaugarri jakin bat gailentzea ekarri baitu.

Puzzlearen pieza gehiago

Oso bestelakoak dira faktore psikologikoak, hala nola estresa eta aldartea.

Jakina da estresa eta jaki bat edo beste bat aukeratzea erlazionatuta daudela; hala ere, ez dago batere garbi nola eragiten duen batak bestean. Hain zuzen, behar baino askoz gehiago jatetik hasi eta ez jatera bitarteko portaerak eragin ditzake estresak.

Estresatuta daudenean behar baino gehiago jaten duten horiek, gainera, energia-dentsitate handiko janariak aukeratzeko joera izaten dute maiz. Badago horretarako azalpen bat. Izan ere, estresa kronikoa denean, kortisol hormonaren odoleko kontzentrazioa areagotu egiten da. Hormona horrek



Gaurko bizimoduarekin lotuta, areagotu egin da etxetik kanpo jateko joera.

J. LANDER/ ©ESKUBIDE BATZUK ERRESERBATUTA

“plazerarekin batera, pertsona askori bestelako emozioak ere nahasten zaizkio”

katutakoan juxtu horiek jateko gogoia areagotu egiten dela pertsona batzuetan. Depresioa duten pertsonetan ere maiz ikusten da elikagai jakin batzuk jateko apeta dutela, hala nola txokolatea, alkohola, izozkia, patata frijituak, hanburgesak... Antzeko jokabidea izaten dute emakume batzuek hilekoaren aurreko egunetan.

egoera estresagarriari aurre egiteko prestatzen du gorputza. Horretarako energia beharko duenez, energia-dentsitate handiko janariak hartzeko joera bultzatuko luke.

Bestalde, frogatuta dago janariak aldarrean ere eragiten duela, baina oso era pertsonalean. Jatea plazeriturri den arren, denei ez die berdin eragiten janari berberak, eta, plazerarekin batera, pertsona askori bestelako emozioak ere nahasten zaizkio. Esaterako, argaltzeko dieta egiten ari direnei edo itxura asko zaintzen duten batzuei erruduntasuna sortzen die komeni ez zaien huraxe jateak.

Jokabide horrek ez du azalpen erraza; are gehiago, zenbait psikologok ikusi dute elikagai jakin batzuk jatea debe-

Ikertzaileek bide luzea dute oraindik jokabide horien zergatia ulertzeko. Beste faktore batzuen eragina errazagoa da azaltzen; adibidez, gaurko bizimoduarekin lotuta daudenak. Hor daude, besteak beste, janariak erosteko eta prestatzeko denbora falta, janariak nola prestatu ez jakitea, saltoki handien nagusitasuna, jatorduak bakarrik egitea eta ez senideekin edo lagunekin batera...

Jateko zer aukeratu, beraz, faktore askoren arabera da, eta faktore askok eragiten dute osasunean ere. Baina janaria da garrantzitsuenetako bat. Horregatik arduratzen dira hainbeste osasun-arduradunak, eta horregatik, besteak beste, komeni da norbera ere arduratzea. Jatea plazer delako ahaztu gabe, noski. ■



Faktore psikologikoen eragina azaltzea ez da erraza.

ARTXIBOKOA