

## Udaberriko drama: gehiegizko kiloak pilaturik

Ane Miren Uranga &  
Arantza Lorenzo\*


**U**rte sasoi honetan ez dira salbuespen izaten; aitzitik, pertsona asko dira, bikiniaren sindromeak jota edo, neguan berokiek ezkututzen dituzten kilo horiei aurre egin nahian, argaltze-ko nahia, kezka eta irrika sentitzen dutenak.

Aukera ez da, gainera, makala. Gure gizarte honetan gaur egun sistema desberdin asko balia daitetze kilo horiek uxatzeko: mirarizko dietak, liposukzioak, masajea, hainbat osagaietako pilulak, eta abar.

Nolanahi ere, argaltze-prozesu horretan zailena ez da beti izaten pilatutako kiloak desagertaraztea; gehienetan, nekezagoa izaten da lortutako pisuari eustea. Hori horrela izanik, aipatu ditugun metodo horiek —eta aipatzeke utzi ditugunek!— huts egin dezaketela bistakoa da. Beraz, ezinbestekoa deritzogu argaldu nahi duen pertsonaren behar eta ezaugarriak kontuan hartuko dituen dieta orekatua eta osasungarria erabiltzeari; modu horretan, izan ere, kilo horiek galtzeaz gain, elikatzen ikasteko eta horrekin lotutako ohitura egokiak sustatzeko lehen oinarria finkatuko dugu, ondoren jarraipena izango duen ohitura-sortari hasiera emanez. Zuzen jokatu nahi izanez gero, beraz, norberaren elika-ohiturak eta ezaugarri psikiko, fisiko eta fisiologikoak zehatz-mehatz aztertuko dituen dietistarengana jotzea gomendatzen dizugu, horrexek egingo baitizu, behar izanez gero, dieta pertsonalizatua.

Argaltze-prozesuak geldoa izan behar du; hilean gehienez 3 edo 4 kilo gal ditzakegu, gorputzak ohitu behar baitu eta, noski, bat-batean 10 kilo galtzeak kalte handia egin diezaiokeelako. Normalean azkar galtzen diren kiloak likidoei dagozkie; beraz, argaltzeko erabili dugun metodoa bertan behera utzi orduko erraz errekuperatzen diren kiloak dira. Gainera, modu horretan argaltzeak ez digu jarraipena bermatzen eta, hortaz, berehala nozituko dugu arazo bera.

Argaltzean galdu behar ditugun kiloak ehun adiposoan pilatzen diren koipeak dira; gorputzak lan gehiago egin behar du horiek desegiteko eta, beraz, behar duen denbora eman behar zaio prozesu horri.

Argaltzera zuzendutako dieta orekatu guztiek helburu bera dute: jateko ohitura okerrak aldaraztea eta elika-ohitura egokiak sustatzea. Jakina denez, oso zaila izaten da urteetan zeharo erroturik izan ditugun ohiturak egun batetik bestera aldatzea; ez da hori, gainera, helburua. Une jakin batzuetan ezingo ditugu ohitura egoki horiek bete (eguberrietan, jai berezi batzuetan, etab.), baina beti izan behar ditugu ikusmiran dietistak emandako aholkuak; sekula ez utzi bertan behera eta horrela lortuko duzu, pazientziaz, kilo horiek galtzea eta bizimodu osasuntsuagoa izatea. 

\* Dietetikan diplomatuak

### LABURRAK

✓ **Obesitateari aurre egin birikek hobeto funtziona dezaten**

Jakina denez, obesitatea ez da arazo estetiko soil. Pisua neurritz kanpokoak izateak gaitasun asko jasateko arriskua dakar berarekin. Horretaz oharturik, Helsinkin I I pertsona obesoen biriken funtzionamendua zehatz-mehatz aztertu dute. Pisua galdu baino lehen eta argaldu ondoren neurtu dute biriken funtzionamendua.

Argaltzearekin batera, biriken aireztatze-mekanismoak eta bolumen-gaitasuna nabarmen hobea gotu zirela ikusi dute ikerlan honetan parte hartu duten zientzilariek. Gure pisuari eustea, beraz, abantaila asko ekarriko dizkio gure osasunari. Saia gaitetzen, beraz, gure gorputza behar bezala zaintzen, ikuspuntu estetiko baina garrantzitsuagoa baita osasuna.

### Babeslea



ORIA Elorbidea, 19  
37 03 04  
20160 Lasarte-Oria