

Jateak sortzen du mendekotasuna

ANA GALARRAGA Aiestaran
Elhuyar Zientzia

EZ JANAK

Azken urteotan, asko zabaldu da elikagai jakin batzuek mendekotasuna eragin dezaketelako ideia. Azukreak, gatza eta gantzak dira susmagarri nagusiak, eta txokolatearekiko mendekotasuna duenari izena ematera ere iritsi dira batzuk: *chocoholic*. Ikertzaileen esanean, baina, ez dago frogarik baieztatzeko elikagaiek mendekotasuna eragiteko arriskua dutela; bai, ordea, jateak berak.

Ez da erraza obesitatearekin erlazionatutako faktore eta mekanismoak ezagutzea eta ulertzea. Gaiak hari-mutur asko ditu, eta haietako batek jokabidearekin du zerikusia. Adibidez, elikadura-asaldurak nahiko zabaldua daude, eta badira janarekin drogazaleek drogarekiko duten antzeko jokabidea duten pertsonak. Hala, duela urte batzuk zenbait ikertzailek proposatu zuten litekeena dela elikagai jakin batzuk mendekotasuna eragiteko gai izatea. Geroztik, eztabaida bizia sortu da horren inguruan.

Eztabaida areagotu egin zen 2009an. Izan ere, urte hartan janariarekiko mendekotasuna diagnostikatzeko galdeketa bat argitaratu duen lehen aldiz Yale Unibertsitateko Elikadura Politika eta Obesitaterako Rudd Zentroak. Janariarekiko mendekotasunaren Yale eskala da (YFAS, *Yale Food Addiction Scale*), eta DSM-IV buruko gaixotasunen gidaliburuaren irizpideen arabera egin zuten (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*).

Buruko gaixotasunen gidaliburu hori Estatu Batuetako Psikiatria Elkarteak egiten du, eta nazioarteko osasun-sistema askotan dago onartua. DSM-V da azkenekoa, eta, besteak beste, mendekotasuna eragiten duten substantziak sailkatu, eta haiek diagnostikatzeko eta tratatzeko jarraibideak ematen ditu.

Hala, DSM-IV gidaliburuak droga-mendekotasuna diagnostikatzeko erabiltzen diren irizpideen parekoak erabili zituen Rudd Zentroak Yale eskala egiteko. Haren helburua da jakitea ea janariarekiko jokabide desegokia duen norbaitek elikagai-mendekotasuna duen ala ez. Horretarako, aztertzen dute eskalak biltzen dituen 25 adierazpenekin bat ote datorren eta zer neurritan.

Adierazpen horien artean daude, esaterako, “Fisikoki gaixo sentitzera iritsi arte jaten dut”, eta “Jaki batzuk ohi baino gutxiago janez gero, edo jateari utziz gero, abstinentzia-sindromearen sintomak izan ditut, adibidez, egonezina, antsietatea, edo beste sintoma fisiko batzuk”.

Yale eskala DSM-IV gidaliburuaren arabera diseinatu zuten arren eta zenbait adituren oniritzia jaso badu ere, komunitate zientifikoak oraindik ez du onartu, ezta Estatu Batuetako Psikiatria Elkarteak ere. Izan ere, askoren ustez, ez dago garbi elikagaiek mendekotasuna eragiteko gaitasuna dutenik.

ELIKAGAI-MENDEKOTASUNA, AUZITAN

Hain justu, auzi hori aztertu du Europako iker-tzaile-talde batek, Europako Batasunaren babesarekin. Eta haien ondorioa da elikagai-mendekotasuna ez dagoela frogatuta; izatekotan, jateak berak eragin dezakeela mendekotasuna kasu batzuetan.

Ikertzaileek *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* aldizkarian eman dute beren ikerketaren berri, “Jatearekiko mendekotasunak janarekiko mendekotasunak baino hobeto adierazten du mendekotasun-gisako jateko portaera” artikulua-
ren bitartez ([“Eating addiction”, rather than “food addiction”, better captures addictive-like eating behavior](#) jatorrizkoan).

Artikuluak izenburuan bertan ematen badu ere ondorioaren berri, testua mendekotasunaren definiziotik abiatzen da. Jarraian, mendekotasunaren sailkapena eta neurobiologia ere azaldu dituzte, eta, horren barruan, beharragatik edo hedonismoagatik jatearen arteko bereizketa egin dute.



ARG.: PHOTOANDSHARE/CC-BY

Bereizketa hori ez da hutsala. Artikuluaren egileetako bat Carlos Dieguez da, Santiago de Compostela Unibertsitateko eta CIBERobn ikerketa-taldeko kide; haren hitzetan, alde nabarmena dago batetik bestera, eta ezinbestekoa da ezberdintasun hori aintzat hartzea obesitatearen ikerketan.

Dieguezek azaldu duenez, gorputzak funtzionatzeko behar dituen kaloriak eta mantenugaiak hartzeko jaten dugu beharragatik jaten dugunean. “Hori oso nabarmena da ariketa fisiko gogorra egiten dugunean. Bukatutakoan, gose izaten gara, eta gorputzak gastatu duena berreskuratzeko jaten dugu”.

Aldiz, hedonismoagatik jatean, inolako beharrik gabe hartzen da janaria. “Kasu horretan, gustatzen zaigulako hartzen dugu janaria, plazera ematen digulako, eta ez gose garelako. Ohiko adibidea familia bazkariak dira: azkenburukoa iritsi baino lehen, aseta ditugu gure behar energetikoak, eta, hala ere, ez diogu uko egiten txo-

kolatezko pastelari, badakigulako hura jateak plazera sortzen digula”.

AZUKREA, GANTZA, GATZA

Batzuentzat, tartean Yale eskala aintzat hartzen dutenentzat, elikagai-mendekotasuna izango litzateke jokabide horren azalpena, zenbait kasutan behintzat. Dieguezek eta taldekideek ohartarazi dutenez, baina, gehienek elikagai jakin batzuk aipatzen badituzte ere (pizza, txokolatea, patata frijituak...), haietako bakoitzak osagai asko ditu, eta ez da lortu identifikatzea zein den mendekotasun-eragilea. Elikagaia osorik hartuta ere, ez da frogatu drogen antzeko eragina dutenik eta haien pareko mendekotasuna sortzen dutenik.

Artikuluaren, mendekotasun-eragiletzat jo izan diren hiru substantziekin egindako ikerketak aztertu dituzte: azukrea, gantza eta gatza. Azukrearen kasuan, esperimenduek erakutsi dute arratoiek abstinentsia-sindromearen antzeko sintomak izaten dituztela azukrea ukatuz gero.

 Yale eskalaren helburua da jakitea ea janarekiko jokabide desegokia duen norbaitek elikagai-mendekotasuna duen.

➤ *Pertsonetan,
mendekotasun-
portaera elementu
psikologiko eta
psikiatrikoekin
nahastuta
agertzen da.*

Horrez gain, ahalegin bat egitearen truke eskaintzen bazaie (palanka bat zapaldu), prest daude gero eta ahalegin handiagoa egiteko, azukre-dosia eskuratzearren. Are gehiago: arratoi gehienek nahiago dute azukre-dosi bat jaso, kokaina-dosi bat baino, kokaina kontsumitzera ohituta dauden arratoiek izan ezik.

Ikertzaileek, baina, ohartarazi dute ezin dutela bereizi arratoin portaera azukreak eragindakoa ote den, ala ohiturak berak, ezta neuroirudi-tenikak erabilita ere. Bestalde, zaila da arratoiei gertatzen zaiena pertsonetara estrapolatzea. Ikertzaileen arabera, pertsonetan, mendekotasun-portaera elementu psikologiko eta psikiatrikoekin nahastuta agertzen da, hala nola memoria, lotsa, erruduntasuna, ohikeria, oldarkortasuna, depresioa eta antsietatea, eta zaila da konplexutasun hori guztia arratointara eramatea eta haietan probatzea.

Gantzarekin egindako ikerketak aztertzean, ikertzaileek gogorarazi dute ugaztun gehienentzat (guretzat barne) gantzak gustagarriagoa egiten duela janaria. Hala, nahiago dugu gantz askoko janaria, gantzik ez duena baino. Horrez gain, nabarmendu dute apetitua erregulatzen duten hormona asko (grelina, leptina...) gantzarekin lotuta daudela. Horrenbestez, ez zaie ha-

rritzekoa iruditzen mendekotasunaren antzeko jokabideak garatzea gantz askoko janarietarako.

Saguetan, adibidez, ikusi dute gai direla ingurune desatsegin bat onartzeko, gantz askoko janaria eskuratzearren truke. Maila neurokimikoan, gantzak eragindako aldaketa batzuk azukreak sortutakoaren parekoak dira, baina gantza ukatzen zaienean, ez dute opiazioek eragindako abstinentsia-sindromearen parekorik erakusten. Edonola ere, azukrearekin aipatutako arazo edo zalantza berberak dituzte gantzarekin, sagu eta arratointan egindako ikerketak pertsonetara estrapolatzeko.

Azkenik, gatzaren eragina ere aztertu dute. Hain zuzen, gantzak janariaren zaporea indartzen du, eta erakargarriagoa egiten du. Gainera, kaloriak ez dituen arren, gorputzak behar du, neurri batean. Baina saguei jaiotzatik nabarmentzen bazaie ere gatzarekiko erakarmena, badirudi pertsonetan ez dela gauza bera gertatzen. Nonbait, gure espezieak gozoarekiko du jaiotzatiko erakarmen hori, eta, gero ere, ez du garatzen gatzarekiko erakarmen berezirik.

Ikertzaileen ustez, litekeena da gatzarekin batera dauden beste osagaiekin duen elkarrekintzak sortzea harekiko erakarmena. Horrez gain, ez

Persona batzuek mendekotasunaren antzeko jokabidea dute, gehiegi jarten baitute, baita kalte egingo diela jakinda ere.

ARG.: WILLIAM MURPHY/CC-BY-SA.





Mendekotasuna eragiten dutelakoan, hiru osagai aztertu dituzte ikertzaileek: azukrea, gatz eta gantza. Alabaina, jakietan osagaiak nahasian daude, eta zaila da bakoizaren eragina bereiztea. ARG.: MARK SCHELLHASE/CC-BY-SA; DAVID LEGGETT/CC-BY 2.0.

dute azukreak eta gantzak sortutako eragin neurologikoaren parekorik ikusi gantzaren kasuan. Eta, aldi berean, azukreak eta gantzak ez dute substantzia psikoaktiboek eragiten dituzten aldaketak sortzen garunean eta portaeran. Horra ikertzaileen ondorioa.

ONDORIOETATIK NEURRIETARA

Dieguezek artikuluan jasotakoa berretsi du: “Egindako ikerketen arabera, ezin da ondorioztatatu substantzia horiek [azukrea, gantza, gatz] kokainak, alkoholak eta beste batzuek sortzen dituzten aldaketak eragiten dituztenik, ez maila neurokimikoan, ez jokabidean ezta abstinentzia-sindromearen sorreran. Beste era batera esanda, gaur egun dugun ebidentzia zientifikoak ez du baieztatzen hipotesi hau: droga mendekotasuna sortzen duten faktoreen eragin berak sortzen dituztela elikagaien osagaiek. Izatekotan, kafeina izan daiteke salbuespen bakarra”.

Hori bai, onartu du pertsona batzuek mendekotasunaren antzeko jokabidea dutela elikagai batzuekiko. “Gehiegi jaten baitute, baita kalte egingo diela jakinda ere”, dio Dieguezek. “Baina elikagai edo osagairen batek, ezta osagaien arteko elkarrekintzak ere, mendekotasuna sortzen duela baieztatzeko frogarik ez dagoenez, DSM-V mendekotasunen sailkapenean ez da elikagaiekiko mendekotasuna agertzen”.

Horrek eragina du mendekotasunaren antzeko jokabidea duten pertsonen tratamenduan:

“Mendekotasuna elikagai jakin batek sortua izango balitz, tratamendua elikagai hori jatea eragoztera bideratuko genuke. Alkoholikoek edozer gauza edan dezakete, alkohola izan ezik; bada, antzekoa bilatuko genuke. Aitzitik, jatearekiko bada mendekotasuna, tratamenduaren helburua jokabidea aldatzea da”.

Mendekotasuna janak ez baizik eta jateak sortzen duela pentsarazten duten zantzu gehiago ere eman dituzte artikuluan. Esaterako, mendekotasunaren antzeko jokabidea duten pertsonek normalean ez dutela mugatzen beren dieta elikagai edo osagai gutxi batzuetara. Alderantziz, zenbat eta aukera handiagoa izan, orduan eta gauza desberdin gehiago jaten dituzte, eta, azkenean, alferrikako are kaloria gehiago hartzen dituzte. Horrek, jakina, obeso izateko joera areagotzen du.

Alde horretatik, ikertzaileek uste dute elikagai-industriak eragin zuzena duela jokabide hori izateko joera duten pertsonengan, haien eskura jartzen baititu kaloria ugari janari erakargarri eta desiragarriak. Horrenbestez, dei egiten diete agintariei, neurriak har ditzaten eta elikagai-industria erregula dezaten. Horrekin batera, ildo horretan ikertzen jarraitzea beharrezkoa dela irizten diote, jatearekiko mendekotasunaren kontzeptua oraindik “umezaroan” dagoela onartzen baitute. ●

➔ Gaur egun dugun ebidentzia zientifikoak ez du baieztatzen hipotesi hau: droga-mendekotasuna sortzen duten faktoreen eragin berak sortzen dituztela elikagaien osagaiek.