



KOLESTEROLA: EBITA DAITEKEEN ARRISKUA

Jabier Agirre

Arazoa ez da gure eguneroko jan-neurritik gantz guztiak erabat kentzea; kaltegarri gerta dakizkigukeenak albo batera uztea baizik.

Gaur egun bada egunero jaten dugunean gantzen kopurua murrizten edo deuseztatzen saiatzen

den joera bat. Hori ohitura osasungarria da erabat; horrela bi eratako mesedeak lortzen bait dira: obesitatea ebitatzea batetik, eta gaitz kardiobaskularren prebentzioari laguntzea bestetik. Jakina denez, gantzek odolean dagoen kolesterol-maila handiagotu egiten dute, ar-

OHITURA-ALDAKETA

Gantzen kontsumoa murriztea ez da hain zaila: kontuz arrautza, nata eta gurinarekin! Arrautzak neurritz, nataren ordez jogur desnatatuak eta gurinaren ordez margarina. "Debekaturik" daude: txokolatea, kremazko izozkiak eta txerri- edo arku-me-txuletak (egosiak bereziki).

teriak gogortuz (arteriosklerosia) eta bihotzeko gaitzak izateko arriskua handiagotuz. Gaixotasun hauek denbora igaro arte nabarmentzen ez diren arren, beren oinarria lehenago finkatzen da; gantzetan aberats den jan-neurriaren eraginak metakorrak bait dira.

Gantz ona, gantz txarra

Eta honek zer esan nahi du? Pertsona gazte batek normalean gantz-edukin altuko elikagaiak ahoratzen baldin baditu, epe laburrera eraginak sentitu ez arren, sintomak nabaritzen hasiko den unea helduko zaiola esan nahi du, eta orduan erremedioa askoz ere zailagoa eta nekosoagoa izango dela, aldatu beharreko elikadura-usadio eta azturak askoz ere finkatuagoak egoteaz gainera.

Aurreko guztia denek onartzen dute. Hain argi ez dagoena hau da: ea gantz guztiek kalte berdina era-

Jakina denez, gantzek odolean dagoen kolesterol-maila handiagotu egiten dute, arteriak gogortuz eta bihotzeko gaitzak izateko arriskua handiagotuz. Gantzetan aberats den jan-neurriaren eraginak metakorrak dira.





KOLESTEROLA JAITSI ERAZTEKO JAN-NEURRIA

Oinarrizko 6 printzipio bete beharko ditu:

1. Gantz-kopuru totala txikiagotzea.
2. Gantz saturatuen kontsumoa txikiagotzea:

Manteka edo txerri-gantza, gurina, nata (esnegaina), izozkiak, gazta koipetsuak, haragiaren gantza, haragi gorriak, txerrikiak, ahate eta antzarkia, hestebeteak, gozokiak eta kokoz egindako jakiak dira gantz hauek dituztenak.

3. Proteinatan aberats eta gantz saturatutan urri diren jakiak kontsumi daitezke: Arrainak (zuriak nahiz urdinak), oilaskoa, indioilarra, eperra eta txahalkia.
4. Karbohidrato konplexu, fruta, eta zuntzetan aberats diren elikagaien kontsumoa areagotu: barazkiak (freskoak nahiz izoztuak), era guztietakoak; frutak (gordinik hobe); zereale integralak, lekaleak, artoa.
5. Gantz mono eta poliinsaturatuen kontsumoa areagotu, baina tamainan: oliba-olioa, ekilore-, arto- eta sosa-olioa, margarina ez-hidrogenatuak.
6. Kolesterolaren kontsumoa mugatu:

Muinak, giltzurrunak, gibela, koskabiloak (hilean behin edo bitan) Arrautzak (2-3 gorringo astean).

giten ote duten, eta elikagai *onak* ala *txarrak* zeintzuk diren. Horretarako, beharrezkoa da gantz-mota desberdinak sailkatzea:

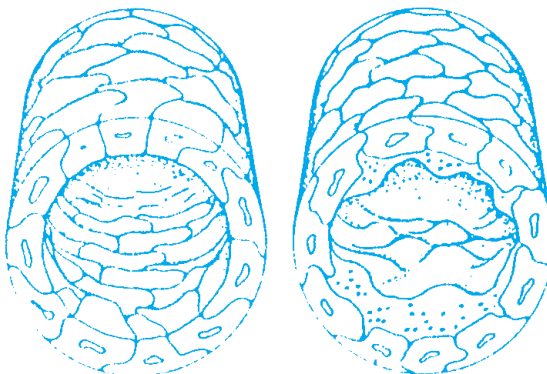
- **Kolesterola.** Gorputzak berez sortzen du. Bestalde jatorri animalako hainbat elikagaitan ere badago. Janari horiek kontsumitzen direnean, kolesterol-erreserbak handiagotu egiten dira.
- **Gantz saturatuak.** Hemen sartzen dira behi-, txerri- eta arkume-haragiaren gantza, gurina eta esne-gantzetik eratorritako produktak (gazta, izozkiak, etab.) Olio begatak ez daukate gantz saturatu gehiegi, hidrogenazio-prozesutik pasa direnak izan ezik. Izan ere, gorputzak ez dauka gantz saturatuen inolako premia dietetikorik. Beraz, horiek jan-neurritik baztertzea egunero egin daitekeen eta egin behar den zerbait da. Gantz saturatuak erraz identifikatzen dira; giro-tenperaturan solidotu egiten bait dira. Hauek kolesterol-maila igo egiten dute odolean.

eta beraz ez da horietatik ere gehiegi hartu behar.

- **Gantz poliinsaturatuak.** Beharrezkoak dira hainbat gorputz-eginkizun burutzeko. Gorputzak ezin ditu berez gantz horiek sintetizatu, eta, beraz, elikaduraren bidez eskuratzen ditu. Gantz poliinsaturatuak dira landare-oliorik gehienak, e.b. ekilore-olioa (hidrogenatuak izan ezik) eta baita margarina bigunak ere. Asko hartuz gero, odoleko kolesterol-maila jaitsi egiten dute.

Arrainek eta mariskoek duten gantza oso poliinsaturatua da. Duela gutxi aurkitu da gantz-mota hau (teknikoki *omega 3 gantz-azido* deitzen da) kolesterol-maila jaisteko baliagarria dela. Bestalde, bihotzeko atakeak prebenitzeko bada beste arrazoi bat ere: plaketa hain biskosoak egiten ez dituztenez, koaguluak sortzea eta arteriak blokeatzea ebitatzen dute. Ia arrain guztiek dituzte gantz azido hauek, eta izokinak, sardinzarrak, amurruak, sardinak, atunak, eta berdelak bereziki.

Kolesterol-gehiegikeria da gaixotasun koronarioen eragile nagusia eta gaitz horietan dira heriotz arrazoi lehen eta behinena herrialde industrializatuetan (eta Euskal Herria multzo horretan sartzen da). Zientifikoki frogatuta dago gantzak arterien barne-paretetan depositatu eta itsasteko prozesua (ateroma-plaken genesisia) kolesterolak erraztu egiten duela. Denborarekin arteriak itxiz doaz eta azken finean arteriosklerosia dator; ondorio larriak ekar ditzakeen gaitza (bularrereko angina, miokardioko infartua, tronbosia, etab.)



Ezkerrean odol-hodi normala. Eskuinean, ateroma-plakek odol-hodia itxi eta odolaren zirkulazioa eragotzi egiten dute.



Kolesterolaren errudunak, metabolismoak eduki ditzakeen akats posibleak albo batera utzita, ondorengoak dira:

- Jatorri animaleko gantzetan (haragi, arrautza, esne eta esnekietan, bereziki) aberatsesia den elikadura.
- Pisu handiegia.
- Ariketa-falta.
- Diabetea, konpentsatu gabe dagoenean.
- Alkohola.
- Tabakoa (faktore areagotzailea).

Ikus daitekeenez, pertsona gehientsuenek (eta gizonezkoek bereziki) kolesterol gehiegi edukitzera bultzatzen dituen faktore bat baino gehiago daukate.



Jarraitu medikuaren aholkuei

Kolesterolarekin berriketa gutxi! Oso serio hartzeko gaia da. Eta ez kasurik egin auzokoen edo lagunengomendioei, borondaterik onenaz aritu arren sarritan mesede baino kalte gehiago egin dezaketelako. Zure onerako, zoaz medikuarengana.

* ANALISIA

Odol-analisia egitea ezinbestekoa da zenbateko kolesterol-maila dugun jakiteko. Analiaren beldurrez beti biharko uzten duzun horietakoa bazara, tira, oraingo honetan ausar zaitez eta egizu analisia.

Kolesterol totalaren maila normalak adinarekin aldatuz doaz.

Teoria onartuenen arabera, balio hauek jo daitezke egokitatzat:

Adina	mg/dl
1-29	120-200
30-39	140-230
40-49	170-250
50-59	180-270
60 eta gehiago	180-290

* JAN-NEURRIA

Oso garrantzitsua da. Kolesterolak behera egin dezan, denboraldi batean ahaztu egin beharko da hainbat janariz (arrautzak, muiak, giltzurrunak, gibela, hestebe-

teak, haragi koipetsuak, etab. utzi egin behar dira).

Azken finean, medikuak gomentatutako jan-neurria zehatz-mehatz betetzea eta "barrabaske-ria" gutxien egitea; hortxe dago gaikoa. Pentsa ezazu elikadura osasungarriak, ariketa pixka batekin eta tabako eta alkoholik batere gabe, kolesterola jaitsi ezezik bizimodu osasuntsuagoa ere eskainiko dizula.

* MEDIKAZIOA

Medikuak botikaren bat errezetatzen baldin badizu, jarraitu zuzen-zuzen haren argibideei, agindutako dosia zeure kontura handiagotu nahiz txikiagotu gabe. Saia zaitez paziente ona izaten eta kolesterola derrigor jaitziko da.

Azido eikosapentanoikoa (EPA siglen bidez da ezaguna internazionalki) kolesterol-mailak jaisteko gaitasuna duen substantzia da, eta ur hotzetan bizi diren arrainen olioan aurkitzen da. Hala ere arrainmordo ikaragarria jan beharko litzateke kolesterola jaitsi erazteko adina EPA (1,5 gramo) egunean lortu ahal izateko. Horregatik, normalean gaixoak botikak hartzea errazagoa da (horiek hartu beharra medikuak agindu duenean, noski).

1986an Stamler doktoreak egindako ikerketaren emaitzak. Bertan kolesterol-mailaren eta hilkortasun koronarioaren arteko harreman zuzena ikus daiteke.

