

# Dieta mediterraneoa

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**"Betiko dieta mediterraneoa berreskuratu beharra" nabarmendu zuten duela hilabete batzuk Bilbon, IV. Elikadura Biltzarrean bildutako nutrizio-adituek.**

LAGIN TXIKI BAT BESTERIK EZ DA GOIKOA. Izan ere, dieta mediterraneoren mesedeak edonork, edonon eta ia edonola ere esango nuke goraiatzan dira azkenaldi honetan. Baina guztion ahotan dagoen dieta mediterraneo hori, zer da zehazki? Zein dira bere ezau-garriak? Zer-nolako mesedeak ekartzan dizkigu? Eta gure betiko ohitura eta dietekin zer? Horrelako galderei eta beste batzuei erantzuten saiatuko naiz gaurkoan.



ARTXIBOKOA

## Zer da dieta mediterraneoa?

Horrela esaten zaio, duela mende batzuetatik hasita, Mediterraneo itsasoren ertzetan bizi diren herrialdeek duten elikadurari. Eta izendapena nahiko berria den arren (Ancep Keys irakaslea izan zen aurrenekoz argi eta garbi definitu zuena, XX. mendean), aspaldiko testuetan ikus daitekeen bezala itsaso horretako kostaldean

dauden herri guztietan antzeko ohiturak, bizimoduari bezala baita jateko moduari lotuak ere, aurkitzen dira.

Europako herrialdeak dira batetik (Espainia, Frantzia, Italia, Txipre, Grezia, Portugal –nahiz eta honen kostaldea Atlantikokoa izan–, Jugoeslavia, Albania edo baita Monako ere), baita Maroko, Tunisia, Malta, Libia, Israel, Jordania, Egipto eta Siria bezalakoak ere.



ARTXIBOKOA

Zuntzetan aberatsak diren janarien kontsumo altua da dieta mediterraneoaren ezaugarrietako bat.

## Zein dira dieta mediterraneoaren ezaugarriak?

Dieta hau denboran zehar osatuz joan da, lurralde horietan bizi izan diren eta bertatik pasatu diren herri guztien eraginaren ondorioz: iberiarrak, zeltak, grekoak, erromatarrak edo arabiarrak. Grekoak eta erromatarrak izan ziren, funtsean, gaur egun "hirukote mediterranea" bezala ezagutzen dugunaren oinarriak jarri zituztenak: ogia, olioia eta ardoa, betidanik egon baitira hiru osagai horiek herrialde horien kulturean.

Adibidez, Homerorentzat ogijalea izatea gizakiaren sinonimoa zen. Eta osagai horiek kristautasunarekin bizi-bizirik jarraitzen dute, ogi-ardoaren irudipean. Ondoren, eta herri germaniarrekin izandako harremanen ondorioz, haragia edo okela sartu zen elikaduran; eta, azkenik, arabiarrek bere ukitua ere eman zioten alkatxofak edo



ARTXIBOKOA

Laranja da dieta mediterranean gehien estimatzen den frutetako bat.

berenjenak bezalako janari berriekin, edota arroza edo pasta bezalakoekin. Geroztik, Amerika aurkitu ondoren hartu zuen bere azken ekarpen garrantzitsua gaur egun dieta mediterranea izenarekin ezagutzen dugunak, handik etorri baitziren, beste batzuen artean, patata, piperra edo tomatea.

Ibilbide historiko labur hori ikusita, argi dago ezin dela dieta mediterranean hitz egin gauza bakarra edo monolitikoa balitz bezala, herrialde bakoitzak bere ukitu propioa ematen dio-eta. Baina badira ezaugarri komun edo orokor batzuk:



ARTXIBOKOA

Janari proteikoen ordez arraina edota granjako hegaztiak nagusitzen dira dieta mediterranean.

- Oliba-olioa, gantz edo koipe-iturri nagusi bezala.
- Zuntzetan aberatsak diren janarien kontsumo altua (fruta, berdurak, lekale edo egoskariak eta barazkiak). Entsaladak otordu guztietan hartzen dira eta fruta da amaierako jakia edo postrea gehienetan. Lekaleak astean bitan hartu behar dira gutxienez, eta hiruzpalau fruta-pieza egunean.
- Sukaldeko prestaketak zainduak baina sinpleak dira: egosiak edo janari erreak (labean, parrillan).
- Testura sendoak: ogia, fruta, berdurak, fruitu lehorrak eta barazki gordinak. Ogi freskoa, arroza edo pastaren kontsumo oso altua da beste elikagai-mota batzuen aldean.
- Pastak eta arrozak astean hiru edo lau aldiz.



ARTXIBOKOA

Ogi freskoa, arroza edo pastaren kontsumo oso altua da beste elikagai-mota batzuen aldean.

- Janari proteikoen (haragi gorrien, adibidez) kontsumo eskasa; horien ordez arraina edota granjako hegaztiak (oilaskoa, adibidez) nagusitzen dira.
- Baratzuria edo tipula erabiltzen dira, baita espezieak eta belar aromatikoak ere.
- Azidoak gustukoak dira: ozpina ugarri erabiltzen da entsaladak maneatzeko, baita limoiak eta beste zitrikoak ere, oro har. Laranja da gehien estimatzen den frutetako bat.



ARTXIBOKOA

Ardoa otordu nagusietan baina neurrian.

- Ardoa otordu nagusietan, baina neurrian (150 cm<sup>3</sup> inguru otordu bakoitzean).
- Produktu freskoak erabiltzen dira, sasoiari sasoikoak. ➔

Gaixotasun kardiobaskularretatik eta minbizi-mota batzuetatik babesten gaitu dieta mediterraneoak.



ARTXIBOKOA

Aurrekoa irakurri ondoren, agian dietaz bakarrik hitz egin ordez, bizimodu mediterraneoaz hitz egin beharko genuke, kontua ez baita jateko modua soilik, baita bizitzeko modu oso bat ere, siesta bezalako ohiturekin eta jarduera fisiko handiko lanekin (nekazaritza, batik bat, historikoki). Dena den, lanaren jarduera-mailari begira, janari-kantitateak ez ziren ugariegiak izaten.

### Zer mesede ekartzen dizkigu dieta horrek?

Gaixotasun kardiobaskularretatik eta minbizi-mota batzuetatik babesten gaitu. Dena den, dieta mediterranea aspaldi-aspaldikoa izan arren, bere mesedeak duela urte gutxi batzuk ezagutu ziren.

Hirurogeiko hamarkadan, Holandako Guillermina Erreginaren Fundazioak finantzatuta, eta Ancel Keys irakaslearen zuzendaritzapean, "zazpi herrialdeen ikerketa" izenarekin ezagutu zen azterketa handi bat burutu zen, Ameriketako Estatu Batuak, Japonia, Fin-

landia, Holanda, Grezia, Italia eta Jugoslaviako elikadura-mota desberdinak gaixotasun kardiobaskularren prebalentzia edo agerpenarekin loturarik batorite zuten ala ez argitu nahian. Hamar urtez luzatu zen ikerketa, eta berorren emaitzak laurogeiko hamarkadaren hasieran aurkeztu ziren.

*“dieta mediterranea aspaldi-aspaldikoa izan arren, bere mesedeak duela urte gutxi batzuk ezagutu ziren”*

Ikerketa horrek argi eta garbi utzi zuen, adibidez, gaixotasun kardiobaskularrengatik agertzen ziren heriotza-kopurua askoz ere handiagoa zela AEBetan edo Finlandian, Grezia edo

Italia bezalako herrialdeetan baino (puntu honetan Kretan lortu ziren emaitzarik onenak). Diferentzia edo alde horiek Mediterraneoaren ertzeko herrialdeetako bizimoduari eta elikadurari egotzi zizkioten. Ondoren egingako beste ikerketa batzuek elikatzeko modu hori minbizi batzuekin lotu izan dute (adibidez, bularreko minbizia gehiegizko koipe- edo gantz-kontsumoarekin lotzen da).

### Aldatu al da garai bateko dieta mediterranea?

Bai, noski, bizimodua aldatuz joan den heinean. Emakumea gero eta gehiago sartu da lan-mundura (gaur egun emakumeen % 40-60 bitartean etxetik kanpo ari dira lanean). Gaur egun ez dago sukaldean aritzeko garai batean adina denbora, eta sarritan erosketak ere ez dira egunero egiten; beraz, prestaketa bizkorreko jakiak gero eta gehiago kontsumitzen dira, janari freskoen kaltetan.

Biztanleria urbana ere asko hazi da, eta horrek esan nahi du landa-eremu-ko biztanleen kopuruak behera egin duela.

Janarien industrializazioa ere asko aldatu eta konplikatu da, banaketa-kate handiei esker. Hori dela medio, gero eta handiagoa da janari gehiago eta egoera hobean izan dezakeen pertsonen kopurua. Gure aiton-amonek eskaintzen ziguten zaintza eta arreta ikaragarriko janari-aukera hura galdu egin da neurri handi batean, egia da; baina dietan askoz ere aukera handiagoa dago, higiena ere gehitu eta hobetu egin da janari-kontuetan, eta toxikoinfektzioen kopuruak behera egin du.

Aldaketa horien eraginez, eta komunikabideen indarrari esker, gauza berriek sortzen duten jakin-minari esker eta gaur egun beste populazio-talde batzuekin ezagutzak eta ohiturak trukatzeko aukerak erraztasunari esker, dieta anglosaxoia, animalia gantzetan

gurea baino aberatsagoa dena, indarrean sartu da gure sukaldeko ohituretan: hanburgesak direla, nata likidoa edo gurina erabiliz prestatutako platerak, edota orain artean sekula erabili gabeko jakiak eta saltsak pixkana-pixkana garai bateko gure jakien lekua hartuz doaz.

## Zaila ote da gure ohitura onak mantentzea?

Ez da hain zaila. Horretarako gogoia edukiz gero eta zertxobait antolatzen bagara, noski. Zenbait jaki, lekaleak esaterako, prestatzeko zail samarrak dirudite, baina presio-eltzean erraz-erraz presta daitezke. Edota aurrez beratutako lekaleak erabil daitezke, bezperan uretan jartzea ahaztu bazitzaigun.

Gaur egun, ondotxo dakigu lekale eta zerealak batera (babak arrozarekin edota garbantzuak gariarekin...) edota denetik duen entsalada batek (letxuga, tomatea, azenarioa, arrautza, atuna, etab...), oliba-olioarekin maneatu eta ogiarekin batera, gure beharrik asetzen dituen jakia direla nutrizioaren ikuspegitik. Aipatutako jaki horiek, gure sukaldeetan prestatzen hain errazak direnak, eta otordua amaitzeko fruta-pieza pare bat: horra hor otordu egokia, kontuan hartuz



Hanburgesak, nata likidoa edo gurina erabiliz prestatutako platerak, edota orain artean sekula erabili gabeko jakiak eta saltsak pixkana-pixkana garai bateko gure jakien lekua hartuz doaz.

ARTXIBOKOA


*“gure ohitura onei eustea ez da hain zaila. Aski da gogoia edukitzea eta zertxobait antolatzea”*

gaur egun egiten dugun lana sedentario samarra izan ohi dela normalean, eta horrexegatik hartu beharreko janari-kantitateek gure arbasoek hartzen zituztenak baino txikiagoak izan behar dutela.

## Desagertuko ote da gure dieta?

Ez, baldin eta guztion artean mantentzen saiatzen baldin bagara, eta ekar diezazkigukeen mesedeak ahazten ez baditugu. Hedapen-kanpainei esker, beste herrialde batzuetan hasi dira gure elikatzeke moduak dauzkan abantailailez mentalizatzen, animalia-gantzen kontsumoa gutxitzeko asmotan.

Baina gaixotasun kardiobaskularren agerpena prebenitzeko, animalia-jatorriko gantzetan urria den elikadura egin eta geure premietara egokitutako janari-kantitateak kontsumitzeaz gain, garrantzi handikoa da sasoiaren egoteko eta soberan ahoratzen ditugun kaloria horiek erretzeko modua emango digun ariketa fisikoa egitea. Ariketa horrek, gure adinera egokitua baldin badago, pisu egokian mantentzen lagunduko digu.

Beharrezkoa da, beraz, aurreko ideia horiek batez ere gazte jendearen artean zabaltzea, gure betidaniko sukaldaritzaren sustatuz, eta fruta eta berduren kontsumoa batetik eta ariketa fisikoa egiteko zaletasuna bestetik aldarrikatuz, otordu laster kaltegarriari aurre eginez bide batez. 



ARTXIBOKOA

Garrantzi handikoa da sasoiaren egoteko eta soberan ahoratzen ditugun kaloria horiek erretzeko bidea emango digun ariketa fisikoa egitea.