



# Obesitatea

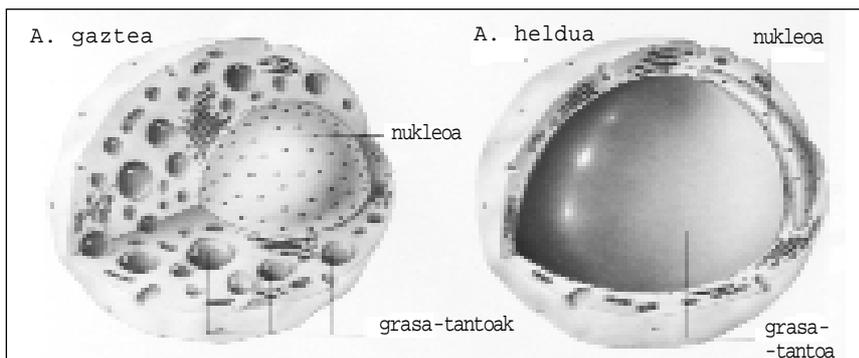
J. Agirre

**P**isu normal estatistikoa baino % 20 edo handiagoko egoera badago izaten da obesitatea. Eta nola jakin daiteke pertsona barentzat pisu normala zein den? Adin jakin baterako, pisua, altuera eta gorpuzkera erlazionatzen dituzten taulak ikusiz (ik. taulak). Dena den, obesitatean gantz gehiegi pilatzen da gorputzean, normalean gantza gordetzen duten zelulak (adipozitoak, alegia) tamainaz edo/eta kopuruz gehitzen direlako. (1. ir.)

## Arrazoiak

**O**besitatea gorputzak gastatu edo erre ditzakeenak baino kaloria

gehiago ahoratzen dituenean agertuko da. Arrazoirik usuenak kaloriariatan aberats(egi)a den elikadura edota ariketa falta izan ohi dira, baina beste kasu batzuetan gaixotasunak izan daitezke obesitatearen sortzaile: horixe da hipotalamoko tumoreen edo inflamazioaren kasua, apetituaren zentruari erasaten diotelako (2. ir.) eta gaixoa etengabe jatera behartzen dutelako. Metabolismoa transformatzen duten barne-jarioko gurruinen zenbait alteraziok ere obesitatea eragiten du.



1. irudia. Zelula grasoen (adipozitoen) bi motak.

## Grasaren kontra

Hona hemen nutrizioko hamar manamendu edo aginduak:

- \* Gantzetatik datozen kaloriak izan daitezela kaloria guztien % 3 (edo gutxiago, inoiz ez gehiago).
- \* Egunean behin baino gehiagotan jan berdura eta fruten konbinazioa, batez ere oso barazki berdeak eta oso fruta horiak eta zitrikoak.
- \* Ogi integralen, zereal eta lekaleen konbinazioak egunean zehar.
- \* Proteinak neurritz kontsumitu.
- \* Elikadura eta iharduera fisikoa orekatu, gorputz-pisu egokia mantendu ahal izateko.
- \* Eguneko alkohol-kontsumoa 28 ml-ren baliokidera mugatu.
- \* Eguneko gatz-kontsumoa 6 gramora (edo gutxiagora) mugatu.
- \* Kaltzio-kopuru egokia eta behar adina hartzen dela segurtatu.
- \* Bitamina eta mineral artifizialak (botikak, alegia) ez kontsumitu; ez baitira beharrezkoak.
- \* Fluoruroen ekarpen optimoa segurtatu; hortz-haginak sortzen eta ateratzen ari diren garaian bereziki.





### Nola irabazi pisua (gizendu) konturatu ere egin gabe

Ahoratzen den eta kontsumitu edo gastatzen den energiaren arteko oreka hausten bada, obesitatea poliki-poliki eta ia konturatu gabe ager daiteke.

#### Eguneko energi ahoratzea



Gosaria

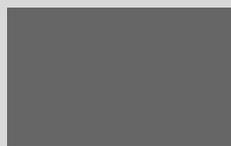


500 kcal

#### Eguneko energi gastua



Metabolismo basala



1.500 kcal



Bazkaria



700 kcal



Lanbide sedentarioa



400 kcal



Afaria



900 kcal



Desplazamenduak



200 kcal



Aperitiboa



500 kcal



Denbora librea



300 kcal

Guztira, egunean: 2.600 kcal

Guztira egunean: 2.400 kcal

Adibide honetan, egunero 200 kcal pilatzen dira, eta grasa-kilo batek 7.730 kcal balio dituela kontutan hartuz, erraz uler daiteke pertsona horrek sei hilabetean, 4.657 kg gantz irabaziko dituela.

2. irudia.

Zenbait probatan ikusi denez, badirudi pertsona argalek beren janariak efikazia edo eragin-kortasun handiagoz erabiltzen dituztela, obesoei gantz moduan metatzen dituzten bitartean.

Baina, dena dela ere, behar dena baino gehiago jaten baldin bada, obesitatea beti agertuko da.

#### Sintomak

**G**antzak pilatzen denez, gorputz osoan bolumena han-

diagotu egiten da; zangoak eta besoak potolotu dira, sabela handi-diagotu da eta kaderak zabaldu. Aurpegia biribildu egiten da, larruazalak itxura berezia hartzen du (distiratsua, teinkatua edo tirantea), eta kokotsaren azpian gantza pilatzen da (lepo lodia, ...).

#### Konplikazioak

**O**besitatea hilkortasun-tasa gehitzearekin lotzen da. Pertsona obesotetan hainbat gaixotasun (e.b. arteriosklerosia, hipertentsioa, diabetea, gota edo hezueria, artrosia, edo behazun-xixkuko gaitzak) askoz ere usuagoak dira, eta bestalde barizeak eta herniak arazo gehiago planteatzen dituzte obesotengan, pisu normala duten pertsonengan baino.

Pertsona obesoei, liseriketako molestia eduki ohi dituzte: urdail-leko nekea edo astuntasuna, haitzak, idorreria eta gibeletako kolikak. Emakumezkoengan, obesitateak hilekoei alterazioak ekar ditzake askotan eta antzutasuna ere bai.

#### Tratamendua

**F**untsean oso "erraza" dirudi: gorputza gantz-gehiegikeria hori gastatzera behartzea (kaloria gutxiko dieta gomendatuz eta ariketa fisiko egokiak eginez).

Dena den, merkatuan dagoen mehartzeko jan-neurri edo dieta-mordoa ikusirik, inolako miraririk ez dagoela pentsa daiteke. Metodoric seguruenak honakoa da: ahoratzen den janariaren kantitatea murriztea, jan-neurri orekatua eginez, bizia mantentzeko behar diren elikagaiak beti ere gordez hala ere.



1. Pertsona obesoak gaixotzat kontsideratu behar al dira?

Normalean, pertsona obesoen portzentaia handi bat ez da gaixotasunen baten ondorioz izaten; elikadura txarraren edo bizimodu sedentarioegiaren ondorioz baizik. Hala ere, pertsona obesoak gaixotzat ere jo daitezke, obesitateak luzarora komplikazio-sail bat sortzen baitu, (osasuna seriozki kaltetzen duena gainera). Beraz, argi gera bedi pertsona gizenak ez direla obeso gaixo daudelako; alderantziz baizik: obeso direlako daude gaixo.

2. Jende askok pertsona "sendoek" argalek baino indar eta energia gehiago dutela uste du...

Ez derrigor. Badira pertsona "fuerteak", bere gorpuzkera hori muskulatura gogor eta indartsu bati zor diotenak: pertsona hauek aktiboak eta indartsuak dira.

Beste kasu batzuetan ordea, gorpuzkera gantz-pilaketak moldatzen du, eta egoera arras bestelakoa izan ohi da. Grasa-sobera alferrikako pisua da; edonora norberarekin eraman behar dena. Eta egoera horretan egin beharreko esfortzuak nekea dakar berehala. Bestalde, pertsona obesoen muskuluak atrofiatu egiten dira, eta, beraz, lanerako indar gutxi izan ohi dute. Gantza desagertzen denean, gorputza gainkarga horretatik libre geratzen da eta azkar berreskuratuko du bere lehengo indarra.

3. "Nere izterrak edo besoak gizenegiak iruditzen zaizkit daukadan pisurako"

Grasaren gorputzeko banaketa desberdina da sexuaren arabera. Gizonezkoengan, aurpegia, lepoa eta sabela gizentzen dira batez ere, emakumezkoengan gantza kaderetan eta izterretan pilatzen den bitartean.

Era berean, gantz gehiago pilatzen da gutxien edo hain maiz uz-kurtzen ez diren zonetak muskuluetan. Horregatik, lanbidez eserita denbora luzez egoten direnengan, gantza kaderetan, izterretan eta ipur-masailetan pilatzen da emakumezkoengan eta sabelean gizezkoengan. Grasa hori elimintzeko, masajeak eta gimnasia bereziak eraginkorrak gerta daitezke.

4. Nere andreak harriak dauzka behazun-xixkuan, baina medikuak kilo batzuk galtzen ez dituen artean ezingo duela operatu esan dio.

Ebakuntza kirurgikoen arriskua handiagotu egiten da paziente obeso denean. Pertsona gizenen bihotzak gainkarga handia jasaten du eta bere birriek ez dute behar adina oxigeno jasotzen, eta guzti hori arriskua da, anestesiarri begira. Bestetik, grasa gehiegi edukitzeak traba egiten dio janari barruko organoetara iritsi ahal izateko. Jostura zaildu eta operazio osteko komplikazioak (infekzioak, herniak, etab.) ere sarriagotan agertzen dira.

5. Ez al dago horrenbeste sakrifizio egin gabe kiloak galdu eta argaltzeko modurik?

Grasa txanpona bezalakoa da; gorputzak janari-eskasia dagoenean behar duenean erabiltzeko gordetzen duena. Behar direnak baino kaloria gehiago hartzen diren bitartean, gorputza gantz bihurtuz joango da, eta grasa hori desagertzeko bide bakarra kontsumiaraztea da. Eta hori nola? Kalori ekarpena gutxituz edota ariketa bidez kaloriak gastatuz.

Orain arte ez da aurkitu gorputza gehiegizko gantz hori kanporatzera behartuko duen inolako substantziarik. Horregatik, obesitatearen kontrako tratamendu guztiak dietan eta ariketan oinarritzen dira. Flakatzeko edozein dietatan behar-beharrezkoa da kaloriatan oso aberats diren janariak (gozoak eta gantzak) kentzea eta ogia eta fekulak dezente murriztea. Baina jan-neurria egoki erabaki baldin bada ez da goserik pasako, dieta kaloriatan pobre izan arren apetitua asetzeko adina edukiko duelako. Eta hain gogokoak dituzten janariei uko egiteak edo ariketa-pixka bat egiteak pertsona horiei eragiten dien sakrifizioa berehala geldituko da konpentsaturik arin eta ongi daudelako (kilo batzuk galdu bezain pronto).

6. Urak eta gatzak gizentzen al dute?

Ez. Urak eta gatzak ez dute berez gizentzen; kaloriarik ez dutenez

ez baitute gantz-produkzioerik eragiten. Hala ere, pertsona obesoengan, eta emakumezkoengan bereziki, ura erretentitzeko joera egon ohi da, eta, beraz, baita gatzak erretentitzeko ere (obesitateak ura eta gatzak kanporatzea zailtzen eta eragozten duten substantzia jakin batzuen elaborazioa areagotzen duelako). Horregatik, zenbait erregimenetan gatz murriztu eta ura edatea galerazi egiten da, jatorduetan.

7. Zergatik gizentzen dira lehen nahikoa maiz kirola egin ondoren, kirola egiteari uzten diotenak?

Kirola egiten dutenek, edota iharduera fisiko handia dutenek (zenbait lanbide gogorretan), kaloria asko gastatzen dute, eta hori dela eta, ugari jan arren normalean ez dira gizentzen. Baina bizimodu sedentarioagora pasatzen direnean, lehenagoko apetitua mantendu eta lehenago bezala jaten duten arren, kaloria gutxiago gastatzen dute eta errazago gizentzen dira. Kasu hauetan, irtenbide bakarra aldaketa da: berriro ere ariketa egin edota aztura dietetikoz aldatu.

8. Guraso obesoengandik, normalean seme-alaba obesoak. Obesitatea hereditarioa ote da?

Zenbait familiatan ia senide guztiak obesoak diren arren, kasurik gehienetan arrazoia ez da herentzia izaten; elikadura desegokia baizik, fekulatan eta gantzetan aberatsegia delako. Kasu horietan aztura dietetiko txarrak heredatzen dira eta ez obesitatea.

9. Frutak gizentzen al du?

Jende askok frutak ez duela gizentzen uste du, baina ez da horrela. Frutak bitaminatan eta gatz mineraletan aberats diren arren, eta argaltzeko edozein dietatan faltatu beharko ez luketen arren, ez da ahaztu behar azukrea dutela eta, beraz, kaloriak ere badituztela. Eta zenbait fruta, platanok, mahatsak, etab., erabat debekatuak daude obesitatearen aurkako erregimenetan azukre-edukin altua dutelako.

10. Jendea erraz desmoralizatzen da dieta horiek denbora luzez mantendu behar direlako.

Obesitatearen kontrako tratamenduaren iraupena, gorputzak soberan dauzkan grasa-kiloen arabera da. Soberan daudenak 5-10 kilo direnean, hilabete-pare bat nahiko izan daiteke, baina soberako pisua handiagoa baldin bada, hilabete gehiagotan egin beharko da erregimena. Horregatik, arrakasta edukitzeko oso argi jakin behar da muga non dagoen, eta bukaera arte segitu behar da.

11. 250 kg pisatzen duten pertsonak ikusi izan ditugu argazkietan. Nola da hori posible?

Gorputzak grasa pilatzeko duen ahalmena ikaragarria da. Horregatik, ez da harritzekoa pertsona batek gastatzen dituenak baino askoz ere kaloria gehiago ahoratzen baditu pisua ikaragarri irabaztea. 300 kilotik gora pisatzen zuten pertsonak izan dira.

12. Zergatik kostatzen zaie pertsona batzuei argaltzea besteei baino askoz gehiago?

Giza gorputzean adipozitoak dira grasa pilatzen duten zelulak. Normalean larruzalaren azpian egon ohi dira, ehun adiposoa osatuz. Adipozitoak gantzez betetzen direnean pertsona gizendu egiten da, eta adipozitoak husten direnean berriz, mehetu. Adipozitoen kopurua, pertsona batek dituen adipozitoen kopurua, haurtzaroen finkatzen da. Uneak asko jaten bada, bere gantz-zelulen kopurua ugaldtu egiten da, eta heldua denean zelula horiek ugalduko ez diren arren, ezingo dira elimintatu. Eta, beraz, asko daudenez, gorputzak grasa errazago pilatuko du. Horixe da pertsona batzuek argaltzeko beste batzuek baino dieta zorrotzagoak eta luzeagoak behar izatearen arrazoia.



Pisu ideala (jantzita)				Pisu ideala (jantzita)			
Gizonezkoak				Emakumezkoak			
(Altura cm-tan, pisua kg-tan)				(Altura cm-tan, pisua kg-tan)			
Altuera	Gorpuzk. txikia	Gorpuzk. ertaina	Gorpuzk. handia	Altuera	Gorpuzk. txikia	Gorpuzk. ertaina	Gorpuzk. handia
157,5	50,8-54,4	53,5-58,5	57,2-64	147,3	41,7-44,5	43,5-48,5	47,2-54
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3	149,9	42,6-45,8	44,5-59,9	48,1-55,3
162,6	53,3-57,2	56,2-61,7	59,9-67,1	152,4	43,5-47,2	45,8-51,3	49,4-56,7
165,1	54,9-58,5	57,6-63	61,2-68,9	154,9	44,8-48,5	47,2-52,6	50,8-58,1
167,6	56,2-60,3	59-64,9	62,6-70,8	157,5	46,3-49,9	48,5-54	52,2-59,4
170,2	58,1-62,1	60,8-66,7	64,4-73	160	47,6-55,3	49,9-55,3	53,5-60,8
172,7	59,9-64	62,6-68,9	66,7-75,3	162,6	49-52,6	51,3-57,2	54,9-62,6
175,3	61,7-65,8	64,4-70,8	68,5-77,1	165,1	50,3-54	52,6-59	54,7-64,4
177,8	63,5-68	66,2-72,6	70,3-78,9	167,6	51,7-55,8	54,4-61,2	58,5-66,2
180,3	65,3-69,9	68-74,8	72,1-81,2	170,2	53,5-57,6	56,2-63	60,3-68
182,9	67,1-71,7	69,9-77,1	74,4-83,5	172,7	55,3-59,4	58,1-64,9	62,1-69,9
185,4	68,9-73,5	71,7-79,4	76,2-85,7	175,3	57,2-61,2	59,9-66,7	64-71,7
188	70,8-75,7	73,5-81,6	78,5-88	177,8	59-63,5	61,7-68,5	65,8-73,9
190,5	72,6-77,6	75,7-83,5	80,7-90,3	180,3	60,8-65,3	63,5-70,3	67,6-76,2
193	74,4-79,4	78,1-86,2	82,7-92,5	182,9	62,6-67,1	65,3-72,1	69,4-78,5

### Obesoak inoiz egin behar ez lituzkeen akatsak

1. Bere obesitateaz etsita egotea, gizenegia egotea bere patua dela onartuz. Obesitatea konpontzeko moduko gauza da, horretan interes-pixka bat (behar adinakoa) jarritz gero.
2. Lagunek edo aldizkariak, inolako seriotasunik gabe, egun gutxi batzuetan argaltzen duten "dieta miragarri" berriak buruz egindako gomendioei kasu egitea. Horietako jan-neurri asko 15-20 egunerako soilik daude pentsatuta, eta kilo batzuk galtzen diren arren, erregimena utzi bezain pronto berriro ere kilo horiek (edo agian gehiago) irabazten dira. Dieta horiek, gainera, gaizki orekatuak daude askotan, eta kaltegarriak izan daitezke.
3. "Dietetiko" izenaren pean zenbait dendatan saltzen diren janari batzuk (galletak, txokolatea, ogia edo pastak) gehiegi jatea. Elikagai horiek normalak adina kaloria eduki ohi dute askotan. Egiaztatu egin behar da ea benetan kaloriatan eskas diren.
4. Eguneko jatoriduren bat saltzea. Horrekin lortzen dena apetitu gehiago edukitzea da eta normalean hurrengo jatordua baino lehen zerbait jango du ("mokautxoren bat"). Eta, noski, hurrengo jatorduan gehiago jango duenez, azken emaitza kaloria gehiago ahoratzea izan ohi da.
5. Dietari muzin egin eta arazoa gimnasia hutsez konpon daitekeela pentsatzea. Ariketak pisua galtzen laguntzen du, baina beti ere jan-neurria aldi berean murrizten bada.
6. Obesitatea masajeekin eta argaltzeko kremekin konpontzen dela pentsatzea. Metodo horiek gorputzeko zati batzuk argaltzeko baino ez dute balio, eta horietan, pilatutako grasa gehiegi ez badago.
7. Obesitatea libragarriekin, diuretikoekin edo apetitua kentzeko pastilekin konpontzen saiatzea. Botika horiek arriskutsuak dira osasunarentzat, eta dieta edo erregimen egoki batekin batera egiten ez badira, ez dira eraginkorak izaten.

Edozein dieta erabil-tzen dela ere, lehenengo bi asteetan pisua berehala galtzen da, ura erraz gal-tzen delako. Baina jarrai-an pisu-galera askoz ere motelagoa da; energia lortzeko kontsumitzen ari den pilatutako gantzari baitagokio.

Askotan argaltzeko bo-tikak ere agintzen ditu me-dikuak. Garai batean anfe-taminak asko erabiltzen ziren (apetitua jaisten baitute), baina gaur egun herrialde askotan erre-tiratu egin dituzte adikzioa berehala sortzen dutelako. Zoritxarrez, pilula horien erabilerari buruz alderdi medikotik ez dago datu as-ko eta jendeak argaltzeko borondaterik ez badu, eta horretan saiatzen ez bada, pilulak hartzeari uzten dionean, pertsona horiek berriro ere pisua irabaziko dute.

