

# Dietak boladak baino gehiago, frogak

Egoitz Etxebeste Aduriz · Elhuyar Zientzia

Gero eta argiago dago dietak osasunean eragin handia duela. Eta gero eta argiago dago gure gizartean oso ohikoak diren gaitz askok lotura zuzena dutela dietarekin. Ezinbestekoa da, beraz, dieta osasungarri bat zer den garbi izatea. Badira ikuspuntu desberdinak eta desadostasunak, baina baita adostasun garrantzitsuak ere.

Boladan jartzen diren dietak direla, joera desberdinak direla, adituengandik iristen diren mezu aldakorrek direla, dieta osasungarri bat jarraitu nahi duenarentzat ez da beti erraza izaten bide egokia zein den jakitea, eta dauden joera ezberdinen artean aukeratzea. *Science* aldizkariak hainbat aditu bildu zituen ikuspuntu desberdinak aztertzeko, orain arteko ebidentzia zientifikoez zer dioten errepasatzeko, eta adostasunak azpimarratzeko. [lazko azaroan argitaratutako artikulu batean](#) eman zuten lan horren berri.

Azpimarratzen duten lehen kontua da, urte askoan indarrak gantza murriztean jarri badira ere, horrek ez duela osasunean onurarik ekarri. Estatu Batuetako datuetan oinarritu dira. Han, 1970eko hamarkadan egunean hartzen zizutzen kalorien % 42 gantzetatik zetorren, eta, gaur egun, % 34koa da proportzio hori. Hala ere, obesitateak eta dia-



betesak gora egin dute nabarmen, eta, duela 100 urteko gripe-pandemiatik lehenengoz, txikitu egin da bizi-itzaropena.

Badirudi karbohidrato prozesatuetan egon litekeela horren arrazoia. Izan ere, gantza murriztearekin batera, nabarmen igo da karbohidrato prozesatuen kontsumoa. Eta azken urteetako ikerketak agerian uzten ari direnez, karbohidrato horiek ez dira batere



ARG.: A. Vlasopva/Shutterstock.com

onuragarriak osasunarentzat. Dena den, “hemen gantz gehiegi jaten dugu oraindik”, argitzen du M<sup>a</sup> Puy Portillo Baquedano EHUko Elikadura eta Obesitatea ikerketa-taldeko katedradun eta Espainiako Nutrizio Elkarteko lehendakariak. “Gaur egun gomendatzen duguna da kalorien % 30-35 izatea gantzak, eta nabarmen goitik gaude: % 35-42. Badakigu elikadura-eredu hori ez dela egokia, gantz gehiegi hartzeak patologia asko garatzen laguntzen baitu”.

### **Gantz gehiegi**

“Gantz gehiegi jaten dugunean, normalena da kaloria gehiegi hartzea”, gehitzen du Portillok. Izan ere, gantzek karbohidratoen eta proteinen kaloria bikoitza dute gramoko (9 kcal/g gantzek eta 4 kcal/g beste biek), palatabilitate handiagoa dute, eta gutxiago asetzen dute. [laz egindako esperimantu batean](#), makronutrienteen proportzio ezberdineko 29 dieta saguei jarrita, ikusi zuten soilik gantz

## “Findutako karbohidratoen eragina gantz gehiegi hartzearena bezain kaltegarria izan daiteke”

askoko dietek eragiten zutela kaloria gehiegi jatea eta gizentzea. Gainera, ikusi zuten gantz askoko dietek garuneko sari-sisteman eragiten zutela, serotoninaren errezeptoreen eta dopaminaren eta opioideen sistemako geneen espresioa handituz.

“Behar duguna baino kaloria gehiago hartzeak gehiegizko pisua hartzea garamatza, gero obesitate. Eta obesitateak intsulinarekiko erresistentzia eta gero diabetesa eragin ditzake, besteak beste”, azaltzen du Portillok.

Bestalde, “gantz gehiegi jaten badugu, normalena da gantz horren zati handi bat gantz ase izatea”, gehitzen du Portillok. “Gantz asegabea osasun-garriagoa da, baina gantz asko jaten denean, oso zaila da dena asegabea izatea. Eta gantz ase gehiegi hartzeak beste gaixotasun batzuk gartztea eragin dezake; adibidez, dislipidemiak (LDL kolesterol-maila altua, triglizerido-maila altua, HDL kolesterol-maila baxua) eta gaixotasun kardiobaskularrak”.



Umeetan, gero eta ohikoagoak dira obesitatea eta dietarekin lotutako gaixotasunak; besteak beste, azukre findu asko duten janari eta edari asko hartzen dituztelako. ARG.: Kwandrai.c/Shutterstock.com.



Izan ere, kaloriez gain, gantz asko kontsumitzeak hainbat eragin fisiologiko izan ditzake. Esaterako, hantura-prozesuak eragiten dituzten hainbat faktoreren jarduera handitzen da. Eta, gaur egun oso ohikoak diren gaitz askok hantura-prozesuetan dute oinarria; adibidez, obesitateak, diabetesak eta arteriosklerosiak.

Bestetik, gantzak gibelean behazun-azidoen sintesia handitzea eragiten du, eta, ondorioz, bigarren mailako behazun-azidoak pilatzen dira kolonean. Horrek tumoreak garatzeko arriskua handitzen du. Eta DNAren metilazioan ere eragiten du gantz gehiegi hartzeak. Alegia, aldaketa epigenetikoak eragiten ditu.

Gantzek dituzten eragin fisiologiko guztiak kontuan hartuta, nahiko argi gelditzen da gantz gehiegi hartzea kaltegarria dela osasunarentzat. Baina *Science*ko artikulua egileek atera duten beste ondorio garbietako bat da gantzak murriztuta ere, oso garrantzitsua dela haiek ordezkatzeko dituzten karbohidratoen kalitatea. Izan ere, findutako karbohidratoen eragina gantz gehiegi hartzearena bezain kaltegarria izan daiteke.

Bat dator Portillo: "Elikagai prozesatuek azukre findu asko dituzte; eta azukre findu asko hartzen baduzu, berriz ere, normalena da kaloria gehiegi hartzea eta gizentzea, eta ondorioz datorren guztia: obesitatea...". Gainera, karbohidrato prozesatuek gutxi elikatzen dute, eta azukrearen eta intsulinarren bat-bateko igoerak eta jaitsierak eragiten dituzte, eta horrek gosea, hanturak, intsulinarekiko erresistentzia eta dislipidemiak.

Akaso kalitate txarreko karbohidratoen igoerak eragin dituen kalteengatik edo, gantz askoko dietek gero eta jarraitzaile gehiago dituzte. Une honetan, Amazon atarian pisua galtzeko liburuetan bost salduenetatik lau dieta zetogenikoei buruzkoak dira, dietako kaloria gehienak (% 70 edo gehiago) gantzetatik hartzean oinarritutako dietei buruzkoak, alegia.

Zenbait meta-azterketa zientifikok erakusten dutenez, gantz askoko dietak gantz gutxiak baino zerbait eraginkorragoak izan daitezke pisua galtzeko, bereziki intsulinarekiko erresistentzia duten pertsonetan. Eta hainbat ikerketa iradokitzen ari dira diabetesa kontrolatzeko oso eraginkorrak izan daitezkeela halako dietak. Horrez gain, gantz askoko dietekin gaixotasun kardiobaskularren hainbat markatzaile mailak hobetu daitezkeela ere ikusi da (triglizeridoak, HDL kolesterola, presio arteriala...).

### **Dieta tratamendu denean**

"Sindrome metabolikoa tratatzeko ez dago dieta bat kasu guztietarako egokia dena", azaltzen du Portillok. "Ez da gauza bera diabetesa eta triglizerido-maila altua duen pertsona bat tratatzea, edo diabetesa eta obesitatea duena, edo hirurak dituenari. Triglizerido-maila altua duenari, agian ongi datorkio gantz monoasegabe gehiago hartzea eta karbohidrato gutxiago, baina triglizeridoak ongi dituenari, agian, alderantziz".

Berdin pisua galtzeko. "Pertsona batek, bere ezauzgarri metabolikoen arabera, hobeto erantzun dezake gantz gehiagoko eta karbohidrato gutxiagoko dieta baten aurrean, edo alderantziz. Eta batzuek

askoz gehiago lortzen dute ariketa fisikoa eginda, tratamendu dietetiko batekin baino. Horregatik, gero eta gehiago jotzen dugu dietak pertsonalizatzerara. Baina beti ere muga batzuen barruan”.

Muga horietatik kanpo daude aipatutako dieta zetogenikoak. Karbohidratoak izugarri murrizten dira, eta ia kaloria guztiak batez ere gantzetatik eta gainerakoa proteinetatik hartzen dira. “Oso dieta desorekatua da, oso muturrekoa, eta arazo asko ditu ikuspuntu dietetikotik eta metabolikotik”, argitzen du Portillok. “Egia da pertsona batzuek, oso ongi kontrolatutako dieta zetogeniko bat eginda, pisu asko galtzen dutela. Ospitalean ikusten ari gara gaixo batzuekin emaitza onak ematen dituela. Baina beti ere txokeko tratamendu gisa erabiltzen dira, eta epe labur batean. Pentsaezina da horrelako dieta bat luzerako”.

Portillok argi utzi nahi du: “Oso ondo bereizi behar da zer den tratamendu jakin baterako izan daitekeen dieta bat, eta zer den ohiturazko dieta bat, osasuntsu egoteko. Zetogenikoa tratamendu gisa soilik ulertu behar da, eta beti medikuak kontrolatuta”.

Zetogeniko deitzen zaio gorputz zetogenikoak sortzen direlako. Gorputz horiek hesi hematoentzefalikoa zeharkatu eta garunera iristen dira. “Maila batetik gora, arriskutsuak dira. Horregatik kontrolatu behar da oso ondo. Ez da komeni inork bere kasa dieta hauek egitea, ez duelako gorputz zetogenikoen maila kontrolatuko. Pisua galtzea lortuko du, bai, baina desiragarriak ez diren efektu asko izango ditu”.

Ondorio horretara iristen dira *Science*ko artikuluan ere, badirudiela dieta zetogenikoak kasu jakin batzuetarako baliagarriak izan daitezkeela, zehazki karbohidratoen metabolismo anormala dutenentzat. Baina hobeto ikertu behar dela azpimarratzen dute.

## Ikerketaren beharra

Era berean, gantz-mota desberdinek osasunean duten eraginean ikertzeko asko dagoela ere nabarmendu dute. Bat dator Portillo, eta adibide bat jarri du: “Duela gutxi arte, esnearen gantza saihestu edo murriztu beharrekoen artean genuen, gantz ase delako. Baina, azken urteetako ikerketak erakusten ari dira, asean izan arren, esne-gantzaren eragina ez dela beste gantz asearen berdina, eta, agian, onuragarria ere izan daitekeela”.

Dietak osasunean duen eraginean kalitatezko ikerketak egiteko beharra nabarmentzen dute ikertzaileek, eta salatzen dute zein gutxi inbertitzen den horretan, kontuan hartuta zenbateko kostua duen elikadurarekin lotutako gaixotasunen tratamenduak. “Gehiago inbertitu beharko litzateke ikerketan, eta prebentzioan, osasun publikoko ekintzetan; lehenik, jendearen osasuna hobetuko litzatekeela, baina, bestetik, ekonomikoki ere hobeto aterako litzateke”, dio Portillok.

Ezer aldatzen ez bada, gaixotasun horiek tratatzearen kostuak gora egingo du, gainera. “Bi aldetatik egingo du gora: batetik, gehiago bizi garelako, nahiz eta ajeekin izan, eta, bestetik, gero eta goizago hasten direlako gaixotasunak. Duela urte batzuk obesitatea zuen umeren bat egon zitekeen, baina ia pentsaezina zen umeek II motako diabetesa izatea, edo hipertentsioa izatea, eta sekula ez nuen entzun ume batek gibel-esteatosia izatea. Eta, orain, 10 urteko umeak daude gaitz horiekin. Ikaragarria da”, dio Portillok. “Ikerketan eta prebentzioan gehiago inbertituko balitz, belaunaldi batzuetan egoera aldatuko litzateke, baina arazoa da epe luzeko kontua dela, eta politikariek epe motzean nahi dituzte emaitzak”.

## Adostasunak argi

Izan ere, dietak osasunean duen eraginaren xehetasun asko oraindik ikertzeko eta ebazteko dauden arren, aditu ia guztiak bat datoz dieta osasungarri baterako puntu orokorrak nahiko argi daudela.

*“Gantz/karbohidrato proportzioan, tarte nahiko zabal bat osasungarria izan liteke; batez ere, elikagaien kalitatean dago gakoa”*

Gantz/karbohidrato proportzioan, tarte nahiko zabal bat osasungarria izan liteke; batez ere, elikagaien kalitatean dago gakoa. Gantz aseak asegabeekin ordezkatzea komeni da, eta karbohidrato prozesatuak (irin finduak, patataren eratorriak, eta azukre askeak) prozesatu gabeeekin (barazkiak, fruta, lekaleak eta zereal osoak).

Portillok dieta mediterranea defendatzen du. “Zientifikoki frogatua dago dieta mediterranea dela onena. Barazki eta fruten artean egunean bost pieza famatuak hartu behar genituzke. Kaloria gutxi dute, zuntz asko, eta bitamina eta mineral asko, eta, horrez gain, osasunerako oso onuragarriak diren beste konposatu asko; adibidez, polifenolak. Zerealak, ahal dela osoak. Lekaleak ere oso interesgarriak dira, baina sakramenturik gabe eta ez platerkada handiegitan, kaloria asko baitituzte”.

“Arraina haragia baino gehiago, eta, haragia jatean, gantz gutxiko zatiak aukeratu. Haragi gehiegi jaten dugu; askok pentsatzen dute oraindik haragia beharrezkoa dela, baina ez. Oso interesgarria arrain urdinak duen gantza, odoleko azukre-maila eta lipidoak kontrolatzen laguntzen dute, besteak beste. Eta, zer esanik ez, oliba-olioa”.

Saihestu beharrekoak ere argi daude: “hestebeteak noizean behin baino ez, gantz ase asko baitute, eta gozoak eta azukre gehitua duten edari eta janariak ere salbuespenetarako soilik. Azukre sinpleak ez ditugu ezertarako behar eta kaltegarriak dira. Superreko apalak betetzen dituzten ultraprozesatu guztiak soberan ditugu”.



ARG.: Kwangmozza/Shutterstock.com