

{nutrizio txokoa}

Anne AZKONA Dietista-nutrizionista
@anne.nutricion

Koipearekiko beldurra



Azken urteotan, gantzak jomugan izan ditugu. Beti ikusi izan dira pisua galdu nahi izanez gero saihestu beharreko mantenu gai gisa, eta kriminalizatu ere egin ziren, bihotzeko gaixotasunetan eragin handia zutela uste zelako. Hori gezurra da, norberaren gorputzaren konposizioa bere elikaduraren patroia globalaren arabera izaten baita.

Gaizki egin da koipea iturri guztiak txarrak zirela pentsatzen. Pentsamendu honek *light* edo “koiperik gabeko” produktuen kontsumo masibora eraman gaitu (industriari primeran etorri zaio), gantz onaren iturri guztiak hartzeari utziz. Zenbat pertsonari mugatu diote oliba olio birjina estra erabil-

tzea pisua galdu nahi zutenean? “Gantz gutxiko” produktuak; %0 jogurtak, *light* patata frijituak... nahiz eta koiperik ez izan, ultra-prozesatuak eta kalitate txarreko produktuan izaten jarraitzen dute.

Ez itzazue koipea guztiak zaku berean sartu, osasuntsuak direnak oso onuragarriak baitira:

- Garuna gantz asean aberatsa da, ama-esnearen konposizioaren %50 gantz asean osatzen dute eta hezurrek beharrezkoa dute kaltzioa atxikitzeko.
- Lipidoetan dauden A, D, E eta K bitaminak xurgatzen laguntzen dute.
- Gorputzeko tenperatura erregulatzen laguntzen dute.
- Intxaurretan, hazieta, arrain urdinetan... dagoen omega-3-ak efektu antiinflamatorioa du.

• Kolesterolaren sintesiaren eta hormona sexualen sintesiaren aitzindaria dira. Kolesterolik gabe ezin izango da estrogenorik eratu; eta horregatik gantz gutxiko dietek desoreka hormonalak eragin dezakete, hilekoa galtzea bezalako ondorioarekin, adibidez.

• Asetzen laguntzen dute, orduz kanpoko piko-teoak murriztuz.

Gantz txartzat hartzen ditugunak trans koipeak dira, gantz begetalen hidrogenazioaz sortutakoak, eta benetan saihestu beharko genituzkeenak; gaileta, gozogintza industrialak, margarina, partzialki hidrogenatutako olio eta janari azkarrean topatzen direnak, hain zuzen.

Bide beretik, kolesterolari ere beldurra hartu zaio, arrautzek molekula honen maila handiagotzen dutela uste delako... Hori ez da horrela. Izan ere, meta-analisi berriek ez dute loturarik arrautzaren kontsumoaren eta gaixotasun koronarioen artean. Beraz, arrautza beldurrik gabe kontsumitu beharreko elikagaia dela argi gelditzearekin batera, molekula hau gehiago eza gutzera gonbidatu nahi zaitut. Kolesterolak bere kabuz bidaizteko gai ez den molekula bat da. Lipoproteina izeneko partikulei lotuta bidaizteko behar du. Partikula horiek odol-analisietan ikusten ditugun HDL (ona) eta LDL (txarra) dira, beste askoren artean.

Lehenik eta behin, kolesterolak funtsezko molekula dela jakin behar duzu; kolesterolik gabe ez litzateke bizitza posible izango. Gorputzeko zelula guztiak gantz eta kolesterol mintz batez estalita daude. Jaio-tzen garenean probatzen dugun lehen elikagaia, amaren esnea, kolesterolak aberatsa da, eta oso garrantzitsua da garunak behar bezala funtziona dezan. Kolesterolak funtsezkoa da D bitaminaren sintesirako, eta hormona sexualen aitzindaria da. Horrek ere ez du esan nahi kolesterolak altu izan behar denik; maila egokietan egon behar litzateke beti. Bizitza estilo txarrak kolesterolaren zifrak areagotu ditzakete.

Duela gutxiko ikerketa batzuek frogatu dutenez, karbohidratoetan baxua den dieta batek nabarmen hobetzen ditu gaixotasun kardiobaskularren biomarkatzaileak, gantz gutxiko dieta mantentzen dutenekin alderatuta. Horregatik, azukreak eta irin finduak dira dietan murriztu behar direnak, koipe osasuntsuen kontsumoa handituz; hala nola ahuakatea, oliba olioak, fruitu lehorrak, haziak, arrain urdina, arrautzak, olibak, jogurt naturalak, >%85 kakaodun txokolatea...

Garrantzitsua da aipatzea egungo azterketetan adierazten dutela dietan kolesterolak murrizteak ez duela eragin handirik kolesterolaren maila plasmatikoa gutxitzean. Beraz, kolesterol-maila egokia bermatzeko; alde batetik, azukredun eta gantz ez osasuntsua duten elikagaien kontsumoa murriztea gomendatuko nizuke, eta bestetik, omega-3-ak aberatsak diren elikagaien (arrain urdina, fruitu lehorrak, haziak) kontsumoa ugartzea. Era berean, mugimendu erregularra mantentzea eta estres-maila murriztea oso garrantzitsua izango da.



Gantz guztiak ez dira txarrak. Badira oso osasungarriak eta beharrezkoak direnak. GETTY IMAGES