



**Oier Gorosabel**

Fisioterapeuta eta osteopata - @Txikillana

## Adina: nortasun agirikoa edo biologikoa?

**K**iolarien arteko solasaldietan bada behin eta berriz errepikatzen den esaera. Lesioei buruz berbetan, momenturen batean bata besteari adarra joko dio: «Adinarekin, gauza hauek gero eta gehiago izango dituzu!». Txantxetan esaten dute, jakina, baina esaldi horren azpian jendeak benetan sinisten duen uste okerra dago: adinean aurrera egitea eta osasunean txarrera egitea, dena bat dela. Bada, lagunok, albiste ona dakartzuet: ez du zertan beti horrela izan.

Behin, gure eskualdeko kobazulo batean, espeleologoek zortzi lagunengor gorpuzkiak aurkitu zituzten. Antzinako hilerri hori aztertzeraz etorri zirenean, arkeologoek lehenengo lana aztarnategia noizkoa zen zehaztea izan zen; hezurretako karbonoa aztertuta, duela 4.000 bat urte lurperatutako euskaldunak zirela ikusi zuten. Baina era askotako jendea zegoen han: haurrak, helduak zein zaharrak. Hurrengo lana, beraz, pertsona bakoitzaren adina zehaztea izan zen; gorpuzkion alboan "Nortasun Agiri Neolitikorik" aurkitu ez zutenaz, arkeologoek beste gauza batzuei erreparatu behar izan zieten pertsonon adina zehazteko. Adin biologikoa, noski; pertsona baten osasunari dagokion bakarra.

Horrelako kasuetan, aztarnategietan aurkitzen diren gorpuzki bakarrak hezurak izaten dira (batzuetan, hori ere ez), eta, beraz, arkeologoek horien azterketara mugatzen dira pertsonon adina ebazteko. Halere, ezin izaten dute zehatz-mehatz esan: asko jota, adin tarte batean kokatuko dituzte gorpuzkiok. Beste berba batzuetan: lurrikara baten eraginez kiroldegia eroriko balitz barruko jende guztia harrapatuta, eta hemendik 4.000 urtera arkeologoek kirolarion hezurdurak aztertuko balituzte, ez litzate-

ke arraroa izango 36 urteko forma fisiko txarreko bati 49 urteko adina egotea, edo 70 urteko aitona kirolzale baten gorpuzkietatik 55 urte zituela ondorioztatzea. Izan ere, giza-kiak asmatutako paper edo zenbaketarik izan ezean, ez dago hezurduron adina gehiago zehazterik.

**Bizirik dauden pertsonetan ere, berdintsu: bere urteen kontua eraman ez duen norbait aurkitzen badugu (batzuetan gertatzen da: uharte batean, oihanean, kalean... bizi diren paperik gabeko pertsonak), ezingo dugu bere adin zehatza asmatu.** Urte asko bete dituen pertsona batek gorputza "gazte" mantentzeko beste arrazoi bat ere bada-

dago: odol zirkulazio sistema. Aktibitate fisikoa erregulariki egiten duen eta elikadura zaintzen duen pertsonak arteriosklerosia eta bestelako zirkulazio arazo gutxiago izango ditu, eta faktore hori berebizikoa izaten da gorputza egoera onean mantentzeko.

**Honekin guztiarekin, itzul gaitezen kirolzaleen arteko solasaldietara: «Adinarekin gero eta lesio gehiago!». Ez dago zertan.** Adinean aurrera egin ahala gure gorputzaren mantentze lanak (beroketak, luzaketak...) alde batera uzten baditugu, kirola irregulartasunez egiten badugu (hiru hilabete ezer egin barik, eta, gero, bat-batean, partidu gogorra), orduan bai: lesioak gero eta sarriago, eta gero eta larriagoak, izango ditugu. Baina entrenamendu planifikazio egokia egiten badugu, orokorrean bizimodu osasuntsua eramanez, gauzak bestelakoak izan daitezke. Gustatzen bazazue, aurrera: adina bera ez da arazoa. Ez zinatekete izango 90 urterekin oraindik txapelketetan aritzen den lehenengo kirolari kuadrilla... •



Uste orokorraren kontra, adinarekin lesioak ez dira ugartzen. GAUR8