

**Zeri esaten diogu siesta?**

Siesta hitza, eta horrela esaten zaio jatorduen osteko nagikeria eta logura-aldiari, jatorriz latina da: erromatarren seigarren ordutik ("sexta") datorrela dirudi. Euskaraz BIAGO, BIAO hitzak aurkitu ditut hiztegietan, baina nire ustez nekez kenduko diotela maileguari urte luzez irabazitako bere lekua.

Siesta ohitura eta asmakizun espainoltzat hartu izan da betidanik; herrialde garatukoetara elkartu ahal izateko ahaztu edo

Siesta egiteko unerik aproposena gaueko loaldia amaitu eta handik zortzi-hamabi ordura hasten da. Beraz, gaueko 12etan oheratu eta goizeko 7etan jaikitzen den pertsonak arratsaldeko 4ak alde-  
ra sentituko du lo egiteko premia.

Baina azken urteotako ikerketek beste gauza bat ere frogatu dute: jatorduen ondoren lo egiteak ezaugarri terapeutiko ezin hobekak dauzka; liseriketa hobetzeaz gain, infartua prebenitzeko ere mesedegarria izaten baita. Orduerdiko siestatxoa egunero egiteak, % 30 murrizten omen du gaitasun koronarioak izateko probabilitatea. Eta hori zergatik? Atsedena horri esker, gastu kardiakoa eta tentsio arteriala jaitsi egiten direlako.

Siesta, bestalde, gizarte garatuek sortu edo eragiten dituzten estres eta urduritasunen aurkako antidoto egokia da, eta baita oreka psikologikoa bere puntuan mantentzeko neurria ere; lan-ordutegi gogorrek dituzten per-

# Siestaren on-gaitzak

## Jabier Agirre

Lanarekiko zaletasunik handiena duten herrialdeetan ere (Japonian eta Estatu Batuetan, adib.) konturatu dira siesta edo biaoak badituela bere abantailak, eta duela gutxi arte "alferren" kontua besterik ez zena, ezinbesteko atsedena bihurtu da osasuna hobetzeko, umore ona mantentzeko eta infartuaren arriskua murrizteko.

baztertu beharrekotzat. Baina besterik uste izan bada ere, siesta ez da alferkeri zeinu hutsa, eta ezin lotu daiteke besterik gabe jatordu ugariekin ere. Loaldiaren eta begiraren erritmo biologikoa aztertu nahian egindako hainbat ikerketak ondotxo frogatu dute giza gorputzak berezko joera duela arratsaldeko aurreneko orduetan logura-aldi horiek jasateko.

**Ikerketen berri emanez**

Gorputzak siesta edo "lo egiteko" beharra duela lehenengo aldiz 1986. urtean frogatu zen, Bostongo Fisiologia Zirkadianoko Institutuko Scott Campbell irakasleak eta Munich-eko Max Planck Institutuko loaldi-ikertzaileek siesta denboraldi biologikoekin lotua dagoela erakutsi zutenean.





tsionentzat batez ere. Zientzilarik bat datoz siesta ondoren garunak hobeto funtzionatzen duela, bizkortasun mentala handiagoa dela, erreflexuak gorantz egin eta umoreak ere hobera egiten dela esanda.

Siestaren onurak, dena den, galdu egiten dira luzeegia baldin bada. Gorputzarentzat eragin mesedegarriak izan ditzan eta gaueko loaldia nahas ez dezan, siestak 30-90 minutu bitartekoa izan behar luke, Ottawa-ko Unibertsitatean neurologiako irakas-

le den Broughton doktoreak azpimarratu duenez.

65 urtetik gorako pertsonak dira siestazaleenak. Eta arratsaldeko atsedena horiei esker lortzen du jubilatuen erdiak, gutxi gora-behera, egunero zortzi ordu baino gehiago lo egitea.

Komunitate autonomoen arabera, katalanak omen dira Espainia osoan lo gutxien egiten duten biztanleak; euskaldunak, ordea, lotienak omen gara, Neurofisiologia Klinikoko azken Kongresu Nazionalen adierazitako datuen arabera.

Aurreko guztiaz gain, gaur egun siesta errentagarritzat ere hartzen da. Ohitura hori atsegin izan eta praktikatzan dutenak ez dira nagiak; ezta alferrak ere. Eta horren adibiderik argiena Japonia aldean ikus daiteke; lanerako hain amorratua den gizarte horretan ere gomendatzen baita lanean errendimendu hobeaz itzeko siestatxo bat egitea. Izan ere, zenbait enpresa europar eta japoniarrek bulego bereziak prestatu dituzte beren langileentzat, lo-kuluskatxoak egin ditzaten, horrelako baten ondotik produktibitateak % 20 gora egiten duela ikusi ondoren.

Siestaren etsairik handiena hala ere, progresoa edo aurrerapena da. Herria industrializatzen den neurrian, bertako biztanleek usadio horri uko egiten diote pixkanaka, arratsaldeko ordutegiak beste era batera banatu eta antolatzen direlako. Espainian, adibidez, biztanleen % 10 inguru besterik ez da ohitura osasuntsu hori praktikatzan duena.

Bretainia Haundiko lehen ministro izandako Winston Churchill izan zen siestari buruzko uste txar asko eta asko apurtu zituen; Bigarren Mundu Gerran "indarberritzeko" egunero-egu-

nero siesta egiten zuela aitortu baitzuen.

Salvador Dali-k bestetik, siesta egiteaz gain bere etxean biltzen ziren gonbidatuak bazkaldu ondoren atsedena hartzera erretira zitezela behartzen zituen. Artista katalan horrek egiten omen zuen, bestalde, siestarik laburrena, zeren kafea hartzea bukatu ondoren lo geratzen baitzen mahaian kutxarila eskuan zuela, plateraren gainera erortzen zitzaien arte. Orduan, zaratak behar adina lo egin zuela adierazten zion.

Literaturako Nobel saria jasotzen duen azken espainola ere, Camilo Jose Cela, siestazale porrokatua da. Eta berak dioenez, siesta klasikoen zalea omen da, "pijama, aitagurea, pixontzi eta guzti" egiten duelako.

Siestak bere fama eta ospe txarra galdu du. Ongi eginda (hau da, inoiz ez ordu t'erditik gorakoa), erlaxatu, atsedena eman eta infartu-arriskua murriztu egiten du.

Napoleon Bonaparte, Thomas Alba Edison, Victor Hugo, Benjamin Franklin, Margaret Thatcher, George Bush, Jacques Chirac, ... eta beste zenbait pertsona ezagun dira siestazaleen zerrenda osatzen duten pertsonailetako batzuk. Bitxikeria gisa, Bartzelonako Joko Olinpikoetan Fermin Cacho atletak 1.500 metroko lasterketa korritu aurretik siestatxo bat egin zuela ... eta urrezko domina irabazi zuela esan daiteke.



Siesta egiteko unerik aproposena gaueko loaldia amaitu eta handik zortzi-hamabi ordura hasten da.

Beraz, gaueko 12etan oheratu eta goizeko 7etan jaikitzen den pertsonak arratsaldeko 4ak aldera sentituko du lo egiteko premia.

