



Gorka Zozaia - @zotz_
Kimikaria

«Iraulki» bizimodua

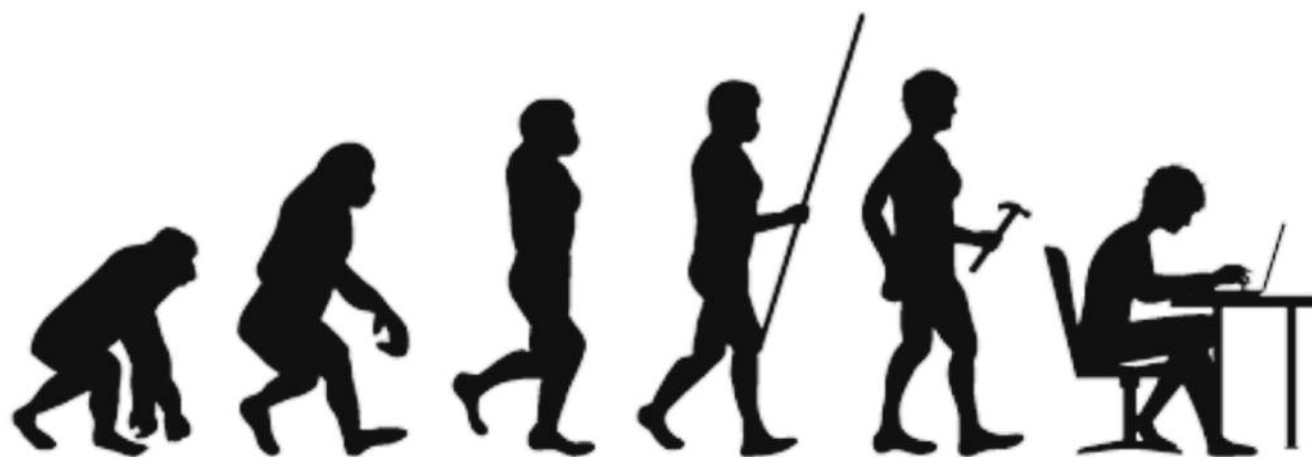
Ziur aski oporraldiaren efektupean nagoelako erabaki dut ordenagailu aurrean jartzean aulkia alboratu eta lurrean esertzea, ipurdia kuxin gainean, apatxetan. Hala hartu genuen aurrekoan tea saharar lagun batzuen etxean eta badakit ez dudala luze iraungo postura honetan; noan harira, beraz. Aspaldiko zientzia albisteak errebisatzen aritu naiz eta “lasterketa” espaziala eta covid a dira ia gai bakarrak –eskerrak Carlo Frabettik “El Pais”-en jartzen dituen asma-kizunek asperdura urratzen laguntzen duten beti–. Deigarria egin zaidan bakarra, bizimodu sedentarioaren aurkako enegarren deia jasotzen zuen osasun berria izan da, “The Lancet” aldizkariaren arabera gelditu egin baita bizimodu honen aurkako borroka. Eta deigarria egin zait, ez sedentarismoa hazten ari delako, baizik eta bizimodu honen ondorioz sortzen diren arazoek urtean, mundu mailan, bost milioi pertsona hil egingen dituztela jasotzen duelako berriak. Covida ez da urte eta erdian

hainbeste heriotza eragitera heldu, eta apur bat ikertzeari ekin diot.

Ezer baino lehen, lasaitzeko edo, ez dut beste inon halako datu puzturik topatu. Wikipedian 3,2 milioi heriotzara jaisten da aktibitate fisikoaren faltaren ondorioz munduan urtean hildakoen kopurua eta Osasunaren Mundu Erakundean (OME) erdira jaisten da. Hori bai, azken datu hau topatu dudana orria gaixotasun ez-kutsakorren (GEK) gainera da eta datu latzagoak ikus daitezke bertan. Hasteko, munduan heriotzen %71 direla GEK eraginak (41 milioi/urte edo M/u) direla, horietan nagusi gaixotasun kardiobaskularrak izanik, minbiziarekin, arnas gaixotasunekin eta diabetesarekin batera. Gaixotasun hauek, jakina, arrazoi anitzek eragin ditzakete, baina badira sustatzen dituzten eta moldagarriak diren arrisku faktore gordinak mahai gainean: tabakoak 7,2 M/u hiltzen ditu egun eta 4,1 gatz/sodio gehiegi jateari egozten ahal zaizkio. Alkoholaren kontsumoari 3,3 M/u heriotza egozten ahal zaizkio (erdiak GEK eragiteagatik) eta 1,6 aktibitate fisiko urriari.

Esan behar da OMEk aktibitate fisiko bezala definitzen duela gorputzak egin edozein mugimendu; muskulu eskeletikoek energia kontsumituz eragindakoa, alegia. Honen arabera, arazoa ez da horrenbeste ariketa fisiko eta kirol gutxi egitea, baizik eta eserita denbora gehiegi ematea –edo sedentarismoa, latinetik, eserita lan egitea–. Egunean 6 ordu baino gehiago eserita egotea arrisku faktore bat da bere horretan, eta alderantziz, egunean 4 ordu baino gutxiago eserita ematen dituenak, astean 4 ordu ariketa fisiko egiten dituenak bezain osasuntsua da. Finean, eboluzioaren bidez heredatu dugun gorputza mugitzeko (eta dexente) egina da, horretarako joan da hobetzen milaka belaunaldietan, eta mugituz funtzionatzen du ongi, bere osotasunean. Garun interkonektatuen gizateriara urratsa egiteko ez dugu beharbada gorputzik beharko halako batean, baina bitartean, hobe genuke aulkietan oinarrituriko bizitzari buelta bat ematea.

Post-data: Ikasturtea hastear, ez dut eskola ez-sedentariorako praktikarik topatu; ideiak eskertzen dira. •



Gure gorputzak ez daude eserita egoteko eginak.