

# GATZ IODATUA

## bizitzaren gatzza

Idoia Torregarai\*



Iodoa oinarrizko elikagaia da gizakia eta gainerako animalia guztientzat. Ezinbesteko osagaia da nerbio-sistema zentralaren garapenerako eta ia gorputz osoko mintzetan zuzeneko eragina du. Adituek badakite iodo falta izateak arazoak sor ditzakeela osasunean eta, horregatik, hainbat herrialdetan dagoeneko neurriak hartu dituzte. Beste herrialde askotan, ordea, maila hau oraindik komeniko litzatekeena baino baxuagoa da. Horixe da Euskal Autonomia Erkidegoaren kasua, populazioaren % 75ak ez baitu behar adinako iodo-kopururik hartzen. Arazo honi aurre egiteko, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak "Gatz iodatua osasunaren gatzza" kanpaina jarri du martxan.

**I**odo faltak sortutako gaixotasunak arazo garrantzitsua bihurtu dira munduan eta nazioarteko erronka handia osatzen dute elikaduraren arloan. Gaur egun, gutxi gorabehera 1.500 milioi pertsona dira iodo faltagatik arriskuan daudenak eta hauetako gehienak Asia, Afrika eta Hego Amerikan daude. Hala ere, hirugarren munduaz gain, iodo faltak arazo handiak sortarazten ditu herrialde garatuagoetan ere, hala nola Espainia, Alemania, Frantzia, Grezia, Italia, Portugal, Turkia eta Europako ekialdeko herrialdeetan.

Iodoaren beharra adinaren arabera aldatu egiten da. Gizakiak, normal garratu eta hazteko egunero 50 mg (jaioberriak diren haurrentzat) eta 200 mg (haurdun dauden emakume eta titia ematen ari diren emakumeentzat) arteko iodo-kantitatea behar du. Iodoa tiroide guruinak produzitzen dituen hormonen oinarritzeko elementua da. Guruin honek gure gorputzeko hainbat funtzio kontrolatzen ditu (hazkuntza eta metabolismoaren garapena, esate baterako). Beraz, behar baino iodo gutxiago edukitzeak hainbat desoreka sortaraz ditzake gure osasunean.

Zenbait azterketaren ondorioz, beharrezkoa baino iodo-maila baxuagoa duten herrialdeetan haur jaioberriek funtzio tiroidearen moteltzea iodo falta hori ez duten herrialdeetako haurrek baino sei aldiz gehiago pairatzen dutela ondorioztatu dute. Datu hau oso kezagarria da garai hau haurraren garuna garatzeko oso garrantzitsua dela kontuan hartzen badugu. Haur jaioberriez gain, ordea, hipotiroidismoa (tiroidearen moteltzea) haur, gazte eta helduetan ere izan daiteke. Ondorioz, iodo faltak funtzio mentala murriztea sor dezake oro har, eta garapen fisikoaren moteltzea haur eta gazteengan, besteak beste. Hala ere, iodo faltak umekiengan du eragin latzena. Izan ere, haurra galtzeko arriskua igotzeaz gain, sortzetiko hainbat anomalia eragin baititzazke berarengan (adimen-urritasuna, gormututasuna, estrabismoa, enanismoa...).

Gaixotasun hauek guztiez gain, behar baino iodo-maila txikiagoa izateak boztoa ere sortaraz dezake. Boztoa, tiroide guruinaren tumorazioa da eta lepoaldearen aurrealdeko hantura sor-

## Iodoaren gorabeherak

Iodo izeneko mineral hau ezinbestekoa da gorputzarentzat, lepoan aurkitzen den tiroides guruinak hormona tiroideak sor ditzan. Tiroideseko hormona hauek hazieran, ugalketan, metabolismoan eta beste hainbat sistematan parte hartzen dute, 100 sistema ezimatiko baino gehiago erregulatzen baitituzte. Horregatik mineral hau falta denean tiroides guruina hazi egiten da, bozio bezala ezagutzen dena sortaraziz. Ondorioz metabolismoaren erritmoa gutxitu egiten da, ekimen fisikoa eta mentala oztopatu, pixu igoera, ilea lehortua, etab. ematen dira. Hori guztiagatik beharrezkoa da dietak gure iodo beharrak asetzea, 150 mikrogramo eguneko beharrezkoak dira egoera normaletan, haurdunaldi eta laktantzian berriz 175-200 mikrogramo.

Iodoa bereziki itsasoko uretan aurkitzen denez, itsas produktu guztiak (mariskoak, itsasoko arrainak, algak) dira iodoan aberatsak eta horiekin batera itsas inguruko lurretan landatutako barazkiak ere, barnekaldekoak baino askoz kopuru gehiago izaten dute.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak bultzatu duen kanpaina dioten bezala iodoan oparoa da gatz iodatua. Berez itsasotik lortzen den gatzak iodoa du baina bere prozesuan galdu egiten du. Hala ere, gatz-kopuru bati iodoa nahasten diote komertzializatu aurretik eta gatz iodatu bezala saltzen dute.

Alabaina, iodo falta ez da iodo gutxi hartzearen ondorioz bakarrik sortzen, badira janarietan zenbait substantzia iodoaren ekarpena murrizten dutenak. Substantzia hauek batez ere azaren familiako kide guztietan aurkitzen dira: azalorean, azan, bruselako azan eta lonbardan. Baita ere kakahuetearen azal gorriskan. Beraz janari horiek gehienez astean behin hartu eta saiatu beti ere itsas produkturen bat jan behar duzun otordu berean ez jaten. Adibidez ez jan azalorea eta antxoak otordu berean.

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

tarazten du. Adinez aurrera joan ahala, hantura neurritz handitzen joaten da eta arazo estetikoaz gain beste batzuk ere sor ditzazke. Izan ere, kasu batzuetan, trakea zapaldu eta arnas arazoak sor baititzake. Bozioak ez du bizitza arriskuan jartzen, baina iodo faltak sortarazten dituen beste ondorekin batera, gizarteari eragiten dion zama ekonomikoa oso handia da. Adibide moduan, 1987. urtean Alemaniaren Errepublika Federalean iodo-urritasun honek 500 milioi dolarreko gastua eragin zion gizarteari.

### Konponbidea, gatz iodatua

Nahiz eta iodo faltak sortarazten dituen zenbait ondoriok atzerako bultzatari ez duen, gehienetan osagai honen maila orekatzea erraz eta azkar egin daiteke. Iodoa era zuzen eta naturalean hartzeko modurik onena arraina eta mariskoa jatea da, nahiz eta arrainak duen iodoaren zati garrantzitsua bat (% 20 eta % 58 bitartekoa) janariaren prestaketan galtzen den. Hauen bitartez, gure gorputzak behar duen

iodoa lortuko luke, baina ez litzateke ziurtatuko gizarte osoak behar adinako iodo-kopurua hartzea. Beraz, gatz, ur edota olioaren iodazioa egitea gomendatzen dute osasuneko profesionalek, metodo hau sinplea izateaz gain oso eraginkorra eta merkea baita.

Zalantzarik gabe, hiru hauetatik metodarik eraginkorrena gatz iodatua erabiltzea da. Gatz hau, sikatze-prozesuan zehar gatz arruntak galtzen duen iodoa gehituz lortzen dena da. Gainera, ia pertsona guztiak gatz kontsumitzen duenez, gizarte osoak beharrezkoa dugun iodo-kantitatea egunero hartzeko modurik egokiena ere bada. Metodo hau, bestalde, bereziki eraginkorra da herrialde garatuengan, gatz iodatua produzitu ahal dutelako eta komertzio-zirkuituaren bidez ere bana dezaketeelako. Hau guztiarengatik, Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) gatzaren iodazio unibertsal egitea gomendatzen du.

Horrela egiten dute aspaldidanik EEBB eta Europako zenbait herrialdek eta gaur egun iodoak sortarazten dituen

# UZTARO

giza eta  
gizarte-zientzien  
aldizkaria

1999ko  
harpidetza-saria  
2.800 pta.

4 zenbaki urtean

antropologia

ekonomia

filologia

filosofia

ikasketa klasikoak

kazetaritza

linguistika

pedagogia

psikologia

soziologia

zuzenbidea

gaixotasunak ia desagertu egin dira herrialde hauetan. 1920ko hamarkadan, EEBB eta Suitza izan ziren gatz iodatuaren kanpaina aurrera atera zuten lehenengo herrialdeak, eta horri esker, iodoaren maila baxua orekatu ahal izan zuten.

Salbuespen batzuk izan ezik, gizarte osoak erabili beharko luke gatz iodatua janariak prestatu eta mahaiko gatz moduan erabiltzeko. Gomendio hau ia derrigorrezkoa da haurdun eta titia ematen ari diren emakumeentzat, horrela umekia eta jaioberriaren nerbio-sistema zentrala normal garatzea bermatuko baitute. Nazio Batuek, Haurtzaroren inguruan ospatu zen gailurrean, gizarteko talde hauek bereziki babestu egin behar zirela ikusi zuten eta ondoko neurriak hartzea erabaki zuten:

- Haur orok du bere dietan iodo-kantitate egokia hartzeko eskubidea.
- Ama orok iodo-elikadura egokia izan behar du beren seme-alaben garapen mental egokia babesteko.

Hala ere, gatz hartzea debekatuta dute-entzat, itsaskiak eta iodoaren ordezkioak jatea gomendatzen da. Nodulu-bozioa eta Graves-Basedow gaixotasuna (behar baino iodo-maila altuagoa izatea) pairatzen duten pertsonen ez zaie komeni gatz iodatua hartzea. Gainerako guztiei bai.

### Iodo falta nabarmena EAEn

1988 eta 1992. urte bitartean egindako ikerketaren arabera, Euskal Autonomia Erkidegoko populazioaren % 75ak behar baino iodo-maila baxuagoa zuela ondorioztatu zen. Ikerketa honetan 6 eta 14 urte bitarteko 4.336 haurrek hartu zuten parte eta iodoaren mailaren inguruan egiten diren azterketa guztiak bezala, pixeko iodo-maila eta bozio gaixotasuna izatean oinarritu zen hau ere. Horrelako ikerketetan haurrak aztergai nagusi izateak badu bere arrazoia: lehena, iodo-urritasun nabariena haurretan atzematen da; bigarrena, partehartze-maila oso handia izaten dute; eta azkena, ikerketa egiten den gunearen lagin ona eskaintzen dute.

Bertako emaitzek, lehen aipatu bezala, lurralde guztian bozio endemikoa eta iodo falta nabarmena zegoela erakutsi zuten, nahiz eta desoreka hau maila arinekoa izan. Batez beste, lurralde osoko bozio-maila % 21,2koa izan zen; % 9ko minimoarekin Donostia-Bidasoa behean eta % 36,7ko maximoarekin Bizkaiko barnealdeko men-

UZTARO aldizkaria jaso nahi dut.

Izen-deiturak \_\_\_\_\_

Helbidea \_\_\_\_\_

Herria \_\_\_\_\_ Posta kodea \_\_\_\_\_

Probintzia \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

### Ordainketa:

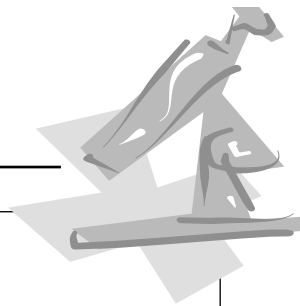
Banku edo Aurrezki-Kutxa \_\_\_\_\_  
(20 zenbakiak)

-----  
Entitatea    Sukurtsala    K.D.    Kontu-zenbakia

Bialdu harpidetza-txartela:

UZTARO ALDIZKARIA  
Udako Euskal Unibertsitatea  
Concha Jenerala 25, 4. 48010 BILBO  
Tel. (94) 4217145; Fax-zk. (94) 4214679. E-mail: bulegoa@ueu.org





debaldean. Bestetik, batez besteko iodazio-maila  $73,6 \pm 42,4$  mg/l-koa izan zen; Gasteizko  $69,7 \pm 35,3$  mg/l-tik hasi eta Bilbo Handiko  $79,8 \pm 47,6$  mg/l bitartean. Hau guztia kontuan hartuta, EAEn gatz iodatuaren kontsumoa batez beste % 25ekoa dela ondorioztatu zuten.

Iodo falta "arina" izateak, ordea, ez du esan nahi garrantzi gutxi duenik; aldearantziz, 1996an ospatu zen Osasunerako 49. Mundu Batzarrak iodo faltak sortarazten dituen gaixotasun eta ondoezak "osasun publikorako arazo larritzat" eta "2000. urterako herrialde guztietatik ezabatu beharrekotzat" bezala hartu zituen.

Ikerketaren emaitzak ikusirik, EAEn arrain-kontsumoa eta batez ere gatz iodatuaren erabilera sustatu behar zela erabaki zen. Hori egiteko, Eusko Jaurlaritzako Osasun Departamenduko Osasun Publikoaren Zuzendaritzak iodoaren faltak sortzen dituen gaixotasun eta ondoezak kontrolatu eta prebenitzeko Programa diseinatu du. Publizitate-kanpaina honek *Gatz iodatua osasunaren GATZA* goiburua du eta horren bitartez, 2000 eta 2002. urte bitartean hiru probintzietan iodoaren maila % 100 izatea nahi da gatz iodatuaren bidez.

Kanpainaren helburua gizartea arazo honetaz kontzientziatzea da eta, beraz, programa honek ikerketaren ondorioak plazaratzea aurreikusten du. Informazio horretan, iodo ezak sortarazten dituen ondoezak azaldu eta erraz nola prebenitu azalduko da. Azken batean, gatz normala gatz iodatuaz aldatzea osasunarentzat askoz ere onuragarriagoa dela adierazi nahi zaio gizarteari.

Publizitate-kanpaina burutzeko, janari banaketaz arduratzen diren enpresa, denda eta kontsumitzaile-elkarteekin hitz egin dute eta dagoeneko EAEko 14 hipermerkatu, 332 supermerkatu eta 517 denda prest azaldu dira gai honen berri emateko. Toki hauetan guztietan, beraz, gatz iodatua saltzeaz gain, gaiaren inguruko datu zehatzagoak ere eman ahal dizkigute. Publizitate honetaz gain, ordea, hormirudiak, triptikoak, pankartak, etab. ere eskuragarri ditugu dagoeneko bai denda hauetan eta baita farmazia, udaletxe eta Osakidetza ospitale eta Osasun zentroetan ere.

## Iodo urritasunak eragindako gaitzak

### ✓ Umekiarengan:

- Abortuen maiztasuna areagotzea
- Jaioberrien heriotza-tasa areagotzea
- Jaiotza inguruko heriotza-tasa areagotzea
- Sortzetiko anomaliak
- Kretinismo neurologikoa:
  - Adimen-urritasuna
  - Gormututasuna
  - Displejia espastikoa
  - Estrabismoa
- Kretinismo mixedematosoa:
  - Enanismoa
  - Adimen-urritasuna
- Akats psikomotoreak

### ✓ Jaioberriarengan:

- Bozioa
- Jaioberritako hipotiroidismoa

### ✓ Haur eta nerabeengan:

- Bozioa
- Gaztetako hipotiroidismoa
- Adimen-funtzioa murriztea
- Garapen fisikoa atzeratzea

### ✓ Helduarengan:

- Bozioa eta honen ondorioak
- Hipotiroidismoa
- Adimen-funtzioa murriztea
- Iodoak eragindako hipertiroidismoa



Osasun Sailak martxan ipinitako kanpaina erabili duen triptikoaren azala.

Gaitz hauek guztiez gain, iodo-urritasuna duen populazioan tiroide-irradiazioaren arriskua izugarri hazten da fisio nuklearraren prozesuetan gertatzen den iodoaren isotopo erradioaktiboen irradiazioengatik.

Hala ere, Osasun Sailak informazio hau gehiago sakondu behar dela irizten dio eta lan hau, hein handi batean, osasunaren inguruan lan egiten duten profesionalen eskuetan dagoela azpimarratzen du. Arlo honetako profesional askok publikoarekin zuzeneko harremana izaten du eta, ondorioz, gai honen inguruan eragin handiagoa izateko aukera dute. Beraz, profesional hauek programa honen nondik norakoak ondo ezagutzea ezinbestekoa da. Hori dela eta, Osasun Sailak "Iodoprofilaxia EAEn" txostena osatu du eta Lehen Mailako Laguntza, Ginekologia, Obstetrizia (Famili planifikazioa), Endokrinologia, Elikadura, Medikuntza nuklearra eta abarreko arloetan, farmazietan eta gizarteko beste zenbait arlotan lan egiten duten profesionalen banatuko zaie azter dezaten.

Iodo eskasiak gure dietan sortarazten dituen arriskuak gatz iodatua erabili bezain pronto murriztu egiten dira. Gatz arruntaren prezio bertsua du (kiloko bost pezeta baino gutxiagoko aldea dago bien artean) eta gure gizarteak gatz hau produzi eta bana dezakeenez, bere eraginkortasuna biderkatu egin daiteke, gatz etxe guztietara iritsi daitekeelako. Hala ere, azpimarratu beharrekoa da programa honen helburua ez dela gatzaren kontsumoa igoaraztea, orain erabiltzen dugun gatz arrunta gatz iodatuaz aldatzea baizik. Modu sinple honetan lortuko dugu prebentziorik onena.

\* Elhuyar