

Haurren obesitatea

Jabier Agirre*



Artibokoa

Bada garaia ume potxoloa ongi elikatutako umea dela dioen mito zaharra baztertzeko. Esperientziak ondotxo erakusten digu kasurik gehienetan ez dela egia, eta areago esango nuke, zenbait kasutan ume potoloak akats edo hutsuneak ere eduki ditzakeela nutrizioaren ikuspegitik. Bestalde, obesitatea gaitzak arrisku ugari ekar ditzake umeetan, pertsona helduetan bezalaxe.

Umeak zer ikusi, huraxe ikasi dio euskal esaera zahar batek. Eta elikaduran asko daukagu helduak, eta guraso baldin bagara gehiago oraindik, umei erakusteko. Haurtzaroan sendotu eta osatzen baitira nutrizioko ohitura edo azturak, jateko modua alegia. Bizitzaren aro horretan umeak eduki energetiko altuko janari asko jaten badu, adibidez, handituz doan heinean ere ho-

rrelakoak kontsumitzen jarraituko du eta pisu-gehiegikeria mantendu, edo are gehitu, egingo da.

Gaur egun obeso gehiago

Azken urteotan, ume edo haur obesoen kopurua modu ikusgarrian igo da, eta zenbait ikerketak dioenez, obesitateak Espainiako haur-biztanleriaren % 10i afektatzen omen dio. Datu beldurgarri horiei begira, galdera bat bururatzen zaigu berehala: gure seme-alabei transmititzen ari garen elikadura eta nutrizioaren inguruko hezkuntza eta "kultura" egokia ote da? Jaume Serra, nutrizioan espezialista den medikuak dioenez, "helduek geure akats nutrizional propioak proiektatzen ditugu gure seme-alabengan, eta beren irizpideak osatzeko gero eta informazio gehiago daukaten arren haur eta gazteek, berorien elikaduraren azken erantzuleak gurasoak jarraitzen dugu izaten oraindik ere". Kontuan hartu behar da gainera,

umeek beren gurasoei eta pertsona helduei egiten ikusitakoa kopiazen bukatuko dutela normalean.

Kontuan hartzeko puntu batzuk

- Gaur egun umeek eduki kaloriko handia duten produktu eta janari ugari dauzkate eskueran. Umeei asko gustatzen zaizkie hanburgesak, saltxitxak, pizzak, izozkiak edota gozoak. Eskolatik ateratzean sarritan ikusiko ditugu era guztietako opil edo bolloekin, koipe eta gantzetan aberatsak diren jakiak, ogia eta hestebeteren batekin (txorizoa, urdaiazpikoa, edo antzekoren batekin) egindako ogitartekoa jan ordez.
- Baina elikaduraz gain, badira beste faktore batzuk ere, umeetan obesitatea ekar dezaketenak. Hauetako bat egiten duten JARDUERA EDO ARIKETA FISIKO ESKASA da. Gaur egun bideojokoak direla, ordenareko jolasak edo telebista direla,



garai batean zuzenean egiten zituzten jolasak sofatik altxa gabe "bizitzeko" aukera daukate. Sedentaris- moan erortzeko arriskua ez da inola ere ahaztu behar. Azken orduko ikerketa batek frogatzen duenez umeek kaloria gutxiago gastatzen dituzte telebistako programa bat ikusten lotan daudenean baino. Eta horri gehitu behar zaio ume batzuk era guztietako litxarrerriak jaten dituztela pantailaren aurrean dauden bitartean (patata frijituak, txokolateak, krispetak, ...)

Ikusi dugu zergatik bihurtzen den ume bat obeso. Eta zer nolako ondorioak eduki ditzake obesitateak umearentzat? Ezer onik ez, obesitateak alderdi txar eta negatibo asko baitauzka umearen bizimoduarentzat.

Haurarentzat obesitateak dakartzen eragozpenak

- Heldua izatean obeso izateko aukera gehiago**
Heldua denean obesoia izateko aukerak ere oso handiak dira, batez ere pisu-gehiegikeria hori pubertatea bitartean ematen baldin bada.
- Gaixotasun jakin batzuk garatzeko arrisku handiagoa**
Obesitateak aurrera jarraitzen bada, edo areago helduaroan gehitu

egiten bada, gaixotasun kardiobaskularrak eta diabetesa edukitzeko arriskua oso altua da, haurtzarotik jadanik ekar dezakeen kolesterol altuaz gain.

3. Gainkarga arriskutsua

Ume obesoaren sistema muskulo-eskeletikoak gainkarga handia sufritzen du, umearen pisuagatik batik bat. Eta horren eragina deformitateak dira, (belaunetan), edo oin lauak edukitzeko joera handiagoa.

4. Hazkunde anormala

Ume obeso batzuk aldi berean oso altuak izaten dira, eta pubertatera garaia baino lehen iritsiko dira; horrekin hazteari ere beste umeek baino lehenago uzten diote eta helduaroan batezbestekoa baino baxuagoak izan ohi dira honelako ume batzuk.

5. Arazo psikologikoak

Ume obesoak dituen gehiegizko kilo horiek ikaragarriko sufrimendua edo kalbarioa sufritzen dute askotan. Sarritan ume horiek bere lagun edo ikaskideen aldetik baztertuak sentitzen dira, eta askotan burla gorrak egiten dizkiete. Egoera horrek eraginda, umea besteengandik isolatzera jotzen du, janarian bilatzen du bere babesa, eta horrek gurrupil zoroa ixten du. Beste arrisku bat zera da: beren haurtzaroan soberazko kilotxo batzuk dituzten haur edo adoleszente batzuk gizentzeko beldurra eduki dezakete, eta beldur horrek anorexia nerbiosoa ekar dezake, baldin eta horretarako aurrejoeraren bat egonez gero.

Nola tratatu ume horiek?

Ume obesoaren kasuan tratamendua ez da farmakologikoa izaten, obesitatearekin batera beste patologiarik ez badago behintzat. Arazoaren konponbidea elikadurako eta bizitzako aztura egokiagoak eta osasuntsuagoak irakastea da, umeari bezala baita bere guraso eta zaintzaileei ere. Jan-neurri bat ezarri, behar bada, baina oso ongi zaindua eta xehetasun guztiak kontrolatuz obesitateak edo gainpisuak ez dezatela aurrera egin, noski, baina umearen hazkundera afekta dezaketan murrizketarik jarri gabe. Horregatik adin horie-

Nola elikatu ume obeso bat?

- ✓ Ez behartu inola ere platerean jarritako guztia jatera. Horixe da egin daitekeen akatsik handienetako bat.
- ✓ Ahal bada, ez dezala otorduen artean ezer jan. Eta horretara ohituta baldin badago emaiizu sagarren bat edo azenario bat bestela.
- ✓ Gutxitu produktu elaboratuen eta opil edo gozoen kontsumoa. Honen ordez zerealak aharatu ... hobe integralak badira, edo osokoak ..., azukre gutxiarekin.
- ✓ Ohitu dadila frutak, berdurak eta lekaleak jaten.
- ✓ Gehitu arrainen kontsumoa, haragi eta hegaztien (oilasko, indioilar, etab.ena) gutxituz aldi berean.
- ✓ Ume obesoak kirola edo ariketa fisikoa egin beharra dauka; hobe, gaian aditu batek gainbegiratzeko baldin badu. Kirolarekin pisua galduko du konturatu ere egin gabe, eta dietak ez du hain zorrotza izan behar (horrek ekar ditzakeen ondorio psikologiko gutxiekin). ●

tan agian egokiago da gastu energetikoa gehitzea (kirola egitearen bidetik), dieta zorrotz bat agintzea baino.

"Obesitatea tratatzeko modurik onena" dio Bartzelonako Valle Hebrón Ospitaleko Endokrinologia eta Pediatriako aditua den Antonio Carrascola doktoreak, "arazoari aurrea hartzea da, bizitzako lehenengo hilabeteetatik hasita. Ama konturatzen baldin bada, bere seme-alabaren pisua eta taila konprobatu ondoren, neurri estandarretatik desbideratzen hasi dela, orduan komeni da pediatriarekin kontsultatzea, honek elikadurako pauta eta irizpide egokiak eman diezazkion. Beti ere errazagoa eta azkarragoa baita kilo bateko gainpisua zuzentzea, hamar kilogramokoa baino."



* Medikua eta OEEko kidea

Gaur egun umeek eduki kaloriko handia duten produktu eta janari ugari dauzkate eskueran.

