

## Behi-esnea eta minbizia

**B**ehi-esnea dietan sartzea oso mesedegarria izan daiteke minbizi batzuen prebentziorako.

Behi-esneak CLA (Azido Linoleiko Konjokatu) izeneko azidoa du, gutxi bada ere. Gantz-azido hau behien sabeleko bakterietan erazten da. Esperimentu batzuei esker jakin da CLA-k melanomari eta leuzemiari aurre egiten diela; honez gain, bularrereko, koloneko, obarioetako eta prostatako minbiziak ere prebenitu egiten ditu.

New Yorkeko ikertzaile batzuek, aurkikuntza hori aintzat hartuta, behien dieta aldatu nahi dute esnearen CLA azido-kopurua igotzeko. Ikerketa batek dioenez, 70 kiloko gizaki batek 3-5 gramo CLA azido behar ditu egunero. EEBBetako biztanleen batezbesteko dietak, aldiz, gramo bat beste-

Behi-esnearen CLA azidoa oso eraginkorra da minbiziari aurre egiteko.



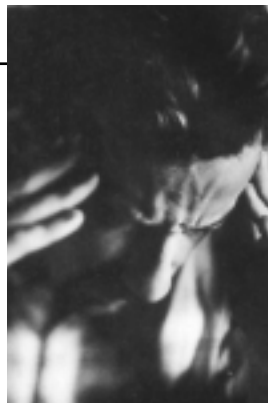
rik ez du osatzen. Iker-tzaileek esan dutenez, gantz-azido mesedegarri hau bereziki esne osoan aurki daiteke; esne gaingabetuak ez du CLA azidorik eta erdi-gaingabetuak CLA azidoen %60 baino ez du.

## Minaren aurrean ez gara denok berdinak

**K**ontrakoa uste bazen ere, oinazeak ez gaitu guztiok berdina astintzen.

Azken ikerketek berretsi dutenez, min-sentsazioak desberdinak izan daitezke emakume eta gizonen artean. Kaliforniako iker-tzaile-talde batek frogatu duenez, zenbait analgesikok eragin gehiago eta luzeagoa dute emakumeengan gizonengan baino. Gauzak horrela, minaren fisiologiak sexuen arteko bereizketa egiten duela ondorioztatatu dute.

Kaliforniako Unibertsitateko Medikuntza saillean burutu da aipatu ikerketa. *Kappa-opioids* izeneko analgesikoaren



Zenbait analgesikok eragin gehiago eta luzeagoa dute emakumeengan gizonengan baino.

eragina aztertzen ari zirela, emakumeengan luze eragiten zuela ikusi zuten. Orduan, ikerketa espezifikoko bati ekin zitzaion, 20 gizaseme eta 28 emakumeren portaera aztertuz. Ondorioa erabatekoa izan omen zen: analgesikoaren eragina luzeagoa izan zen emakumeen kasuan.

Ikerketak jarraipena izango du datozen hilabeteetan. Ikertzaile hauen lanak berebiziko zailak dira eta EEBBetan eta minaren fisiologiarekin zerikusia duten beste faktore batzuk aztertzei ere ekin zaio. Bide horretatik lor daitezkeen emaitzek etorkizunean paziente bakoitzarentzako tratamendu espezifikokoak lortzea erraztu egingo dutela uste da.

## Alzheimer eta erretzaileak

**E**rretzeak gure osasunari kalte egiten diola gauza jakina da; Alzheimer gaixotasuna aztertzen badugu, ordea, guztiz bes-

telakoa da ondorioa. Izan ere, erretzaileek demenziarekin lotu ohi den gaixotasuna pairatzeko arrisku gutxiago omen dute, azken ikerketek frogatu dutenez. Garuneko zelulei eraso egiten die gaixotasun horrek eta, orain arte dakigunaren arabera, proteinak taldetan biltzen direnean sortzen omen da. Ohio-ko iker-tzaile-talde batek berriki argitu duenez, nikotinak proteinak taldetan biltzea eragozten du. Alzheimer gaixoen garunak  $\beta$ -amiloide izeneko proteina-plaketaz beterik daude. Plaketa hauek neuronak hil egiten dituzte eta orduan gartzten da gaixotasuna. Nikotinak, aldiz, neuronak bizirik irauteko estimulatu eta plaketak eratzea eragozten du.

## Melatoninaren kalteak

**M**elatonina gaur egun modan dago, baina bere arriskuak ere badituela gogorarazi du duela gutxi EEBBetako Osasun Institutu Nazionalak. Hormona honek dituen eragin kaltegarri batzuk hauek dira: hipotermia eragitea, depresioa eragotzea, garuneko arterietako baso-uzkurdura sorraraztea, gizonengan titiak ikaragarri handiagotzea, estrogenoekin elkarrekintzak izatea, etab.

