

Ondo jan, hobeto bizi

Barazkiak jatea osasunarentzat oso ona dela gauza jakina da. Berriki burutu diren ikerketak ezagutu gabe ere, edonork daki osasuntsu bizitzeko moduetako bat ahozratzen dugunari begiratzeari dela. Euskal Herri-

Barazkien edota fruituen kontsumo jarraiak gure organismoaren defentsasistema indartzen duela ondorioztatu dute Euskal Herriko Unibertsitateko Medikuntza Prebentiborako Sailean.



ko Unibertsitateko Medikuntza Prebentiborako Sailek *The Lancet* aldizkarian argitaratu duen txostenak agerian uzten du jaten dugunaren eta gure bizi-mailaren arteko lotura. Zehatzago esanda, elikagai freskoen eta gaixotasun kardiobaskularren arteko erlazioa aztertu dute xehe-xehe eta barazkien edota fruituen kon-

tsumo jarraiak gure organismoaren defentsasistema indartzen duela ondorioztatu dute. Esate baterako, Italian gantzen kontsumoa gero eta handiago bada ere (azken 20 urteotan urteko kontsumo-tasa 4 kilotik 10era igo da pertsonako), gaixotasun kardiobaskularrek eragindako heriotzen kopuruak behera egin du. EHUKo ikertzaileek tasak behera egin izanaren kausak aztertu dituztenean, gero eta barazki gehiago kontsumitzeak eragin zuzena izan duela ondorioztatu dute. Txanponaren bestalde Europa ekialdeko herrialdeak omen dira. Izan ere, bertan 100 gramotik 5 gramora murrizten da elikagai freskoen kontsumoa neguko hilabeteetan.

B hepatitisaren kontrako txertoa

B hepatitisaren kontrababesteko bananak jatea oso ideia ona izan daiteke. Elikagaiak janda txertatzea lortu nahi dute New Yorkeko Cornell Unibertsitatean. Horretarako landarearen zeluletara antigenoak sortarazten dituzten geneak sartzen dituzte. Pertsonak landare hori jaten duenean, immunizazio-sistemak antigorputzak sortzen ditu eta ondorioz pertsona txertaturik geratzen da.

Ikertzaileek bananak erabiltzen dituzte txerto berri hauen euskarri gisa. Patatak erabiltzen ere hasi dira, baina oztopo handi bat dute: gordinik jan behar izatea.

Telefono higikorrek arriskutsuak?

Azken urteotan tentsio altuko linea elektrikoak eztaba-dagai izan dira pertsonen osasunean eragin kaltegarriak izan ditzaketelako. Gaur egun, ordea, arrazoi bera medio hainbeste hedatzen ari diren telefono higikorrek dira arazo. Telefono txiki hauek igortzen dituzten mikrouhin potentzia 200 mW-ekoa besterik ez da, baina erabiltzaileak antena garezurraren kontra ipintzen duenez gero, igorritako potentziaren erdia buruak zurgatzen du. Adituak

Telefono higikorrek pertsonen osasunean kalteak eragin ditzaketan susmoak argi gorria piztu du.



lanean ari dira telefono hauek buruan kalterik ez dutela egiten egiaztatzeko. Frantzian, esaterako, bi epidemiologi inkesta egiten ari dira.

Erretzaile gazteak, halaberrez

Medikuntzako aldizkarietan nekez aurkitzen dira erretzaileentzat pozgarriak diren albisteak. Oraingo hau, tamalez, ez da salbuespena. Bri-



Berriro ere tabakoa hizpide; gaztetatik erretzen hasten direnen artean erdia baino ez omen da iritsiko 73 urte betetzera.

tish Medical Journal aldizkarian irakurri berri dugun informazioaren arabera, gaztetatik erretzaileak direnen artean erdia baino ez da iritsiko 73 urte betetzera. Sekula erre ez dutenen artean, aldiz % 78 pasatxok lortuko omen du adin horretara osasuntsu samar iristea.

Arrainak odoleko plaketak kontserbatu egiten ditu

Hemorragiak gerazteko plaketak askotan erabiltzen dira transfusioetan, baina gordetzen direnean, zoritxarrez, bost egun baino gehiago ez dute irausten. Globulu gorriak ez bezala, izozten zailak dira plaketak. Temperatura 18 °C-tik behera jaisten denean, beren fosfolipidoek likido izateari utzi eta gel itxura hartzen dute. Molekula batzuek besteek baino azkarrago burutzen dute trantsizio hori, eta zelulako mintza porotsu bihurtzen da, kaltzio-molekulek ihes egiten dutelarik. Irtenbidea itsaso izoztuetatik etor daiteke ordea. Izoztearen kontrako agenteak dituztelako, arrain batzuek beren gorputz izoztueta-ko ura jelatu gabe mantentzen dute. Kaliforniako ikertzaile batzuek Ozeano Artikoko arrainen odoletik glikopro-

Ozeano Artikoko arrainen odoletik atera duten glikoproteinei esker lortu dute Kaliforniako ikertzaile batzuek odoleko plaketek 25 egunez iraunaraztea. Berri ona inondik ere.



teinak atera eta horiekin batera disoluzioan plaketak utzi dituzte. Plaketak 5 °C-tan hogei-ta bost egunez kontserbatu dira, glikoproteinek izozte-tenperatura jaitسي egiten dutelako.

Bularra ematea eta adimen-kozientea

Zenbaitek dioenez, umeari bularra ematea ona da gero izango duen adimen-kozientearentzat, baina ikertzaile britainiarrek besterik diote: umearen adimen-garapenarentzat bizi den gizarte-ingurunea amaren esnearen elikatzeko-kalitatea baino garrantzitsuagoa da. 994 pertsonen adimen-kozientea neurtu dute eta horietan, bularra emanda hazitako eta biberioz hazitakoetan inolako diferentzia nabarmenik ez dute topatu. Southampton-go Unibertsitateko ikertzaileek diotenez, bularra hartzen duen umea kan-

poko estimuluekiko ez da hain sentikorra.

Diabetea eta ikusmen-galera

EBBetako Oftalmologiako Akademia diabetearen eta erretinopatiaren arteko erlazioaz kezu dabil aspalditxo honetan. Horri erantzun nahian, gaixotasunari aurre egiteko asistentzi kanpaina berria abiaraziko da hil honetan bertan. Jakina denez, diabetek gogor egiten dio eraso erretinari eta zenbait kasutan, erabateko itsutasuna ere ekar dezake. Nolanahi ere, diabetearen ondoriozko erretinopatiei aurre egitea ez da ezinezkoa eta Oftalmologiako Akademiako ikertzaileek frogatu dutenez, gaixotasunaren diagnostiko goiztiarrak erabat saihestu dezake patologia honek maiz sortzen duen ikusmen-galera. Diabetek eragindako erretinopatia itsutasunaren kausa nagusia da gaur egun.

Behien HIESa

Frantzian ofizialki behien HIES edo Hartutako Inmuno Eskasiaren Sindrome-rik ez dago, baina Maissons-Alfort-eko Albaitaritza Eskola Naziona-



Frantzian ofizialki behien HIES edo Hartutako Inmuno Eskasiaren Sindrome-rik ez dago, baina Maissons-Alfort-eko Albaitaritza Eskola Nazionaleko Daniel Lévy-ren lanen arabera, baieztapen hori ez da zuzena.

leko Daniel Lévy-ren lanen arabera, baieztapen hori ez da zuzena. Lehen aldiz 1972. urtean isolatu zuten Estatu Batuetako zientzilariek infekzio-agente hau. 1986. urtean, berriz, ikertzaileek BIVen eta HIESaren birusaren arteko loturaren berri eman zuten. Egin zituzten ikerketetan Florida eta Louisianako behien % 60 kutsatuta zeudela ikusi zen. Herbehereetan, Alemanian eta Britainia Handian egin diren inkesten arabera, % 0,5-5 daude kutsaturik. Frantzian Daniel Lévyk 398 behirekin egindako lanetan, berriz, kopurua % 5 da. HIES horren bidez giza-kiak kutsatzeko arriskurik ba al dago? Badirudi probabilitatea oso txikia dela, baina gaitza Europan oso zabaldua dagoenez gero, ikerketak egiteko laguntza eskea Europako Batzordeari egina diote dagoeneko.

