

**LEIRE ESCAJEDO**

Konstituzio  
Zuzenbideko  
irakaslea. EHU.

**MERTXE DE RENOBALÉS**

Biokimikako eta  
Biologia Molekularreko  
irakaslea. EHU.

# Elikagaien etiketak luzeago... kontsumitzailea jakitunago?

**Erosten ditugun elikagaietako bakoitzak gure osasunean izango duen eragina zehaztasunez azaltzen digun etiketa-sistema bat. Ulergarria, gainera. “Bai ideia bikaina! Nola ez zitzaigun, ba, lehenago bururatu?” pentsatuko zuen Europarlamentuak 1924/2006 Erregelamendua prestatzen zuen bitartean. “Dietarekin lotura duten gaixotasunek gora egin duten garai honetan, horra hor kontsumitzailea ahalduntzeko tresna paregabea”.**

Helburu horrekin agindu zuen EE 1924/2006 Erregelamendua *elikagaiek bete beharreko nutrizio-profilak finkatzea*. Profilen bidez, etiketan adieraziko zen elikagai bakoitza zenbateraino den osasungarri. Paketeen azaletan azkenaldian ikusten ditugun *semaforo*en sendikoa litzakete ekimen hori, baina askoz konplexuagoa.

## **ALDAKORRAK ETA ADIERAZGABEAK**

Nutrizio-profilak, izatez, ez dira asmatu berriak. Aspaldidanik erabiltzen dira nutrizio-zientzietan, konposaketa kontuan hartuta elikagaiak hainbat helbururekin sailkatzeko. Profila etiketa gisa erabiltzea da berritasuna.

Politika dago aldaketa horren sorburuan. Aurreko hamarkadetan, frutak, barazkiak eta zenbait produktu dietetan sartzeko ahalegina egin ondoren, zenbait elikagaik gaixotasunekin duten lotura azpimarratu dute gobernuen politikek. Bestera esanda, negatibotzat dituzten elikagai batzuekiko neurriak zorrotz dituzte gobernuek, eta, etiketetan horien presentzia adierazita, elikagai ezegokien salmenta jaistea nahi dute. Haien esanetan, gantzak, gantz-azidoak, azukreak eta gatzak dira osagai negatiboak.

Baina politika askorekin gertatzen den bezala, paperetik praktikara pasatzean agertu dira arazoak. Izan ere, profil horiek ez dira benetan gai elikagai baten osasungarritasun orokorra adierazteko. Ideia martxan jartzen hasi bezain laster konturatu ginen zergatik ez zitzaion beste inori lehenago bururatu: adostasun zientifiko nahikoa duen gisa horretako sistemarik ez da gaur egun. Elikagai jakinek osasunean duten efektua aztertzen bada ere (banaka, gainera), lortutako informazioa kontsumitzaileari ematerakoan dietaren osotasuna kontuan hartzeko beharra adierazten zaio. Izatez, elikagaiez gain, beste faktore asko dira garrantzitsuak elikagaien kontsumoan: haien kantitatea eta zerekin batera hartzen diren, baita pertsonaren sexua, adina, bizibidea eta nutrizio-beharrianak ere. Ezin eman, beraz, kontsumitzaile ororentzako balio-garria den informazio bat.

Bestetik, ehunka metodo daude nutrizio-profilak zehazteko, eta ez dago elikagaien sailkapen adosturik. Azkenik, ikuspegi mugatua ematen dute, elikagaiak zer duen neurtzen baitute, baina ez zer falta duen. Adibidez, fruta eta barazki gehienek ebaluazio positiboa jasotzen dute sistema gehienetan, baina agian kontsumitzaileen interesekoa izan daiteke jakitea normalean proteina gutxi izaten dutela. Aldiz, nahikoa da osagai gaitzesgarri bat egotea elikagaiak eabazpen orokor negatiboa jasotzeko. Azkenean, semaforo guztiak berde izanik ere, ez genuke bermatuko beharrezko elikagai guztiak jasotzea.

Are zailagoa da prozesatutako elikagaiei buruzko iritzi bateratua topatzea. Metodoak kategorien arabera bereizi edo ez ezberdinak dira emaitzak, eta berdin erreferentzia gisa pisua edo energia-ekarpea hartzen den. Hortaz, etiketetan profilak finkatzeko aholku zientifikoa nola eman ere ez dago oso argi.

Adibideak Europako Batzordeak berak eman dizkigu. Lehen sailkatze-metodo pilotuaren arabera, ogi arrunta ere elikagai ezegokien artean zegoen. Malguagoa zen beste metodo batekin probatu, eta donutak ere osasuntsutzat jotzen zituen. 2009rako prest behar zuen sistemak, eta oraindik ez da jarri martxan.

## SINPLIFIKAZIOAREN ARRISKUAK

Sistema ofiziala abian jarri bitartean, semaforoz bete zaigu supermerkatua. Profilak baino askoz errazagoak dira irakurtzeko, baina sinplifikazioak arrisku handiagoa du.

Dagoeneko ondorio kaltegarri batzuk izan dituzte. Betidanik garrantzitsuak izan diren elikagai batzuk baztertu egin dituzte semaforo gehienek, eta, informazioa bere horretan argitaratuta, ez direla osasuntsuak eman zaio aditzera jendeari. Egoera horretan daude zereal batzuk, landare-olioak eta esnekietako asko ere. Elikagai horien nutrizio-profilek —batez ere oliba-olioarenak eta gaztarenak— elementu gaitzesgarriak dituztenez gero, semaforo gorriak jartzen zaizkie maiz (berde batzuekin tartekatuta). Horrek ez du esan nahi oliba-olioa hartzea osasunerako kaltegarria denik, jakina baita landare-olioak, bai eta zerealek ere, onura asko dituztela. Baina erregelamenduak eta semaforoen sistemek ia baliokidetzat jotzen dituzte profila eta osasun-informazioa, eta kontsumitzai-le askok gaizki ulertzen dute mezua.

Are larriagoa da egoera esneki batzuekin; gazta, kasu. Azterketa zorrotzek fro-

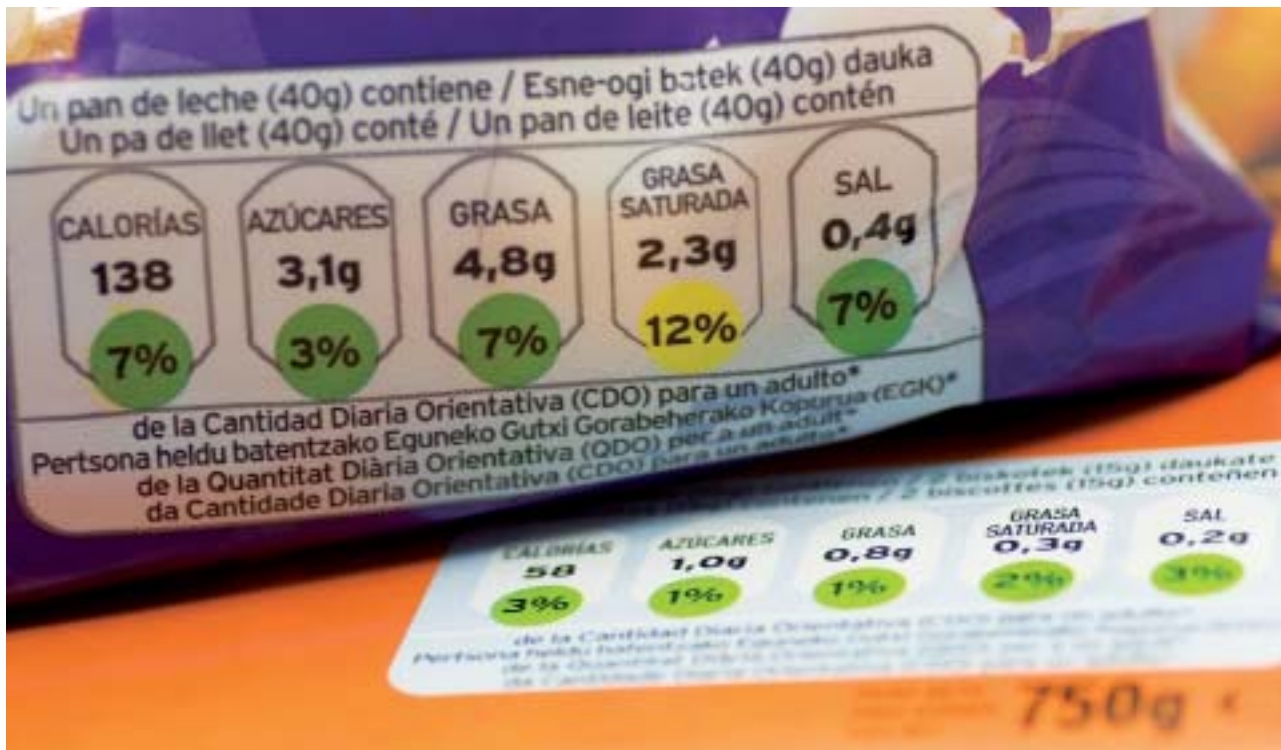
gatu dute koipe-kontzentrazio altua duen arren, gazta oso elikagarria dela. Baina gaztaren koipearen % 80 asean denez, nutrizio-profil gehienetan ebaluazio negatiboa ematen zaio, eta ez da kontuan hartzen kalitate oneko proteinak dituela, bai eta bitaminak eta mineralak ere. 50 gramoko gazta-zati batek erraz asimila daitekeen 300-500 mg kaltzio ematen digu —emakume zein gizon, heldu asko ez dira heltzen egunero behar ditugun 1.200 mg kaltziara—.

Semaforo guztiak berde izanik ere, ez genuke bermatuko beharrezko elikagai guztiak jasotzea.

Horrez gain, gazta onduak ez dute laktosarik, eta laktosa digeritu ezin duten helduentzat kaltzio-iturri paregabea izan daitezke. Hipertentsioaren aurka egin dezaketen peptido interesgarriak ere badituzte. Azkenik, koipe asearen % 30-40 kate laburreko gantz-azidoek osatzen dute.

Organismoari zuzenean energia emateko gai izateaz gain, kate laburreko gantz-azido horiek ez dira ehun adiposoan metatzen. Esan al daiteke, beraz, nutrizio-profilek edo semaforoek informazio zuzena ematen dutela landare-olioez, zerealez eta gazta zein esnekiez? Gure ustez, ez. Kaloria ugariko eta nutrizio-eduki urriko snack gisako produktuak omen ziren politika berri horien helburua; baina, ikusten denez, beste produktu baliotsu batzuk gure dietatik kanpo geratzeko zorian utzi dituzte.

Ezin ditugu 400 miloi europar kontsumitzaile bakartzat hartu, elikagaien eta osasunaren arteko harremana zehazterakoan. Pertsonak elikagai eta dieta ezberdinak behar dituzte, adinaren, sexuaren, eta egoera fisiologikoaren zein bizimoduaren arabera, besteak beste. Eta dieta horietan guztietan, esnekiak, landare-olioak, zerealak, frutak, barazkiak, bai eta beste elikagai asko ere izan daitezke egokiak, bakoitza bere neurrian, beti ere. Nutrizio-profilak (semaforoak barne) orientagarri izan daitezke, baina ezinbestekoa da jakitea nola kokatu elikagaiak norberaren dietan. ●



ARG.: DANEL SOLABARRIETA