



Gorputza, energia kontsumitzen duen makina (II)

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Aurreko zenbakian azaldu genuenari jarraituz, gutariko bakoitzak duen energia kontsumoa kalkulatzeko kontutan hartu behar ditugun gainerako faktoreei begiratuko diegu orain; gorputzaren osaketa eta ariketa fisikoa aztertuko ditugu. Giza gorputza oro har, ura, gantza eta giharrez osaturiko makina dela esan daiteke; horiexek dira gure osagaiak. Nolanahi ere, osagai horien proportzioa ez da berdina ematen kasu guztietan eta adibidez, gizonezkoek emakumeek baino proteina-kopuru handiagoa dute eta gantz gutxiago —gorputzaren %15 gizonezkoek eta %25 emakumeek—. Gauzak horrela eta pentsatzekoa denez, energia beharrak desberdinak izango dira: emakumeek energia gutxiago behar izaten dugu gantzen metabolismoa motelagoa delako eta aldiz, proteinen metabolismoa

bizkorragoa denez gero, gizonek behar handiagoak izan ohi dituzte. Beheko taulan aipatu dizuegun alderdi hori isladatzen da: iharduera bera burutuz, emakumeek eta gizonezkoek energi kontsumo desberdinak dituztela garbi ikusten da. Arestian esan bezala, kontutan hartu beharreko faktoreen artean, eguneroko iharduera dugu. Izan ere, lan-motak eta ariketa fisikoak zerikusi handia dute gure beharrek. Jakina denez, bulegoan lan egiten duen pertsona batek igeltsero batek baino kaloria gutxiago erretzen ditu. Norberaren lanak eskatzen duen ariketa aukeratzea zaila da, baina hortik kanpo egin dezakegun ariketa fisikoa oso aldakorra izan daiteke eta gainera, norberak aukeratua. Esan dugu lehen ere emakumeek kaloria gutxiago erre ohi dutela, baina kirolaria baldin bada, egun osoa etzanda ematen duen mutilak baino kaloria gehiago erreko ditu emakumeak. Hortaz, badira lege biologiko garrantzitsu batzuk, baina gure energia kontsumoa, ehin handi batean, guk aukera dezakegu. Ondoko taula eredu bezala hartuta, zuetariko bakoitzak egiten duen iharduera eta eguneroko energi beharrak kalkulatu ditzaitezue. Eta hortik aurrera, zerorrek ateratu kontuak!!!

* Dietetikan diplomatuak.

LABURRAK

✓ Aluminioaren toxikotasuna

Aluminioa oso zabaldurik dagoen materiala da. Euri azidoa, kosmetikoak, edota uren araztegiak aipatu izan dira lurreko aluminio-kopurua areagotzearen arrazoi gisa eta beraz, garapenarekin zerikusizuzena duela esan daiteke. Orain arte, giza gorputzean eragiten dituen ondorioak ezezagunak baziren ere, nerbio-sistemako gaixotasunekin eta giltzurrunetako zenbait gaitzekin eragin zuzena duela baieztatu dute azken ikerketek.

✓ Gosariaren garrantzia

Udako sasoiaren proposa izaten da gosari lasaia egiteko. Aurreko hilabetetan indartutako ohiturari bada, eutsi egin behar zaio, eguneko lehen otorduak gure makina indartzeko balio izaten du eta. Esaera zaharraren arabera, gosariak errege-erreginek egin ohi dutenaren modukoa izan behar du: laranja zuku egin berria edo ordezkorik, esnea zerealekin, kafesnea eta tostadak mermeladarekin, gailetak... Jakina, norberak bere gustuen arabera egin behar du hori ere, baina hona hemen urrezko araua: egunero gosaltzea ez ahaztu!

	EMAKUMEA (60 kg)	GIZONA (70 kg)
Etzanda	60 kcal/h	72 kcal/h
Zutik	105 kcal/h	125 kcal/h
Eserita (telebista ikusten)	90 kcal/h	105 kcal/h
Ibiltzen	140 kcal/h	160 kcal/h
Korrika bizkor	350 kcal/h	410 kcal/h
Gidatzen	155 kcal/h	180 kcal/h
Bizikletan	360 kcal/h	420 kcal/h