

ZER DA GOSEA?

Jabier Agirre



GURE beharrizan alimenterarioen erakusgarri naturala, gosea, mendebaldeko gure bizimodu honetan bere helburuetatik desbideratu egin da. Gaur egun presio sozialaren, eta gure desio eta neurosien agerpena besterik ez da. Eta horregatik ondorio kaltegarri mordoa dakartza, pisu-gehikuntza horietako bat (eta ez okerrena) izanik. Horregatik komeni da sentsazio honetaz ez fidatzen ikastea eta bere mezuak itsu-itsuan ez onartzea.

Zenbait substantzia zeluletan egoteak edo ez egoteak mugatzen

du egunean zehar gosearen eta aetasunaren alternantzia. Baina gantz-erreserben defizitak edo gehiegikeriak alternantzia hori aldaraz dezake epe luzera, egun edo hilabeteetan. Gaixotasun baten ondorioz mehartzen garenean, ondoren gehiago jaten dugu espontaneoki, ohizko pisua berreskuratu arte. Eta alderantziz, pisu-gehikuntza fisiologikoaren ondotik gutxiago jan eta flakatu egingo gara, gure pisu normala lortu arte. Egunero jatordu bat salto egiten badugu, hurrengoarekin berreskuratuko dugu. Eta, normalean, bankete handi baten ondo-

ren biharamunean gutxiago jan ohi dugu.

Hori esperimenteren bidez egiazta daiteke animalien; bi arratoi-lote erabiliko ditugu (genetikoki berdin-berdinak, umaldi berekoak). Lehenengo loteari 10 g-ko janaria ematen zaion bitartean, bigarrenak inolako mugarik gabe jaten du. Lehenengo taldekoak flakatu egiten dira hasieran, baina gero eta gutxiago, eta berehala pisua estabilizatu egiten da (eta batzuetan igo ere bai). Ondoren beren kurba, goranzkoa, estatistikoki, normal jaten dutenenaren berdina

da. Baina besteen anoa bera ematen zaienean, beren pisua ikaragarri hazten da, beren elikadura oraingoan eraginkorragoa balitz bezala.

Gauza bera gertatzen da gure mehartzeko saioetan, epe luzera behintzat. Lehenengo egunetako pisu-galera azkarra, estabilizatu egiten da berehala. Eta jan-neurria luzaroan mantentzen baldin bada (baita 600 kaloriakoa ere) ez da eraginkorra. Eta horrek etsipena darama, eta erraz uler daitezke mehartze-prozesu luzeetan jasaten diren porrotak.



Gorputzak bere energi gastua murriztu egiten du, eskasia horretara egokitzeko. Gutxiago mugitzen gara, energia aurrezteko. Aldi berean, oinarritzko metabolismoa ere murriztu egiten da: bihotzaren lana eta arnas lana (eta horrekin baita kontsumo guztia ere) txikiagoa da, gure borondatearen inolako parte-hartzerik gabe.

Begiratu batera, zenbat eta gutxiago jan orduan eta gose handiagoa edukiko dela pentsa daiteke. Baina ez da hori gertatzen; ezta gutxiagorik ere. Murriztapeneko jan-neurri gogorrera jarriak dauden obeso batzuek diotenez, egun batzuk pasatu ondoren, ez dute gosarik sentitzen. Beste batzuentzat, ordea, gabezia jasanezina da; beti gose bait dira. Ez dago, beraz, maila bakar bat beharrian honentzat.

Gosea, jateko beharrian naturala da. Ez da elikagai jakin baten

sentsazio berezia. Eta nola agertzen da? Urdailaren inguruan sentitzen den “hustasun” batez (hortik **urdaillean zuloa dut** esaldia). Askotan urduritasuna, egonezina, herstura, etab. ere ager daitezke (baina ez beti). Baina egoera metaboliko baten adierazgarri ere bada: hipogluzemiarena (odoleko azukre-maila jaitsi egiten da). Kasurik gehienetan, ordea, eta batez ere elikadura normala eta orekatua denean, gosea egiazko hipogluzemiarik gabe izaten da.

Apetitua edo jangura, berriz, elikagai jakin batekin lotua dagoen zera berezia da. Gosearen laguntzan agertzen da, asetasun-egoera atzeratzeko. Badu eraginik janariaren bolumenean eta ez dagokio beharrianari; plazerrari baizik. Dena den, oso zaila da gosea eta jangura elkarrengandik bereiztea,

eta askotan nahasi egiten dira. Denbora luzez pentsatu izan da gosearen mekanismoa liseri-hodian abiatzen zela, eta bertan amaitzen zela ere bai. Horregatik, urdaila hutsik egoteak jatera bultzatzen zuen eta urdaila beteak jateari uztera. Gaia, ordea, askoz ere konplexuagoa da. Hainbat estimulu daude, kanpokoak eta barnekoak, eta horien ekintzak elkargurutzatu egiten dira, neuronen bitartez garunean kokatuta dagoen gosearen zentrura iritsiz.

Goizaren erdi aldera hipogluzemia arina normala da, baina giblean erreserban dagoen glukogenoa automatikoki askatzen da odolera, berriro glukosa bihurtzeko (honekin gose-sentsazio hori desagertu egiten da). Baina gosea stress-arekin elkartzen denean mingarria ere izan daiteke. Gosea, bestalde, oso ihes-

GOSEA ANTOLA DEZAGUN

<ul style="list-style-type: none"> – Egunean hiru aldiz, ordu jakinetan, jatordu orekatua egin, proteinak, lipidoak eta gluzidoak bertan daudela. Hauxe da gose normala edukitzeko modurik onena eta seguruenena. – Jateko ordu normala atzeratzen baldin bada, baso handi bat urek urdaileko uzkurdurak engainatu egingo ditu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Jan ditzagun proteina animaliak (haragia, arraina, arrautzak, esnekiak) jatordu guztietan. Oso aberatsak dira triptofanotan, (serotoninaren aitziandarian). Eta serotoninak asetasuna dakar. – Kontsumi ditzagun gluzidotan aberatsak diren elikagaiak (ogia, 	<ul style="list-style-type: none"> fekulak, zerealak). Serotoninagatik eta baita hipogluzemiaren arriskua baztertzeko. – Baztertu azukrea edo janari gozoak baraurik gaudela edota jatorduen artean, ikaragarritzko gosea dakarren intsulinaren jariaketa ebitatzeko. – Zuntzetan aberatsa den elikadurak urdaila bete 	<ul style="list-style-type: none"> egiten du eta bestelako mantenugaien zurgapena oztopatzen. – Seinale eszitateak baztertu. Horregatik, eguerdi aldera edo arratsean hobe litzateke liburudenda baten aurrean geratzea supermerkatu edo gozodenda baten aurrean baino.
---	--	--	---



korra da (jan bezain pronto jaisten hasten bait da), eta hala ere, elikagaiek ez dute denborarik eduki hestean zurgatuak izan eta defizit kalorikoa zuzentzeko. Are gutxiago pertsona osasuntsuengan; zenbait egunetan agoantatzeko adina erre-serba bait dituzte (glukogenotan eta gantzetan).

Ikusmenak bezalaxe, janari baten usainak (edo gogoratze hutsak), listu-jarioa eragiten du; beti gosearekin zerikusia duena. Baita apetituarekin ere; honek txanda hartzen bait dio goseari janariaren garapenean. Ondoren agertu behar luke asetasunak (eta honen baitan dago, azkarrago nahiz motelago gure oreka alimentarioa).

Asetasuna ez dute berdin lortzen pertsona guztiek. Hemen faktore-pila bat sortzen da. Urdaila beteta edukitzea garrantzitsua izan arren, ez da derrigorrezkoa. Janariaren aldakortasunak apetitua estimulatzen du. Aspergarritasunak, ordea, asetasuna lehenago etortzea dakar. Janariaren kalitateak ere badu eraginik, eta jaki bat zenbat eta hobe izan orduan eta gehiago jaten da eta zailago da uztea.

Beste faktore bat zaporea da. Gehien gustatzen zaigunetik errazago eta gehiago jango dugu. Gozozale eta litxarreroei berriro ere apetitua irekiko zaie gozoa ikusita, gazia nahiago dutenek postre beraien aurrean asetasun-sentsazioa sentituko duten bitartean. Janariaren aurreko emozioa, beraz, garrantzi handikoa da asetasunaren fenomenoan.

Baina sentsazioak aldatuz doaz otorduan zehar. Hasieran oso gustagarria zena, gero eta gutxiago izango da. Fenomeno hau, janariaren dentsitate kalorikoaren baitan dago. Horrela, gantzek, bolumen txikiarekin kaloria asko ematen dituztenez, askoz ere azkarrago asetzen dute. Proteinei eta azukreari dagokienez, duodenoan badira, aminoazidoen eta glukosaren hartzaile berezi diren zelula nerbioso batzuk. Substantzia horiek jaso ondoren, zelulek garunera beren mezua bidaliko dute, aminoazidoak edo glukosa beren helmugara iritsi direnaren seinale gisa.

Badira, beraz, kanpo-zeinuak (ikusmena, usaimena, zaporea eta temperatura), barnekoak (urdaila hutsik egotea edo odoleko azukrearen

maila) eta mentalak (jatorduen erritmoa), gosearen seinalea eragiteko. Eta bestalde, urdailaren betetasunak, gantzak, proteinak, azukreak eta azturak asetasunaren seinalea pizten dute. Baina gure desio edo desgogoak, gure sentimenduak, gure lasaitasun edo herstura ere kontutan eduki behar dira. Guztiok ezagutzen ditugu egoera jakin batek gosea eragiten dien pertsonak, beste batzuei egoera berak apetitua galerazten dien bitartean. Horregatik, arazoa neurtzen zaila da. Seinale horien desberdintasunak eta menperatzeko (edo ez menperatzeko) moduak, elikadura-munduko desordenera eta pisu-gehikuntzara eraman dezakete.

Baina, posible ote da gure gosea eta gure apetitua menperatu eta kontrolatzea? Batzuentzat, seinale hauek menperatu eta aukeratzea ez da hain gauza zaila. Hauentzat ez dago inolako arazorik. Beste batzuentzat, ordea, eguneroko borroka da gai hau. Etengabe daude beren borondatea bortxatu beharrean: gosearen seinaleari kasurik ez egin, baina asetasun-seinalea agertu bezain pronto belarriak tente! Eta zu, irakurle, zein motatakoa zara? ●●●●●