



# Soberan dauzkagun kilo horiek

**Jabier Agirre\***

Uda honetako erronka nagusia askorentzat: pisua galtzea eta ondoren gramo bakar bat ere ez berreskuratzea. Borondate-apur bat baino zertxobait gehiagorekin, dieta egoki eta osasungarriarekin eta jateko orduan ohitura-aldaketa batekin posible da sobera dauzkagun kilo horiek galtzea. Ikusi dezagun, bada.

**G**aur egun espezialista gehienek janari desberdinetan oinarrituz osatzen dituzte dieta edo erregimenak. Gaur egungo flakatzeko jan-neurriak ia ohitura bihurtu daitezke azkenerako, aukeran janari asko eta oso desberdinak eskaintzen dituztelako. Dieta sofistikatu eta zailak, edo jan-neurri gogor eta latzak ez daude modan. Nutrizio-

an adituek logikari begiratzen diote, eta argaltzeko planak tratatzen dituzten pertsonen bizimoduari begira egiten dituzte. Normalean gaitzetsi edo gomen datzen ez diren jakien artean sartuko genituzke: haragia saltsan, arrain-kontserbak, latak barazkiak, almibarrekoko frutak, fruitu lehorrak, moldeko ogia, gailetak (berdin gozoak eta gaziak), pas-

telak, gosarian hartzen diren corn-flakes moduko zerealak, urdaia, gantza, edari azukredunak, txokolatea, marmeladak eta azukrea (zuria nahiz beltza). Eta horien ordean esne deskrematua, haragi freskoak edo izoztuak, arrain freskoa nahiz izoztua, arrain-kontserbak naturalean, ogia —zattia, zekalea eta integrala—, berdura freskoak edo izoztuak, lekaleak, olo-malutak gosarirako eta olioak (neurrian, noski) proposatzen dituzte. Edateko ura, kanilekoa edo botilakoa, eta zapore naturalak sukaldean aritzeko (gatza, piperra, ziapera, baratzuria, belar aromatikoak).

Jateko orduan ohiturak aldatzea ez da gauza erraza, beti dago gustuko zerbait (gozoak, gantzak neurri batean, ogia, alkohola) kendu beharrekoa, eta beti dago gustukoa ez den zerbait gehitu beharrekoa (ariketa fisikoa, adibidez). Edozein dieta edo erregimen hasi aurretik, hona hemen oso gogoan hartu (eta ahal bada bete) beharreko hainbat aholku:

- Alderdi psikologikotik prestatu. Pertsona ez badago behar bezala konbentziturata, eta helburua (kiloak galtzea) argi ez badago, jokoaren arauak ez ditu beteko, edota berehala utziko du jan-neurria. Kiloak ez, denbora eta agian dirua izango dira galduko dituenak.
- Dietarik egokiena aukeratu (bakoitzak bere kasuari egokitu) eta aldi behin kontsultara joan, kontrol bat jarraitzeko.
- Argaltzeko arrazoiak argi eduki. Izan daitezke estetikoak soilik edota osasun-arazoak direla medio.
- Kiloak galtzeko ez dago besteak baino hobea den urte-sasoirik. Normalean negu osoan pilatutako kiloak udako oporrak baino 15 egun lehenago galdu nahi izaten dira, eta hori zaila da. Gizentzeko joera duten pertsonen urte osoan zaindu beharko lukete beren pisua.



Dena den, pisu egokia mantentzeko beharrezkoa da norbere gorputza eta janarien gora-beherak ongi ezagutzea.

- Hobe da bi kilo hileroko galtzea, adibidez, hasieran pisu-galera handiak egitea baino. Mantso ibiltzea osasuntsuagoa eta seguruagoa da kontu hauetan. Abiadura gehiegizkoak gorputzarentzat kaltegarriak diren gabezi egoerak dakartza: bita-

mina eta oligoelementuen ga-beziak, esate baterako.

Aholku edo kontsiderazio orokor batzuk ikusi ondoren, nutrizioaren eta dieta edo jan-neurrien inguruan han-hemen entzuten diren hainbat egia "absolutu", egia erdi, kontzeptu faltsu eta topiko astindu nahi nituzke segidan (ikus taula). Zaila al da pisu ideala mantentzea? Ardoak gi-

zentzen al du? Sakarinarik ba al du kaloriarik? Topiko eta egia edo gezur horien kontra borrokatzea kiloak kontrolatzen ikasteko modurik hoberenetako bat da.



\* **Medikua. OEEko kidea.**

## Nutrizioaren eta dieta edo jan-neurrien inguruko hainbat zalantza argitzen

*Argaltzea erraza da. Zailena mantentzea da*

Pisua mantentzea posible da aukera desberdinen bidez. Ariketa fisikoa gehitu egin daiteke, argaldu aurretik egin ohi zenarekin konparatuz (lau ordu astean, adibidez, nahikoak lirateke pisurik berriro ez irabazteko, elikadura zertxobait zaintzarekin batera). Bigarren aukera bat jatordu astunak beste jatordu arinago batzuekin txandakatzea litzateke. Eta jatordu horiek, arinak izan arren, fibratan aberatsak izan behar lukete (gosea kentzen delako horrela) eta proteinatan aberatsak, muskuluak konserbatzen direlako horrela.

*Exetik kanpora bazkaltzea txarra da erregimen bat egiteko*

Ez derrigor. Jatetxeetako menuetan entsaladak, zopak, haragiak, ... aukera daitezke. Alkohola eta ogia dira baztertu beharrekoak. Eta eguerdian jaten dena, ahal izanez gero, arratsaldean erre behar litzateke.

*Proteina gutxi kontsumitu behar da*

Ezta pentsatu ere. Edozein medikuk kontra egingo dio baieztapen horri, nik uste. Gaur egun, argaltzeko erregimen guztietan ia proteinak agertzen dira, eta nahikoa libre gainera (haragiak, arrainak, esnekiak, arrautza-zuringoa,...).

*Egunean jatordu fuerte bakarria egin*

Ez. Jatorduen banaketarik onena, gaur egun uste denaren arabera, ondorengoa da: gosari fuertea, bazkari arina eta afari fuerte samarra, eta goiz egina, lan sedentarioa egiten duten pertsonetan batik bat. Egunean jatordu fuerte bakarria egiteak egun osoa "mokadutxoak" jaten pasatzea dakar, edota gosea ase eta baretzeko alkohola edatea.

*Baso-erdi batek ez du kalterik egiten*

Kontuz. Ardoa da pisua galdu nahi denean kendu beharreko lehenengo gauza. Hona hemen Fricker doktorearen liburuko tauletan, 100 mililitro ardok ekartzen dizkigun kaloriak: ardo zuriak (11°), 70 kaloria; ardo beltzak (11°) 63 kaloria; kabak, 73 kaloria; ardo goxoak, 164 kaloria. Hala ere, hobe da ardoa edatea, eta ez whisky edo koñaka, horiek 100 mililitroko 252 eta 285 kaloria ematen baitzizkigute, hurrenez hurren.

*Sakarinarik ez dauka kaloriarik*

Egia da. Gernuan oso erraz kanporatzen den lehengai honek 0 kaloria dauzka, eta bera da dieta bat egiteko edulkoratzailerik onena, ez baitauka eragin sekundariorik. Azukre errefinatuak, berriz, kaloria asko ditu: tabernetan kafearekin

ematen diguten poltsatxo horrek, 12 gramo azukrek, hiru pastel txikik adina kaloria dauzka. Eta ezia, zer esanik ez, gozagarri bezala erabiltzea astakeria galanta da.

*Erretzeak lagundu egiten du pisua kontrolatzen*

Erretzeak berez ez du argaltzen, baina lasaitu egiten du. Tabakoa uzten duen ia edonork, berehalaxe gizendu egiten da. Zentro nerbioa batzuk nikotinaren eraginetik libre geratzen dira, eta apetitua gehitu egiten da. Zigarroaren ordez, pertsona horiek txikleak edota gozokiak jateari ekingo diote, etengabe, eta horrek gizentzea dakar.

*Kirola egitea, kiloak kontrako erremedio egokia*

Argaltzeko bi modu daude: gutxiago jatea, berdine mugituz (horixe da erregimena) edo gehiago mugitzea, elikadura aldatu gabe (hau da, ariketa fisikoa egitea). Kasu bietan, bere energi beharrezkoak segurtatzeko, gorputzak bere gantza erabiltzen du eta pisua gutxitu egiten du: pertsonak argaldu egiten du.

*Medikuarengana joateak pisu-galera garantizatzen du*

Ez derrigor. Medikuek ez du inoren dietarik egiten. Argaltzeko joerarik eta borondaterik ez duen

pertsonak, kiloak galdu ordez, denbora eta dirua galduko ditu.

*Gorputzeko gantza berdina da gizon nahiz emakumeetan*

Ez horixe, alde ederra dago sexu batetik bestera. Pisu normala duen gizonezko batean gorputzeko gantzak pisuaren % 12 hartzen du, eta emakumezko batean, berriz, % 25. Gantza gorputzean pilatzeko modua ere desberdina da, zilborra izanik sexuen arteko muga. Horrela, ehun adiposoa gorputzaren beheko aldean pilatzen da emakumean, arazo estetikoak sortuz (bolumen handiagoa, zelulitisa) eta gizonezkoan, ordez, gorago pilatzen da (Fricker adituaren ustez, zona hau arriskutsuagoa da, ehun adiposoa sakonean kokatzen delako, gibelako metabolismoa asaldatur).

*Bost kilo astebetean galtzen dira*

Gerta liteke dieta azkar batekin, baina emaitzak alferrikakoak izaten dira. Ura galtzen da kasu hauetan eta ez gantza. Dieta osasuntsu batek pertsonaren pisu totalaren % 10 galarazi behar du, eguneroko ariketarekin batera. Presak erretzeko eraginak edo efektuak besterik ez dakartza: pisua azkar galtzen da, baina azkarrago berreskuratzen da ondoren.