

## Zer da dietetika? Zientzia edo kaleko esamesak?

**Ane Miren Uranga &  
Arantza Lorenzo\***

**G**izartean gehiengoak dietetika hitza entzundakotan, belardendatan saltzen diren produktuetara (gingenseng, jalea real...) eta bertan ematen diren aholkuetara mugatzen du, nahiz eta askoz kontzeptu zabalago eta sakonagoa izan. Batik bat, janaria eta giza gorputzean gertatzen diren prozesuak aztertzen dituzten zientziekin loturik dago dietetika, hala nola, bromatologia, nutrizioa edo fisiologiarekin.

Esate baterako, bromatologiak janarien nondik norakoak aztertzen ditu, hau da, nekazaritza, abelzaintza eta arrantzatik lortutako produktuek gure mahaira iritsi bitartean bete behar dituzten urrats desberdinak; arlo honen barruan koka genezake beraz, gastronomia ere.


Nutrizioak berriz, janarien osagaiak eta horiek gure gorputzean egiten duten norabidearen atalak ditu aztergai: liseriketa, xurgaketa, metabolismoa, etab.

Aurreko ezagupideetan oinarrituz, dietetikak ondokoa ikertzen du: gorputzak egoera desberdinetan (hazte-garaian, haurdunaldian, kirolarrietan) zein elikagai eta zein proportziotan behar dituen osasunari eutsi eta gaixotasunak saihestu ahal izateko.

Eta azkenik, elikadura ezagutza horiek guztiak praktikan jartzea

da. Pertsona bakoitzaren osasun- edo gaixotasun-egoera jakinik, dieta zehatz bat aurrera eramateko edo praktikan jartzeko zer egin behar den eta eman beharreko urratsak zeintzuk diren erakusten du. Elikadura egokia beraz, norberaren behar guztiak asetzen dituen da, bide batez osasun optimoa zihurtatuz. Bide beretik, elikadura desegokia, gehiegi edo gutxiegi jateagatik, osasun-egoera egokiari eustea galarazten duena da.

Eta gure gizartean nola ematen da hori? Jakina denez, gaur egungo gizarte "aurreratuetako" arazorik larrienetakoa zera da, oso beharrezkoak ez diren janariak neurririk gabe kontsumitzen ditugula eta horren ondorioz, gehiegizko pisua edo loditasuna ematen dela. Bestalde, benetan beharrezkoak diren elikagaiak behar baino gutxiago kontsumitzen dira eta hortik, gaur egun hain usuak diren anemia, deskalkifizazioa eta antzeko gaixotasunak sortzen dira.

Medikuntza bizitzaz arduratzen den modu berean, dietetika osasuna zainduz luzeago bizitzen laguntzen duela esan genezake. 

\* Dietetikan diplomatuak.

### LABURRAK

#### ✓ Sojaren proteina eta odoleko koipe-kopuruaren aldaketa

lazko abuztuan Anderson eta bere ikertzaile-taldeak sojaren ezaugarriak aztertu zituzten Estatu Batuetan. Ikerketa horretatik ondorioztatu zuten, sojaren proteinak odoleko kolesterol orokorra, LDL kolesterola eta triglizeridoaren maila jaitsiarazten du. Nolanahi ere, ikerketa horren emaitzak erabat onartzeko, oraindik bide luzea falta da. Besteak beste, ondorio horiek bermatzen duen soja-kopurua zehazteke dago oraindik.

#### ✓ Ariketa fisikoaren eragina jateko irrikan

Bartzelonan eginiko ikerketa-saio baten bidez, Tinajas Ruiz anaiek ariketa fisiko biziak gosea gutxiagotu egiten duela ondorioztatu zuten. Ez dago oraindik batere garbi zeintzuk diren prozesu horren zergatiak, baina lehen hipotesien arabera, ariketa biziak sorrarazten duen eragozpen iragankorra legoke horren gibelean. Ariketarik ez egitean edo motelago praktikatzerakoan aldiz, ez omen da horrelakorik gertatzen. Iharduera bizia edo motela egiteak ez du eraginik ondoren hartzen den janari-kopuruan, baina baieztatu denez, gustukoagoak dituzte likidoak eta karbohidratoetan aberats diren produktuak.