

Koilarakadatxo bat gatz iododun

Ainara Belaustegi Irazabal

Elhuyar Zientziaren Komunikazioa

Iodo-gabeziak gaitz ugari eragiten ditu munduan barrena. Eginahalak egin ditu gizakiak nolabaiteko konponbide bila, eta, azkenean, badirudi bide egokia hartu duela: dietan gatz iododun apur batekin nahikoa omen.

ASPALDI HASI ZUEN GIZAKIAK IODO-GABEZIAREN KONTRAKO BORROKA. Pentsa, K.a. 2800ean txinatarrek *sargassum* generoko itsas algak hartzea gomendatzen zuten bozioari aurre egiteko. Txinatarrek ez zekiten eztarri inguruko hantura hura iodo faltaren ondorio zenik; nola jakingo zuten bada, iodoa bera ez zen eta 1811 arte aurkitu. Eta, halere, ez zebiltzan bide okerretik, inondik inora, itsasoan iodoa barra-barra egonda, itsas jatorriko elikagaiak ere (algak, mariskoa, arraina...) iodo asko baitute.



A. BAGLIETTO

Gaur egun badakigu bozioa eta beste hamaikatxo gaitz sortzen dituela iodo-gabeziak. Izan ere, tiroide-guruinak ekoizten dituen hormonen oinarriko elementua da iodoa, eta, dietan behar beste iodo hartzen ez dugunean, hainbat osasun-desoreka sortzen dira.

Eta bai, txinatarrek bere garaian iradokitzen zuten moduan, iodoa era zuzen eta naturalean hartzeko modurik onena itsas jatorriko elikagaiak jatea da. Baina hori egin ahal duenarentzat da bakarrik. Izan ere, Munduko Osasun Erakundearen (MOE) arabera, bi mila

milioi lagun inguru daude iodo-gabeziak jota, munduko populazioaren herena. Eta horietatik gehienek, halabarrez, ezin dituzte itsas jatorriko elikagaiak eskuratu: dela pobrezia-rengatik, dela itsasoa urrun dutelako, dela elikadura-ohiturengatik...

Konponbidea: iodoa gehitu gatzari

Pasa den mendetik hasita, hainbat elikagai aberastu izan dira iodoz, besteak beste ura, ogia, esnea, olio eta gatz. Eta, esperientzia horietatik abiatuta,



Iodoa lurrundu egiten da, eta, ondorioz, azaletik ere hartzen dugu kostaldean.

ondo frogatuta geratu da gatz iododunaren kontsumoa bultzatzea dela munduko iodo-gabeziarekin amaitzeko biderik eraginkorrena.

Gatz iododunaren lehenengo kanpaina 1917an egin zen Ohion, eta, handik gutxira, 1922an hain zuzen, Suitzak jarraitu zion. Halere, gatz iododunaren erabilera ez zen asko zabaldu, eta zabaldu zen apurra mendebaldeko herrialdeetara egin zen gehienbat. Gatz iododunaren kontsumoak 1990etik gerora jaso du benetako bultzada. Urte hartan, Haurtzaroaren Munduko Gailurra egin zen, eta, han mundu mailako iodo-gabeziaren diagnosis egin zen. Herrialde azpigaratuetako etxeen % 20ra ere ez zen iristen gatz iododunaren kontsumoa, eta munduko 110 herrialdek zuten iodo-gabeziaren arazoa.



Bozio gaixotasun ezaguna da aspalditxotik.

Herrialde batek iodo-gabezia duela esaten denean, iodo-gabeziak herrialde horretako osasun publikoari eragiten diola esan nahi da. Iodo-gabeziak adin guztietan sorrarazten ditu gaitzak, umekietatik hasi eta helduetaraino. Bozioa da agian gaixotasunik ezagunenetakoa —tiroide-guruinaren hazkuntza—, baina ez horregatik larriena.

“gatz iododunaren lehenengo kanpaina 1917an egin zen Ohion, baina kontsumoak 1990etik gerora jaso du benetako bultzada”

Iodo-gabeziak haurdun dauden edota titia ematen ari diren emakumeetan eta haurretan ditu eraginik latzenak. Haurdun dagoen emakumeak iodoa falta badu, abortua izateko arriskua eta haur jaioberria hiltzeko arriskua handitu egiten dira. Gainera, haurra hainbat anomaliarekin jaio daiteke: adimen-urritasuna, gormututasuna, estrabismoa, nanismoa... Haurretan, hiru hilabete arte da batez ere arrisksua iodo-gabezia; izan ere, garai horretan haurraren burmuina azkar garatzen da.

Zenbat gatz iododun egunean?

Adinaren eta egoera fisiologikoaren arabera, aldatu egiten da iodo-beharrizana. Eguneko 50 mikrogramo inguru behar izaten dituzte haur jaioberriek, eta, adinean aurrera, iodo-beharra handituz doa, 12 urtetik gorakoek eta helduek eguneko 150 mikrogramo inguru behar izateraino. Bestetik, beharrizan hori asko handitzen da haurdunaldian (175 mikrogramo inguru eguneko) eta titia ematen ari diren emakumeetan (200 mikrogramo inguru eguneko). Azken bi talde horien aparteko beharrizana guztiz ulertzekoa da, ume-kiari edota haur jaioberriari amak eman behar baitio iodoa.



Hortaz, Munduko Osasun Erakundearen arabera, helduok egunean koilarakadatxo bete gatz hartuta —5 gramo gatz—, behar beste iodo izango genuke. Haurrek pixka bat gutxiago behar dute, koilarakadatxo-erdi gatz. Azkenik, haurdun dauden edota titia ematen ari diren emakumeek, gatz iododunaz gain, iodotan aberats diren osagarriak hartu beharko lituzketela diote adituek.

Hainbat ikerketa egin izan dira, eta ikusi dute iodo-gabezia dagoen populazioetan haurren adimen-koizientea normala baino 10-15 puntu baxuagoa dela. Itxuraz normalak dira ume horiek, baina eskolako errendimendua eta hainbat trebetasun intelektual murriztu egiten dira, besteak beste. Hain zuzen, iodo-gabezia da saihestu daitekeen haurren adimen-atzeratasunaren arrazoi nagusia. ➔

Haurretan eragiten duen adimen-urritasunak bultzatu zituen, batez ere, gobernuetako agintariak erabaki sendoak hartzera 1990eko Haurtzaroaren Munduko Gailurrean. Mundu guztiko gatzari iodoa gehitzeko kanpaina jarri zen martxan.

Gatza aukeratu zuten iodoaren garraibide gisa. Gatza, eta ez beste elikagai bat; izan ere, gatza ia mundu osoan kontsumitzen da, eta horrek ia txoko gehienetara iristea ahalbidetzen du. Horrez gain, gatzari iodoa gehitzea prozesu merkea da, eta kontrolatzeko nahiko erraza, estatu gehienetan enpresa gutxiren menpe baitago gatzaren ekoizpena. Gainera, gatz iodo-duna oso nahaste egonkorra izateaz gain, gatz arrunta bezalakoxea da, iodoak ez baitio eragiten gatzaren koloreari, zaporeari eta usainari.

Azken urteotako emaitzak

1990eko gailurrean izan ziren agintariek 2000. urterako iodo-gabeziarekin amaitzeko konpromisoa hartu zuten. Eta igaro, igaro zen 2000. urtea, baina iodo-urritasuna ez zen desagertu. Halere, gatz iodo-dunaren kontsumoa nabarmen handitu da munduan, 1990ean % 20 izatetik 2003an % 66



Haurdun dauden emakumeek eta titia ematen ari direnek iodo gehiago behar dute.



Gatza ia mundu osoan kontsumitzen da.

izatera, hain zuzen. Gatz iodo-dunaren kontsumo horrek iodo-gabeziak sortutako gaitzak desagerrarazi ditu hainbat herrialdetan: 1990ean 110 herrialdetan zegoen iodo-gabezia, eta 2003an, aldiz, 54tan.

“gatz iodo-duna gatz arrunta bezalakoxea da, iodoak ez baitio eragiten gatzaren koloreari, zaporeari eta usainari”

Halere, ezin daiteke aipatu gabe utzi 54 herrialde horietatik bostetan neurritz kanpo kontsumitu dela iodoa. Horrek agerian uzten du gatzaren iodo-kontzentrazioa zaindu beharra dagoela, alde batetik, eta gatz iodo-dunaren kontsumoa neurritz egiten dela bermatu behar dela, bestetik. Izan ere, iodo larregi hartzeak ere tiroide-asaldurak eragin ditzake, eta gatz gehiegi kontsumitzeak hipertentsio-arazoak ekarri.

Etorkizunera begira...

Iodo-gabeziak mundu-mailako arazoa izaten jarraitzen du oraindik orain. Sei eta hamabi urte bitarteko umeak aztertuta, Asiako hego-ekialdea dago

egoerarik txarrean; han, 96 milioi ume dute iodo-gabezia. Afrika eta Ozeano Barearen mendebaldea datoz atzetik, bakoitza 50 milioi umerekin. Europan eta Mediterraneoaren ekialdean 40na milioi ume daude iodo-gabeziak jota, eta Ameriketara 10 bat milioi.

Haurretan duen proportzioa populazio osora estrapolatuz gero, mundu osoan, gutxi gorabehera, 2.000 milioi lagunek pairatzen dituzte iodo-gabeziak eragindako gaitzak. Gainera, ezin da ahaztu 66 herrialdeko datuak falta direla (munduko populazioaren % 9).

2002an berriz ere iodo-gabeziarekin amaitzeko data finkatu zuten Nazio Batuek, 2005a hain zuzen. Gutxi gertatzen zaio urte honi azkenetarako, eta badirudi honakoan ere zail samar izango dela hori lortzea. Oraindik bada gatz iodo-duna non zabaldu, eta, zabalteaz gain, kontsumo hori etorkizuneari mantentzeko neurriak hartu beharko dira. Gainera, gatz iodo-duna hartu edo eskuratu ezin duen jendeari beste aukera batzuk eskaini beharko zaizkio, iodoz aberastutako beste elikagai batzuk, alegia. 1990ean hasitako bigarren eusteko, nolana ere, ezinbestekoak izango dira nazioartean babesia eta iodo-gabezia duten herrialdeen aldetik egoera aldatzeko benetako konpromisoa.