



Burdina

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Giza gorputzak kantitate txikian behar du burdina, baina kantitate txiki horrek funtsezko eginbeharrak betetzen ditu.

BURDINA ODOLEKO HEMOGLOBINAREN OSAGAIA GISA EZAGUTZEN DUGU BATEZ ERE. Globulu gorrien osagai izaki, biriketako oxigenoa hartu eta gorputz guztiko ehunetara banatzeaz arduratzen da. Itzulerako bidaian, berriz, karbono dióxidoa garraiatzen du biriketara, gero kanporatzeko. Baina burdina erreakzio metaboliko anitzetan parte hartzen duten entzima askoren osagaia ere bada. Giharretan oxigenoa gordetzeaz arduratzen den mioglobina, adibidez. Oxigeno hori beharrak handitzen direnean askatzen da.

Hain funtzio funtsezkoak izanda, oso garrantzitsua da jakiekin behar beste burdina hartzea. Egunean miligramo gutxi batzuk nahikoa dira, 7 eta 20 bitartean, adinaren eta sexuaren arabera. Burdina gehien emakumeek behar dute, bizitzako urte ugalkorretan batik batik, hilekoaren eraginez. Haurdunaldian eta edoskitze-garaian ere kontu handiz zaindu behar dira burdin beharrak. Gizonek, berriz, hazteko garaian behar dute burdin kantitate handiena.



ARTXIBOKA

Burdina duten elikagaiak hartzean, kontua izan behar da gorputzak ez duela kantitate bera xurgatzen burdina mota batekoa edo bestekoa izan. Burdina bi modutan egoten da janarietan: hemo motako burdina bada, ondo xurgatzen da; hemo motakoa ez bada, ordea, zailagoa da xurgatzen, eraldaketa bat jasan behar duelako.

Edonola ere, bietako edozein burdina hartuta ere, faktore hauek burdina xurgatzea errazten dute:

- C bitaminak eta, oro har, azido guztiek. Adibidez, dilistak jan aurretik edo ondoren C bitamina duen tomatea, piperrak edo fruta zitrikoen bat jaten badugu, gorputzak askoz burdina gehiago xurgatuko du.

Adina	Sexua	Egunean behar dugun burdin kantitatea
0 - 6 hilabete	Gizonezkoak-emakumezkoak	7 mg
6 - 12 hilabete	Gizonezkoak-emakumezkoak	7 mg
1 - 9 urte	Gizonezkoak-emakumezkoak	9 mg
10 - 12 urte	Gizonezkoak	12 mg
	Emakumezkoak	18 mg
13 - 19 urte	Gizonezkoak	15 mg
	Emakumezkoak	18 mg
20 - 49 urte	Gizonezkoak	10 mg
	Emakumezkoak	18 mg
50 urtetik aurrera	Gizonezkoak	10 mg
	Emakumezkoak	10 mg

- Animalia jatorriko proteinek, adibidez, haragiak eta arrainak dituztenek.

Beste batzuek zaildu egiten dute xurgapena, esate baterako, kaltzio-gatzek, tearen eta kafearen osagai fenolikoek, pH altuak edo zuntz-kantitate handia duten janariak.


Hauek dira hemo motako burdinaren iturri nagusiak: haragi gorria (behia, txekorra, idia eta, batez ere, zaldia), muskuiluak, almejak, itsaskiak, arrautza-gorringoa eta gibela. Azken hori, burdina asko duen arren, neurri zorrotzak hartu ondoren kontsumitu behar da beti, eta zalantza-izpiren bat badugu hobe da beste janariren bat aukeratzeara.

Beste hauek, berriz, hemo motakoa ez den burdina daukate: lekaleak (dilistak, garbantzuak, babarrunak eta baba lehorrak), fruitu lehorrak (pistatxoak, kalabaza-pipak), orri berdeko barazkiak (espinakak –ospetsuenak, Poperyeri esker-, perrexila, zerbak, borraja, berroa, letxua) eta aberastutako gosariko zerealak.

Taula honetan ikus daiteke zenbat burdina duten janari horiek:

Janaria	Burdin kantitatea 100 g-ko
Behi-haragia	2,5 mg
Gibela	5,7 mg
Dilistak	7,1 mg
Pistatxoak	7,3 mg
Espinakak	4,1 mg
Berroak	2,5 mg

“gorputzak kantitate txikian behar duelako, mikromineral bat da burdina”

Dena dela, taularekin gaizki-ulerturik ez izateko, kontuan eduki behar da janari horiek jaten ditugunean bakoitzetik zenbat jaten dugun. Adibidez, xerra arrunt batek 150–200 gramo ditu eta platerkada bat dilistak, berriz, 70 gramo. Beraz, kalkuluak egitean hori ere hartu behar da kontuan. 

Anemia nutrizionalak

Burdinaren, azido folikoaren edo B12 bitaminaren gabeziak eragiten ditu anemiak.

Burdina-gabeziaren ondorioz sortzen den anemia ferropenikoa gabezia nutrizionalik zabalduena da. Anemia-mota hori sufritzeko arrisku handiena hauek dute: haurrek, hazte-prozesua oso bizkorra delako eta burdina-biltegiak konturatu gabe huts daitezkeelako; nerabeek, denbora gutxian kilo dezente hartzen dituztenez, beharrak nabarmen handitzen direlako; emakumeek, hilekoa duten bitartean eta haurdun daudenean; eta, azkenik, adineko pertsonen, xurgapen-arazoan edo odol-galaren ondorioz.

Anemia ferropenikoaren arazoak hainbat izan daitezke:

- Dietaren bidez behar baino burdina gutxiago hartzea; barazkijaleek, adibidez, arriskua dute.
- Xurgapen desegokia eragiten duten gaixotasunak edo zenbait sendagaiaren kontsumoa.
- Beharrak handitu eta neurriak ez hartzea; adibidez, haurdunaldian eta edoskitze-garaian.
- Odol-galera handiak pairatzea gaixotasunen baten ondorioz.

Gure gorputzean nahiko burdina ez dagoenean, odoleko globulu gorrien kopurua murriztu egiten da, edo tamaina txikitu. Ondorioz, zelula guztietara oxigenoa garraiatzeko zailtasun gehiago dago. Sintomak nekea, zorabioak eta zurbiltasuna izaten dira, besteak beste. Burdin falta gorputzeko beste toki batzuetan ere nabaritzen da: azazkalak okertu eta hauskorrago bilakatzen dira.

Sendatzeko oso ona da, gehigarriez gain, hemo motako janariak hartzea.

Aholku hauei kasu egiteak ere laguntzen du:

1. Burdina duten janariak ondo aukeratu.

2. Otordu guztietan C bitamina duen janariren bat jan: laranja, mandarinak, pomeloa, piña, marrubiak etab.
3. Otordu guztietan haragia, arraina edo arrautza jan.
4. Ez hartu terik edo kaferik otorduen ondoren.

Bada beste anemia-mota bat azido folikoaren gabeziak eragindakoa, anemia megaloblastikoa, hain zuzen. Horren eraginez, odolean behar beste globulu gorri izaten dute gaixok, baina txikiegiak izaten dira, eta, ondorioz, ez dute oxigenoa behar bezala garraiatzen. Anemia megaloblastikoa izenekoa batez ere adineko pertsonen izaten dute, elikadura desegokiak edo arazo gastrointestinalen eraginda. Bestalde, sendagai batzuk azido folikoaren gabezia eragin dezakete, adibidez, barbiturikoek, anobulatorioek eta antikonbultsiboek. Gogora dezagun azido folikoa orri berdeko barazkiek, ilarrek, platanoak, zereal integralek, aguakateak, fruitu lehorrek eta lekaleek dutela.

Azkenik, hirugarren anemia-mota bat ere badago, anemia perniziosoa izenez ezagutzen dena. Anemia-mota hori B12 bitamina edo zianokobalamina izeneko osagaia duten janari gutxiegi hartzen baditugu agertzen da. Anemia megaloblastikoa bezala, odoleko globulu gorrietan aldaketak gertatzen dira, eta, horrez gain, nerbioek ere aldaketa

nabarmenak sufritzen dituzte. Bi anemia-mota horiek ongi bereizteko, kontuan izan behar da anemia perniziosoa sintoma neurologikoak dituela, eta anemia megaloblastikoa ez. Anemia perniziosoa jasateko arriskua animalia-jatorriko produkturik inoiz jaten ez duten barazkijale zorrotzek dute. Ondorioak batik bat umeek jasan ditzakete, bitamina hori beharrezkoa baita hazte-prozesuan. Arrisku hori saihesteko, oso baliagarriak dira bitamina horrekin aberastutako zerealak edo, bestela, gehigarriren bat. Denetik jaten dutenek, berriz, jakin behar dute animalia-jatorriko produktuek badutela bitamina hori.



Burdina falta denean, azazkalak okertu eta hauskorrago bilakatzen dira.