

Bihotzera iritsi nahi duen txertoa

Ana Galarraga Aiestaran

Elhuyar Zientziaren Komunikazioa

Nahi eta ezin. Jakin bai, baina ahaztu egin nahi. Horrela jokatzten dute askok, eta, ardura euren gainean hartu ordez, sendagileengan jartzen dute itxaropen guztia. Hala, bihotzekoak eta zirkulazio-aparatuko gaitzak saihesteko behin betiko irtenbidea ikertzaileek asmatu zain gelditzen dira. Baina, ez ote dira gehiegi eskatzen ari? Auskalo. Ikertzaileak ahaleginak egiten ari dira behintzat, eta ez da harritzekoa, eskaera handia baita: gaixotasun horiek eragiten dute, hain juxtu, heriotza gehien mendebaldeko gizartean.



ARTXIBOKOA

DUELA PARE BAT URTE, bihotzekoak eta zirkulazio-aparatuko gaitzak saihesteko sendagai bati buruzko artikulua argitaratu zuen medikuntza-aldizkari ospetsu batek, *British Medical Journal* aldizkariak. Egileek patologia horiei aurrea hartzeko tratamendu bat proposatzen zuten, Polypill izenekoak. Gaitz

horiek sortzen dituzten eragileen aurkako hainbat botika biltzen ditu; hortik datorkio 'polipilula' izena.

Egileen esanean, 55 urtetik gorako gizon-emakumeek Polypill hartuko balute, % 80 gutxituko litzateke bihotzekoak eta zirkulazio-aparatuko

patologiak izateko arriskua. Hori iragartzeko, 400.000 lagunekin 750 ikerketa egin zituzten. Emaitzak izugarri onak izan ziren, batetik, benetan eraginkorra zela frogatu zutelako, eta, bestetik, albo-ondorioak ez zirelako oso larriak. Kontuan izan behar da Polypill prebentziorako tratamendua dela; beraz, dosiak txikiak dira, eta horregatik ez du albo-ondorio nabarmenik eragiten.

Gainera, Polypillen osagaiak lehendik ere erabiltzen dira; hortaz, oso ezagunak dira sendagileentzat, eta baita gaixo askorentzat ere. Adibidez, horietako bat erabat zabaldua dago, azido azetilsalizilikoa da, aspirina. Beste bostak azido folikoa edo B9 bitamina, odoleko kolesterola gutxitzeko botika bat, eta odol-presioa gutxitzen duten hiru sendagai dira.

Hala ere, denbora gehiago behar da jakiteko ea kalterik egiten duten denbora luzez eta elkarrekin hartuz gero, batez ere adin batetik aurrera den-denek hartzea proposatzen zutelako. Hain zuzen, horixe da egin zaion kritiketako bat, iragartzen dituzten emaitzak lortzeko adin horretako populazio osoak hartu beharko zukeela.

Hori arriskutsua izan daiteke, ikerketan antzeman ez zituzten albo-ondorioak azal daitezkeelako denborarekin,

batez ere hainbat populazio-taldetan. Bestalde, tratamendua denei zabaltzea oso garestia izango litzateke.

‘Polipilula’-tik ‘polijanari’-ra

Kritikak kritika, Polypillek ez zuen harrera txarra izan oro har. Hala ere, ikertzaileek ordezeko bat bilatzen jarraitu zuten, eta, 2004ko abenduan, Polypill plazaratu zuten aldizkari berean, beste aukera bat proposatu zuen Herbehereetako talde batek: Polymeal. Hau da, ‘polipilula’-ren lekuan, ‘polijanaria’.

“55 urtetik gorakoek Polypill hartuko balute, % 80 gutxituko litzateke bihotzeko eta zirkulazio-aparatuko arazoak izateko arriskua”

Polypillek sei sendagai biltzen dituen bezala, Polymeal bihotzerako eta odol-zirkulaziorako onuragarriak diren janarien konbinazioa da. Kontuan izan behar da elikadurak eragin zuzena duela gaixotasun horietan. Hona hemen, beraz, Polymealen osagaiak:



Odol-presioa gutxitzen duten hiru sendagai biltzen ditu Polypillek.

D. FRANKHAUSER / CININNATIKO UNIB.

ardo beltza, arraina, txokolate beltza, frutak eta barazkiak, baratxuria eta almendrak. Ikertzaileen esanean, proposatzen duten menua botiken koktela baino askoz ere seguruagoa eta gustagarriagoa da, eta ia bestea bezain eraginkorra da. Dirudenez, menu sendagarriak % 70 gutxitzen du zirkulazio-aparatuko gaixotasunak izateko arriskua.

Osagaiak aukeratzeko, aurrez argitaratutako ikerketetan begiratu dute, eta menuaren elementu bakoitzaren onurak ondo frogatuta daudela ziurtatu dute. Gero, proportzioak kontuan hartuta, batu egin dituzte, eta elkartuta zer eragin duten neurtu dute. ➔



ARTXIBOKOA



PICTURE NEWSLETTER

Pilula miragarriaren ordezt, menu sendagarria proposatu du Herbehereetako ikertzaile-talde batek.

Polymealen eragina patologia kardiobaskularrak izateko arriskua gutxitzean

OSAGAIA	ARRISKUA GUTXITZEA (%)
Ardoa 100 ml/egun	32
Arraina 114 g asteen 4 aldiz	14
Txokolate beltza 100 g/egun	21
Fruta eta barazkiak 400 g/egun	21
Baratxuria 27 g/egun	25
Almendrak 68 g/egun	12,5
Eragin bateratua	76

Ikerketan 5.209 boluntariok hartu zuten parte, emakumezkoak zein gizonezkoak, batzuk osasuntsuak eta besteak patologia kardiobaskularrekin. Elementu bakoitzaren kantitatea, baten edo bestearen gabezia... eragile guztiak izan dituzte kontuan, eta ondorioztatu dute menua oso mesedegarria dela bere horretan.

Esaterako, osagai bakoitzetik gehiago hartuta, emaitzak ez dira hobetzen; aldiz, gutxiago hartuz gero, menua ez da hain eraginkorra. Osagaien bat falta bada ere, dezente jaisten da eragin-kortasuna. Hain juxtu, okerrena ardoa kentzea da; ardorik gabe, % 76tik % 65era jaisten da eragin-kortasuna. Beste osagaiak kentzen badira, ez da hainbeste nabaritzen, nahiz eta beti gutxitzen den pixka bat.

Halaber, bizi-itxaropena luzatu egiten da: gizonezkoen batezbesteko bizi-itxaropena 6 urte baino gehiago luzatzen da; 9 urte gehiago biziko lirateke Polymeal hartzen duten gizonezko osasuntsuak, eta 2,4 urte gehiago zirkulazio-aparatuko gaixotasunen bat dutenak. Emakumezkoetan ere antzematen da onura, baina ez da hain nabarmena.

“Polymealek ez du albo-ondoririk. Aldiz, Polypillek eragin kaltegarriak izan ditzakeela uste dute hainbat ikertzailek”

Albo-ondorioei dagokienez, Polymealek ia ez du eragin kaltegarririk. Izatekotan, batzuei ez zitzaion gustatzen baratxuriaren usaina, eta beste batzuek aipatu zuten urdailean kalte egiten ziela, baina hori ez zuten frogatu. Horretaz gain, alergia-kasuren bat edo beste ere gertatu zen. Bestela, Polymeal eraginkorra bezain segurua dela aldarrikatzen dute ikertzaileek. Polypill are eraginkorragoa dela onartzen badute ere, Polymealen alde egiten dute, ordezeko egokia delakoan.



Zer egin behar den jakin arren, gutxi daude bizimodua aldatzeko prest.

ARTXIBOI

Aurki guztiak du bere ifrentzua

Alabaina, Polymealek ere baditu hain onak ez diren alderdiak. Batetik, norberaren gain gelditzen da egunero-egunero janari horiek agindutako proportzioan hartzeko ardura. Eta adibide ugari daude frogatzen dutenak zer zaila den jendearentzat bizimodua eta ohiturak aldatzea, baita osasuna eta bizi-kalitatea jokoan daudenean ere. Bestetik, Polymeal osatzen duten janariak ez dira bereziki merkeak. Hor-taz, tratamendu horri eustea garestiegia izan daiteke askorentzat.

Maila ekonomikoa eta osasuna erlazionatzen dituzten hainbat ikerketa egin dituzte AEBetan. Antza denez, maila kultural eta ekonomiko apala dutenen dieta ez da batere mesedegarria osasunerako. Nonbait, janari osasungarria garestiegia da horientzat; merkeagoa da edozein bazterretan saltzen duten hanburgesa bat entsalada soil bat egiteko osagaiak baino. Ondorioz, obesitatea eta gaixotasun kardiobaskularak ugariagoak dira aberatsen artean baino.



MUSEE DE L'ABELLE

Polymealen bi osagai txokolate beltza eta ardoa dira. Batzuei primeran irudituko zaie, baina beste askorentzat luxuzko produktuak dira.

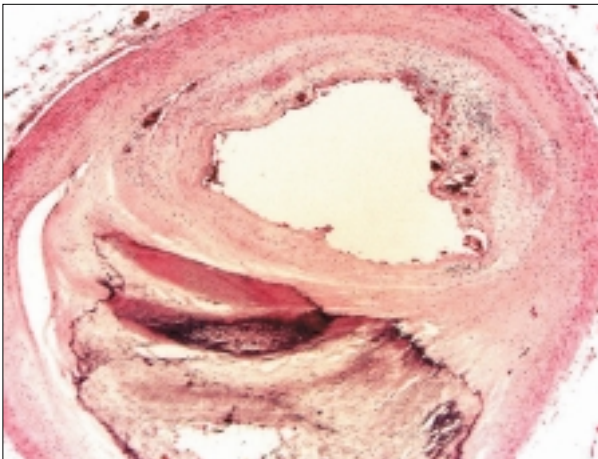
Hori guztia kontuan hartuta, ez dirudi Polymealek sekulako arrakasta izateko aukera asko dituenik. Hala, askok zientzian eta teknologian jartzen dute itxaropena, eta irtenbide miragarriaren zain gelditzen dira. Beharbada, mirari hori ez da ezinezkoa.

Behin betiko irtenbidea: txertoa

Polymeal aurkeztu zuten sasoi berean, arazo kardiobaskularrak saihesteko txertoa proposatu zuen Suediako ikertzaile batek, Britainia Handian gaixotasun horien genetikari buruz egin zen biltzarrean.

Zirkulazio-aparatuko arazo gehienak odol-hodietan eratzen diren plaka batzuek sortzen dituzte. Plaka horiek pixkanaka odol-hodia ixten dute; horrekin batera, hodiaren ehuna hantitu egiten da, eta, guztiaren ondorioz, odol-zirkulazioa zaildu egiten da. Azkenean, litekeena da hodia erabat buxatzea eta, orduan, odolak ezin du giharretara eta organoetara iritsi. Horrela gertatzen dira bihotzekoak eta infartuak.

Zirkulazio-aparatuko arazo gehienak odol-hodietan metatzen diren koleslerol-plakak sortzen dituzte.



BROWN UNIB.



ARTXIBOKOA

Orain txerto bat jarri eta bizi osorako babes. Hori bai ametsa!

*“txertoak
plakak sortzea
eragozten du, eta,
gainera, lehendik
zeuden plakak
desagerrarazten
ditu”*

Duela hamar urte ikertzaile horrek, arteriosklerosiaren sorreran sistema immunea eta LDL lipoproteinak gako direla ikusita, saguei oxidatutako LDLa sartu zien odolean. Oxidatutako LDLa plaken osagai nagusia denez, saguek arteriosklerosi gehiago izatea espero zuen ikertzaileak. Oker zegoen, ordea.

Hortik jaio zen arteriosklerosiaren aurkako txertoa sortzeko ideia. Nonbait, oxidatutako LDLaren zatiak odolean sartuz gero, sistema immuneak haien aurkako erantzuna sortzen du. Hala, plakak sortzea eragozten du, eta, gainera, lehendik zeuden plaken % 70 desagertu egiten dira. Badirudi txerto moduan eman daitekeela: zitzada bakar bat, eta bizi osorako babes. Horixe ari dira ikertzen orain. Suediako Bioinvent konpainiak darama proiektua, eta bi urte barru hasi nahi dute gizakiekin probatzen. Ba al da boluntariorik?



Etor zaitez ezkutuko ingurune natural hau ezagutzera eta abenturaz gozatzera

Sobrongo abentura-zentroa

01423 Sobron (Araba)
tel.: 945 359016
faxes: 945 359137
<http://www.aventurasobron.com>
h. el.: info@aventurasobron.com

kanoa, kayak, paintball, mendi-ibilaldiak,
orientazioa, mendi-bizikleta, arku-tiroa,
igerilekuak

