

Izerditu eta gero, zer?

Jabier Agirre*

Edonori galdera hori egin ez gero, erantzunak antzekoak izango lirateke: izerdiarekin gorputzak zikinkeriak, hondakinak, umoreak (onak eta txarrak), eta beste hainbat ez-purutasun kanporatzen ditu. Izerdiaren bidez gorputza garbitu egiten omen dugu.

Eta asmo edo uste horri jarraituz, hortxe ari gara guztiok osasuna behartuz, gorputza plastiko ugariz ongi tapatu eta bihotzari ezinezko ahaleginak eskatuz, edota saunan sartuko gara buru-belarri, izerdia estimulatu duten produktu edo tramankulu berezietan diru-mordo politak gastatuz.

Saunaren mesedeak ukaezinak dira (nahiz eta hainbat kalte edo eragin ez hain mesedegarri ere egotzen zaizkion; ondoren ere aipatuko ditugunak, hain zuzen), baina hala ere jendearengan arrakasta handiagoa lortu du bertan flakatu egiten dela pentsatzen duelako egiazki lor ditzakeen ondorioengatik baino (erlaxazioa, giltzaduretako mina arintzea eta tentsio arteriala jaitea dira aho batez onartzen direnak). Eta oso zabaldua dago izerdituz toxinak kanporatzearekin batera mehetu ere egiten dela dioen ideia, horretarako inolako arrazoi zientifikorik ez badago ere.

Florida eta Arizonako unibertsitateetan egindako ikerketa batek frogatu duenez, bi eratako izerdi-guruinak bereizi beharra dago:

guruin apokrinoak batetik eta ekrinoak bestetik.

Guruin apokrinoak esku-ahurretan, oinetan, galtzarbe eta iztondoak daude kokatuak, eta nahikoa usain nazkagarria botatzen duten lipido-molekula batzuk jariatzen dituzte urarekin batera. Guruin horien egiteko nagusia seinale bat igortzea da; espezie bereko beste izakiei arriskua, eraso, mehatxua, gaitzespena eta beste hainbat egoera edo sentsaziori buruzko informazioa bidaltzea.

Guruin ekrinoak, berriz, gorputz osoan zehar daude homogenoki sakabanatuak. Gorputzeko tenperatura maila normaletik igotzen denean, guruin horiek hipotalamoaren estimulupean odol-plasmatik ultrairagazitako ura jariatzen dute. Guruin ekrinoen egitekoa freskatzaila da, beraz; ur hori larruazalean ebanoratu edo lurrintzean eragin horixe lortzen baita. Izerdian, uraz gain odolaren konposizioan dauden beste hainbat substantzia ere galtzen dira: sodioa, potasioa eta kloroa bati-pat; eta oso-oso kopuru txikia bada ere, urea, azido laktikoa, magnesioa, nitrogenoa, burdina eta zinka ere aurki daitezke.

Izerdian disoluzioan doazen gai horiek galtzeak elementu kimikoen defizita dakarren arren, ura da lehenik eta behin, eta berehalaxe gainera, bere maila normaletara ekarri beharrekoa, deshidratazioaren arriskua saihestearren. Dena den, asko izerditzen denean beste



Florida eta Arizonako unibertsitateetan egindako ikerketa batek frogatu duenez, bi eratako izerdi-guruinak bereizi behar dira: guruin apokrinoak eta ekrinoak. Guruin apokrinoen egiteko nagusia seinale bat igortzea da eta guruin ekrinoena berriz, freskatzeta.

mekanismo batzuk jartzen dira martxan gorputzean ura kontserbatzeko: guruin pituitarioak hormona antidiuretikoa jariatzen du giltzurrunek ura berriz zurgatu eta sodioari eutsi diezaioten; baina mekanismo hori ez da nahikoa ur-galera handia baldin bada, eta odolaren biskositate handiegi horrek (ura galtzeak sortua, hain zuzen ere) bihotzari ahalegin eta esfortzu estra handia eragiten dio





tsezko osagai baten faltan daude, uraren faltan, eta hori gabe ez osasuna, ez gaztetasuna, ez freskura eta ez larruazalaren guritasun edo leuntasuna, ezinezkoak dira.

Penagarria da, beraz, izerdiari buruzko kontzeptu oker batek eraginda azkenaldian flakatzeko hainbat metodo desegoki ugaltzea, zeren eta ur-galerak atzetik dakarren zentimetro galera hori gezurrezkoa baita, eta izerditzearen inguruan han-hemenka azaldu diren hainbat pastila "miragarri" diuretiko kamuflatu edo mozorrotoak besterik ez baitira. Azken finean, eta Espainiako Batzorde Olinpikoaren medikuntza-taldeko buru den Marcos Becerro doktorearen hitzetan: "izerdiari buruzko informazio txarrak eragindako istripuak iharduera fisikoari egozten zaizkio, eta horrek ondorio larriak dauzka osasun publikoan".

Saunaren arriskuak

Bere neurrian, gehiegikeriarik gabe, sauna oso egokia da gaixotasun erreumatikoak tratatzeko, izerditzea estimulatzeko eta toxinak kanporatzeko (azken baieztapen hori ez dute aditu guztiek onartzen; ez baita zientifikoki frogatu). Hala ere, dena ez da mesederako; gaizki erabiliz gero trastorno hormonalak eta zirkulaziokoak eragin baititzake, eta kasurik okerreanean antzutasuna (gizonezkoengan eta emakumezkoengan).

Gisa honetako ikerketa sistematikoak oso bakanak diren arren, urologo eta ginekologoek diotenez, 1.000 pertsonatik 2 antzu gerra daitezke saunan denbora "normala" baino gehiago igarotzen baldin badute. Hona, bada, medikuen aholkua: inola ere ez 15 minutu baino gehiago, astean hirutan.

Madrilgo La Paz eritetxeko Alonso Vidal ginekologoaren hitzetan, gizonezkoek kalte handiagoa egiten die sauna desegoki erabiltze-

ak. Barrabilak ezin dira tenperatura altuetara jarri; gorputzeko tenperatura normala den 36 °C-tik gora ondorio kaltegarriak jasango baititzakete luzarora. "Espermatozoideen produkzioa eta kalitatea erasanda geratzen dira".

Emakumezkoek ere sarritan edukitzen dituzte molestiak saunan igarotako denboran "pasatu" egiten direnean: logura handia eta lepoko mina, adibidez. Horrez gain hilekoan aldaketak ere izan daitezke hainbat emakumerengan. Saunaren barruan zenbat eta denbora gehiago pasa, hainbat eta larriagoak izaten dira. Fernando Cruz, Madrilgo Ramón y Cajal ospitaleko medikuak dioenez, emakumeek ez dute jakiten saunako gehiegikeriak sor ditzakeen ondorioak zeintzuk diren, baina bere ikerketen arabera saunara sarri samar joaten diren emakumeen % 60ak ba omen du molestiaren bat, sauna desegoki erabiltzeagatik.



* **Pediatra. OEEko kidea.**

Izerditzeko aholku batzuk

- * Kotoizko arropak erabili. Inoiz ere ez plastikozko "estalkirik".
- * Ez aritu korrika bularraldean biluzik duzula.
- * Kirola egiten duzunean eduki ezazu ura alboan, eta edan ezazu, egarri handirik ez baduzu ere.
- * Izerditu ondoren edan gogotik, galdutako elektrolitoak formula bereziekin edota salda edo gazpatxoarekin berreskuratu.
- * Emakumea bazara eta anemia edukitzeko joera edukiz gero, ariketa egin bai, baina asko izerditu gabe.
- * Emakumea izan eta haurdun bazade, kontuz gorputzeko tenperatura maila altuegira iritsi ez dadin; zure barruan darmazun fetuak ezin baitu izerdiaren bidez freskatu, zu zeu freskatu arren.

eta aurrera eginez gero ur-galerak sinkopea (eta baita koma ere) sortaraz dezake.

Deshidratazioak baditu bestelako eragin kaltegarriak ere ehunengan, eta horiek dira gure kanpoko itxuraren "erakusleioa" osatzen dutenak: odol-plasmatik iragazten den ura berehala ordezkatuko da, zelulabarneko uraren kontura, baina honek ehunetako deshidratazioa eragin dezake, gutxi-asko larria eragin ere. Egia da lehenengo begiratuan zelulabarneko uraren galerak zentimetro batzuk gutxiago "ematen dituela" izterrean adibidez, eta horrek flakatu egin garela uste izateko bidea emango digu.

Baina egia, azken finean, oso bestelakoa da: bai odol-plasma eta baita ehunak ere, larruazala barne, fun-

