

Lor ezazu zure pisu ideala

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Ondorengo lerroetan barrena soberan daukazun kilo horiek galtzeko orduan oso baliagarriak izango zaizkizun gomendio sinpleak eta neurri errazak proposatuko dizkizugu, bide batez osasun-maila hobea lortzeko.

DENA DEN, BADIRA BESTE BI GAUZA HORRE-TARAKO EZINBESTEKOAK DIRENAK: zure aha-legina eta konstantzia batetik, eta profesional on baten laguntza bestetik.

Izan ere, gure artean gaitz horrek jota-ko pertsonen kopurua asko ugartu da azken urteotan, gure gisako gizarte industrializatu gehienetan bezala. Horrela, gaur egun, esan daiteke Espainiako populazioaren % 50ek baino gehiagok beretzat egokia litzatekeena baino gehiago pisatzen duela.



ARTXIBOKOA

Zergatik iristen gara obeso izatera?

Obeso izatetik ez izatera pauso bat eman beharra dago, noski, eta hori ez da batere erraza, beste gaixotasun batzuk gainditzea ere kosta egiten den bezalaxe, baina ez da ezineskoa, inolaz ere. Beste gaitz batzuekin ez bezala, borondateak, konstantziak eta ez etsitzeak asko dezakete, gaixotasunari aurre hartzeko.

Gaur egun inoiz baino obeso gehiago dago eta zenbait adituk XXI. mendeko izurrite nagusietako bat bezala kontsideratzen dute obesitatea. Eta hori zer-

gatik? Obesitatea Ikertzeko Espainiako Elkarteko lehendakaria den Marius Diaz doktoreak dioenez, bi dira egoe-ra hori justifikatzen duten arrazoiak:

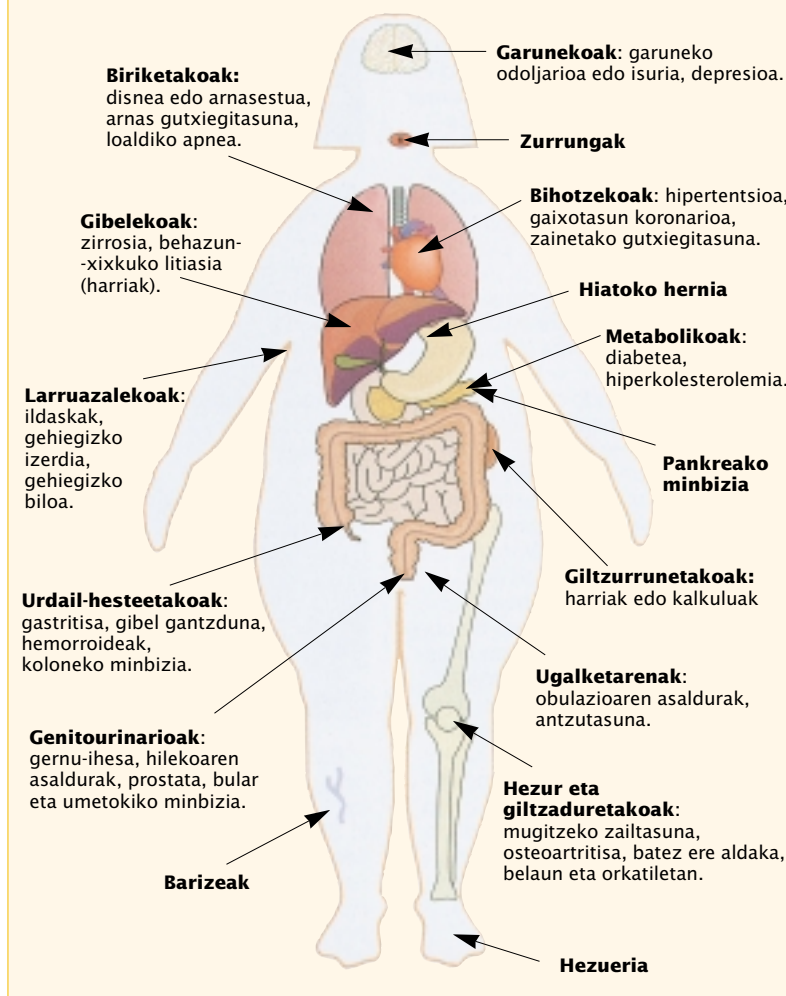
- a) Biztanlerian eman diren elikadura-mailako aldaketak: gaur egun gure gorputzak behar duena baino gehiago jateko joera dugu, eta kaloriatan eta gantzatan aberatsak diren janariak jateko.
- b) Ariketa-falta eta sedentarismoa, neurri handi batean teknologia berriek eragina (telebista, ordenagailua, bideojokoak, etab.).

Baina bi faktore horiek ukatu gabe ere, aditu gehienek onartzen dutenez, obesitatearen jatorrian faktore asko hartu behar dira kontuan, eta horietako beste batzuk ondorengoak lirateke:

c) Faktore psikologikoak. Gero eta gehiago dira beren antsietate edo herstura dela eta, beren buruarekin batere gustora ez daudelako gehiegizko pisua dutenak, bere bizitzako beste eremu batzuetan (lanean, gizartean edo familian) aurkitzen ez duten plazerra edo gogobetetasuna jateko orduan bilatzen saiatzen direlako.

d) Faktore sozialak eta kulturalak. Zenbait janari aukeratu eta jateko orduan egiten diren hutsuneak edo akatsak gurasoengandik seme-alabetara transmititzen den bizi-moduaren barruan daude. Normalean janari merkeagoak izan ohi dira, baina alde berean azukre eta gantzetan aberatsak. Beste kasu batzuetan, janari gozoak nolabaiteko ongizate-sentsazioarekin lotu izan dira (eta lotura hori ez da zuzena edo komenigarria, inondik inora).

Gaixotasun elkartuak



Neurria baino gehiago ez jateko gomendioak

* Edan itzazu bi basokada ur, otorduen aurretik. Asetasun-sentsazioa nabaritu duzu. Otorduen artean edatea ere gomendatzen da.

* Lehen plater bezala, hartu fruta. Horiek duten urak eta azukreak betetasuna eragingo dizute, eta bigarren platera antsietate gutxiagorekin hartuko duzu.

* Erabili plater txikiak. Horrela, zerbitzatuko dizuten kantitatea txikiagoa izango da, ezinbestean.

* Giro lasaian jan. Frogatua dago, zarata handia egonez gero, azkarrago murtzikatzen dela eta gehiago jaten dela.

* Ez jan bakarrik. Beste pertsona batzuekin jateak, gutxiago eta lasaiago, mantsoago jaten lagunduko ditu. Helburu bezala, besteek baino lehenago utzi beharko zenioke jateari.

* Garunak 20 bat segundo behar ditu urdaila beteta dagoela konturatzeko. Oraindik ere jateko gogo gehiago eduki arren, litekeena da ez behar izatea.

“prebentzioa ez da beti gutxiago jatea. Batez ere, dieta orekatua egitea da kontua”

Ikusita faktore horiek guztiak, etsitzeko tentazioa etorriko zitzaizun, agian, irakurle laguna. Baina lasai, egoki janean gero, gehiegikeriarik egin gabe, zure gorputzak behar duena bakarrik emanez, ez dago kezkatzeko arrazoirik. Dena den, gehiegizko pisuak dakartzan arriskuak beti oso presente eduki beharko genituzke. Pertsona obesoen bizi-itxaropen laburragoa dutela obesoen ez direnek baino, due-la urte askotatik gauza jakina da.

Horretaz konturatu ziren aurrenekoak Ipar Ameriketako aseguru-konpainietako arduradunak izan omen ziren, eta ordudunik beren aseguratuak gehiago kobratzen hasi ziren, beren gehiegizko pisuaren arabera.

Dena den, obesitate-mota guztiek ez dute arrisku bera. Gantza gerrialdean pilatzen denean, aldaken inguruan, konplikazioak txikiagoak eta arinagoak dira gantza gorputzaren erdialdean metatzen denean baino.

Ba al dago prebentziorik?

Obesitatea Ikertzeko Espainiako Elkar-teak aurkeztutako zenbait lanen zuzendaria izan den Javier Aranceta doktorearen ustetan, ideala osasuna arriskuan jartzearaino ez iritea izango litzateke. Bestela esanda, "obesitatearen prebentzioa ez da beti gutxiago jatea. Batez ere, dieta edo jan-neurri orekatua egitea da kontua, bertan jato-

rri begetaleko janariak izanik nagusi, gantza edo koipeak, saltsak eta plater oso landuak baztertzuz. Eta ariketa egitea, nola ez."

Prebentzioa garai edo sasoi jakinetan egin behar litzateke batik bat: haurdunaldia bitartean, erditze ostean, haurtzaroan eta adoleszentsian, 40 urtetik aurrera eta erretzeari utzi nahi zaionean.

Zer egin behar duzun

Erregimena hasi aurretik

- Jar zaitze espezialista on baten eskuetan (endokrinologoa edo obesitatean aditua), berak plan bat egin eta erregimen egokia ipin diezazun. Ez hasi zeure kontura, frogatua dago-eta emaitzak ez direla berdinak, eta sarritan erregimena bertan behera utzi edo ez dela betetzen.
- Eman zure asmoaren berri senideei eta laguntza eskatu. Beraien animoarekin, lortu nahi duzuna askoz ere errazagoa gertatuko zaizu.
- Esan zure lagun eta adiskide guztiei kiloak galdu nahian zabilzala. "Konpromiso" horrek zure asmoan sendo irauten lagunduko dizu.
- Bila ezazu beste pertsona bat, zurekin batera pisua galdu nahi duena. Batera eginez, batak bestea animatuz errazagoa izango da.

Erregimena bitartean

- Leku estrategiko eta erraz ikusteko moduko batean (hozkailuaren atean adibidez) jar itzazu pisua galduz lortuko dituzun mesedeen zerrenda: hobeto arnasa hartu, eskailerak igo eta jaitsi, armairuan aspalditik gordeta daukazun arropa jantzi ahal izan, zapaten lokarriak lotu edo belauneko minak gutxitu.
- Onartu morala jaitsi eta ahultasun-uneak izago dituzula. Normala da noizean behin desanimatua egotea, agian espero zenituen emaitzarik lortu ez duzulako. Ez etsi, gaintu beheraldia eta ekin berriro borrokari. Osasuna jokoan daukazu.

Erregimena amaitu ondoren

- Jarraitu mantentzeko dieta bat. Kiloak galdu ondoren, arriskua horixe baita; berriro ere irabaztea. Pentsa zenbat kostatu zaizun horraino iristea, eta aukeratu zentzuz zure elikadura.
- Aukera itzazu jaki sinpleak, eta plantxan prestatuak edo egosiak. Bazter itzazu frijituak, batez ere.
- Kontrola ezazu aldiari behin pisua, balantzak ustekaberik eman ez diezazun.

Eta obesitatea nola tratatu?

Behin pertsona batek obesitatea duela egiaztatzen denean eta horren tratamenduari ekin nahi izanez gero, asko eta oso desberdinak izan daitezke pisua murrizteko apropos eta berriaz diseinatutako programak, baina, kontuz!!!, ez fidatu denbora laburrean hainbat kilo galtzea ziurtatzen dizuten metodoez. Egokiena espezialista baten eskuetan jartzea da (endokrinologoa edo mediku nutrizionista), horrek zure neurrirako jan-neurria egin diezazun. Normalean, obesitatearen kontrako tratamenduak ondorengo puntuotan oinarritzen dira:

Dieta edo jan-neurria

Ez da nahikoa elikagaien taula bat edo lehendik formulatua dagoen menuen proposamenarekin. Medikuek dieta ezarri aurretik, espezialistak zure obesitatearen balorazioa egin beharko du, zure asaldura metabolikoak (baleude) eta historia nutrizionala ere kontrolatuz.

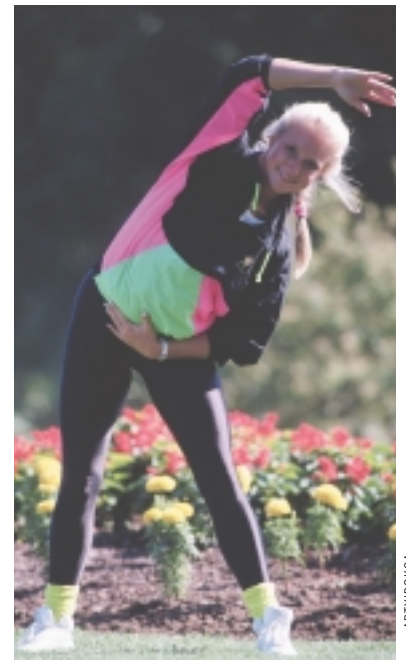
“ez fidatu denbora laburrean hainbat kilo galtzea ziurtatzen dizuten metodoez. Egokiena espezialista baten eskuetan jartzea da”

Ariketa fisikoa

Obesitatearen prebentziorako bai eta tratamendurako ere, komeni da ariketa fisikoa egitea, neurritz, bai, baina etengabe. Etxekoandre askok uste dute, adibidez, etxeko lanak egiten nahikoa dela, baina hala ere frogatua dago era horretan erretzen diren kaloriak minimoak direla.

Laguntza psikologikoa

Beharrezkoa da, baldin eta pazienteak ez balu markatutako tratamendua



ARTXIBOKOA

Ariketa fisikoa obesitatearen prebentzioan eta tratamenduan laguntzen du.

jarraitzeko adina indar, edota prozesua zaildu dezaketenez beste arazo psikologikoak daudenean sakonean.

Botika edo farmakoak

Azken urteotan, gantzaren xurgapena eragozten duten botikak sortu dira, dietarekin eta ariketarekin batera gaitasunari aurre egiteko.

Zenbait kasutan, ordea, neurri drastikoagoak hartu beharko dira: kirurgia, esaterako, kasu larrietan (gorputz-masaren indizea 40 baino handiagoa denean).

Umeak ere, gero eta obesoago

Helduekin gertatu den bezala, azken 10 urteotan kezkatzeko moduan gehitu da obesitatea umeen artean. Zenbait ikerketak diotenez, haur eta gazte-jendearen % 3-6 bitartean obesoak omen dira.

Eta gosaltzen ez duten neska-mutikoak dira, itxura guztien arabera, obeso izateko arrisku gehien dutenak. □