

{nutrizio txokoa}

Egun, produktibitatera jotzen dugu, eguna maratoi lasterketa bat izango balitz bezala hartzen dugu eta aurrera egiten dugu; toki batetik bestera presaka, edozein arazori aurre eginez, laneko kontuekin, ikasketekin gora, behera... gorputzeko estres maila handituz eta gure gorputzeko hormonon funtzionalitatean eraginez.

Kortisola, esaterako, gure gorputzak estresaren aurrean jariatzen duen hormonari deritzo. “Estresaren hormona” bezala ezagutzen da, egoera zailei aurre egiten laguntzen duelako, odoleko azukre maila handituz eta aurrean dugun arazoari erantzuteko gaitasuna hobetuz.

Hormona hau gorputzean maila baxuetan izatea beharrezkoa dugu bizirauteko, baina arazoa kortisol maila modu kroniko batean altu dagoenean sortzen da, osasunari modu negatibo batean eragiten baitio. Horietako ondorioetako bat organo arteko gantza kantitatea handiagotzearena izan daiteke, eta horrekin lotura estua duten gaixotasunak izateko aukeren handitzea: insomnioa edo loaldi eskasia, immunitate-sistemen ahultzea infekzio edo gaixotasun gehiago izateko aukerak handiagotuz, memoria edo kontzentrazio arazoak, presio arteriala handitzea, eta abar, eta abar.

Estres maila altua denbora luzean izateak ere gosea ordu guztietan izatera edo nahikariak, nekea, ahultasuna, antsietatea, suminkortasuna, deskontzentrazioa, loaldi txarra... izatera eraman gaitzake, kortisolak lehen aipatutako funtzio guztietan eragina baitu. Egoera hauek ezagunak egiten zaizkizu?

Janariarekiko antsietatea murrizteko, otorduan bertan gorputzari eskaintzen diogun horrekin sor daitekeen glukosa pikoak kontrolatzean dago kokxa.

Jakin ezazue garunak eta hesteak etengabeko komunikazio bidirekzionala dutela; hau da, milioika neuronon bidez badakite zehazki zer gertatzen den bi muturretan. Esan dezakegu jaten dugunak eragina duela sentitzen dugun moduan, eta alderantziz.

Otordu bat egin eta gero, denbora gu-

txira berriz ere gose bazara, arazoak glukosaren deskonpentsazioarekin zerikusia izango du, ziur asko. Zerbait gozoa gosaltzen dugunean gerta dakiguke hori. Adibidez, esnea Colacao eta gailatekin hartzean, momentuan asetzea lortu dezakegu, baina gero gosea, deskontzentrazioa, nekea... sentituko ditugu.

Intsulinararen piko hauek kontrolatzeko, ez ezazu proteina zure otordu guztietan gehitzea ahaztu, eta batez ere gosarian; otordu hori baita akats gehien egiten den momentua. Osatu ezazu zure gosaria urdaiazpikoa, arrautza, esnekiak edo fruitu lehorrak sartuta, adibidez. Horrek azukrearen xurgapena motel-tzen lagunduko duenez, lehen aipaturiko insulinararen pikoak kontrolatuagoak izango ditugu eta asetasun sententzioarekin gehiago iraungo dugu hurrengo orduetan zehar, antsietatearen sententzioa murriztuz. Eta nola dakit ondo egiten ari naizen? Jan eta 3-4 ordotara gose-rik izaten ez baduzu, ondo ari zarela esan nahiko du.



Gosariari garrantzia ematea eta arreta jartzea garrantzitsua da. GETTY IMAGES



Anne AZKONA Dietista-nutrizionista
@anne.nutricion

Egungo bizimodua eta elikatze joera

Hormona honen efektuak zeintzuk diren ezagututa, beraz, interesgarriena egunerokotasunean estres mailan eragina duten ekintzei arreta jartzea eta horiek moldatzea litzateke, estresaren fokua apaldu edo desagerrarazteko. Egia da kasu askotan zaila izaten dela egoera horiek aldatzea; beraz, kortisolaren jarioa kontrolatzen saiatu behar gara.

Hasteko, estresa murrizteko ariketak egin itzazu; meditazioa, yoga, arnasketa sakona praktikatuz edota lasaitzen zaituen ekintza horri egunero gutxienez hamar minutu eskainiz; irakurketari, pelikula bat ikusteari, musika entzuteari...

Deskantsua egokia dela bermatu. Horretarako garrantzitsua izango da ongi lo egitea, ordutegi erregularrak mantenduta, oheratu baino ordu bat lehenago pantaila urdinak ezabatuz.... zazpi-zortzi orduz lo egin.

Bizitza estilo osasuntsu bat mantendu, egunero neurrizko ariketa fisikoa eginez eta elikadura osasuntsu eta orekatu bat mantenduz. Antioxidatzaile askoko elikagaiak aukeratu; hala nola fruta eta barazkiak; gantza osasuntsuz eta aurretik aipaturiko proteinaz osatu itzazu zure platerak.

Azkenik, bizitza soziala zaindu eta mantendu ezazu. Lagunekin edo familiarekin hitz egiteak oxitozina ize-neko beste hormona bat askatzen laguntzen baitu, estresa izatea oztopatzen duena eta zuzenean plazera eta afektuan eragin positiboa eragiten dituena.