

Oinarri zientifikoei buruz, pare bat hitz

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo


Historian zehar, betidanik izan da dietetikarekiko eta oro har, elikadurarekiko kezka. Esate baterako, Sokrates filosofoak horrela zioen bere idatzi batean "Kontu egiezu goserik gabe jan ditzakezun janariei eta egarririk gabe edan ditzakezun edariei". Bestalde, Hipokrates eta Galena bezalako jakintsuek zenbait elikagaien ahalmena osasunarekin erlazionatu bazuten ere, gai hauei buruzko ikerketa zientifikoa ez zen XVIII. mendera arte hasi.

1780. urtean Lavoisier ikerlari frantsesak janariak giza gorputzari ematen dioten energiari buruzko lehen ikerketak egin zituen; zelula barnean gertatzen diren arnasketa- eta erreketak-prozesuak antzekoak direla frogatu zuen, bidenabar. 1900. urtean Blumek oinarriko aminoazidoei buruz hitz egin zuen lehen aldiz, eta horiek proteinen osagai garrantzitsuak zirela agertu zuen. Horiexek izan ziren beraz, elikaduraren azterketa zientifikoa abiarazi zuten aurkikuntzak eta gerora egindako saioekin batera, elikaduraren osagaiak, behar kalorikoak eta behar nutritiboak hobeto ezagutzea lortu da.

Baina ikerketak aurrera darrai. Azken urteotan makina bat gai aztertu da sakonki eta informazio ugari jaso da; alabaina, gai

asko geratzen da oraindik aztertzeke. Hobeto ezagutzen dugu elikaduraren prozesua, baina oraindik jatearen inguruko errito, mito eta sinbolo asko dago; gaur egun ere, zaila da esames horietatik at geratzea eta horiek guztiak nabarmen azaltzen dira sasoi honetan. Esate baterako, argaldu nahi badugu fruta jan behar dela, ogiak gizendu egiten duela... Mila aldiz entzun dugu hori eta edonoren ahotan, gainera. Ba ote du horrek guztiak inongo oinarri zientifikorik?

Oinarriko iharduera izanik, giza-kiok gabezi garrantzitsuak ditugu elikaduraren aurrean, eta horietako bat funtsezkoa dela uste dugu: elikadurarekiko heziketa, ohitura egokiak, bizi-kalitatea hobetzen lagunduko diguten azturak falta zaizkio gure gizarte-ari.

Ahal dugun neurrian, gabezi horiek emendatzen ahaleginduko gara. Dietetikari eta elikadurari buruzko oinarri zientifikoei gainbegiratu diegu lehenik, eta ondoren, norberak bere etxean hain usu aipatzen baino nekez betetzen den oreka lor dezan aholku orokorrak ere emango ditugu aurrerantzean orrialde honetan. 

LABURRAK

✓ Ihardunaldiak

"GIZENERIA: AZKEN AURKIKUNTZAK ETA ESTRATEGIA BERRIAK" izenburupean, Euskal Herriko Unibertsitateak antolatutako, uda ikastaroa. Abuztuak 19tik 22ra. J. Alfredo Martinez jaunak zuzendurik. Bertan gizeneriari buruzko azken ezagupenak azalduko dira, eta oso zabaldurik dagoen gaixotasun honi aurre egiteko sendabide egokiak.

✓ OLESTRA izenez ezagutzen da, Estatu Batuetan komertzializatzen dabilen koipe mota berri bat. Gure hesteek xurgatu ezin dutenez, ez du gizentzen, baina hartu ondoren zenbait sintoma nabaritzen ditu pertsonak: haizeak, beherakoa, sabeleko mina, egonezina... Honen atzetik interes ekonomiko ugari dagoenez, lurralde honetako janari ekoizle batzuk patata prejituko eta beste zenbait janari prestatzeko erabili nahi dute, nahiz eta elikadura arloko jakintsuak honen aurka egon.