



Fernando TREBOL UNZUE
Psikologian doktorea

Garunaren elikatze kontzientea

Garunaren funtzionamendu kontzienterako zer edo zer aurreratu genuen aurreko idatzian: beste garaietan, naturari lotuago bizitzean, errazago jabetzen ginen gure buruan gertatzen zenaz, gure gorputz biologikoan, alegia; zer esanik ez psikobiologiaren ikuspegitik.

Gorputzarentzat, eta bereziki garunarentzat, glia-zelulak oso garrantzitsuak dira, eta zelula horiek mantentzeaz eta areagotzeaz hitz egitera natorkizue. Luteolina onuragarria da zelula glialentzat. Ikerketa baten arabera, luteolinak zelula glialak babesten ditu hantura neuronaletik eta erradikal askeen ondorioetatik. Luteolina ugari duten elikagaiak hauek dira: ezkaia, perrexila, piperra, kamamila eta propolia. Errutinan aberatsak diren elikagaiak ere garrantzitsuak dira jo daitezke antioxidatzaileak eta hanturaren aurkako polifenolak dituztelako. Horiek garrantzitsuak izan daitezke neurodegenerazioaren aurkako babesean edo baliagarriak garuneko baldintza inflamatorioen modulazioan. Adibidez: alforfoia, zainzuriak, pagoda zuhaitzaren gari sarrazenoaren haziak, frutak eta loreak. Fruta eta fruitu oskoldunak (bereziki laranja koloreko fruta zitrikoak, pomeloa, limoia eta lima), sagarra eta duraznoa, baiak (masustak, ahabiak eta chokeberry-a)...

Beste aukera bat azido ferulikoan aberatsak diren elikagiena da, frutetan eta barazkietan (tomatea, arto gozoa eta arroz-salbatua) aurkitzen den fitokimikoa baita. Azido horrek ondorio terapeutiko ugari ditu hainbat gaixotasunen aurka, hala nola minbiziaren, diabetesaren, gaixotasun kardiovaskularren eta neurodegeneratiboen aurrezaintzarako.

Garunaren eremuan gaudela, neurogliaz ere hitz egin behar da; neuronak bere lekuan mantentzen dituen eta behar bezala funtzionatzen laguntzen dien zeluletako edozein da. Oligodendroitoak, astrozitoak, mikroglia eta zelula endimarioak neurogliaren zelula-motak dira.

Gorputza azidoa den neurrian, azidotzea areagotzen dute (estres egoerak, triste jartzea...) pH azidoa duten elikagaiek: alkohola, kafea, azukrea, haragi gorria, esnea, gatz, findutako irina, elikagai industrialak, guriak, freskagarriak, tabakoa,

botikak, aldezturik kozinatutako eta ontziraturako elikagaiak. Gorputzaren osasuna kaltetu eta gaixotasunak pairatzeko atea zabaltzen dute, eta hori dena odolera igarotakoan, garunerako bidean jartzen da; garuna kolesterolez osatutako eremua da, zeina garunean ematen diren seinaleen transmisiorako ezinbestekoa den.

Serotoninaren errezeptoreekin interakzioa sor dezake, eta ez dugu ahaztu behar serotoninak zein balio garrantzitsua duen: emozioen kontrolarekin eta aldartearekin oso lotuta dagoen neurotransmisorea da, nahiz eta beste funtzio batzuk ere betetzen dituen:

- Gosea erregulatzen du, asetasun-sentsazioa eraginez.
- Gorputzeko tenperatura kontrolatzen du.
- Sexu-gogoa erregulatzen du.
- Jarduera motorra, pertzepzioa eta funtzio kognitiboa kontrolatzen ditu.
- Beste neurotransmisore batzuekin batera -dopamina eta noradrenalina-, antsietatea, beldurra, larritasuna eta agresibitatea gidatzen dituzten mekanismoetan oinarritzen da.
- Hormona batzuen jariaketa erregulatzen du, hala nola melatoninarena; proteina horren funtzio askoren artean erritmo zirkadianoak eta loa erregulatzea dago.
- Eginkizuna du hezur-egitura eratze eta mantentzeko.
- Sistema baskularrean inplikaturik dago.
- Zelulen zatiketa eragiten du.

Garunaren erabileran kontziente izan gaitezen, zelulen funtzionamendu zuzena ezinbestekoa da, eta horretan, odolaren jarioa inplikaturik dago. Miraririk ez dago, baina gure garunaren elikatze kontziente bat izan behar dugu, elikagaien aldetik noski, baina bizipen jatorrez, osasuntsuz eta emozio egokiz kudeatuta. Hona hemen bost gomendio garunaren elikatze osasuntsu baterako: ibili naturan, eguzkia hartu, elikadura ekologikoa eta osasuntsua izan, ez izan beldurrik, eta, neurri handi batean, sare sozial eta teknologietatik deskonektatu (mugikor, TV, sare sozialak). Hau bai dela garuna ideologikoki elikatzea, kontzientzia haren funtzionamenduan oinarritzen bada. •



Elikagaien sailkapena, haien pH azidoaren arabera. GETTY