

Gorputza, energia kontsumitzen duen makina

**Arantza Lorenzo &
Ane Miren Uranga***

Galdera batetik abiatuta, irakurle, hobeto ulertuko duzu lerro hauen bidez adierazi nahi dizuguna. Zergatik eskaintzen dizkiogu janariak gure buruari hain maiz? Zer dela eta, etengabe elikatu behar hori? Giza gorputzak, bizitzari eutsi nahi badio, oinarrizko funtzio batzuk bete behar izaten ditu; eta hori egiteko hain zuzen, irin-errota batek ura ezinbestekoa duen bezalaxe, gure gorputzak elikagaietatik eratorritako energia behar-beharrezkoa du. Horra beraz, galderaren erantzuna. Janarien balio energetikoa neurtzeko bestalde, gaur egun hain modakoa dugun hitza erabiltzen da: kaloria.

Jakina da bestalde, energia asko kontsumitzen dugula ariketa fisikoa egiten dugunean. Hala ere, iharduera hori ez da energia-eskakizuna duen bakarria, ezta gutxiagorik ere. Harrigarria gertatuko zaizu apika, baina etzanda edo lotan ematen ditugun orduetan ere, giza gorputzak energia kontsumitu egiten du: bihotzaren taupadak, arnasketa, odolaren zirkulazioa... funtzio horiek guztiak atsedeen-garaian ere egiten ditugu eta beraz, energi kontsumoa eskaitzen digute.


Eta energiaren kontsumoa, berdina al da kasu guztietan? Horra hor, milioiaren galdera. Gutariko bakoitzak behar duen energia kalkulatu nahi badugu, ondoko faktoreak hartu beharko dira kontutan: gorputzaren osaketa, adina, sexua,

pisua, garaiera eta ohizko ariketa fisikoa. Ondoko taulan garbi azaltzen denez, energiaren kontsumoa faktore horien arabera aldatu egiten da; eta adinaren, pisuaren eta sexuaren araberako energi beharrak zehaztu ditugu bertan.

Esan bezala, energi kontsumoan eragiten duten faktoreetako bat adina da. Ikus dezagun. Bizitzaren lehen urteetan, hazieraren prozesua oso azkarra da eta ondorioz, haurrek energi behar handiak dituzte. Hazkundera hogeitau bitar-

tekoen artean ere oso altua da eta oro har, hemezortzi eta hogeitabi urte bitarteko energi eskakizunak oso altuak direla esan daiteke. Adin horretatik aurrera ordea, beharrak gutxitu egingo dira; jazoera hori 50 urtetik aurrera nabarmenagoa da, iharduera fisikoa eta biologikoa gutxiagotzen baita.

Bigarren faktore nagusia garaiera dela esan dugu lehen ere. Izan ere, pisua eta garaiera handiagoak diren neurrian, azalera hantuz doa eta ondorioz, gehiago erre behar izaten dugu.

Taulan zehazten den azken aldagaia sexua da; izan ere, emakumezkoa edo gizonezkoa izateak kontsumitu beharreko kaloria-kopurua baldintzatu egiten baitu. Salbuespenak salbuespen, gizonezkoek energi kontsumo handiagoa dutela esan dezakegu. Horren arrazoiak era askotarikoak dira, baina gorputzaren osaketa ei da faktore nagusia. Nolanahi ere, hurrengo hilabetean aztertuko dugun gaia izango da hori. 

* Dietetikan diplomatuak.

Mota	Adina	Pisua (kg)	Garaiera (cm)	Energi beharrak (gutxiengo eta gehiengo muga: kcal)
Jaioberriak	0.0-0.5	6	60	kg x 115 (95-145)
	0.5-1.0	9	71	kg x 105 (80-135)
Haurrak	1-3	13	90	1.300 (900-1.800)
	4-6	20	112	1.700 (1.300-2.300)
	7-10	28	132	2.400 (1.650-3.300)
Gizonezkoak	11-14	45	157	2.700 (2.000-3.700)
	15-18	66	176	2.800 (2.100-3.900)
	19-22	70	177	2.900 (2.500-3.300)
	23-50	70	178	2.700 (2.300-3.100)
	51-75	70	178	2.400 (2.000-2.800)
	76-	70	178	2.050 (1.650-2.450)
Emakumezkoak	11-14	46	157	2.200 (1.500-3.000)
	15-18	55	163	2.100 (1.700-3.000)
	19-22	55	163	2.100 (1.700-2.500)
	23-50	55	163	2.000 (1.600-2.400)
	51-75	55	163	1.800 (1.400-2.200)
	76-	55	163	1.600 (1.200-2.000)
Haurdunaldian				+ 300
				+ 500