Haur gizentasuna Espainian 2021/22. Txostena

EROSKI Consumer

EROSKI CONSUMER

ZUZENDARIA
Alejandro Martinez Berriochoa

ERREDAKTORE BURUA
Rosa Cuevas

PROIEKTUAREN KOORDINATZAILEA
Miren Rodriguez , kazetaria eta EHUko irakasle eta ikertzailea

EROSKI CONSUMEReko ERREDAKZIOA ETA ADMINISTRAZIOA
San Agustin auzoa, zk/g 48230
Elorrio (Bizkaia) Tel: 946 211 627
Lege gordailua: TO-707-1997
ISSN: 2254-6499

ARGITARATZAILEAK
EROSKI S.Coop.
ta EROSKI Fundazioa
www.consumer.es

EGILEA
LA FACTORÍA/PRISA NOTICIAS
Valentín Beato, 44
28037 Madril, Espainia.
Tel. +34 915 386 104

ZUZENDARIA
Virginia Lavin

ZUZENDARIORDEA
Javier Olivares Leon

PROIEKTUEN ZUZENDARIA
Inma Garrido

KOORDINAZIOA ETA EDIZIOA
Ana Lamas

WEB KOORDINAZIOA
Laura Caorsi

EDIZIO GRAFIKOA
Rosa Garcia Villarrubia

LAGUNTZAILEAK
Maria Corisco,Irene Crespo, Salome Garcia, Jesus Escudero, Manuela Garcia Llanos, Veronica Palomo, Manuela Sanoja y Ramiro Varea.

Aholkularia: Bittor Rodriguez, Dietista-nutrizionista eta EHUko irakasle ikertzailea

---

Argitalpen data: 2022ko urtarrila

Aurkibidea

1 Denok gara arduradun 7

- **Helduen arazoa.** Proiektu honen helburuak. 8
- **Elkarrizketa: Luis Alberto Moreno**, Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroko kidea (CIBEROBN). 10

2 Zein da administrazioaren zeregina? 16

- **Elkarrizketa: Alberto Garzon**, Espainiako Kontsumo ministroa. 17
- **Sailkapen triste baten buruan.** Haurren gizentasunaren egoera Espainian. 23
- **Elkarrizketa: Liv Elin Torheim**, Norvegiako Nutrizio Kontseiluko lehendakariordea. 29

3 Elikagaien industria aztergai 33

- **Zerekin elikatzen ditugu gure seme-alabak?** Aztertu egin dugu nork kontrolatzen duen elikagaien industria. 34
- **Elkarrizketa: Jose Maria Bonmati**, Ekoizleen eta Banatzaileen Espainiako Elkarteko zuzendari nagusia (AECOC) 41
- **Elikagai (osasungaitzak) begietatik sartzen direnean.** Zer-nolako arriskuak ditu publizitateak haurren artean. 44

4 Osasun sistema publikoa 50

- **Zenbat diru kostatzen zaigu gizentasuna?** Zenbat gastatzen da gehiegizko pisuarekin zerikusia duten patologiak tratatzeko eta zer egin dezake osasun sistemak. 51
- **Elkarrizketa: Jose Serrano**, pediatra eta Infadimed programako kolaboratzailea, zeinaren bidez haur gizentasunaren prebentzioa lantzen den. 55
- **Elkarrizketa: Jose Maria Capitan**, Andaluziako Dietista-Nutrizionisten Elkargo Profesionaleko kidea (CODINAN). 60

5 Familien egitekoa 61

- **Erronka handia etxean.** Gurasoek dituzten oztopoak eta erronkak seme-alaben gizentasunari eta gehiegizko pisuari aurre egiteko. 62
- **Elkarrizketa: Carlos Casabona**, pediatra eta dibulgatzailea. 65
- **Plater orekatua.** Haurrentzako menu osatu bat prestatzeko proposamenak. 71

Sumario

6 Nola egin aurre sedentarismoari 74

- **Ariketa fisikoa: medizinarik onena gizentasunerako.** Txikitatik kirola sustatzea funtsezkoa da ariketa eginez goza dezaten. 75
- **Elkarrizketa: Idoia Labaien,** Osasun Zientzietako irakaslea Nafarroako Unibertsitate Publikoan 81
- **Antzara Jokoa ohitura osasungarriak lantzeko** 87

7 Elikadura ikastetxean 89

- **Nork erabakitzen du gure haurrek zer jango duten eskolan.** Autonomia erkidego bakoitzak erabakitzen du nork eta nola kudeatuko duen zerbitzu hori 90
- **Eskola: ikasteko eta jateko leku bat.** Nola sustatzen da ikasgeletan eta eskoletako jantokietan elikadura osasungarri eta jasangarria. 100
- **Elkarrizketa: Eduardo Cifrian,** Eroski Fundazioaren Elikadura Eskolako arduraduna 106

8 Komunikabideak eta albiste faltsuak 108

- **Elikadurari buruzko gezurrak:** Helduoi ere ziria sartzen digutenean haurrei bezala. Nola funtzionatzen du nutrizioari buruzko informazioak eta nola eragin diezaioke haurren elikadurari 109
- **Elkarrizketa: Mikel Lopez Iturriaga,** *El Comidista*ko zuzendaria 116
- **Sare sozialak: fidagarriak al dira?** 119

9 Norantz doa zientzia 121

- **Zientzia da funtsezkoena.** Ikerketa ezinbesteko tresna da gizentasunari nola aurre egin eta nola tratatu jakiteko. 122
- **Haurren gizentasunari buruzko ikerlanak.** Gehiegizko pisuak haurren artean nolako arazoak sortzen dituen ikertzen ari diren taldeak. 127
- **Elkarrizketa: Angel Gil,** Nutrizioaren Iberoamerikako Fundazioko presidentea (FINUT). 130

10 Ondorioak Autonomia erkidegoen barometroak 136

Editoriala

Bada urte batzuk Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketa (ENPE, 2014) egin zela, eta hari esker aukera izan genuen gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren arazoari zifrak jartzeko 6.800 pertsonaren elikatzeko ohiturak oinarri hartuta; EROSKI Fundazioko lankideekin emaitza haiek aztertzea egokitu zitzaidanean, kezka zen nagusi gure artean. Ez bakarrik gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren prebalentzia datuengatik –egia da egoera ez zela berdina autonomia erkidego guztietan– eta aurreko urteekin alderatuta izan zuten igoera handiagatik; batez ere, haur eta gazteen artean arazoa izaten ari zen bilakaerak kezkatzen gintuen.

Gaur egun, zazpi urte geroago, ikerketek eta azterketek baieztatu egiten dituzte ENPE azterketarekin lortu genituen emaitzak. Denbora kontra dugu: haurren gizentasuna errazten duen testuinguru obesogenikoa gizartean egonkortzen den neurrian, gizentasuna normalizatu egiten da eta saihetsezina dela pentsatzen du jendeak. Haurren gizentasuna berezko ezaugarritzat hartzen badugu eta normaltasunaren adierazle bihurtzen badugu, tentaldi fatalista erraz eta erosoan erortzen ari gara, baina beste zerbait egin behar genuke (haurrekin dugun erantzukizunagatik, osasun publikoarengatik, baliabide publikoei probetxu hobea ateratzeagatik, etikak hala eskatzen duelako...): errealitatea aldatzeko lan egin. Arazoa konpontzeaz arduratu behar dugu, zeren gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren prebalentzia %40 ingurukoa izanik, gauza ziurra baita, zifra horiek aldarazi ezean, etorkizuneko belaunaldiak gutxiago eta okerrago biziko direla haien aurrekoak baino, eta hori inoiz ikusi gabea da, gerra garaietan izan ezik, mendebaldeko munduan. Profezia gutxi izango da hori baino seguruagoa. EROSKI CONSUMEReko taldeak lan sakona egin du aurtengo aldizkarian 10 atal bikainetan, eta zorroztasunez eta egiazko datuekin azaldu digu zer-nola dagoen haur gizentasunaren arazoa. Irakurtzera dei egiten dizuet, bene-benetan merezi duelako; etorkizun hobe baten aldeko sentiberatasuna duen ororentzat, bada zer hausnartua eta zer ikasia, besteak beste zertan den gaiaren inguruko ikerketa zientifikoa, nola eragiten duten eskolak eta heziketak, zein den elikagai industriaren zeregina eta ardura eta zein haurrei zuzentzen zaien publizitatearena, nola neurtu dezakegun haur gizentasunaren kostu sozial eta sanitarioa, zenbateraino den garrantzitsua etxekoen eta familiaren egitekoa, zer-nolako eragin kaltegarria duten familietan handik eta hemendik zabaltzen diren gezurrek eta oinarririk gabeko eta asmo txarreko usteek, jakinik familien zeregina erabakigarria dela...

Alejandro Martinez Berriochoa
EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia

Aztertu egin nahi izan dugu, halaber, autonomia erkidegoen errealitate objektiboa, eta hainbat aldagai alderatu ditugu, ikusteko zenbaterainoko aldeak dauden leku batetik bestera herritarren egunerokoan. Ondorioa argia izan da: desberdinkeriazko egoera bat ikusten da lurralde batzuen eta besteen artean, eta hori kezkagarria da egoerarik okerrenean dauden herritarrentzat (objektiboki zailagoa zaie seme-alaben gizentasunari aurre egitea, prebentzio lana egitea bezala egoera aldaraztea ere). EROSKI CONSUMERek hainbat alderditatik landu duen analisiak baliagarria izan behar luke administrazio publikoek gogoeta egin eta ekintzak abiarazteko. EROSKI Fundaziotik lanean hasiak gaude. EROSKI CONSUMERek informazioa emateko egiten duen lanari gehitu egin behar dizkiogu Energia hazteko ekimena ematen ari den emaitza onak; elikaduraren eta ohitura osasungarrien inguruko heziketa plan bat da, eta urte gutxiko ibilbidean Lehen Hezkuntzako milaka ikastetxeren konfiantza bereganatu du, eta horrekin hobetu egin da milioi bat ikasleren baino gehiagoren heziketa.

Ia bi urte badira pandemiak harrapatu gintuenetik, eta egoera horrek areagotu egin ditu gure gizarteari eragiten dion inguru obesogenikoaren zenbait ezaugarri: okertu egin da osasun zerbitzuen kalitatea, non lehentasuna eman behar izan zaion pandemiaren kalteak jasan dituztenak artatzeari; sedentarismoa handitu egin da neska-mutilen artean, itxialdian eta ohi baino mugikortasun txikiagoarekin eman baitituzte zenbait hilabete: buruko osasunak okerrera egin du, jendeak tentsioa, kezka eta amorrua pilatu dituelako, eta jakina da horrek nolako ondorioak dituen elikaduraren kalitatean, eta horri gehitu behar zaio osasun krisiarekin etorri zaigu krisi ekonomikoa, beste faktore batzuen artean. Denok nahi dugu pandemia lehenbailehen pasa dadila, eta itxaropenez begiratzen diogu normaltasuna itzuliko den egunari. Nire esperantza da normaltasun hori ez dela izango betikoa, egiazko normaltasun berri bat baizik, non zeresana duten alde guztiek (familiek, eskolak, osasun zerbitzuek, ikerkuntzak, elikagaien industriak eta publizitateak...) neurria emango duten erronka honi erantzuteko, berebiziko garrantzia du-eta gure herrialdeko milioika neska-mutilen orainean, baina baita etorkizunean ere: haur gizentasunaren prebentzioa.

Irakur ezazue zuentzat prestatu duguna.

Eta gero pentsa eta joka ezazue egoerak eskatzen duen bezala.

Asko daukagu jokoan.

Mila esker.

“Konpondu egin behar dugu egoera, zeren zifrak aldarazi ezean, etorkizuneko belaunaldiak gutxiago eta okerrago biziko baitira aurrekoak baino”

1. ATALA

Denok gara arduradun

Haurren gizentasuna

HELDUEN ARAZOA

Azken 35 urteetan bikoiztu egin da gehiegizko pisua haurren artean, eta arazo larri bihurtu da osasun publikoaren arloan. Zer-nolako eragina eta hedadura duen ikusita, hurrengo zenbakietan, Eroski Consumerrek zorrotz aztertuko ditu gaixotasun horren arrazoiak, eta zerikusia duten guztiekin landuko du nola geldiarazi haren eragina: hasi industria eta administrazio publikoetatik, eta publizitate kanpaina, familia eta eskolaraino.

Hamar haurretatik lauk gehiegizko pisua edo gizentasuna daukate Espainiako Estatuan. Patologia horretan, gantz gehiegi metatzen da gorputzean, eta ondorioak ez dira mugatzen, inondik ere, estetika edo irudi kontuetara; askoz harago doa. Gizentasunak asko handitzen du bihotz-hodietako gaixotasunak izateko arriskua, baita arazo lokomotorrak eta 2 motako diabetesa izatekoa ere.

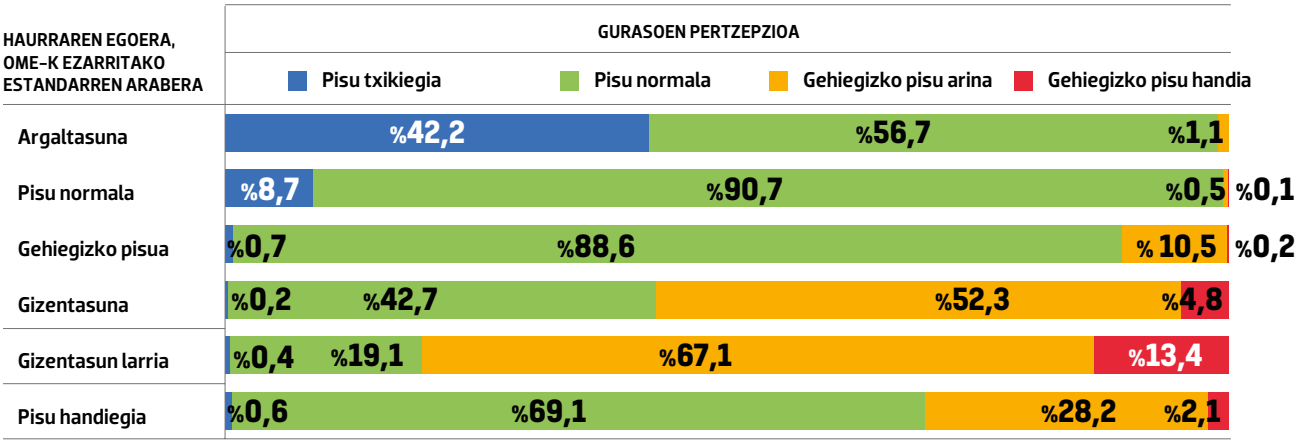
HAURREN ARTEAN ERE BAI.

Arnasa hartzeko zailtasunak eragiten dituen patologia bat da, areagotu egiten duena hausturak eta hipertentsioa izateko arriskua, intsulinarekiko erresistentzia sortzen duena eta bihotz-hodietako gaitzen markagailuak goiz agerrarazten dituena. "Gaitzik gaitzena" esaten zaio, eta erraztu egiten du haurrek gaixotasunak izan ditzaten helduaroan.

Gizentasuna ez da gauza berria, jakina, baina haurren artean asko zabaldu da azken urteetan. 1985. urtean Espainiako Estatuko haurren %15ek zeukaten gehiegizko pisua, eta gaur 10etik ia 5ek daukate. Aladino txostenaren azken emaitzen arabera (2020an argitaratu dute), 6 eta 9 urte arteko haurren %40k gehiegizko pisua daukate, haren prebalentzia handitzen ari da adinarekin eta baliabide gutxien duten etxeei eragiten die batez ere. Baina ez horiei bakarrik. Ia mundu guztian ari da handitzen haurren gizentasuna, eta joera global horren adierazgarri dira gure inguruko datuak ere. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, 380 milioi haur eta nerabek baino gehiagok daukate arazori hori, eta 5 urtetik beherakoetan 41 milioi haurri eragiten die gizentasunak; datu hori, gainera, bikoiztu egin daiteke 2025erako orain arte bezala jarraituz gero. Zer egin daiteke konponbidea jartzeko? Nola erantzuten zaio OMEk berak "XXI. mendeko pandemia" izendatu duen arazoari, zenbateko hedadura eta larritasuna duen ikusita? Ba al dago emaitza onak eman dituen estrategiarik? Galdera horiek egin dizkiogu geure buruari, eta hortik abiatu da kazetaritzako proiektu hau, zeinak zorroztasunez bildu nahi dituen zeresana daukaten arlo guztietako aditu nagusien iritziak.

Gurasoek nola ikusten dituzte haurrak eskolako adinean?

Urteetan, osasungarritzat jo izan da itxura mardula edukitzea. Guraso gutxik esango dizute beren haurra "pottoloa" dagoela. OMEren arabera, "pisu handiegia" duten haurren %69,1ek (gehiegizko pisua %88,6k eta gizentasuna %42,7k) "pisu normala" dute gurasoen iritziz. Beste adibide bat: "gizentasun larria" daukaten haurren %67,1ek "gehiegizko pisu arina" daukate gurasoen iritziz, eta %19,1en uste "pisu normala".



Iturria: OME.

Arrazoi askoren ondorio da gizentasunaren arazoa, oso konplexua. Ez da konpontzen eta ez da agortzen esaldi eginekin eta ikuspegi xaloekin; ezta elkarrizketa eta erreportaje bakarrarekin ere. Osasun publikoaren arloko arazo larria da haurren gizentasuna, eta den horretan heldu behar zaio: erronka komunitario izugarri handia. Askotan esaten da "gutxiago jan eta gehiago ibili" behar dela, eta horrekin pertsonen gain jartzen da ardura (kasu honetan, haurrengan), baina hori ez da aski hainbat geruza eta eragile dituen egoerari aurre egiteko. Etxean hasten da guztia: helduok jabetzen gara mehatxua hor dagoela, baina beti ez dugu egoki jokatzen menuak prestatzean: bizi erritmoak eta haurrei egunero zer jarri pentsatzen ibili beharrak errazkeriara garamatza hainbatetan, eta gure hautuak beti ez dira izaten osasungarriak.

Elikadura desegoki hori eta ariketa falta izaten dira eragile ezagunenak, baina ez bakarrak. Erosteko ahalmena, kozinatzeko denbora, bizi garen auzoa eta gizarte harremanak, dietetika eta nutrizio arloko espezialistengana iristeko aukera, eskolako jantokiak, haurrentzako elikagai osasungaitzen iragarkiak, produktu ultraprozesatuen eskaintza gero eta ugariagoa, sedentarismoa, genetika, aisialdiko joerak eta helduok ematen dugun eredua ere faktore garrantzitsuak dira patologia horretan. Zer diote azkenaldiko ikerketek? Egoera hobetu egingo al litzateke lehen mailako arretan nutrizionistak baleude? Debekatu egin behar al da ultraprozesatuen publizitatea?

Gezurrezko albisteen aroan sartuta gauden honetan, zer egin daiteke informazio fidagarria eta kalitatezkoa ugaritzeko elikaduraren inguruan? Gurasoen erantzukizuna al da haurren gizentasuna? Hobetu egin behar al dira politika publikoak? Sakontasunez landu nahi dugu zein diren haur gizentasunaren arrazoiak, jakin egin nahi dugu zer ari den egiten eta, batez ere, zer gehiago egin litekeen, eta, horretarako, atal berezi bat landuko dugu hurrengo hilabeteetan. Europako herrialdeen artean, haur gizentasunaren tasa handiena duen laugarren herrialdea da Espainiako Estatua. Horregatik, eta haurren egungo eta etorkizuneko osasuna dagoelako jokoan, 2021ean zehar saiatu egin nahi dugu arrazoi nagusiak aztertzen eta irtenbideak zein izan litezkeen jakiten. Alejandro Martinez Berriochoak dioen bezala (Eroski Fundazioko eta Consumer Eroski aldizkariko zuzendaria da), "egungo joerarekin jarraitzen badugu, 2022an gehiegizko pisua izango duten haur eta nerabeen kopurua handiagoa izango da desnutrizioa eta pisu txikiegia dutenena baino, halaxe ohartarazi du OMEk. Fundazioan jabetuta gaude gora egiten ari dela haurren gizentasuna, eta lagundu egin nahi dugu joera hori geldiarazten".

"Egungo joerarekin jarraitzen badugu, 2022an gehiegizko pisua izango duten haurren kopurua handiagoa izango da desnutrizioa dutenena baino".

Luis Alberto Moreno

Zaragozako Unibertsitateko irakaslea. Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroko kidea (CIBE ROBN).

"Onartezina da haurren %40k gehiegizko pisua edo gizentasuna izatea Espainian"

Zifrak ez dira batere onak. Espainiako Kontsumo Ministerioak eta Elikadura arloko Segurtasunaren Espainiako Agentziak (AESAN) Aladino izeneko azterketa egin zuten 2019an elikadurari, jarduera fisikoari, haurren bilakaerari eta gizentasunari buruz, eta hor ikusten denez, haur gizentasunaren datuak 2015eko berberak dira. Sei eta bederatzi urte arteko haurren %40k gehiegizko pisua edo gizentasuna dute. Eta argi samar dago zein diren hori saihestu edo borrokatzeko bitartekoak: elikadura osasungarria, jarduera fisikoa eta atseden ona. Baina ez da erraza errutina horiek gauzatzea. Genetikak ere zeresan handia du, baina ez erabakigarria, eta halaxe dio Luis Alberto Morenok, zeina aditua baita epidemiologian eta haur eta nerabeen nutrizio arazoen prebentzioan, eta haur gizentasunaren inguruko ikerketa askotan parte hartu du, bai Espainian eta bai Europan, adibidez Helena ikerketan (Europako Batzordeak sustatu zuen, haurren nutrizio ohiturak ulertzeko eta modu eraginkorrean hobetzeko).

Egungo munduan, jendeak gero eta kezka handiagoa du elikadura osasungarriarekin, hori ikusten dugu sare sozialetan eta komunikabideetan, baina haurrekin gertatzen denak ez dirudi eredu horri jarraitzen dionik. Zergatik? Mezuak hor daude, baina ez dakit herritar gehienengana iristen ote diren, zeren gizentasunaren gaian oso kontuan hartzekoa baita desberdinkeria sozialen auzia. Gizentasuna dezente hedatuagoa dago populaziorik behartsuenetan, eta ez hain hedatua baliabide ekonomiko gehiago dutenen artean. Segur aski, sare sozialetan dabilen informazio hori guztia, adibidez, gehiago iritsiko zaie behar gutxien duten pertsonei.

Askotan aipatzen da haur gizentasunaren pandemia. Hala al da? Ez zait gustatzen gai honetan lerroburu populistak erabiltzea, baina, zalantzarik gabe, haurren gizentasuna eta gizentasuna bera, oro har, pandemia bat dira. Ez gara ari birus bati buruz hizketan, gaixotasun kroniko bati buruz ari gara. Zein da epidemia baten bereizgarria? Epe motzean asko ugaritzen dela kasu kopurua; hori gertatu zen joan den mendearen bukaeran, laurogeiko eta laurogeita hamarreko urteetan hasi zen igotzen, eta denboran mantendu egin da mundu guztiari eragiteraino. Zeren gaur egun, herrialde guztietan, malnutrizioa baino ohikoagoa baita gizentasuna. Baita behartsuenen artean ere.

Epidemiaz hizketan ari garelarik, eta Aladino ikerketa eredutzat hartuta, zein izango lirateke daturik asaldagarrienak? Aladino ikerketari jaramon egiten badio-

gu, Espainian ageri diren gizentasun zifrak onartezinak dira. Onartezina da haurren %40k gehiegizko pisua edo gizentasuna izatea. Nahiz eta egia den zertxobait puztua egon litekeela agian.

Zergatik? Neurtzeko erabiltzen den metroak haur gehiegi identifikatzen dituelako gehiegizko pisuarekin eta gizentasunarekin. Aladino ikerketaren emaitzak aztertzeko, alderatu egin dira OMEren ereduzko balioekin, eta balio horiek handiagoak dira beste metodo batzuetakoak baino, adibidez Gizentasunaren Munduko Federazioak erabiltzen dituenak baino.

Zein litzateke, zure ustez, datu "errealagoa"? Seguru Espainiako haurren %25ek gehiegizko pisua edo gizentasuna dutela, eta hori ere asko da.

Ikerketak dioenez, guraso gehienei iruditzen zaie haien haurrak pisu "normala" duela, nahiz eta gehiegizko pisua edo gizentasuna eduki. Gurasoek nola ezagutu dezakete arazo hori? Osasun etxeetako pediatrek, haur osasuntsuei ohiko azterketak egiten dizkietenean, beti neurtu behar lituzkete pisua eta luzera, eta gorputz masaren indizea kalkulatu. Hori litzateke gutxienekoa eta nahitaez egin beharrekoa, nahiz eta beste gauza batzuk ere egin daitezkeen. Arazoa da oraindik ez daukagula metodo erraz eta zehatzik gizentasunaren diagnostikoa egiteko. Zeren gizentasuna gantz gehiegi izatea baita, ez pisu gehiegi izatea. Har dezagun, esaterako, Cristiano Ronaldoren adibidea, oso ezaguna den norbait aipatzearren: gorputz indizearen masa zenbatekoa duen kalkulatzen badugu haren pisua eta neurria kontuan hartuz, segur aski gizentasuna duela aterako zaigu edo, gutxienez, gehiegizko pisua, baina, bistan denez, Ronaldok ez dauka gantz gramo bat ere, baina bai gihar asko. Haurrekin, dena den, neurri hori ongi egon liteke lehen hurbilketa gisa. Arazoa da "metro" bat baino gehiago dagoela gizentasuna neurtzeko.

Zein dira erabilienak eta fidagarrienak edo eraginkorrenak? Batzuk gehiago dira ikerketa arlokoak, adibidez Aladinon erabili dena. Baina uste dut osasun etxeetan herritarren grafikoak erabiltzen dituztela, eta jardun klinikorako oso egokiak direla dirudi. Grafiko horien arabera, haurra 85eko pertzentiletik gora dabilenean, gehiegizko pisua duela esaten da, eta 95etik gora joan denean, gizentasuna duela. Pediatrek grafiko horiek erabiltzen badituzte, zeinak Orbegozo Fundazioarenak baitira, erraza da gehiegizko pisua edo gizentasuna duten haurrak identifikatzea.

Arazoa gero heldu da, diagnostikoa egin ondoren; zer egin daiteke? Gehiegizko pisua duen haur bati ongi legoke gomendio batzuk ematea –edo gehixeago azpimarratzea haur guztiei beti ematen zaizkien aholku batzuk–, ez daitezen gizentasunera iritsi. Gizentasuna duten haurrei ez zaie dieta bat jarri behar, baina uste dut helburu batzuk finkatu behar zaizkiela. Baina hor sortzen da arazoa: denbora behar izaten da helburu batzuk lantzeko eta lortzeko, eta normalean ez da izaten denborarik. Horregatik, uste dut oso garrantzitsua litzatekeela osasun etxeetan nutrizionistak izatea, baina gaur egun ez dago. Erizainek zeregin garrantzitsua dute, baina, zalantzarik gabe, arlo jakin horretako espezialista bat osasun etxeetan izatea litzateke onena.

Zer-nolako helburuak jarriko genizkieke familiei? Hasteko, jakin egin behar litzateke familiak nolako kultura duen elikadura arloan eta nolako bizimodua. Gauza bat betetzeko modurik ez dutela baldin badakigu, ikusi dugulako gabezia asko dutela horretarako, ezingo diogu proposatu; hobe izango da haiek egiten duten horretara erraz egokituko den zerbait proposatuz hastea eta sendotuz joatea. Hau esatea: "Astean hirutan egiten duzuen hori, hobe litzateke bostetan egingo bazenute". Egokiena da ohiturak ongi ezagutzea eta, horren arabera, helburu egokituak jartzea; honelako zerbait: "Egunean bost atal fruta eta berdura jan behar duzu hurrengo hilabeteetan". Hori izango da helburua haurrarentzat eta familia guztiarentzat, horixe baita egokiena, hobekuntza denen artean egitea.

Elikatzeko kultura desegokia bezala, zama genetikoa ere erabakigarria al da haurrek gehiegizko pisua edo gizentasuna eduki dezaten? Zalantzarik gabe, genetikak badu eragina. Gorputz masaren indizeak izaten duen aldakortasunaren %60 genetikaren araberakoa da. Eta pertsona bakoitzarengan pentsatzen hasten bagara, loteria bat bezalakoa da hau: zenbat eta zenbaki gehiago eduki norberaren saskian, errazagoa izango da loteria txarra ateratzea, hau da, gizentasuna izatea. Zenbat eta joera geneti-

"Gorputz masaren indizeak izaten duen aldakortasunaren %60 genetikaren araberakoa da. Loteria bat bezala da: zenbat eta zenbaki gehiago izan, orduan eta errazagoa izango da gizentasuna edukitzea".

ko handiagoa, orduan eta erraztasun gehiago gizentasuna izateko. Hori esanda, kontua ez da utzikerian erortzea eta geure buruari esatea, jaten dugun guztia ongi sartzen zaigulako eta gose handia dugulako, ez dugula besterik egin behar.

Ba al dago modurik zama genetiko hori zuzendu, geldiarazi edo aldatzeko? Haur batek zenbat eta zenbaki gehiago eduki loterian, orduan eta zailagoa izaten da, baina gauza asko egin daiteke, eta txiki-txikitatik gainera. Ekintza garrantzitsu eta egingarria da haurrek elikagai askotarikoak jatea, hau da, denetarik sartzea haien dietan. Haiek maite dutena bakarrik hartzen badugu gida moduan, lauzpabost urteren buruan pasta, hanburgesak eta patata frijituak janez ibiliko dira. Berdurak eskaintzen dizkiegunean ez bazaizkie gustatzen eta berriz ez badizkiegu jartzen, barneratzen ari gara sekula ez zaizkiela gustatuko, baina ez da egia. Edozein haur txikiri plater bat errepikarazten zaionean, azkenerako onartu egiten ditu zapore eta elikagai guztiak, edo gehienak. Ideia hori ulertarazi egin behar diote jendeari pediatrek eta haurren ardura duten pertsonek: pazientzia eduki behar da, haurrek barneratu egin behar dutelako familiaren elikaduran.

Baina zure haurrak jaten ez duenean edo gaizki jaten duenean, bukatu egiten da pazientzia. Hau da, denbora falta horretara itzultzen gara. Jokatu egin behar da gauzekin. Kontua da askotan esaten dela "nire haurrak ez du jaten", eta eramaten dute pediatrara, neurtzen dute, pisua hartzen diote eta 75eko pertzentila ematen du; kontxo!, zerbait jaten du haur horrek, argi dago hori. Gertatzen dena da nahi ez duena ez duela jaten. Kasuistika asko dago. Eta, jakina, badira gutxiago jaten duten haurrak.

GOSARI EGOKIENA

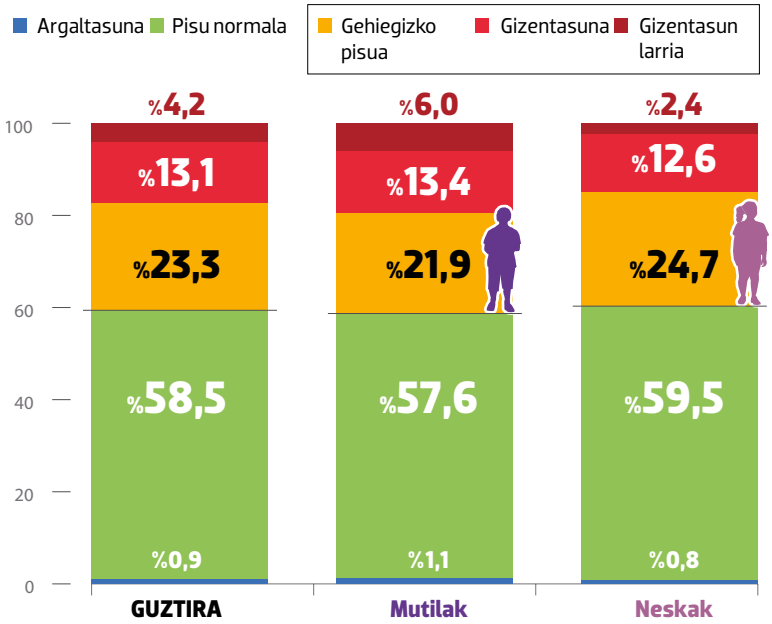
Aladino 2019 txostenaren arabera, hamar haurretatik hiruk ez dute egunero gosaltzen. Eta %20,1ek bakarrik izaten dute fruta freskoa menuan. Elikatzeko errutinetan gosari osasungarririk ez egiteak handitu egiten du gizentasuna izateko arriskua. "Egokiena da haurrek, eta helduek ere bai, lau otordu egitea egunean, eta ahal bada bost. Gosaria da horietako bat", azaldu du Luis A, Morenok. Baina ez du balio gaileta batzuk arrapaladan jatea eskolarako bidean. "Haurrek goiz joan behar dute lotara, eta denboraz jaiki, gero lasterka ibili beharrik ez izateko... Gosaritan hiru elikagai mota hartzeko gomendatzen badiegu, ez da hain erraza izango denboraz larri dabiltzanean". Eta zer eduki behar du gosari osasungarriak? "Esneki batekin hasi behar da, eta hori gehienei atsegin zaie. Zerealekin egindako elikagai bat ere eduki behar du, eta hori ere betetzen da. Eta, azkenik, fruta sartzea litzateke egokiena", azaldu du Morenok. Hori da zatirik zailena eta gutxien zabaldu dena. Hori betetzeko, zera gomendatzen du Morenok: "Gosari osasungarria egiteko gomendioak ematen direnean, hamaiketakoa ere sartzen da hor, eta fruta orduantxe jan daiteke, hamaiketakoan".

Faktore goiztiar batzuek handitu egiten dute gizentasuna izateko arriskua; horri dagokionez, noiz eta nola komeni da hastea elikadura osagarriarekin? Bularra hartzea oso ona da gizentasunari aurrea hartzeko, eta gutxienez sei hilabeteraino luzatu behar litzateke. Eztabaidagarriagoa da sei hilabete horietan bularra bakarrik hartu behar ote luketen. Badirudi ingururik behartsuenetan edo hain garatuta ez dauden herrialdeetan bularra bakarrik hartu beharra dagoela, une horretan elikagai hori bakarrik eduki dezakete eta. Herrialde garatuetan, ordea, egokiena litzateke sei hilabeteen aurretik hastea elikagai batzuk sartzen. Elikadura osagarriaren arloan eztabaida ez da oso aspaldikoa; orain arte esaten zen zentzua hartu behar zela kontuan edo medikuen esperientzia, baina ikertu gutxi egin izan da.

Zergatik dago hain ikerketa gutxi? Adin konplikatua delako. Orain ari dira ikerketa onak egiten garai horren inguruan, eta emaitzak ikusten ari gara. Adibidez, gaixotasun zeliakoa ahalik eta gehiena saihesteko modurik onena, itxura batean, zerealak laugarren eta seigarren hilabeteen artean mantso-mantso sartzea da. Baina dena ari da aldatzen, egiten ari diren ikerketa horien arabera. Nolanahi ere, oso garrantzitsua da pediatrarengan konfiantza izatea; esaten ari garen gauza orokor horiek guztiak oso ongi dakizkite eta asko balio du mediku bakoitzaren esperientzia pertsonalak. Horrelaxe egin izan dut nik: beti jarri duk konfiantza osoa gure haurren ardura zuen pediatrarengan.

Berez, haur gizentasunaren inguruko ikerketak, tratamenduak eta prebentzioak hamarkada gutxi batzuk ditu. Espainian laurogeiko hamarkadaren erdialdean hasi zen. Bai, mende honetan eskaini izango zaio, segur aski, interes eta baliabide gehiago. Esperientzia motz samarra da. Nolanahi ere, egokiena da prebentzio lana egitea eta pertsonen jokabideak

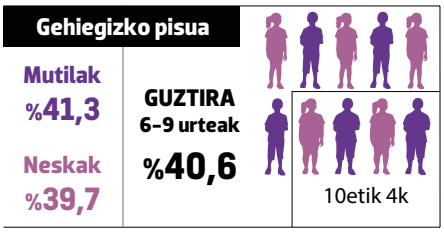
Gehiegizko pisuaren, gizentasunaren eta pisu handiegiaren prebalentzia Espainian



Azterketa hori NAOS Estrategiaren barnean ari da egiten (Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebalentzia) 2011. urteaz geroztik **6 eta 9 urte arteko haurren artean.**

16.665 haur **276**ikastetxetakoak, modu proportzionalean banatuta erkidegoka eta udalerrika.

Datu antropometrikoak lortzen ditu haurrei zuzenean neurketak eginda, baina bestelako informazioa ere eskuratzen du familiako faktoreei buruz, haurren inguruari eta bizimoduari buruz eta eskolei buruz.



Iturria: Aladino 2019 txostena.

aldatu edo hobetzea, eta hori zaila da. Horretarako, bide askotatik jo beharra dago. Asko kostako da, baina hobetuz joango gara. Zeren, azkenerako, osasunaren inguruan aipatu ditugun mezu horiek guztiak iritsi egiten dira. Eta elikaduraz ari gara, baina jarduera fisikoaren eremuan ere asko ari da hobetzen, eta hori ere oso garrantzitsua da.

Zuk ez duzu aipatzen dieta mediterraneoa bakarrik, bizimodu mediterraneoak baizik, eta hor sartzen dituzu dieta, jarduera fisikoa eta loa. Haurrentzat zein izango lirateke maila egokiak jarduera fisikorako? Hori oso garbi dago. Eskolaurreko adinetik nerabezaroraino egunean 60 minutu egin behar lituzkete gutxienez, jarduera fisiko moderatua edo bizia: lasterka aritu, jolasean... Eta geldiak izateko joera handiagoa dutenak xaxatu egin beharko dira pixka bat.

Pandemiako hilabete hauetan haurrek gutxiago mugitu ahal izan dute, eta horrek kalte egingo du. Bai, gauza guztiek eragiten dute. Adibidez, duela hilabete batzuk unibertsitateko lagun bat jarri zen nirekin harremanetan kezkatuta zegoela esanez haurrak eskolan gelditzen zirelako jatera eta bideo bat jartzen zietelako otorduak irauten zuen denboran, eta ondoren ez zuten mugitzeko aukerarik, bideo horri lotuta zeudelako. Segur aski, ez da egokiena. Ulertzen dut egungo egoeran zailagoa dela kanpoan jolasean ibil daitezela, baina aire zabalean egotea da onena, nahiz eta hotz handia egin. Finlandiara joan besterik ez duzu. Han hotz handiagoa egiten du hemen baino, eta haurrak kanpoan jolasean dabiltza beti.

Hain zuzen, iparraldeko herrietan txikiagoa da haur gizentasun tasa. Norvegian, adibidez, %6koa da. Ohiturekin ez ezik, hango datuek zerikusia ote dute prebentzio politika publikoekin ere? Zalantzarik gabe, prebentzio politika hobeak dituzte. Adibidez, tradizioa dute lan komunitarioan. Oso ongi antolatuta daude. Osasunarekin zerikusia duten gauza guztietarako oso lagungarria litzateke tradizio hori. Osa-

“Eskolaurreko adinetik nerabezaroraino, egunean 60 minutu egin behar lituzkete gutxienez, jarduera fisiko moderatua edo bizia: lasterka aritu, jolasean...”.

NEURRIRA EGINDAKO DIETA

Inork ez du zalantzan jartzen zama genetikoa erabakigarria dela gizentasunean eta gehiegizko pisuan, baina zama horrek berak zeregin funtsezkoa eduki dezake gaixotasunaren prebentzioan eta tratamenduan. Zehaztasunezko nutrizioak iker lerro aski aipagarriak landuko ditu mende honetan, eta asmoa da dieta eta jarraibide pertsonalizatuak sortzea ez bakarrik giza genoma aztertuz, baita kanpoko beste elementu batzuk ere (emozioak, jokabideak...). Nutrigenetika, nutrigenomika eta epigenetika erabiliz, gainditu egin liteke dieta mediterraneoaren kontzeptua bera. Baina oraindik zer egin ugari dago. "Esan dezagun baditugula puzzlearen pieza batzuk, baina oraindik asko dugu betetzeko. Ez da erraza izango medikuak edo nutrizionistak eskuliburu bat izatea eta han zera jartzea: 'Zuk gene hau duzunez eta honek kalte egiten dizula ikusi dugunez, egizu hau...", azaldu du Luis A. Morenok. "Agian 20, 30 edo 40 urte barru aukera gehiago izango da. Segur aski, algoritmoak sortuko dira adimen artifizialarekin, eta askotan orain esaten dugun gauza bera esango diguten arren, baliteke beste zerbait ere gomendatzea pertsona edo talde jakinetarako".

sun etxeek eta udalerriek sustatu egin behar lukete komunitateko pertsonen parte-hartzea osasuna hobetzeko zereginetan. Egokiena litzateke arazorik garrantzitsuenak identifikatzea eta irtenbide eraginkorrak bilatzea, komunitate bakoitzaren beharrizanetara egokituak.

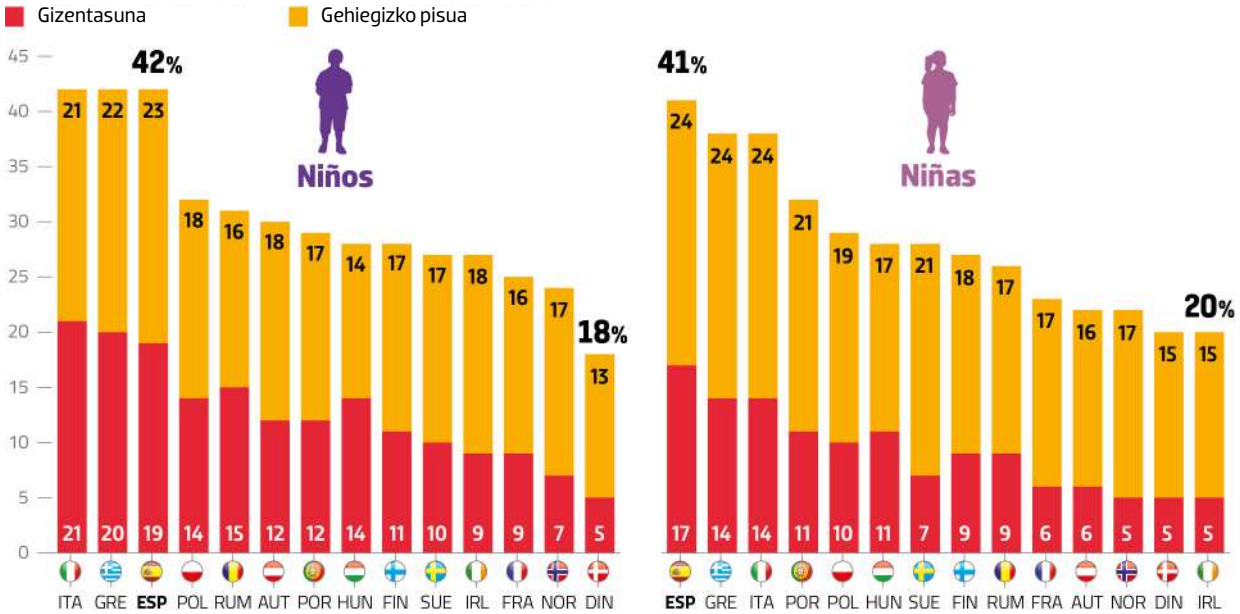
Zure ustez zer egin liteke edo egin behar litzateke Espainian gai horretan? Zaila da, ez baikaude prest ohitura batzuk ukitzera: berandu afaltzea, berandu ateratzea... Haurrek goiz afaldu behar dute eta goiz lotaratu, beranduenez gaueko 22:00etan. Eskolaurreko adinean dagoen haur batek 11 orduko loa egin behar luke. Eta horrek esan nahi du ordu eta erdi lehenago afaldu behar duela, gutxienez. Telebistan gustuko saioren bat egoteak ere badu eragina. Eta, gainera, logelan telebista badute eta oso adi ez bagaude... Ez ditut, dena den, gurasoak errudun egin nahi, hori baita egin behar den azken gauza: nahikoa badugu lan egin eta bizimodu modernora egokitzearekin.

Nola lagundu daitezke gurasoak? Ekintza bat izan daiteke anglo-saxoiek parent education esaten diotena, hau da, haurrak nola hezi erakustea. Haurrak izaten ditugunean ez datoz argibide liburuarekin, bakoitzak etxean ikusi duena hartzen du oinarritzat, ongi iruditu zaiona edo gaizki iruditu zaiona. Gurasoentzako eskolak sortzeak asko lagunduko luke. Lehenbiziko haurra izatean edo haurdun zaudenean, orduan da unerik onena, harkorrago zaudelako. Hor bai, gauza asko egin ahalko lirateke osasunaren eta eskolaren esparrutik. Eredu bat baino gehiago dago haurrak hazteko

“Ez ditzakegu gurasoak errudun egin. Haurrak izaten ditugunean ez datoz argibide liburuarekin, bakoitzak etxean ikusi duena hartzen du oinarritzat”.

Haur gizentasunaren egoera Europan

Pisu handiegia duten haur kopururik handienetako a du Espainiak. OMEk 2015 eta 2017rako emandako datuak, %-etan.



Iturria: OME.

jardunbideetan. Adibidez, eredu "demokratikoa", non gurasoek eta haurrek elkarrekin hartzen dituzten erabakiak, eta gurasoen eredu onak oso zeregin garrantzitsua duen.

Zer egin daiteke politika publikoetatik? Lehenik, arreta handiagoa jarri behar zaie populaziorik zaurgarrienei. Adibidez, Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroan (CIBEROBN) azterketa bat egiten ari gara gurasoak gizenak izanik gizentasun arriskua duten haurrekin. Gurasoek gizentasuna edukitzea izan daiteke joera genetikoa dutelako edo ohiturek edo bizimoduek horretara eraman dituztelako. Edo bi gauzengatik. Gizentasun arriskua duten familiak dira. Horietan jarri behar genuke arreta. Zeren, hain zuzen, aurrez populazio guztiarentzat egin genituen programetan ikusten genuen pisu osasungarria zutenek berdin jarraitzen zutela, eta gehiegizko pisua zutenek, berriz, hobera egiten zutela, nahiz eta ez zen tratamendu programa bat, prebentziokoa baizik.

Zer-nolako ondorioak ateratzen dira datu horietatik? Adierazten digute, gehiegizko pisua dutenak bereizita hartuz gero, eraginkorrak izan gaitezkeela. Lan gehiago egin behar da gehiegizko pisua duten familia zaurgarrienekin. Hor estrategia bat baino gehiago erabil daiteke. Adibidez, supermerkatuekin lanean ari gara eta lanean aritu nahi dugu, zeren sustapenak edo marketin estrategiak egiten dituztenean, "sari" gisa ematen dituzten elikagaiak askotan ez baitira izaten osasungarrienak. Nahi genuke elikagai osasungarriagoen salmenta saritzea edo sustatzea, eta familiek erosketa saski osasungarria osatu ahal izatea prezio on samarrean.

Faktore sozioekonomikora itzuli gara, erabakigarria baita arazo honetan... Zaurgarritasun soziala esaten zaio; leku askotan agertzen da kontzeptu hori, adibidez Europako Batasuneko deialdietan. Zeri esaten zaio? Ohikoena izan da okupazio eta ikasketa maila hartzea kontuan: soldata, lana izatea edo ez, hezketa... Baina badira beste elementu batzuk ere, adibidez migratzailea izatea edo ez, gizarte sare handiagoa edo txikiagoa edukitzea, familiako egitura... Askoz gauza gehiago. Hori guztia kontuan izan behar da.

Zure ustez, nolako eragina izango du Covid-19aren pandemiak gaitzik gaitzena esaten zaion honetan? Nik esango nuke garai honetan, segur aski, areagotu egingo direla desberdinkeriak. Hain zaurgarriak ez diren familiek lehen bezala edo zertxobait hobeto ere egin dituzte gauzak, eta zaurgarrienek lehen bezala edo zertxobait okerrago. Gizarteko arlo askotan gertatuko dela iruditzen zait desberdinkeriak areagotzea. Gizentasunaren inguruko joera globalari dagokionez, zifrek dauden horretan jarraituko dute segur aski, edo apaldu egingo dira mantso-mantso.

2. ATALA

Zein da administrazioaren zeregina?

ALBERTO GARZON

Kontsumo ministroa

"Ongi dago industriaren borondate ona, baina funtzionatzen ez badu, arauak jarri beharra dago"

Espainian, pisu handiegia dute haurren %40k. 10 zenbakitan, Consumer Eroskik aztertu egingo ditu osasun publikoari dagokion arazo larri honen arrazoiak, eta zerikusia duten eragile guztien ikuspuntuak bilduko ditu. Eztabaida dezente sortu duten bi neurri jarri ditu abian Espainiako Kontsumo Ministerioak haur gizentasunaren arazo kezkagarriari aurre egiteko: BEZa igo die edari azukretsuei eta oniritzia eman dio Nutri-Score etiketari ekoizleek beren borondatez ezar dezaten. Komunikabideetan hautsak harrotu dituzte bi erabaki horiek, baina jakina da horrekin bakarrik ezin zaiola aurre egin arazo konplexu horri. Alberto Garzon ministroak nabarmendu du Gobernuan Ministerio hori egote hutsa pauso handia dela Europako beste herrialde batzuen mailara heltzen saiatzeko (abantaila handia lortu baitute bizimodu eta elikadura osasungarriaren inguruko kontzientziazioan) edo publizitatearen arauak zorrozteko.

Aladino 2019 txostenean ageri diren datuetan, zer iruditu zaizu kezkagarriena? Oso lan zabala da eta ikuspegi askotatik hel dakioke, baina guri beti iruditu zaizkigu bereziki kezkagarriak haur gizentasunaren kopuruak. Nahiz eta egonkor samar iraun duten urteetan, oso kezkagarriak dira. Ikusten dugu 6 eta 9 urte arteko 10 adingabetatik 4k pisu handiegia dutela. Ñabardura asko daude hor, eta horietako bat "klase korrelazioa" da; hau da, errenta apaleneko familietan bi aldiz handiagoa da haurren gizentasun tasa errenta handienetan baino. Eta horrek esan nahi du errentari loturako desberdinkeria dagoela, pobrezia, ohitura txarrak. Argazki problematikoa da, eta gure gizarteko sektorerik zaurgarrienari eragiten dio: haurrei.

Zer egin daiteke arrakala hori arintzeko, familia zaurgarrietara iristeko eta arreta horiengan jartzeko? Fenomeno sozioekonomiko bati buruz ari gara, ez ohiturei buruz bakarrik. Lehenik ere behin, borrokatu egin behar dugu pobrezia, eta estatu sozialak funtzionatu egin behar du; herritar guztien bizimodua hobetu, baina bereziki herritar zaurgarriena. Horrek erraztu egingo du kontsumoari eta ariketa fisikoari loturiko ereduak aldatzen. Guk hainbat alderditatik sustatuko dugu. Eta arauak ere egingo ditugu, jakina: fiskalitatearen arlokoak, sentsibilizazioari dagozkionak, haurren publizitateari, etiketan eman beharreko informazioari... Lan ildo bat baino gehiago dugu, guztiak ere arazo bera zeharkatzen dutenak, eta egiturazko erreformekin bat egin behar dute. Pobrezia ez da apaltzen arauekin bakarrik; gure herrialdean, egiturak aldatu beharra dago, zeren

azken 10 urteetan bi krisi ekonomiko izan baititugu, eta horiek beti egiten diote kalte jenderik pobreenari. Eta oraindik ez dakigu pandemiak nola eragin dien estratu horiei.

Hain zuzen, badirudi pandemiak eta itxialdiak ere kalte egingo diotela gizentasunari eta desberdinkeriari. Aurreikusi al duzue ekintza edo politika berezirik horri aurre egiteko? Pandemiak, segur aski, atzeraldi oso handia ekarriko du, kontsumo ereduak lotuta baitoaz eguneroko bizimoduari. Itxialdian hainbeste denboraz herritar guztiak etxean atxikita, haurrak bereziki, eta bizi baldintza guztiak hankaz gora jarrita, kaltea oso handia izango da. Horri gehitu behar zaio familiarik zaurgarrienetan izan duen eragin ekonomikoa, eta Gobernu hau saiatu du hori ahalik eta gehiena arintzen babes sozialeko neurriekin. Baina, hala ere, bistakoa da, krisi ekonomiko batean, gehiago sufritzen dutela familiarik apalenek. Eta diru gutxiago edukitzeak berekin dakar hain osasungarria ez den produktu mota bat kontsumitzea. Pandemiaren ondoren, are gehiago indartu behar dugu hasieratik bertatik aurreikusia genuen lan ildoa.

Edari azukretsuei aurten igoko al zaie BEZa? Estatuko Aurrekontu Orokorrei dagokien zatia indarrean da. Kontsumoa jaisteko neurri bat da, ez dirua biltzeko. Izan ere, kuantitatiboki, produktu bakoitza ez da zentimo asko igotzen. Egiten duena da osasun publikoari loturiko mezu bat helarazi agintariengandik gizartera: "Produktu mota hori ez da osasungarria eta maizegi hartzeak oso ondorio txarrak utz ditzake epe ertain eta luzean haurren gizentasunean". Jakina den bezala, haurtzaroko gizentasunak lotura zuzena du helduarokoarekin, eta, aldi berean, okertu egiten du hainbat gaixotasunen pronostikoa. Berriki zenbait proba pilotu egin dira munduan –Kataluniakoa jar dezakegu adibide gisa–, eta funtzionatu egin dute; ondoren egiten diren inkestek esaten dute jendeak ulertzen duela mezua eta saiatzen dela ohiturak aldatzen. Bistan dena, horrek bakarrik ez du konponduko arazoa. Konbinatu egin behar da, baina aukera genuen aurrekontuetan berehala txertatzeko. Oso adi jarraituko dugu bilakaera, inkestak egingo ditugu funtzionatu duen jakiteko, zenbateraino balio izan duen egiaztatzeko eta aztertu egingo dugu nola indartu daitekeen.

Zergatik erabaki da freskagarriei bakarrik igotzea zerga eta ez azukre ugariko beste produktu ultraprozesatu batzuei ere? Proba pilotu moduko bat da. Produktu batzuekin probatuko dugu, osasun ikuspegitik kaltegarrienak direnekin, nola funtzionatzen duen ikusteko. Ondoren, jarraipena egingo dugu, kontrol politika bat. Funtzionatu duela ikusten badugu, zabaldu egin beharko dugu. Kezka hau, nahiz eta asko zabaldu den azken urteetan, berri samarra da. Hau da, orain dela 30 urte inor ez zen kezkatzen kontsumo osasungarriarekin eta, horregatik, politika publikoak ere berriak dira. Ikusi egin behar dugu nola egin politika publiko arrakastatsuak. Ez gara ari lerroburu bila. Gai hau, gainera, ez da bereziki erakargarria. Besterik gabe, iruditzen zaigu baliagarria dela haurren gizentasuna murrizteko. Eta neurri sorta baten zati da.

Produktu osasungaitzenei zergak igotzeaz gain, pentsatu al duzue elikagai osasungarrien kontsumoa sustatzeko pizgarriak edo zerga kenkariak ezartzea? Jendeari ez diogu esaten zer jan behar duen: nahi duena jan dezake. Baina ulertu behar da heziketaren alderdia funtsezkoa dela eta, ondorioz, saiatzen gara araudi bidez seinaleak ematen, adibidez fiskalitatearekin; edo informazio kanpainekin erakusten, etiketa erabilgarria eta gardenagoekin. Dena den, behar-beharrezkoa dela ikusten dugunean, zuzenean jotzen dugu arautzera. Hori gertatzen da haurren publizitatearekin; iruditzen zaigu gainditu egin dela muga, eta edozein produktu eskaintzen ari zaiola edozein pertsonari, eta haurrei buruz ari gara, sektore bereziki zaurgarriari buruz.

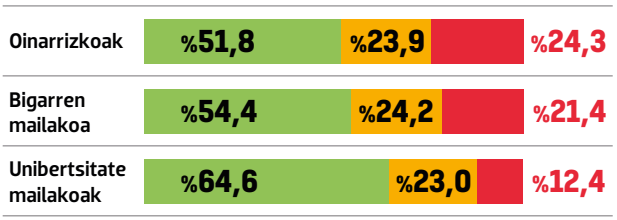
Gizarte desberdinkeria eta haurren gizentasuna

Gehiegizko pisua eta gizentasuna edukitzea lotuta dago gurasoek lortu duten ikasketa mailarekin eta familiaren maila sozioekonomikoarekin.

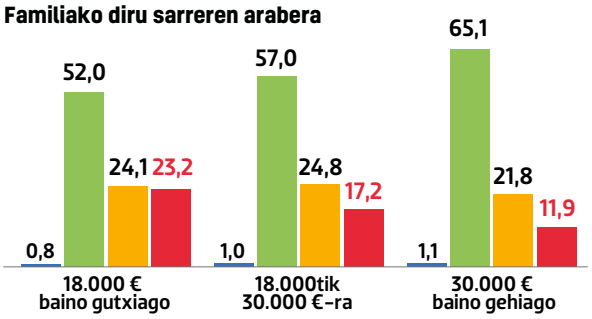
2019. urtea. 6 eta 9 urte arteko haurrak.

Argaltasuna | Pisu normala | Gehiegizko pisua | Gizentasuna

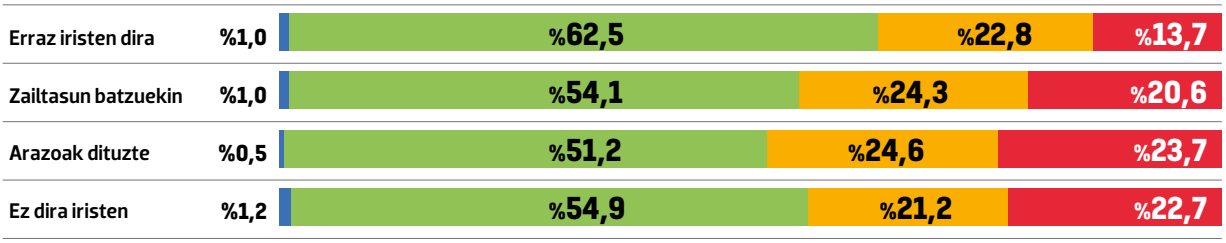
Gurasoetako batek lortu duen ikasketa maila handiena



Familiako diru sarreren arabera



Hilabete bukaerara heltzeko erraztasuna familia unitatearen diru sarrerekin



Iturria: Aladino 2019 Txostena.

Nola sustatu nahi duzue kontsumo osasungarriagoa? Askotariko neurriekin. Adibidez, produktu osasungarri gehienek ahal den BE-Zik murriztuena dute. Dieta osasungarriaren zati diren produktuez ari gara, zeinak galtzen joan diren. Gure herrialdean zorionekoak gara dieta mediterraneoa dugulako, baina galtzen ari da kontsumo ohitura gisa, eta bereziki familiarik pobreenetan, arrazoi askok eraginda, batez ere sozioekonomikoek: denbora gutxiago dugu, maizago joaten gara janari lasterreko jatetxeetara, eta horrek eragin kaltegarriagoak ditu... Osotasun batean erantzun behar zaio horri, baina ez da erraza. Batez ere, Ministeriora iritsi garenean ohartu garelako bazela horri guztiari aurre egiteko joera, baina sakabanatua eta ez oso tinkoa. Kontsumo Ministerioa izatea bera bada mezu bat berez. Eta uste dut lagundu dezakeela norabide horretan.

Espainian beti harro esan izan dugu dieta mediterraneoa dugula, baina haur gizentasunaren daturik kaskarrenetakoak ditu Europan; zergatik? Bibliografia asko saiatu da azaltzen azken hamarkadetan zergatik utzi den bazterrera dieta mediterraneoa. Gako batzuk ikerketa batean eta bestean ageri dira: saltoki handiak hedatu izana, non produktu gehienak prozesatuak eta ultraprozesatuak diren, hurbileko saltokien kaltetan; kontsumo eta aisialdi ohiturak aldatu izana, eta lehentasuna ematea erosketak azkar eta luzarorako egiteari lanaldi luzeen eraginez; publizitatearen zeregina, zeinak elikadura prozesatua "erraza, modernoa, eskuragarria eta osasungarria" dela sinetsarazi duen... Faktore asko dago. Lanean ari gara elementuen analisi ona izateko eta politika egoki eta eraginkorrak landu ahal izateko.

NAOS estrategiak 15 urte egin ditu gizentasunaren prebentzioan, baina ez dirudi oso eraginkorra denik: Europan gizentasun tasa handienetakoa duen herrialde da Espainia. Datuen argitan, zentzuzkoa al da apustu hori egiten jarraitzea? NAOS estregiak gauza on asko eta asko dauka, eta aukera eman du jauzi bat aurrera egiteko ezertxo ere ez zeukan herrialde batean, baina egia da berebiziko garrantzia duten elementu batzuek, adibidez haurren publizitatea arautzeko PAOS kodeak, huts egin dutela argi eta garbi: industriaren borondatearen mende dago, eta industriaren irizpide nagusia, berez, etekinak handitzea da. Gatazka bat dago haurren osasunean sortzen duten eraginaren eta etekin horiek lortzeko erabiltzen diren marketin estrategien artean.

Zer egin daiteke? Bi alabaren aita naiz, batek bi urte pasatxo ditu eta besteak urtebete, jabetzen naiz zaharrena hasi dela haurrentzako publizita-

tea xurgatzen, askotan oso modu oldarkorrean emana, produktu mota jakin bat erabil dezan, eta badakigu ez direla osasungarriak. Hori ez daiteke onartu. Osasunaren ikuspegitik, kodea ez daiteke izan hain leuna. Hizketan ari gara berritzeko, baina helburua da publizitate mota hori galaraztea. Ez dezakegu onartu, eremu batzuetan ezin da amore eman, zerikusia baitute gauzarik oinarrizkoenekin, osasunarekin alegia. Bereziki, haurren osasunarekin.

Publizitatea bezala, marketin estrategiak kontrolatzeko ere aurreikusi al duzue moduren bat, adibidez 2x1 sustapenak, deskontuak, XXL formatuak edo produktuak leku jakinetan kokatzeko joera supermerkatuetan? Gauza guztiei heldu nahi diegu. Baina iritsi eta ohartu ginenean zenbat gauza zegoen egiteko, gainditutа sentitu ginen. Aldaketa horietako bakoitzak negoziazioak eskatzen ditu, eta batzuetan ez dago horretarako denborarik. Gakoa da ulertzea haurrena kolektibo zaurgarria dela, sentiberagoa dela publizitatearen aurrean. Gure alabak bere marrazki bizidun kuttunak ikusten dituenean produktu batean, hura nahi izaten du. Ez gara ari 30, 40 edo 50 urteko pertsona batez, hari ez diogu esango zer jan behar duen, baina haurrak bereziki zaurgarriak dira eta babestu egin behar dira. Eta arauek izugarri zorrotzak izan behar dute. Baina gaur egun ez dira hala, borondate onaren mende daudelako. Eta ongi dago industriaren borondate ona, baina frogatzen bada ez duela funtzionatzen, arauak jarri beharra dago.

Pentsatu al duzue nutrizio arloko heziketa eskoletan txertatzea? Bai, jakina. Autonomia erkidego batzuetan nutrizio arloko heziketa hori dagoeneko txertatua dago eskola jantokietako kontratazio pleguetan. Baina zer hobetu asko dago. Plan osoagoetara jo behar du, non familiek ere lekua izango duten, eta hobetu egin behar da nutrizio arloko ezagutza, garbi adierazteko zein diren gako nagusiak dieta osasungarria egiteko, jasangarria, eskuragarria eta denborarik kenduko ez duena. Gako horiek funtsezkoak dira ohituretan sartu nahi diren aldaketak errealistak izan daitezen egungo gizartearekin.

Nutri-Score etiketa aurten sartuko al da indarrean? Nutri-Score etiketa uda ondoren arautuko da eta borondatezkoa izango da. Era, gainera, Gobernu akordioaren barnean dago. Uste dugu 2021a dela unerik onena. Jabetzen gara Nutri-Score tresna lagungarria dela, baina ez da perfektua. Gabezia garrantzitsu batzuk ditu. Azken batean, algoritmo bat da, informazio asko irudi bakarrean laburbiltzen duen adierazle sintetiko bat, eta horrek hutsuneak ditu. Segur aski, Europako egungo legedian egon litekeen onena izango da, baina baditu gabeziak. Lanean ari gara horiek zuzentzeko.

Zer nahi da zuzendu? Adibidez, osagai bakarreko produktuekin gertatzen dena, oliba olioarekin esaterako. Algoritmoak zigortu egiten ditu, eta ez da bidezkoa, zeren ez baita egokia, ikuspegi zientifikotik, olioa osasunerako kaltegarria dela esatea. Osagai bakarrekoak ez badaude ongi sailkatuta, ez ditugu sartu nahi. Ez dugu helarazi nahi zientifikoa ez den mezurik, eta, beraz, oliba olioaren babesa bermatua dago.

NUTRI-SCORE ETIKETAREN BIDE-ORRIA

Iristear da. Osasun Ministerioaren helburua da uda ondoren arautzea Nutri-Score etiketa ezartzeko modua, enpresek egoki erabil dezaten. Borondatezkoa izango da oraingoz, nahitaezko bihurtzeko eskumena Europako Batzordearena baita. Nutri-Score ezartzen denean, gainera, formazio ekintzaz betetako kanpaina bat jarriko da abian, kontsumitzaileei azaltzeko zertarako balio duen eta nola erabiltzen den tresna hori. Baina zergatik hautatu da sistema hori eta ez beste bat? Ministeriotik onartu dute sistema hori ez dela perfektua, baina babes handia eskuratu du komunitate zientifikoan. Gainera, inguruko herrialde batzuetan ezarria dagoenez, adibidez Frantzian, Belgikan eta Alemanian, Espainiako enpresak baldintza berdinetan lehiatu ahalko dira merkatu horietan. Arautu ondoren, publizitatearen txanda etorriko da. Ministerioko iturrien arabera, etiketa horrek nutrizio profil batzuk emango ditu eta oinarri gisa erabiliko dira urte bukaeran produktu osasungaitzen publizitatea arautzeko, non arreta berezia jarriko zaion haurrei zuzentzen zaionari.

Zer ekarriko du sistema horrek? Lagundu egingo du enpresak algoritmora egokitu daitezen eta beren osagaiak aldatu ditzaten, baina ez borondate ona erakusteko bakarrik edo kontsumitzaileen nahietara egokitzeko, horiek ere gero eta eskakizun zorrotzagoak egiten dituzte eta. Nutri-Score, halaber, gonbidapen bat da enpresek era guztietako aldaketak egin ditzaten mota guztietako produktuetan, eskaintza askoz osasungarriagoa izan dadin. Eta kontsumituko duenak jakin egingo du zer ari den erosten, eta erabakia ez dute baldintzatuko –edo, gutxienez, askoz zailagoa izango da– enpresa batzuek askotan zabaltzen dituzten informazio oker horiek.

Nutri-Scorek eztabaida handia eragin du. Kontuan hartu al duzue gure inguruko beste herrialde ba-

ZER DA KONTSUMITZAILEAREN AGENDA

Europako Batzordeak onartu du Kontsumitzailearen Agenda, eta hori osorik ezartzea eta aurkeztea da Kontsumo Ministerioak bere buruari aurten jarri dion helburuetako bat. Pandemiak utzi zuen leku berean hartu dute, eta helburua da kontsumitzaileen babesa hobetzea merkataritza digitalean, kontsumo ekologikoa eta jasangarria sustatzea produktu iraunkorragoekin eta zirkularrekin, eta kolektibo zaurgarrienak babestea, adibidez haurrak. Azken puntu hori urtarrilean onartu zen Errege Dekretu-lege batekin, non enpresei ardura eskatzen zaien kolektibo horrengana zuzentzen direnean (haurrak, adin handiko pertsonak, ezgaitasun funtzionala, intelektuala, kognitiboa edo sentsoriala dutenak, digitalizazio maila apala dutenak), informazio argiagoa eta gardena eman dezaten publizitate kanpainetan edo etiketan, eta erraztasunak eskaini ditzaten erreklamazioak kudeatzeko. Kontsumitzailearen Agenda sortu zen, nagusiki, kontsumitzaileak babesteko helburuarekin pandemiaren une berezi honetan. Aztertu egingo du Covid-19ak nolako eragina izan duen kontsumo ereduetan, eta politika berriak sustatuko ditu kontsumitzaileak babesteko bere mugen barrenean, on-*line* eta *offline*.

tzuek zer egiten duten? Berrikitan parte hartu dugu nazioarteko jardunaldi batean, eta ezarri duten herrialde dezente ere bazeuden. Nutri-Score-ren Batzorde Errektorean, Frantzia dago, Alemania... eta Espainia ere bai. Oraindik ezarri ez dugun arren, barnean gaude. Argi dugu aurrera aterako dela. EB-n abian jar dezakegun sistema onena da Nutri-Score. Kanpoan badira beste etiketa batzuk. Eta batzuk OMEk berak gomendatzen dituenak, adibidez Txilekoa, zeina bestelako eredu bat baita, nahitaezkoa da eta. Baina Europako araudiak, oraingoz, ez du onartzen kide diren herrialdeetan. Nutri-Score-ren Batzorde Errektorean, non poliki-poliki ari garen lekua hartzen, saiatuko gara aurrera egiten eta aldatzen, industriak ere laguntza eman beharra izan dezan gobernuei eta arauetara egokitu beharra izan dezan, lehen baino lehen pasa gaitezen Nutri-Score baino hobea den zerbait izatera. Baina, oraingoz, Nutri-Scorek jauzi kualitatiboa ekarriko du, gaur egun ez dagoelako ezer.

Ez al duzu uste Nutri-Scorek arrakala bat sor lezakeela enpresa ekoizleen artean? Batetik, baliabide gehien dutenak inbertsioa egin eta produktuak birformulatzeko, eta bestetik, baliabiderik ez daukatenak. Ez da egiazko arriskua. Zure produktua kontsumo osasungarriagora egokitzeko egin behar diren inbertsioak ez dira aipagarriak. Lehen egin ez dena egin behar da, lehen kontzientziarik ez baitzegoen. Ez da kontu morala. Lehen, sinpleki esateko, herritarrek ez zuten egiten halako eskaririk; ez zegoen ezagutza zientifiko bat, ez genekien produktu jakin batzuek nolako eragina izango zuten epe ertain eta luzean. Gauza denak ari dira aldatzen, eta enpresa askok dagoeneko aldatu ditu beren produktu izarren osagairik gehienak, osagai kaltegarriak egokituta edo gutxituta.

Denak jabetu direla iruditzen al zaizu? Bai, eta aldaketek jarraitu egin behar diote araudiari. Guk bultza egiten diegu horretara osasun publikoari dagozkion arrazoiengatik, ez apeta daukagulako: uste duzu azkarrago egin beharra dagoela. Hau da, enpresak ez ditugu behartzen beren ekoizpen eremua aldatzera; ez saltzen dutena eta ez banatzeko modua. Kontsumitzaileak adierazle bat izango du eskura, eta horrek esango dio produktua hobea edo txarragoa den. Eta gero, bistan denez, egoki iruditzen zaiona egingo du. Enpresek pizgarri bat edukiko dute produktuak hobetzeko, inork ez baitu eduki nahi adierazle bat zeina kontsumitzaileek arriskutsutzat har dezaketen.

Hitz egin dezagun beste politika batzuez. Hartzen al dituzue beste adibide batzuk, Erresuma Batukoa esaterako, publizitatea arautzeko garaian? Adi gaude nazioarteko esperientzia guztiei. Espainian lehenengo aldiz daukagu Kontsumo Ministerio bat, baina beste herrialde batzuetan, bereziki anglo-saxoietan, oso eskumen landua da eta aspalditik datorren kezka. Europako Batzordeak baditu lan ildo batzuk, eta gu atzeratuta goaz dagoeneko; azkartu egin nahi ditugu horiek. Hor dago, esaterako, Kontsumitzailearen Agenda berria, zeina 2020-2025rako aurreikusten den eta kontsumo ekologikoa aipatzen duen, kontsumitzaileen eskubideak, etiketa, informazioa hobetzea... Beste herrialde batzuetan askoz aurreratuagoa daukate hori, eta hango industriak ere askoz aurreratuagoak daude.

Gaur egun, Espainiako supermerkatuetan dagoeneko badira Nutri-Score daramaten produktuak marketin tresna gisa, baina baita haien jatorrizko herrialdeetan ezarria dagoelako ere. Ekoizle eta banatzaile batzuek lagundu egin nahi dute herritarrak modu osasungarrian elikatu daitezen, eta bereziki haurrak. Zer bide jarraitzeko esango zenieke? Enpresa batzuek kontzientzia handia dute zeregin horretan. Beren negozioa da, eta oso ongi ezagutzen dituzte herritarren eskari aldakorrak. Orain dela 30 urte ez zegoen halako eskaririk. Enpresek badakite, merkatu azterketak egiten dituzte eta oso ongi dakite jendeak produktu naturalagoak eskatzen dituela, ez hain ultraprozesatuak. Hurbileko produktu gehiago, tokikoari lotuagoak. Hori guztia badakite eta egokitzen ari dira. Gai

“PAOS kodeak huts egin du argi eta garbi: industriaren borondatearen mende dago, eta industriaren irizpide nagusia, berez, etekinak handitzea da”.

honekin sentsibilizatuta dauden enpresa horiei, ez bakarrik negozio arrazoiengatik, baita barneratuta dutelako ere krisi ekologiko batean gaudela, haurren gizentasuna egoera arriskutsua dela, gonbita egiten diegu azkarrago joan daitezen. Norabide horretan joango direnek sari moduko bat izango dute Nutri-Score etiketarekin. Nolako saria? Esan nahi dut jendeak lehenago erosiko dituela hain kaltegarriak ez diren produktuak. Eta, ildo horretan, bat egingo dute batzuen eta besteen interesek. Egon daitezke erresistentziak, baina horiek etorriko dira osasunerako txarrak diren produktuak eginez bizi diren enpresetatik. Hau da, denbora utziko dugu egokitzeko, baina Gobernu gisa ez dezakegu onartu inork arriskuan jartzea haurren bizitza.

Zer-nolako helburu errealistak, lorgarriak jarri dituzu legealdi honetarako? Zaila da... Niri, lanbidearen ajeek bultzaturik, ekonomialari gisa, asko gustatzen zaizkit zenbakiak. Eta, gainera, uste dut lehengairik gabe, daturik gabe, ez daitekeela ongi egin politika publikoa. Baina pandemia bat egokitu zaigu eta distortsionatu egin du denbora serie guztia. Hau da, bazegoen bilakaera mantso baina positiboa adierazleetan. Eta, orain, bat-batean, epidemiak eta krisi ekonomikoak ekarri dute hori guztia distortsionatzea. Ez dakigu zehazki non gauden. Informazioa eta datu berriak eduki ezean –adierazle konplexuak dira, denbora gehiago behar izaten da eskuratzeko–, zaila da osotasuneko helburu bat jartzea.

Ministerio bakar bat gai izan ote liteke haur gizentasunarena bezalako arazo bati aurre egiteko? Haur gizentasunarena bezalako fenomeno batek eskatzen du dimentsio askotatik hurbiltzea. Kontsumo Ministeriotik saiatzen gara apaltasunez indar gehien egingo duen palanka izaten, gaitasun handia baitugu arauak egiteko. Baina ertz asko duen fenomeno bati buruz ari gara, familien heziketa, enpresek informazioa emateko duten gaitasuna eta modua, komunikabideak... Denok gaude mezu katearen barnean sartuta, eta mezu horiek daude, azken batean, gure kontsumo ereduen atzean.

Eta hirigintzarekin ere badu zerikusia: haurrek ba al dute modurik beren auzoetan ariketa fisikoa egiteko? Nolako hiriak eraikitzen ari gara, apustu etxeak bakarrik dituztenak? Ministerioan ahal dugun guztia egingo dugu, eta uste dut ongi ari garela. Baina jabetzen gara administrazio guztien eta gizarte zibilaren lana behar dela. Gero eta kontzientzia handiagoa dago gai horien inguruan, bai alderdi ekologikoan eta bai osasunari dagokion alderdian. Ondorioz, kontsumo arduratsua eta osasungarria bi ildo garrantzitsu dira. Baina erresistentzia sendoak daude botere ekonomiko handiei lotuak; horiek etekin handiak atera dituzte negozio eredu horrekin, eta ez dute aldatu nahi. Aldatzeko modua egingo dugu.

Zer dago egiteko? Oraindik erronka asko daukagu. Bultzatu diren politikek, nahiz eta lortu duten haur gizentasunaren adierazleak hain bizkor igotzeari uztea, ez dute lortu jaistea. Familiako nutrizio ohiturak hobetzea, ariketa fisikoa sustatzea, publizitatea askoz zorrotzago kontrolatzeko neurriak ezartzea eta administrazio publikoetatik ahalegin handiagoak egitea elikagaiak erosteko irizpideetan leku egoki bat izan dezaten ingurumenak, kulturak eta nutrizioak. Horra hor erronka batzuk.

SAILKAPEN TRISTE BATEN BURUAN

Espainia hirugarren lekuan ageri da zoritxarreko sailkapen batean: Greziaren eta Italiaren ondotik, Europako hirugarren herrialdea da haur gizentasunaren prebalentzian. Dieta mediterraneoaren sorburuetako batek nolatan ageri ditu zifra kezkagarri horiek? Aztertu egingo dugu zer egin den eta zer egin daitekeen epidemia horri aurre egiteko.

Haur gizentasunaren zifrak oso kezkagarriak dira Espainian. Orain dela hiru hamarkada hasi ziren esaten epidemia bihurtzeraino zabalduko zela arazo hori, eta estrategia bat baino gehiago abiarazi duten arren aurre egiteko, oraindik ez da lortu arazoa geldiaraztea. Aitzitik, larritu egin da. Azken datuen arabera (Aladino 2019 ikerketak emanak dira, zeinak Elikadura, Jarduera Fisikoa, Haurraren Bilakaera eta Gizentasuna aztertzen dituen), 6 eta 9 urteko arteko haurren %40k pisu handiegia dute Espainian (%23,3k gehiegizko pisua eta %17,3k gizentasuna). Joera hori, gainera, zabaltzen ari da. Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketak (ENPE) emandako datuen arabera –EROSKI Fundazioak sustatu du ikerlan hori–, 25 urtetik beherakoetan igo egin da gizentasunaren prebalentzia Espainian: 2000. urtetik %3 eta %5 artean, adin multzoaren arabera. Osasunaren Mundu Erakundearen esanetan (OME), haur gizentasunaren prebalentziarik handienetakoa da Europan, eta Grezia eta Italia baino ez daude aurretik.

Osasun Ministerioak nabarmentzen du haur gizentasuna dela osasun publikoak duen arazo nagusietakoa, eta gauza jakina da, gehiegizko pisuak bezala, helduaroan zenbait arazo agerrarazten dituela, adibidez diabetesa eta kardiopatiak.

ASPALDIKO ARAZOA.

Haurren gizentasuna joan den mendean hasi zen bazter guztietara hedatzen, 80ko eta 90eko hamarraldietan. Faktore askok eragiten dute: "Bizimodu desegokiak, elikatzeko eredu okerrak, jarduera fisiko eskasa...", laburbildu du Maria Puy Portillok, zeina Espainiako Nutrizio Elkarteko presidentea den eta Nutrizio eta Gizentasun Taldeko ikertzaile nagusia Carlos III Osasun Institutuan. "Horri gehitzen badiogu gero eta denbora gutxiago dugula otorduak eta eguneroko menuak antolatzeko, elikagaien industriak eskaintza tentagarria duela... bistan da oso zaila dela gauzak aldatzea", azaldu du.

Haurren gizentasuna epidemia bihurtzeko arriskua zegoela ikusi zenean eta arazoa oso konplexua eta faktore anitzekoa zela barneratu zenean, argi gelditu zen erantzukizun guztia ez zitekeela familien gain utzi, eta proiektu eta ekintza asko sortzen hasi ziren erakundeen eskutik.

NAOS ESTRATEGIA.

2005. urtean, Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa izeneko estrategia jarri zuen abian (NAOS). Elena Salgado ministroak orduan esan zuenez, hauxe zen helburua: "Elikatzeko ohiturak hobetu eta herritar guztiak ariketa fisikoa maiztasunez egitera bultzatzea, arreta berezia jarrita haurtzaroko prebentzioan". Estrategiak horrekin neurri batzuk ezarri ziren, eta indarrean jarraitu dute urteak igarota ere:

• ***Galarazi egin zen ikastetxeetan*** *vending* makinak jartzea.

• ***Galarazi egin zen ikastetxeetan*** gantz azido saturatuak, trans gantz azidoak, gatza eta azukrea kopuru handietan ematen dituzten elikagai eta edariak saltzea.

• ***Jokabide kode bat sortu zen*** (PAOS kodea) elikagaien industriak berak arautu dezan 15 urtetik beherakoei zuzentzen zaizkien elikagai eta edarien publizitatea. 15 urteren buruan, gizentasunaren zifrak oso txarrak dira. Zerk huts egin du? "Teoria badakigu, baina egoera asko sartzen dira tartean, eta ez da lortzen desio dugun arrakasta hori. Nutrizio plan bikainak diseinatu ditzakegu, baina konponbide zaila duten faktore asko dago: nola gainditu erosotasunerako joera, industriak egiten duen eskaintza tentagarria eta gizartean eta heziketan dauden desberdintasunak?", galdetzen du Maria Puy Portillo doktoreak.

FUNTZIONATZEN EZ DUTEN NEURRIAK.

Hori gutxi balitz bezala, administrazio bakoitzak bere planak, estrategiak eta programak ditu, eta askotan eta asko-

ZERGATIK ALDARAZI BEHAR DIRA JOERAK BEREHALA?

Zenbait proiekziok eta ikerketak kalkulatu dute haurren %57k gizentasuna edukiko dutela 35 urtetara iristen direnean. Eta, gainera, haurtzaroan gehiegizko pisua baldin badute, aukera hori handitu egiten da nabarmen: **gizentasuna duten lau haurretatik batek bakarrik edukiko du pisu osasungarria helduaroan.** Adituen esanetan, egoera hori sustatzen duen faktore nagusietakoa da guraso askok ez duela arazo gisa ikusten semealabek gehiegizko pisua edukitzea; txikiak direnean, "mardultasun" hori berez joango zaiela pentsatu ohi dute. **Gizentasunaren zifra kezkagarrien eraginez, gero eta haur gehiagok izaten dituzte gaixotasunak helduaroan.** Pediatrek ohartarazi dute: haur gizentasunaren ondoriorik berehalakoenetakoa da gero haur gehiagok izaten dutela 2 motako diabetesa, hiperkolesterolemia eta arteria hipertentsioa, eta horrek berekin dakar bihotz-hodietako gaitzak izateko joera.

tan, arazo guztiak konpondu nahi dituzte kolpean. Era berean, beste kritika bat ere egiten dute pediatrek, dietistek eta nutrizionistek: industriak ere 'gehiegizko pisua' duela neurri horiek diseinatzeko garaian. Carlos Casabona pediatraren iritziz, zaila da haur gizentasunaren arazoa konpontzea "elikagaien industriako multinazional handiek interes ekonomikoak dituztelako, eta horiek sartu-atera dabiltza gobernuen ate birakarietan". Ildo horretan, OMEk azpimarratzen du, haurren gizentasuna murrizteko, oso garrantzitsua dela industriaren presioak saihestea. 2015. urtean, Margaret Chan erakunde horretako zuzendariak hauxe adierazi zuen: "Elikagaien industriak ez du zeresanik eduki behar OMEk emango duen orientazio teknikoan". Baina industriak badu sarbidea epidemia horri aurre egiteko abiarazten diren plan askotan, eta proposamenak borondatezkoak izatearen alde egiten da, eta ez nahitaez bete beharrekoak.

"Nutrizio plan bikainak diseinatu ditzakegu, baina faktore batzuk nekez konpondu daitezke", adierazi du aditu batek.

17 ERKIDEGO, 17 IKUSPEGI.
Administrazioen arloan, autonomia erkidego bakoitzak bere estrategia landu du, eta emaitzak ere denetarikoak izan dira. Osasun Ministerioak emandako datuen arabera (2017koak dira), gizentasunaren batez bestekoa %10,3koa da 2 eta 17 urte arteko haurretan (Gorputz Masaren Indizea 30etik gorakoa dutela esan nahi du). Erkidegoka, Murtzia egongo litzateke okerren, %14,2rekin, eta Aragoi ongien, %2,5ekin. Euskal Autonomia Erkidegoan eta Katalunian, estrategiek ez dute lortu eraginkortasun handirik, eta berrikitan programa berriak ezarri dituzte gizentasunaren aurka eraginkorragoak izateko helburuz, eta neurri aitzindari batzuk jarri dituzte indarrean; Katalunian, esaterako, igo egin dizkiete zergak edari azukretsuei, eta emaitza ona ematen ari da neurri hori.

EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOA: MILA EGUNAK.
"Nekatuta gaude planak eta programak antolatu eta sekula ez lortzeaz; 30 urterako helburuak jarri, eta ahaztuta gelditzen dira bidean", azaldu du Portillok. Bera partaide izan da Mila egunen plana izenekoan, zeina txertatu egin zaion Eusko Jaurlaritzaren Ekimen Osasungarrien Planari. "Zentzuzko epe bat jartzea da kontua, ez oso motza eta ez oso luzea ere, eta ikustea ea ondoriorik lortzen den. Eta helburu errealistak jartzea". Horrela, zera lortu nahi da mila egun horietan:

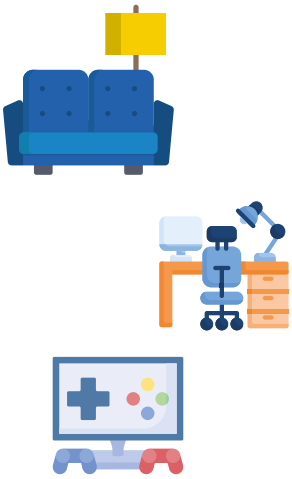
- **%20 handitzea** fruta eta berdura jaten duen haur kopurua.
- **Gatz kontsumoa** %20 murriztea.
- **Azukre libreak** %20 gutxitzea dietan.
- Euskal Autonomia Erkidegoan elikadura osasungarriaren alde lanean ari diren **eragile eta ekimenen %50ek** sarean eta lerrokatuta lan egin dezatela lortzea. Helburu horiek lortzeko, honako neurri hauek hartu dira:
- ***Vending* adimenduna eta osasungarria**: enpresetan, unibertsitateetan, kalean... ezartzen diren makinetan, frutak, berdurak eta bestelako elikagai osasungarriak izatea bitik bat.
- **Mugikorrerako aplikazio ludiko-pedagogiko bat sortzea** bizi ohitura osasungarriak sustatzeko haurren artean.
- **Eskola-jangelen eguneratzea** proiektua abiaraztea, menuak lantzeko eta aurkezteko modua hobetzeko eta otorduari eskaintzen zaion denbora kudeatzeko.
- **Egutegi bat lantzea hainbat kanaletarako,** sasoi bakoitzen zer-nolako fruta eta berdurak dauden ezagutarazteko eta horien kontsumoa sustatzeko.
- Elikagaien **etiketak eta nutrizio osaera zaintzea**.

Luze gabe agertuko dira plan horren emaitzak, azken fasean dago-eta oraintxe. Oraingoz, Maria Puy Portilloren esanetan, "ikusi dugu, urtebeteren buruan, haurrek zertxobait handitu dutela fruta kontsumoa. Ez dezakegu eskatu egunean bost errazio fruta eta berdura jatera irits daitezela; gure nahia da eguneroko errutinan fruta atal bat sar dezatela. Iraupen lasterketa bat da hau".

KATALUNIA: BEGIRADA SOZIALA.
2008. urtean, Kataluniako Osasun Sailak PAAS plana jarri zuen abian, Ariketa fisikoaren eta elikadura osasungarria-

FENOMENO BAT ETA KAUSA ASKOTARIKOAK

Haur gizentasunaren epidemiaren arrazoi bakarra ez da genetikoa. Gorputz Masaren Indizea (GMI) %40 bakarrik baldintzatzen du herentzia genetikoak; gainerako %60an beste faktore batzuk sartzen dira tartean, kulturalak, sozialak, ekonomikoak, bizimoduari lotuak...



Aisialdi sedentarioa

OMEren gomendioa da haur eta nerabeek egunean gutxienez 60 minutuz egin dezatela ariketa fisikoa. Espainian, %63,6k ez dute betetzen gomendio hori (%70,4 dira nesken artean eta %56,5 mutiletan), datu hori ageri da Pasos Ikerketan, zeina Gasol Fundazioak sustatu duen 8 eta 16 urte arteko herritarren jarduera fisikoa eta bizimodua aztertzeko. Zer-nolako arrazoiak daude aisialdi sedentario horren atzean?

• **Arratsaldeetan, etxean.** Aitona-amonek gogoan dute (eta guraso askok ere bai, haiek ere ume izan ziren eta): haurrak, lehen, kalean jolasten ziren. Gorde-gordeka, harrapaketan, baloi ezkutuan... Arrazoi askok azaltzen dute haurrak zergatik aldendu diren plaza eta parkeetatik: segurtasun falta, zirkulazioa areagotzea, gune berderik ez izatea, gurasoek zailtasunak izatea haurrak laguntzeko...

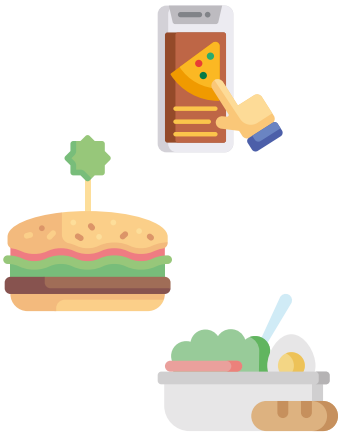
• **Bizikletatik pantailara.** Izugarrizko erakarpen indarra daukate pantailek. Kontsolak, sare sozialak, telebista, plataformak. Haurren %80k ez dute betetzen pantailen erabilerari buruzko gomendioa: egunean bi ordu baino gutxiago erabiltzea. Aste barrenean, egunean ia hiru ordukoa da batez bestekoa, eta asteburuetan ia bost ordukoa.

Aldatu egin da elikadura

Sekula baino hobeto jan behar lukete. Gaur egun badugu sarbidea nutrizio arloko informaziora eta izugarrizko eskaintza dugu eskura. Baina erosketa saskian desagertu egin dira elikagai freskoak, eta ultraprozesatuak nagusitu dira. Aldatu egin da eguneko menua.

• **Nutrizio arloko trantsizioa.** Horrela esaten zaio Espainian gertatzen ari den eraldaketari. Dieta mediterraneo tradizionalaren lekuan, energia dentsitate handiagoa duten beste batzuk sartu dira: animalia jatorriko gantzak eta azukre erantsiak dituzten elikagaiak ugaritu egin dira, eta zuntza eta karbohidrato konplexuak urritu.

• **Elikagai prestatuen gorakada.** Bi gurasoek etxetik kanpo lan eginda, denbora gutxi izaten da erosketak egin eta kozinatzeko, eta ondorioz, "nagusiki elikagai kozinatu industrialak kontsumitzen dituzte, eta janari asko dago jateko prestatua", azaldu du Jesus Garrido pediatrak.



Arrazoi sozioekonomikoak

Haurren gizentasunak gogorrago zigortzen ditu maila sozioekonomiko apaleko familiak. Aladino ikerketak bereziki nabarmentzen du hori:

• **Errenta apaleko familietan %23koa da** gizentasuna haurren artean, eta 30.000 eurotik gorakoetan, berriz, %11,9koa (ikus 25. orrialdeko grafikoa).

• **Janari hiperkalorikoa eta produktu ultraprozesatuak merkeagoak dira** elikagai freskoak baino. Horrela, erosketa saskian zenbat eta kaloria gutxiagoko elikagaiak sartu, orduan eta garestiagoa da.

PANDEMIA ETA ITXIALDIA: ARRISKUA EDO AUKERA?

Berriz ere etxean jatea, familian denbora gehiago pasatzea... Izan al du eraginik haurren gizentasunean? Ez dago erantzun bat eta bakarra: Gizentasuna Ikertzeko Espainiako Elkarteko adituen ustez (SEEDO), pisu igoera bat gertatuko da, %5 ingurukoa batez beste. Idoia Labaien Fisiologiako irakaslea da Nafarroako Unibertsitatean, eta ELIKOS ikerketa taldeko zuzendaria; berriki zuzendu duten ikerketa batean ikusi duenez, **"haurren %95ek jarduera fisiko gutxiago egin dute itxialdian. Egunean 90 minutu murriztu da jarduera".** Elikadurari dagokionez, dena den, esaten da itxialdiak aukera eman duela berriz familian jateko ohitura hartzeko, etxean egindako janari gehiago jateko, otorduak eserita egiteko... Komeni litzateke ohitura horiek bere horretan jarraitzea gero ere.

ren bidez Osasuna Sustatzeko Plan Integrala. Beste behin, ekintza komunitarioak biltzen zituen estrategia bat zen, eta eragiletzat hartzen zituen bai gizarte zibila, bai administrazioak eta bai industria ere; horretaz gain, arlo guztietako profesionalei ere egiten zitzaien lekua. Datuek, ordea, txarrak izaten jarraitzen zuten. Generalitatearen azken datuen arabera (2017 eta 2018koak dira), 6 eta 12 urte arteko haur katalanen %35,6k pisu handiegia dute. Horietatik, gehiegizko pisua dute %25ek eta gizentasuna gainerako %10ek. Datu horiek ikusita, beste bide batzuk urratzen hasi dira haurren gehiegizko pisuaren arazoari heltzeko. "Arazoa oso adin txikietan hasten da, eta giroko faktoreek baldintzatzen dute. Kartak ez baditugu ongi jokatzen, belaunaldi horrek osasun txarragoa izango du haien gurasoek baino", nabarmendu du Joan Guix-ek, Osasun Publikoko idazkariak. Programaren asmoa da elikadura, jarduera fisikoa, sedentarismoa eta lo orduak jartzea jopuntuan. Kontuan hartu dute arrakala sozioekonomikoa, horrek era eragin nabarmena du-eta, Alba Verges Osasun kontseilariaren esanetan: "Gehiegizko pisuak bereziki eragiten die kolektibo zaurgarrienetako haurrei". Hori dela eta, haur gizentasunarekin arazo handiak dituzten bi gunetan jarri dute abian proiektu pilotua. La Mina de Sant Adrià del Besòs auzoa da horietako bat (Bartzelona), non %24koa den tasa, Sarrià-Sant Gervasi auzo aberatsean baino bederatzi aldiz handiagoa. Familiarik behartsuenei begira jarri da plana, et ekintza progresiboak planteatzen ditu haurren beharrizanei erantzuteko.

• **Lehen fasean, prebentzioan esku hartzeko ahalegina egiten da:** horretarako, formazioa emango zaie pediatriako taldeei, eskolei eta zentro komunitarioei.

• Ondoren, **laguntzako dietista-nutrizionista taldeak gehituko zaizkie,** bai norbanakoekin lan egiteko eta bai talde edo komunitateekin.

• **Psikologian eta jarduera fisikoan adituak direnak ere erantsiko zaizkie,** eta lana izango da ikustea zer egin daitekeen funtsezko mezuak egoki irits daitezen zailtasun bereziak dituzten familietara.

Kataluniak zergak igo dizkie edari azukretsuei (hori egin duen lehen erkidegoa izan da): 2017an, azukrea 5 eta 8 gramo artean zuten edarientzat, 8 zentimo garestitu zuen litroa 100 ml bakoitzeko, eta 12 zentimo hortik gora zebiltzanentzat. Emaitza ona izan da, eta horien kontsumoa %8 eta %22 artean murriztu da produktuaren aurkezpenaren arabera, halaxe dio Pompeu Fabra Unibertsitateak egindako ikerketa batek.

IRTENBIDE BILA.

Gizentasunari buruzko datuak ez dira hobetu Espainian, eta zeregin ugari dago beraz. Administrazioetan eztabaida gehien sortu duten alderdien artean, honako hauek daude:

• ***Nutrizioari buruzko ikasgaia eskoletan.*** 2005. urtean, Japoniak Shokuiku-ari buruzko Lege Oinarria onartu zuen (nutrizio arloko heziketari buruzkoa), zeinak behartu egiten dituen ikastetxeak, ikasleak eta haien familiak. Ikastetxeek nutrizionistaren figura txertatzen dute, aukera ematen zaie tokiko produktuak ezagutzeko eta kozinatzeko, eta elikadura zeharkako ikasgai gisa lantzen da. Ekimen horren arrakasta ikusita (ikastetxeen %74,5ek handitu egin zuten tokiko produktuen kontsumoa), indarra hartu du nutrizio arloko heziketa eskoletara eramateko asmoak.

• ***Dietistak eta nutrizionistak sartzea Osasun Sisteman.*** Harrigarria dirudi, baina profesional horiek ez daude osasun sistema publikoaren barrenean autonomia erkidego gehienetan. Aspalditik ari dira hori eskatzen: haurren gizentasunak kausa asko duela esaten bada behin eta berriz eta diziplina askotatik erantzun behar zaiola, begi bistakoa dirudi profesional hori oso lagungarria izan daitekeela aurre egiteko, aditua baita elikaduran, nutrizioan eta dietetikan.

• ***Publizitatea modu eraginkorrean kontrolatzea.*** Haurren ordutegian ematen dituzten iragarkien %71 produktu osasungaitzei buruzkoak dira. Egia da PAOS kodea hor dagoela, haurrei zuzendutako elikagai eta edarien publizitatea autoarautzeko ekimena; arazoa da industriak berak arautzen duela, eta ez dela lotesleа. Horren ondorioz, ohikoa izaten da araua ez betetzea, eta zigorrik ez da jartzen, non eta ez den oso deigarria edo komunikabideetan oihartzun handia hartzen ez duen.

• ***Zergak igotzea edari eta elikagai azukretsuei.*** Gai hori ere beti dago mahai gainean. Badago aukera Kataluniako adibideari jarraitzeko eta edari azukretsuei zergak igotzeko. Beste aukera bat da, eta uneotan aztertzen ari dira, produktu horiei zuzenean BEZa igotzea %10etik %21era, eta berdin ultraprozesatuei ere.

Haurren gizentasunaren mapa Espainian

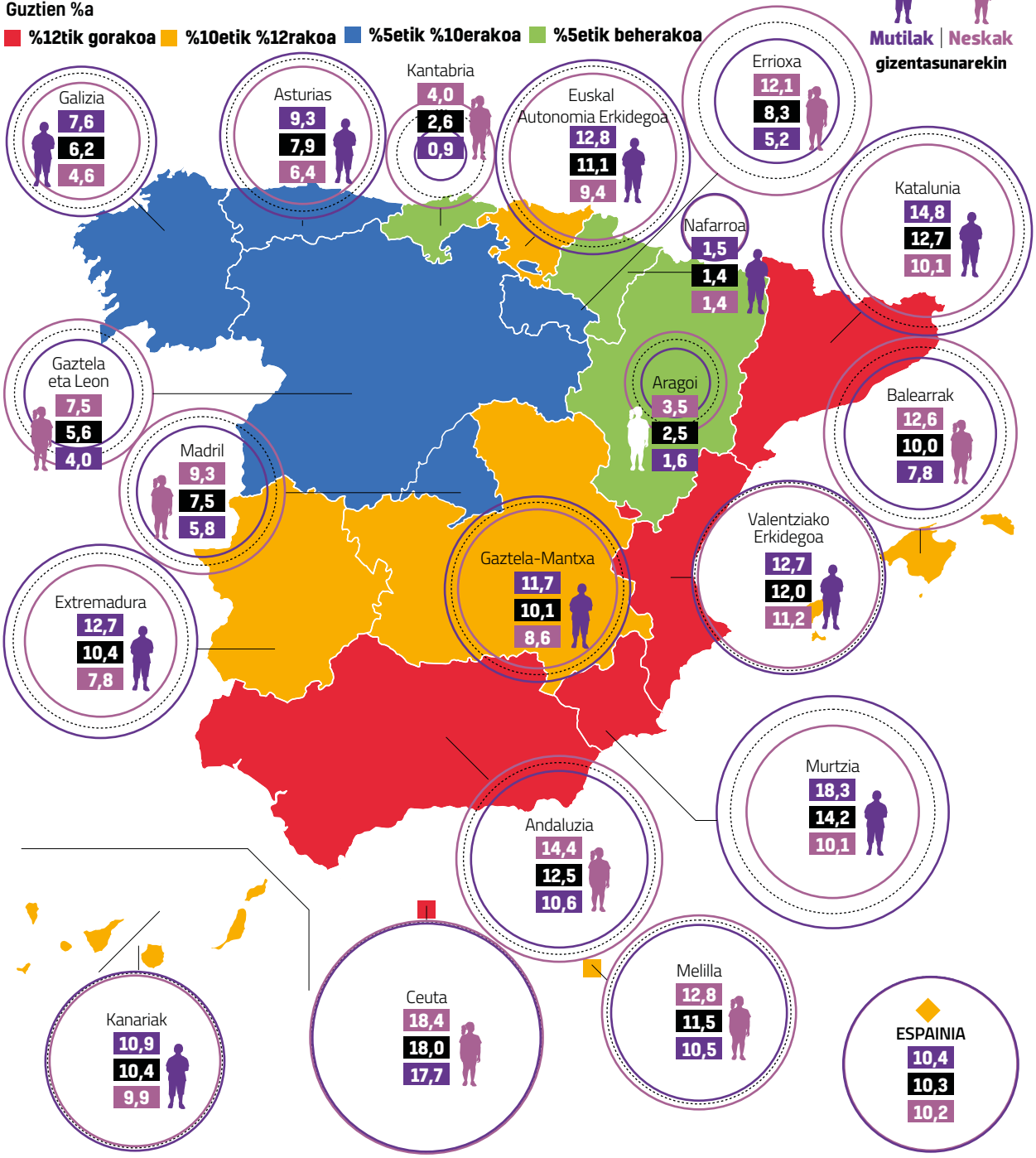
2017. urtea. 2 eta 17 urte arteko haurrak.

Guztira | Mutilak | Neskak

Guztien %a

%12tik gorakoa | %10etik %12rakoa | %5etik %10erakoa | %5etik beherakoa

Prebalentzia: Mutilak | Neskak gizentasunarekin



Adin tarte horretako haurren artean gizentasunaren kalkulua egiteko, dokumentu honetan argitaratu diren mugak erabili dira: *Cole TJ et alt. Establishing a standard definition for child overwerigth and obesity worldwide: international survey.* Iturria: Espainiako Osasun Ministerioa.

Besteak ez bezalako zerbait egiten ariko da Norvegia, gizentasunaren zifrak gainerako herrialdeenak baino asko hobeak dira eta. Europa iparraldeko herrialde horretan, biztanleen %25ek daukate gehiegizko pisua, eta Espainian, aldiz, %55era iritsi dira. Horretaz gain, 2000. urtetik 2018ra nabarmen murriztu dute herritar bakoitzak hartzen duen azukre kantitatea: urtean 43 kilo hartzen zuten lehen eta 23 kilo orain. Nutrizio arloan egiten dituen politikei zor die arrakasta horren zati bat, eta politika horietan, lankidetza estua sustatzen du elikagaien industriarekin, legedi gogorra ezartzen du haurrei zuzendutako publizitatea kontrolatzeko eta komunikazio eta heziketa kanpaina handiak egiten ditu. Iparraldeko formula, hala ere, ez da perfektua, eta horren erakusgarri da berrikitan zergak jaitsi dizkietela produktu osasungaitzei (azukrea eta freskagarriak), zenbait urtetan jarraian igo ondoren. Perfektua ez, baina bai oso handinahia. Liv Elin Torheim irakaslea da Osloko Unibertsitate Metropolitanoan (Nutrizioa Osasun Publikoan ikasgaia ematen du) eta Norvegiako Nutrizio Kontseiluko lehendakariordea; berak zuzenean parte hartu du gizentasunari eta gehiegizko pisuari aurre egiteko neurri horiek lantzen, zifrek beherantz jarrai dezaten, batez ere haurren artean. Berak kontatuko digu zer egin duten.

LIV ELIN TORHEIM

Norvegiako Nutrizio Kontseiluko lehendakariordea

“Norvegiak egin duen ekintzarik onena izan da haurrei zuzendutako publizitatea galaraztea”

Haurren gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren aurkako lehen esku-hartzeak 70eko urteetan hasi ziren iparraldeko herrialdeetan. Ordutik hona nola aldatu dira osasun publikoko arazo hori tratatzeko eta prebentzio lana egiteko politikak eta ekintzak? Norvegia munduan lehenetakoa izan zen elikadura arloko politika bat ezartzen, 1974an. Baina 70eko hamarkadan dieta osasungarriari jartzen zitzaion arreta oro har eta elikadura buruaskia lortzeari (berezko elikadura sistema bat sortzea herrialdean). 80ko urteetan gero eta arreta gehiago jarri zitzaion dieta osasungarria sustatzeari, eta berariaz gomendatzen zen kopuru txikiagoetan hartzea gantz azido saturatuak, azukrea eta gatza; eta maizago jatea frutak, berdurak, osoko zerealak eta arraina. Baina ez zen zehazki gizentasunaz hitz egiten, arazo hori ez baitzen agerian jarri 2000. urteraino.

Zertan oinarritu ziren gizentasunaren aurkako lehen ekimen haiek? 2002an liburu zuri bat landu zen osasun publikoari buruz, orduan gehiegizko pisua eta gizentasuna jarri ziren-eta Norvegiako osasun erronka nagusi gisa, baita bihotz-hodietako gaitzak, minbizia eta diabetesa ere. Handik urtebetera estrategia osatuagoa zehaztu zen, 2007-2011 tarterako, eta helburu, neurri eta erantzukizun jakinak ezartzen zituen. Estrategia hori, zeina OMEk ebaluatu zuen Europan, funtsezkoa izan da gizentasunaren prebentzioan egin diren politikak eta ekintzak gauzatzeko, eta horien bidez lortu da gehiegizko pisuaren eragina murriztea herrialdean.

Zer-nolako helburuei begira jarri zen zehazki estrategia hura? Nagusiki haur eta gazteei begira. Haiek izan ziren interes talde nagusia, eta lehentasuna eman zitzaion, halaber, osasun arloko desberdinkeria sozialak murrizteari. Baina neurri estrukturaletan arreta jartzeaz gain, komunikazioa ere erdigunean jarri zuen planak, kontsumitzaileei zer-nolako informazioa eman behar zitzaien.

Zer sustatu zenuten? Haurrek bularra hartzea eta maizago jatea frutak, berdurak, barazkiak eta osoko elikagaiak. Ura sustatu genuen edari

Haurren gizentasunak arazoa izaten jarraitzen du Eskandinaviako eskualdean, baina Norvegia eredu on gisa aipatzen dute. Zein izan dira aurrerapenik aipagarrienak ildo horretan? Berriki proiektu bat zuzendu dut, non ebaluatu egin ditugun gizentasuna eta transmisio bidezkoak ez diren gaitzak murrizteko Norvegian egin diren politikak, Food-EPI metodoa erabilita [sail horretako gaitzak dira bihotz-hodietakoak, arnas aparatukoak, minbizia eta diabetesa]. Nazioarteko tresna bat da, gobernuek erabiltzen dutena nutrizio giro osasungarriagoa sortzeko; Europako Batasuneko proiektu zabalago baten zati da (WP1, Politikak Ebaluatzeko Sarekoa). Aditu talde batek aztertu egin ditu politika horiek eta, nazioarteko jardunbide onenekin alderatuta, ondorioztatu du Norvegiakoak dezente hobeak direla beste herrialde batzuetan emaitza ona eman duten beste batzuk baino

Neurri horietatik guztietatik, zure ustez zein da arrakastatsuena? Arrakasta horren zati gisa nabarmenduko dute Norvegiako Gobernuak mugatu egiten duela berariaz haurrei zuzentzen zaien publizitate guztia Irrati-difusioari buruzko 1992ko Legearekin. Arau hori oso garrantzitsutzat jotzen da adingabeak publizitate orokorretik babesteko eta, bereziki, elikagai eta edari osasungaitzen publizitatetik. 2013an harago jo zen, eta elikagaien industriak debeku autoarautu bat onartu zuen 13 urtetik beherako haurrei zuzentzen zaizkien elikagai eta edari azukretsuen marketinerako. Nutrizio arloko aditu batzuek diote araudi hori hobetu ere egin litekeela (adibidez, adin muga 18 urtera igota eta marketina ontzien erregulaziora zabalduta), baina, hala ere, eragin handia izan du, eta ondorio gisa, haurrentzako elikagai eta edari gutxiago merkaturatzea ekarri du.

nagusi gisa, eta zenbait elikagai murriztea: gantzak, esneki eta haragi gantzatsuak, gatza eta azukrea (edari azukretsuak, gozoak eta aperitiboak). Emaitzak onak izan dira ordutik, baina estrategia hura beste batekin ordezkatu zen, non planteatzen den elikadura hobetzea 2017-2023rako. Ekintza Nazionaleko Plana Dieta Osasungarriagorako, izen hori dauka.

Adituek alderatu egin ohi dituzte iparraldeko dieta eta dieta mediterraneoa. Zertan oinarritzen da elikadura mota hori? Landare jatorriko elikagaietan eta ale osoko zerealetan, zeinak tokian-tokian landatzen diren. Oinarrian daude basoko baiak [elikagai basatiak], zekale ogia, koltza olioa, arbia, aza eta bakailaoa; tokian-tokian landatzen eta ekoizten dira produktu horiek, eta frogatuta dago onuragarriak direla osasunerako. Dieta hori eredu osasungarrian oinarritzen da, baina baita jasangarritasunean ere.

Era horretako kanpainak erabili al ziren herritarrek azukre gutxiago har zezaten? Bai. 2000. urte hasieran dietari buruz egindako inkestek baieztatu zutenean Norvegiako haurrek azukre asko hartzen zutela, neurriak hartu ziren. Kanpainak egin ziren gurasoei eta osasun langileei adierazteko zein garrantzitsua den azukre gutxiago hartzea, eta haurtzaindegiak ere bete-betean sartu ziren horretan, eta kanpainak ere egin zituzten, adibidez Ospatu urtebetetzea azukrerik gabe. Horrekin batean, haurtxoentzako elikagaiak egiten dituen industriak murriztu egin zuen osagai hori. Gurasoak egiaz ohartzen hasi ziren zein garrantzitsua den, adibidez, freskagarri azukretsu gutxiago hartzea. Eta horren emaitza izan da 4 urtetik beherako haurrek oso azukre gutxi hartzen dutela orain. Egia da

“Ikusi egin beharko da elikagaien industriarekin lankidetza estuan aritzeko gure ereduak funtzionatzen ote duen edo inozoegia den”.

adinarekin gora egiten duela, baina, gutxienez, haurrik gehienek azukre gutxiago hartuz hasten dituzte bizitzako lehen urteak.

Zure herrialdean, nutrizioak zeregin garrantzitsua al du osasun publikoan eta hezkuntzan? Norvegian, jaio ondoren haur guztiak haurrentzako osasun etxera joaten dira osasun publikoko profesional batek jarraipena egin diezaien eta aholkuak eman. Neurtu egiten dituzte maiz-maiz lehenbiziko urteetan (pisua, altuera) eta gurasoei aholkuak ematen zaizkie bularra emateari buruz eta haurtxoen eta haur txikien elikadurari buruz. Haur gehienak, gainera, haurtzaindegira joaten dira, non oro har aspaldian arreta gehiago eskaintzen zaion elikadura osasungarriari. Dena hobetu daiteke, baina formula horrek funtzionatu egiten du eta zeregin garrantzitsua du haurren nutrizio heziketa bide onetik has dadin. Gaur egun Norvegian ez daukagu politika orokorrik eskoletan otorduak zerbitzatzeko, baina eskola batzuek aukera ematen dute gosari edo hamaiketako garaian esnea, fruta eta/edo berdura erosteko nahiko modu onean.

Norvegiako Gobernua beste arlo batean ere ari da lanean, eta lankidetza sustatzen du elikagaien industriarekin. Bai. Osasun ministroak lankidetza hasi du elikagaien industriak herrialdean dituen eragile nagusiekin, eta konpromisoa hartu dute kopuru txikiagoetan erabiltzeko azukrea, gatza eta gantz saturatuak beren produktuetan, haurrek elikagai osasungarri gehiago jan dezaten. Osasun agintariek, gainera, informazio kanpainak eginez lagundu behar dute. Oro har, Norvegiako politikek konbinatu egiten dituzte neurri estrukturalak eta herritarrentzako informazioa.

2018. urtean Norvegiak handitu egin zituen elikagai eta edari azukretsuen gaineko zergak. Funtzionatu al du neurri horrek? Zerga igoera horri presio handia egin zion elikagaien industriak, zeina kexu baitzen negozioa galduko zuela, gero eta norvegiar gehiagok joko zuelako mugan erosketak egitera: herritarrak Suediara pasatzen ziren freskagarriak, txokolatea eta alkohola merke erostera, han ez baitute halako tasarik. Presio horren eraginez, aurten %50 murriztu da zerga hori freskagarrietan, eta erabat desagertu da elikagai osasungaitz batzuetatik. Industriak, gainera, ez zuen nahi izan gehiago gogortzea haurrei zuzendutako elikagai eta edari osasungaitzak merkaturatzeko araua. Horregatik guztiagatik, osasun publikoa sendo dagoen arren Norvegian, egon zitekeen are

'FISKESPRELL'
IKASGELETAN NUTRIZIOA LANTZEKO ADIBIDE BAT

Euskarara itzulita, "arrainarekin ongi pasatzea" edo antzeko zerbait izango litzateke. Nazio osorako programa dietetiko bat da, eta helburutzat jarri du Norvegiako haur eta nerabeek itsaski gehiago jan dezatela. Gobernuak sustatzen duen planetako bat da, eta eskualdeen bidez lantzen du, haurrak hezi eta elikadura osasungarria sustatzeko txiki-txikitatik. Fiskesprell-ekin, eskoletako eta haurtzaindegietako irakasleek ahalegina egiten dute arrainari eta itsaskiari bultzada emateko otorduetako aukera natural gisa. Horretarako, Gobernuak doan eskaintzen dizkie haurren nutrizioari buruzko baliabide didaktikoak eta ikastaroak ikastetxe horietako langileei. Osagai freskoekin eta kozinatzeko metodo askotarikoekin, erakutsi egiten diete itsaski plater errazak prestatzen, haurrei gustatzeko modukoak eta haurtzaindegietako errealitatera egokituko direnak.

hobeto, erabaki politikoetan beti ez baitu lehentasuna izaten osasun publikoak. Sarritan ikusten dugu politikariek balantza batean jartzen dutela beste interes batzuen parean.

Handia al da elikagai industriaren presioa? Industriak, zerbaitekin ados ez dagoenean, aurka egiten du. Zergarekin, pauso bat atzera egin zuen, apurtu egin zuen gobernuarekin hasi zuen lankidetza produktuei azukrea murrizteko. Orain, tasa murriztu den honetan, berriz hasi dira lankidetzan. Gustatzen zaie bazkideak izatea, baina ez zer egin behar duten esatea. Uste dut ikusi egin beharko dela elikagaien industriarekin lankidetza estuan aritzeko eredu norvegiar horrek funtzionatzen ote duen edo inozoegia den.

Zure ustez, zerga horrek ekarri al du herritarrek azukre gutxiago hartzea? Faktore konbinazio bat izan da, herritarrak informatzeko kanpainak egin baitira eta industriak ere ekintzak egin ditu elikagaiek azukre gutxiago izan dezaten. Jogurtean, adibidez, asko murriztu da.

Zerga igoerak ere izango zuen eragina... Baliteke, baina tasa hori murriztu egin denez orain dela gutxi, txokolate tableta baten prezioa, adibidez, jaitsi egin da. Hemendik aurrera horrek eragin kaltegarria eduki lezake baliabide gutxien duten herritarrentzat, eta kezkatu egiten nau. Norvegiarrek freskagarri asko edaten dute, eta horietako askok utzi egin dituzte azukrez gozatuta daudenak, eta artifizialki gozatuta daudenetara pasatu dira. Horrek dezente lagundu du azukre kontsumoa gutxitzen. Oro har, norvegiarrak jabetzen dira azukre gutxi hartu behar dela eta saiatzen dira murrizten.

Familien egoera sozioekonomikoarekin lotu ohi da haurren gizentasuna. Norvegian ere gertatzen al da hori? Bai, harreman argia dago pobreziaren eta gizentasunaren artean. Baliabide gutxien duten familietan gehiago izaten dira gizentasuna duten haurrak. Haur horiek maizago hartzen dituzte edari azukretsuak, fruta eta berdura gutxiago jaten dute, gutxiago parte hartzen dute aisialdiko eta kiroletako jardueretan.

Gainerako herrialdeetan bezala, gastu sozialari dagokionez, Norvegian sendatzea baino errentagarriagoa al da prebentzioan inbertitzea? Zalantzarik gabe, prebentzioa eta osasuna sustatzea beti izango dira merkeagoak gizentasunak eragiten dituen gaixotasunen tratamendua finantzatzea baino.

Datu on horiek gorabehera, zure uste ba al dago hobetu beharreko alderdiren bat? Haur txikienei begira jarrita, badirudi elikagaien industriak beste apustu bat egin duela orain, eta frutarekin gozatuta dauden produktuak merkaturatzeari ekin dio, adibidez fruta purez egindako poltsatxo horiek edo fruta deshidratatua, baina ez dira gozokiak baino hobeak. Sarri askotan elikagai osasungarri gisa eta fruten eta berdura freskoen ordezko moduan merkaturatzen dira, baina ia ez dute izaten bitaminarik, mineralik eta fitokimikorik, oso gozoak dira eta ez batere osasungarriak. Espero dut Norvegiak esku hartuko duela eta neurri zorrotzak jarriko dituela.

Zein da, hortaz, haurren gizentasunari dagokionez Norvegian gainditu beharreko arloa? Food-EPI proiektuko adituek ekintza jakin batzuk gomendatu zituzten (bost kontinentetako 11 herrialdetan berriki egin den ebaluazio bat da), adibidez elikagai osasungarriak merkatzea eta osasungaitzak garestitzea. Zoritxarrez, Norvegiako Gobernuak justu kontrakoa egin du, eta apaldu egin du edari azukretsuen, alkoholaren eta gozoen zerga. Aditu taldearen beste gomendio bat izan zen ikastetxeetan doan eskaintzea frutak eta berdurak, eta, gutxienez, doako otordu bat eskolan, eta hori ere ez dugu Norvegian. Gainera, udalerrietan eta inguru publikoetan nutrizio arloko lana indartzeko gomendioa ere eman zuten. Jarraibide asko oraindik ere ez dira betetzen, udalerriek ez daukatelako gaitasunik eta eskumenik.

3. ATALA

Elikagaien industria aztergai

ZEREKIN ELIKATZEN DITUGU SEME-ALABAK?

Adingabeen erdiek gehiegizko pisua edo gizentasuna dute Espainiako Estatuan. Faktore asko dago horren atzean, eta horietako bat da, zalantzarik gabe, elikadura desegokia. Ekoizleen ardura al da? Industriako arduradunek, nutrizionistek eta elikagaien segurtasunean aditu direnek aztertu dute gaia, eta irtenbide batzuk ere proposatu dituzte.

Hiru eta 8 urte arteko bi haurretatik ia batek gizentasuna edo gehiegizko pisua dauka Espainiako Estatuan. Zifra kezkagarri horiek ageri dira Espainiako Herritarren Nutrizio eta Elikadura Ohituren Azterketan (EENPE), zeina Eroski Fundazioak sustatu duen. Faktore askok eragiten du egoera hori, baldintza genetikoek, haurraren inguru obesogenikoak, sedentarismo gero eta handiagoak eta, jakina, dietan elikagai desegokiak sartzeak.

10 ENPRESAK KONTROLATZEN DUTE MUNDUKO MERKATUA. Kontsumitzaileak orgatxoa hartzen duenean eta supermerkatuko korridoreetan barrena doanean, nekez konturatzen da eskura dituen elikagai prozesaturik gehienak hamar bat multinazionalenak direla. Oxfam erakundeak Big Ten izena jarri zien, (10 handiak): egitura erraldoiak dira, eta elikagai markak ez ezik, drogeriakoak eta animalientzako produktuak ere banatzen dituzte. Honako 10 hauek dira:

• ***Nestlé (Suitza).*** Munduko lehen enpresa da elikagaien arloan. Esnekiak eta horien eratorriak ez ezik, gailetak eta haurrentzako elikagaiak ere ekoizten ditu.
• ***PepsiCo (AEB).*** Freskagarriek egin dute ezagun, eta aperitiboen sailean ere eskaintza handia dauka: Lays, Cheetos, Doritos, Ruffles...
• ***Unilever (AEB).*** Jatorri britainiar-herbeheretarra du, eta elikagaietan ere badu bere tartetxoa: Frigo, Knorr, Hellmann, Flora...
• ***CocaCola (AEB).*** Edari azukretsuetan bera da nagusi, eta honako marka hauek merkaturatzen ditu: CocaCola, Sprite, Fanta, Nestea, Powerade eta Aquarius.

• ***Mars (AEB).*** Txokolateak dira enpresa horren eskaintza nagusia, besteak beste Twix, M&M's, Mars eta Bounty.
• ***Mondelez (AEB).*** Mokadutxoak egiteko produktuak nabarmentzen dira, eta txokolateak eta gailetak dira markarik ezagunenak: Oreo, Milka, Príncipe, Suchard eta Lu.
• ***Danone (Frantzia).*** Bera da nagusi esnekien arloan (bereak dira Actimel, Activia eta Danone markak), eta haurtxoentzako elikagaien merkatuan ere badu bere lekua.
• ***Associated British Foods (Erresuma Batua).*** Elikaduran, opilgintza eta okintza lantzen ditu nagusiki.
• ***General Mills (AEB).*** Askotariko eskaintza dauka; baditu izozkiak, adibidez Häagen-Dazs markakoak, eta harenak dira Gigante Verde, Old El Paso eta Nature Valley markak ere.
• ***Kellogg's (AEB).*** Haurren gosarien arloan nagusi jarria dago, eta eskaintza handi-handia du zereal azukretsuen sailean; Pringles markaren jabea ere bada.

Ikus daitekeen bezala, denetarik dago enpresa horien katalogoan (ikus 22. orriko zatidura), baina nagusiki gailetak, txokolateak, freskagarriak, saltsak, aperitiboak eta aurrez kozinatuak eskaintzen dituzte. Hain zuzen, haurrei gehien atsegin zaizkienak. Askotan, enpresa bakarrak bereganatzen du apalategi oso baten erdia, elkarrekin lehiatzen diren markak ageri direla bata bestearen ondoan, denak enpresa berarenak (Lays, Ruffles, Churrería Santa Ana eta Doritos adibidez, PepsiCo enpresarenak). Itxura batean, eskaintza zabaltzeko aukera ematen du, baina ezin uka marketin estrategia bat ere badela beste lehiakide batzuei lekua kentzeko. Era horretan, produktu gatazkatsuenen formulak moldatzeko erabakia ez da hainbeste merkatuari erantzuteko modu bat, negozio estrategia bat baizik, borondatezkoa gainera.

Horrekin batean, marka berriak sortzen dituzte hain beteta ez dauden apalategietara ere iristeko, eta kontsumitzaileek begi onez ikusten dituzten mezuak edo etiketak erabiltzen dituzte: *light* elikagaiak, ekologikoak, bidezko merkataritzakoak, glutenik gabeak, beganoak... Era horretakoak dira, adibidez, "mantso askatzekoak" diren karbohidratoak dituzten BelVita gailetak (Mondelez), zuntz ugari eta kaloria gutxi duten Fibre One bizkotxo txikiak (General Mills), eta AdeS olo edariak eta Honest kafe ekologikoak (biak Coca Cola etxearenak).

ESPAINIA: FIANBRE GEHIAGO.

Munduan berebiziko nagusitasuna duten arren, Espainiako Estatuan denek ez dute lortu sarbide bera. Estatuan, izan ere, bada berezitasun bat: zizka-mizka gutxiago kontsumitzen da, baina fianbre eta esneki gehiago. Batez ere, tokian-tokian ekoitziak. Ondorioz, Espainiako etxeetan 10 markarik hautatuenak zein diren aztertuta (ez enpresak, markak baizik), argazkia aldatu egiten da zertxobait. *Brand Footprint* txostenaren arabera (Kantar etxeak egina da), Coca-Cola da markarik hautatuena. Etxeen %74,5ean ageri da. Atzetik datozkio El Pozo, Campofrío (biak %70etik gora), Central Lechera Asturiana, Gallo, Danone, Activia, Pescanova, Bimbo eta Puleva. Horiek ere ohiko markak dira haurren menuan: oso gustagarriak dira haurrentzat, prezio ona dute eta familiari loturiko irudia ematen dute. Baina, batez ere, erraz jatekoak dira, haurrekin eztabaida handirik sorrarazten ez dutenak. Presaka bizi garelako edo, besterik gabe, eztabaidarako gogo gutxi izaten dugulako, produktu freskoak lekua galtzen ari dira ireki eta jateko prest dauden elikagaien aurrean (edateko jogurtak, hutsean ontziraturiko fianbre xerratuak, legatz ziritxo "goxo eta hezurrik gabeak"...). Gurasoek elikagaien industriaren esku uzten dute menuaren zati bat, eta horrek baldintzatzen du haurrek zer eta nola jaten duten.

"Borondatezko hitzarmenak edo autokontrolekoak eraginkorrak izango dira agintariek gainbegiratzen badituzte bakarrik eta isunak jartzen badituzte"

EKOIZLEEN AHOTSA.

Eta zer dio industriak? Elikagaien merkatua kontrolatzen duten 10 enpresei galdetu diegu ea ardurarik ba ote duten haurren gizentasunean eta, konpainia gisa, ea inplikatuta dauden haurren artean dieta osasungarria sustatzeko. "Garbi dago gure gizarteak eragin sozial eta sanitario handiko erronkak dituela aurrez aurre, eta horiek lotura zuzena edukiko dutela elikagai enpresen jardunbidearekin", azaldu digute Nestlé konpainiatik. Suitzako multinazionalak I+G sare pribatu bat dauka mundu mailan nutrizioari eskainia, eta 23 ikerkuntza zentrok osatzen dute. "Gure zentroetako batean, Nestlé Research Centerren (Lausana, Suitza), aurrerapen zientifikoak egin ditugu azukreen, gatzaren eta gantzen arloan eta horiek osasunean duten eraginean, eta berrikuntza teknologikoak ikertzen ari gara, gure produktuei eransten dizkiegunak murriztеko helburuz, segurtasuna, kalitatea eta zaporea galdu gabe", jakinarazi dute arduradunek.

Unileverren iritziz (erantzun duen bigarren enpresa izan da), "haurren gizentasuna faktore anitzeko gaixotasuna da, eta arlo guztiek erantzun behar diote: osasunak, hezkuntzak, familiak eta komunitateak, eta enpresak (horien artean, elikagaien industriak, eta horretan ari da)". Ameriketako Estatu Batuetako multinazionalak abian jarri dituen neurrien artean, hau nabarmentzen da: Unilever Plana Bizimodu Jasangarrirako. "Hamar urtean, 15.000 tona azukre baino gehiago kendu genizkien gure izozkiei. Te-arekin egiten ditugun freskagarrietan, %23 murriztu genuen

azukrea eta 2.700 bilioi kaloria kendu genizkien", aipatu dute. Publizitateari buruz, haien iritziz "PAOS kodea ongi ari da funtzionatzen".

ZER EGITEN DUTE GAIZKI?

Gehiegizko pisuak eta gizentasunak haurren artean ageri dituzten zifrak esku artean hartuta, gadetu beharra dago zenbateko ardura eta erantzukizuna duen elikagaien industriak. Ez da ahaztu behar, dena den, beste eragile batzuek ere badutela zeresana: gurasoek, eskolako menuak, ostalaritzak eta osasun sistema publikoak. "Elikagaien industriak, bai eraldatzeaz arduratzen denak eta bai banatzeaz, elikagaiak birformulatu beharra dauka eta populazioaren beharrizanetara egokitzen den osaera dutenak landu behar ditu", azaldu du Rafael Urrialdek, zeina Mikrobiologiako irakaslea den Complutense Unibertsitateko Biologia Zientzien Fakultatean eta aditua Elikaduran, Elikagaien Segurtasunean eta Nutrizioan. Azken mende erdian, kaloria beharrizanak gutxitu egin dira automozioaren, igogailuen eta aisialdi sedentarioaren eraginez. Industriak, ordea, proposamen aski energetikoak merkaturatzen jarraitzen du, adibidez gantz eta azukre asko duten opilak edo aperitibo gazien poltsa handiak, familia neurriko horiek, non erabat lausotua gelditzen den errazioaren ideia.

Eta hori gutxi balitz bezala, aurkezpena txundigarria izaten da. Haurrak liluratu nahi dituzte eta helduak konbentzitu. "Desagertu egin behar lukete mantenugai zitrikoak (gehienbat, gantzak, gatza eta azukrea) gehiegizko kopuruetan dituzten produktuen inguruan haurrentzat egiten diren komunikazioek", adierazi du Urrialdek. Kritikak ohiko iragarkiei buruzkoak dira eta ez da begi onez ikusten elikagai mota horrekin jostailuak opari ematea ere (ColaCao etxearen formatu handiek edo Kinder arrautzak haurrentzat izaten dituzten opari horiek). Eta desegokitzat jotzen dute, halaber, ospetsuek ere halakoen babesle agertzea (Daviz Muñoz sukaldaria Donuts-ekin edo *youtube*rak esanez Red Bull gosaltzen dutela esna egoteko). Ontzien aurreko aldean ageri diren mezuak ere ez dira hobeak: "bitaminekin eta kaltzioarekin aberastua", "hobetu egiten du errendimendu intelektuala", "pediatrek gomendatua", "olinpiar taldearen babeslea"... Horiek guztiek pentsarazten dute *super elikagaiak* direla edo ohiko elementuak direla kirolarien dietan, eta ezkutatu egiten dute, egiaz, nutrizio interes gutxiko produktuak direla eta kaloria askokoak.

AUTOKONTROLA, ERREGULAZIOA ETA ISUNAK, ZERK FUNTZIONATZEN DU?

2005ean, Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak NAOS estrategia jarri zuen abian haurren gizentasuna geldiarazteko. Handik 16 urtera, industria eta nutrizionistak bat datoz: aukera galdua izan zen, hura laguntzeko ez baitzen nutrizio arloko heziketa kanpaina bat abiarazi herritarrentzat. Gurasoek ez badakite mantenugaien etiketa bat ongi interpretatzen, nekez egingo dute aukera egokia erosteko orduan. Hala ere, Elikagai eta Edari Industrien Espainiako Federazioak (FIAB) bere erara bat egin zuen planarekin, eta Elikagaien Publizitatea Autorregulatzeko Kodea landu zuen (PAOS); gida bat da, 12 urtez azpiko haurrei zuzentzen zaizkien publizitate mezuak arautzeko. "Borondatezko hitzarmenek edo autokontrolekoek oso ongi funtzionatzen dute osagai zitrikoak gutxitzeko edo publizitatearen mezuak neurrira ekartzeko, baina eraginkorrak izango dira agintariek gainbegiratzen badituzte bakarrik eta isunak etortzen badira. Araudi espezifikoa ezarri behar litzateke 16 urtez azpikoentzat zuzenduta dauden produktuetarako, Portugalen egiten duten bezala", azpimarratu du Rafael Urrialdek. 2017 eta 2020 artean, sektoreak konpromisoa hartu zuen eli-

10 MULTINAZIONALEK KONTROLATZEN DUTE JATEN DUGUN GUZTIA

Oso enpresa gutxiren eskuetan dago gure erosketa saskia. Oxfam GKEaren txosten batek oso argi erakusten du nola dauden elkarri lotuta merkatuko markarik ezagunenak *(Behind the Brands* da txosten horren izenburua, Marken atzean).

Mondelēz International (formerly Kraft Foods)

PEPSICO

Coca-Cola

GENERAL MILLS

Nestlé

Unilever

Kellogg's

DANONE

MARS

Associated British Foods plc

kagai askoren nutrizio profila hobetzeko. Praktikan, azukrearen %10 kendu nahi zitzaien fruta nektarrei, gantz saturatuen %5 gailetei eta gatzaren %13,8 patata frijituei. Enrico Frabettiren iritziz (Elikagaien Politika, Nutrizio eta Osasun arloko zuzendaria da FIABen), "badaude aukera teknologikoak portzentaje horiek gehiago murrizteko, baita guztiz desagerrarazteko ere elikagaiaren segurtasuna arriskuan jarri gabe. Baina zaporea edo testura nabarmen aldatuko lirateke. Kontsumitzailearen ahosabaiak bazertu egingo lituzke, segur aski. Aldaketak mantso-mantso egin behar dira".

MEZU EZ OSO KOHERENTEAK.
Ahotsik kritikoenen iritziz, industriak hipokrisiaz jokatzen du. Bereziki zenbait gomendio ematen dituztenean, adibidez dieta orekatua egin behar dela, egunean bost atal fruta eta berdura jan behar direla eta ariketa fisikoa egin behar dela, non eta azukre ugari duten gaileta paketeetan edo zizka-mizka poltsetan. "Egia da kirola egiteak ez duela orekatzen dieta desordenatu bat, baina ez daiteke dena galarazi eta dena aldatu ere ez egun batetik bestera. Nonbait irakurri dut azukreari buruzko oharrak txertatu behar liratekeela, tabako paketeetan ageri direnak bezalakoak. Astakeria bat da hori, maila zientifikoan oinarririk ez duena. Haur batek gastatzen duen kaloria kopuruaren araberakoa da guztia, kantitatearen eta maiztasunaren araberakoa. Ez ditzagun deabrutu elikagai batzuk, hezi ditzagun herritarrak nutrizioaren inguruan", adierazi du Frabettik. "Elikagai bakoitzak zer ekarpen egiten duen jakiteak aukera emango die gurasoei erabakitzeko ea egunero jan daitekeen edo ez edo errazio osoa beharrean erdia bakarrik eman behar dioten haurrari. Bitartean, paketeak oroitarazten dio ariketa egitea hobea dela osasunerako arratsalde osoa bideo-jokotik zintzilik pasatzea baino eta ez dela aukera txarra afaritan entsalada bat jartzea", erantsi du. Ekuazio konplexu samarra da hori gurasoentzat, kalkulatu egin behar bailukete seme-alaba bakoitzak egiaz zenbat kaloria gastatzen duen bere adinerako eta egiten duen jarduera fisikorako, eta elikagai portzentaje egokiak eman egoera bakoitzean.

Errazioen dilema

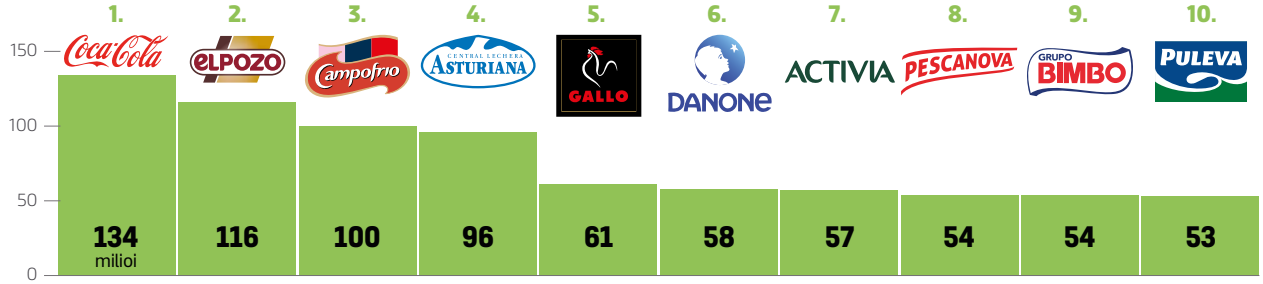
Gure inguruan ohikoa da platera goraino betetzea, haurrak gosez gelditu eta behar adina haziko ez diren beldurrez edo. Eta ohikoa da, halaber, haurrak gero eta gutxiago mugitzea eta, aldi berean, errazioak gero eta handiagoak izatea. Gaur egun ez dago taula ofizial bat, metodologia zientifikoa, egiaztagarria, espezifikoa eta errepikagarria darabilena, non agertuko den elikagai bakoitzari zenbateko zatia dagokion adin bakoitzean. "Daudenak industriak asmatu ditu, irizpide hobearekin edo kaskarragoarekin. Eta osasun erakunde publikoek ezarri behar lituzkete, nutrizionistekin batean, AEBetan eta Portugalen egiten duten bezala", adierazi dute Espainiako Nutrizio eta Dietetika Akademiatik. Etiketak ere ez du argibiderik ematen zer-nolako kantitatea zerbitzatu behar den jakiteko. **Europako legediak ezartzen duen betebehar bakarra da nutrizio ekarpena zenbatekoa den adieraztea 100 gramo edo 100 mililitro bakoitzeko. Baina ekoizleek zehazten duten errazioa oso gutxitan izaten da neurri horretakoa.** Errazioa zenbait aletakoa izaten da batzuetan (gailetetan, adibidez) edo pisu horretatik gorakoa beste batzuetan (125 gramoko jogurt bat). Osagaien zerrenda 100 gramo bakoitzeko irakurriz, nahasmena sor dezake, eta pentsarazten du janariak dezente energia gutxiago emango duela egiaz izaten dena baino.

PROPOSAMEN OSASUNGARRI GEHIAGO SUPERMERKATUAN.
Elikagai eta Edari Industrien Espainiako Federazioak nabarmendu egin nahi izan du industriak egin dituen aldaketak. "Azken urteetan handitu egin dugu erraz kontsumitzekoak diren elikagai izoztuen eta hotzean edukitzekoak direnen eskaintza", azaldu du Elikagaien Politika, Nutrizio eta Osasun arloko zuzendariak. Azenario makilatxoen terrinak, entsalada oilaskodunak onduta eta jateko prest, fruta zatituen eta izoztuen poltsak dira proposamen berrietako batzuk. "Erronka bat da gurasoentzat: denbora hartu behar dute erosketa egiteko, ezagutu egin behar dituzte produktu horiek eta saskian sartu". Ondoren are erronka handiagoa gelditzen da: familia osoaren eguneroko dietan sartzea eta ez haurrenean bakarrik. Ezertarako ez du balioko haurrek begetalekin egitea mokadutxoak eta gurasoak gantxitoak jaten aritzea sofan eserita.

GAUR EGUNGO BIZIMODUA.
Badira beste oztopo batzuk ere. Lehenbizikoa, eskolako menuak, non oraindik ere fruta, berdura eta lekale gutxi izaten den, eta ugari, berriz, frijituak eta esnez egindako postre azukretsuak. Baita haurrak liluratzen dituzten *vending* makinak ere. Nahiz eta saioak egin

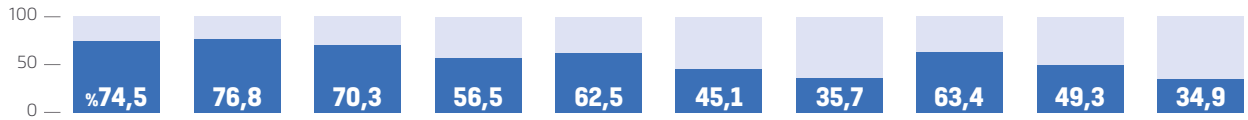
Kontsumo handiko marken artean, Espainian gehien hautatzen direnak

Kontsumitzaileekiko harremanak (CRP) Milioiko

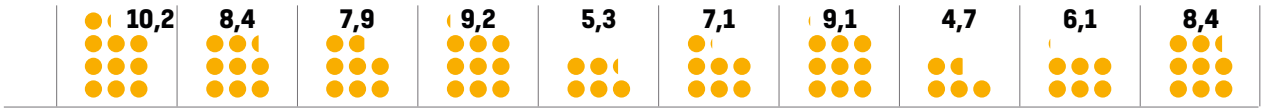


Kontsumitzaileekiko harremanak (CRP) = POPULAZIOA Etxe kopurua herrialdean × IRISMENA Marka gutxienez urtean behin erosten duten etxeen %a × MAIZTASUNA Etxe bakoitzak marka zenbat aldiz erosten duen urtean

Erosi duten etxeak %etan



Erosteko maiztasuna Urteko erosketak



Iturria: *Brand Footprint 2020*, Kantar. Bost kontinentetan egina (52 herrialdetan) 22.900 markaren gain, munduko populazioaren %74rengana iritsita.

diren elikagai freskoak sartzeko (fruta moztuak, humus terrinak...), iraungitze-data laburrak eta eskari urriak garestitu egiten ditu produktu industrialen aldean. Errestaurazioaren sektoreak, azken batean, berrikusi egin behar du haurrentzako menu izendatzen duen hori, gehienetan kroketak, patata frijituak, bolognar saltsak eta jaki birrineztatuak sartzen baitira hor. Xerra bat plantxan egin eta cherry tomate batzuekin lagunduta, oso plater ikusgarria izaten da, eta askoz ere elikagarriagoa.

Etxean ere gauzak aldatu beharra dago. Orain dela mende erdi eskas, familiak gutxienez egunean behin elkartzen ziren mahaiaren inguruan. Eta egunero kozinatzen zen. Gaur egun, lanaldiak era askotakoak dira eta denbora asko behar izaten da hiri handietan dauden lantokietara joateko; horrek zaildu egiten du lana eta familia bateratzea. Eta eragina dauka dietan. Gurasoak akituta eta estresak jota iristen dira etxera, eta atseden hartzeko denborarik gabe, afaria prestatzen hasi behar dute. Lanak arintzeko, berehalako irtenbidea emango duen horretara jotzen dute: aurrez kozinatuta dauden platerak, frijitu ultraizoztuak, zorroko zopak... Berdurak, lekaleak eta fruta baztertu, eta patata frijituek, saltxitxek eta postre gozoek hartzen dute horien lekua. Eta horiek gutizia paregabeak dira haurrentzat; errazioak ere, gainera, gero eta handiagoak dira, eta ondorioa begi bistan daukagu: lau hamarkadatan, gehiegizko pisua eta gizentasuna %400 handitu dira haurren artean.

ONGI JATEA LEHENBIZIKO PURETIK HASITA.

Angel Gil doktorearen iritziz (Nutrizioaren Iberoamerikako Fundazioko presidentea da), haurra jaio eta lehenbiziko hilabeteetan bertan hasten da arazoa. "Bularra kentzen zaionetik, eta Espainian seigarren hilabete inguruan izaten da, eredu on batzuk ezarri behar lirateke nutrizioan. Baina gehiegi hartzen dira zereal finduak eta proteinak, eta gutxiegi lekaleak eta fruta", azaldu du aditu horrek. Desoreka horrek gabeziak eragiten ditu bitamina batzuetan, adibidez folatoetan eta D bitaminan. "Haur pottolo bat ez da haur osasuntsua. Eta gorputza luzatzen zaienean denak ez dira estilizatzen. Batzuk bai, eta beste batzuk, berriz, pisu arazoak dituzten nerabeak eta helduak bihurtzen dira. Gizentasuna malnutrizio modu bat da, gehiegikeriak eragina, eta askotan luzatu egiten da adin helduan. Haur batzuek sindrome metabolikoa edo kolesterola daukate, hori ere ikusten ari gara. Horrek esan nahi du 20-30 urte aurreratu daitezkeela bihotz-hodietako gaixotasunak", ohartarazi du Gil doktoreak.

Dietan hobekuntza batzuk txertatzeko estrategia ona da erosketak eta asteko menua planifikatzea, egun bakarrean zenbait otordu presta-

JOSE MARIA BONMATI

AECOCeko zuzendari nagusia (Ekoizleen eta Banatzaileen Espainiako Elkartea)

"Osasunaren eremuan aurrera egiteko modurik onena ez da zergen bidez"

Zer iruditzen zaizkie ekoizleei eta banatzaileei haurren gizentasuna geldiarazteko neurriak? AECOC erakundeko zuzendari nagusiak, Jose Maria Bonmati-k, aztertu ditu Espainiako Gobernuak abiarazi dituen neurriak, adibidez edari azukretsuei zergak igotzea, eta arazoa geldiarazteko industriak duen zereginaz ere mintzatu da.

AECOC erakundeko kideentzat lehentasunezkoa al da modu aktiboan parte hartzea haurren gizentasuna geldiarazteko ahaleginetan? Faktore anitzeko arazoa da, eta lankidetza eskatzen du irtenbideak bilatzeko; elikadurak, bistan da, zeregin garrantzitsua du, baina beste elementu batzuk ere hartu behar dira kontuan, adibidez sedentarismoa eta joera genetikoa. Kontsumo handiko balio kateak konpromiso erabatekoa du dieta osasungarria sustatzeko eta gizentasuna geldiarazteko, bereziki haurren artean.

Gobernuak neurri batzuk onartu ditu zifra horiek hobetzeko, eta, besteak beste, BEZa igo die edari azukretsuei; zer iruditzen zaizu? AECOCen uste dugu osasunaren eremuan aurrera egiteko modurik onena ez dela zergen bidez. Era horretako neurriek herritarren osasuna hobetzen dutelako ebidentziarik ez dago. Politika horien alde egin zuten herrialde batzuek, adibidez Danimarkak eta Esloveniak, atzera egin zuten handik gutxira, osasunean eragin onik ez zuelako eta kalte egiten zielako kontsumoari eta enpresa kaltetuen lehiakortasunari.

Publizitatea da NAOS estrategiaren beste zutabe nagusietako bat PAOS kodaren bidez, eta alde bakoitzaren borondate onaren mende dago; talka egiten al dute borondate onak eta enpresen errentagarritasunak? Produktu jakin batzuen publizitatea egitea komeni den edo ez, horrek ere eztabaida sortzen du, eta zailtasunik handiena da zehaztea zer-nolako produktuak eta zergatik jarri behar diren jomugan, zer-nolakoak ez eta, batez ere, ebidentzia zientifikoaren arabera egin.

Banatzaileak prest al daude ordainlekuetako lekurik agerikoenetatik kentzeko hain osasungarriak ez diren produktuak, haurren eskura egon ez daitezen? Planteamendu mota horretan, elikagaiak bereizi egiten dira onen eta txarren artean, baina dieta osasungarria eta orekatua egiteak ez du esan nahi, inola ere, une batzuetan ez diezaiokegunik men egin gutiziaren bati; kontsumitzaileek, gainera, eskatu eta estimatu egiten dute hori. Nolanahi ere, erabaki horiek konpainia bakoitzaren kokapen estrategikoari lotuta daude, eta hor ez dago ikuspegi bat eta bakarra.

Osasunaren eta "men egitearen" arteko dikotomia horretan, non kokatzen dira ekoizleak eta banatzaileak? AECOC erakundeak dituen datuen arabera, hiru kontsumitzailetatik bik elikadura osasungarriagoa bilatzen dute. Hori, dena den, bateragarria da une batzuetan gutiziei men egitearekin, eta noizbehinkako kontua baldin bada, ez du zertan izan dieta ona egitearen aurkakoa. Gure ikerketek diotenez, kontsumitzaileen %32k onartu egiten dute pandemia honetan mokadutxo gehiago egiten ari direla otordu artean, baina ikusten da, halaber, beren burua "saritzeko" joera horrekin batean, hainbatek premium produktuak ere hartzen dituela, osasun ardatz horretan ongi sartzen direnak. Beraz, joerak argi erakusten du osasunaren aldeko apustua egiten dela eta hori konbinatu egiten dela gutiziak onartzeko une bereziekin, eta sektoreak jakin du hori egoki interpretatzen.

tu eta igandetik igandera izoztea. Eta guarnizioetan berdurak eta barazkiak sartzea, eta postrerako, frutak. Sekula ez da berandu haurrei zapore eta produktu berriak eskaintzeko. "Ez da egia haurrek beti baztertzen dituztenik begetalak. Haurtxo bati berdura purea ematen diogun lehen aldian, aurpegi arraroa jartzen du. Bigarren aldian, ez hainbeste. Eta hirugarrenetik aurrera, arazorik gabe onartzen du. Ahosabaia ohitu egiten da zapore aniztasunera baldin eta elikagai horiek eskaintzen bazaizkio. Besterik da saltokietan garestiagoak izatea, baina ez jatorrian. Hor agian aztertu egin behar litzateke banaketa sektorearen jokabidea".

ZER EGIN DAITEKE?

Ez dago elikagai txarrik. Galarazi ere ez da egin behar. Halaxe diote nutrizionistek: kantitateek eta maiztasunak baldintzatzen du guztia. Ez dugu errudun sentitu behar egun batean pizza emateagatik haurrari, ezta urtebetetze ospakizunean tarta jan duelako edo hanburgesa bat afaldu duelako egun berezi batean. Baina horiek noizbehinka jan behar dira, betiere dieta askotariko baten barrenean, non kalitatezko mantenugaiak izango diren nagusi.

Industriak eta errestaurazioak badituzte proposamen osasungarriak baina baita tentazio erakargarriak ere. Gurasoen erabakia da seme-alaben platerean zer jarri. Ongi hautatzeko, beharrezkoa da informazio egokia izatea. Eta laguntza ere bai, seme-alaben gizentasun goiztiarrari garaiz erantzuteko. "Beharrezkoa da erakunde publikoek ahalegin handi bat egitea. NAOS estrategia oso ongi zegoen paperean, baina ez zen baliabiderik jarri. Eta inbertitu egin behar da herritarrei nutrizio arloko formazioa emateko eta finantzatu egin behar dira ikerketa programak eta haurren gizentasunari erantzungo diotenak, bai Lehen mailako Arretan eta bai ospitaleetan. Diziplina anitzeko taldeekin, non nutrizionistak ere egongo diren, eta jarduera fisikoaren arloko profesionalak ere bai sedentarismoari aurka egiteko", proposatu du Angel Gilek. Gaur egun, haurretan gizentasun arazo bat antzematen denean, pediatriatik tratatzen da. "Pediatra bikainak ditugu, baina denbora gutxi izaten dute kontsultan arazoa sakon tratatzeko. Azkenean, gomendio isolatu batzuetan gelditzen da, eta osotasuneko neurriak behar dira", nabarmendu du Gil doktoreak. Egiazko 'pandemia' iruditzen zaio haurren gizentasuna. "Prebentzio lana ez bada orain egiten, urte batzuetan ugaritu egingo dira bihotz-hodietako gaixotasunak. Eta horrek kostu ekonomikoa dauka osasun sistemarako, eta kostu humanoa gizarterako". Semaforoen sistemak lagundu egiten du gurasoek argi ikus dezaten zer-nolako elikagaiak diren haurrentzat onuragarrienak nutrizioaren ikuspegitik, adibidez Nutri-Scorek.

"Aldiz, produktu azukretsuen gaineko zergak, neurri gehiagorekin lagundu ezean, dirua biltzeko baino ez dira izaten. Eta kontsumitzaileen patrikatik ateratzen da diru hori", salatu du Gilek. Egia da, dena den, oso eskuragarriak diren elikagai batzuek nutrizio profil zalantzazkoak izaten dituztela. Eta egoera horretan, egungo krisi ekonomikoak lagunduta, gizentasunak bereziki gogor astintzen ditu baliabide gutxien duten familiak. Nazio Batuen Agenda 2030 egitasmoaren gako nagusietako bat da: herritar guztiei bermatzea kalitatezko elikagaiak, elikagarriak eta prezio onekoak.

Gurasoek erabaki behar dute platerean zer jarri. Ongi hautatzeko, beharrezkoa da informazio egokia izatea.

ZER DAGO HAURREN ELIKAGAI KUTTUNEN ATZEAN?

Haurren artean berezko joera da gozoa nahiago izatea. Naturak ziurtatu egiten du horrela ez diotela uko egingo amaren esneari, zeinak bi aldiz laktosa gehiago duen behi esneak baino. Amaren esneak berezkoa duen azukre horrek bermatu egiten du garunak eta nerbio sistemak garapen egokia izango dutela bizitzako lehen asteetan. Gozoa gustagarria izaten da eta indarberritu egiten du. Beharrizan hori ez du industriak sortu haurrengan, baina etekina ateratzen dio eta areagotu egiten du azukrea erantsiz. Gehiegi baliatzen da, halaber, zapore gaziaren ahogozo errazaz edo elikagai gantzatsuen testura hezeaz. Nutrizio eta Dietetika Akademiako kideek aztertu egin dituzte haurren artean arrakasta gehien duten elikagaietako batzuk, eta azaldu egin dute zergatik diren neurrian jatekoak.

GAILETAK ETA OPILAK

Guztiak ez dira berdinak. Maria batek 23 kaloria eta 1,5 gramo azukre ematen ditu, eta Oreo batek askoz gehiago: 53 kcal eta 4,10 gramo azukre. Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioa da azukre libreek ez dutela gainditu behar egunaren buruan hartzen diren kaloria guztien %10.

Haurrentzat 30-35 gramokoa litzateke muga, baina hobe ez badituzte gainditzen 15-20 gramoak. Eta txokolate zuriz egindako bi Oreo-rekin iristen gara kopuru horretara (210 kcal eta 20 gramo azukre). Bizkotxo baten bilgarrian "amonarena" edo "errezeta tradizionala" jartzeak beti funtzionatzen du gurasoen begietara. Modu naturalagoan egina dagoela pentsarazten du eta haurtzaroko oroitzapenak ekartzen ditu, baina produktu industrial baten amu bat baino ez da. Ohiko beste estrategia bat izaten da ale bakoitzaren neurria txikitzea, baina ale gehiago eskaintzea. Hori gertatzen da Donettes direlakoekin eta mini gailetekin.

Nutrizio arloko aholkua. Opilak eta gaileta ultraprozesatu azukretsuak, gehienez ere, 2-3 aldiz hartu behar lirateke hilean. Gozoak nahi izanez gero, hobe da etxean egitea eta azukrea neurrian erabiltzea. Errazioak ere zaindu behar dira: badirudi gutxiago jango dutela, baina azkenerako bukatu egiten dute paketea.

FRESKAGARRIAK ETA ZUKUAK

Kolazko edariek eta zaporezko freskagarriek 90 eta 160 gramo artean izaten dute azukrea litro bakoitzeko. Badira light erako beste aukera batzuk, eztitzaileekin eginak, baina horiek oso zapore gozoa izaten dute eta ahosabaia ohitu egiten dute zapore horretara, eta horixe saihestu nahi da, hain zuzen. Zukuek eta nektarrek izaten duten azukre kantitatea freskagarrienaren antzekoa da.

Nutrizio arloko aholkua. Haurrek ez lituzkete hartu behar ez batzuk eta ez besteak maiztasunez. Edaririk onena ur freskoa da. Ez light erako freskagarririk eta ez kafeina gaberik ere. Te-arekin egindako edariak ere ez zaizkie eman behar, horiek teina izaten dutelako eta azukreak ere bai.

JOGURTAK

Zaporezko jogurt azukretsuak etxerik gehienetan eta eskolako menurik gehienetan izaten dira. Ontzitxo bakoitzak (125 gramo) 15 eta 20 gramo artean eduki dezake azukrea: jogurt bakarrarekin, gainditu egiten da eguneko kopuru gomendatua. Gozotasuna ez da hain nabarmena izaten, beste osagai batzuek mozorrotu egiten baitute, baina 3-4 azukre koskor uretan disolbatu eta edatea bezala litzateke.

Nutrizio arloko aholkua. Esneki horren onurei uko ez egiteko modurik onena da jogurt naturalak hautatzea, osoak edo gaingabetuak. Arau horrek berdin balio du sojazko jogurt edo postreentzat ere: azukre erantsirik gabeak direnean bakarrik hautatu behar dira. Esnez egindako postreak (natillak, banillazko edo txokolatezko kopak) oso noizbehinka jatekoak dira.

GOSARITAKO ZEREALAK

Gariz edo beste zereal batez egindako malutak izaten dira, gehienetan azukretsuak eta estalki gantzatsuren batekin kurruskatsuak izaten jarrai dezaten esnetan bustitzean ere. Batzuek, gainera, txokolatezko haziak izaten dituzte edo fruta zatitxo azukretsuak.

Nutrizio arloko aholkua. Azukre asko izaten dute eta, ez dirudien arren, gatz dezente (0,83 gramo 100 gramo bakoitzeko). Oso noizbehinka hartu behar lirateke, hilean 2-3 aldiz gehienez. Osoko ogi txigortu bat marmeladarekin edo olioarekin hartzea bera hobea da, ez baitarama hainbeste gatz. Ekoizleek 25-30 gramoko errazioa gomendatzen dute haurrentzat (zereal motaren arabera, 7-9 koilarakadaren baliokidea izaten da). Egiaz, dena den, dezente gehiago zerbitzatzen da.

AURREZ KOZINATUAK

Ireki, berotu eta zerbitzatu. Sekretu horixe dute lasagna izoztuek, patata maluten pureak, berehalako tallarinek eta frijitzeko prest dauden elikagai birrineztatu guztiek. Kopuru handietan izaten dituzte gantz saturatuak, sodioa, azukrea, fosfatoak... Eta gutxi, aldiz, fitokimikoak eta landare munduko konposatu bioaktiboak, zeinak babestu egiten duten minbizitik, gizentasunetik eta bihotz-hodietako gaitzetatik.

Nutrizio arloko aholkua. Lagungarriak dira estualdi baterako, baina ez dute izan behar eguneroko menuaren zati.

APERITIBO GAZIAK

Patata frijituen zorro batean, gantzak izaten dira hirutik bat (gehienean, ekilore olioa, arto olioa edo oliba olioa erabiltzen da). Eta gatza ere asko izaten dute (1,2 gramo 100 gramo bakoitzeko). PepsiCo etxeak, adibidez, 30 gramoko errazioa iradokitzen du, baina zaila da neurtzen zenbat hartzen dugun poltsak 160-170 gramo dituenean. Berdurekin eta lekaleekin egindakoak osasungarriagoak direla pentsa liteke, baina gantzen eta gatzaren profilak oso antzekoak dira. Eta inondik inora ere ez da lekaleak edo berdurak jatea bezala.

Nutrizio arloko aholkua. Aperitibo hori ez da beharrezkoa, eta kaloria gehigarriak baino ez ditu ematen. Mokadutxo bat egin nahi badugu, hobe da aukera natural osasungarriagoak hautatzea, adibidez fruta atal bat, azenario makilatxoak edo fruitu lehorren eskutada bat (ez frijituak eta ez gaziak).

TXOKOLATEA

Berdin du esneduna edo zuria den; profil on samarra izateko, beltza izan behar du eta kakaoa %80 eduki gutxienez.

Nutrizio arloko aholkua. Askaritan jateko, opil industrial bat eta txokolatea eta ogia baldin baditugu aukeran, hobe bigarrena hautatzea. Eta ogia osokoa izan dadila beti.

ELIKAGAI (OSASUNGAITZAK) BEGIETATIK SARTZEN DIRENEAN

Kolore bizi deigarriak, haurrak liluratzen dituzten marrazki bizidunak, mezu dibertigarriak dakartzaten gosari eta bazkariak, propietate ia miragarriak dituzten osagaiak... Elikaduraren industriak marketina erabiltzen du handien eta txikien arreta erakartzeko, eta osasungarriak ez diren produktu askoren iragarkiek, gainera, ez dute betetzen publizitatearen araudia. Horrek, itxuraz, ez du kezka handirik sortzen iragarleetan, eta *neuromarketineko* estrategia komertzialak erabiltzen dituzte haurren artean arrakasta lortzeko.

Hizkuntzak ikasteko balio duten gailetak. Abenturaz betetako gosariak. Naturaz gaindiko ahalmenak dituen gazta bat. Haurrei jaten laguntzen dieten fantasiazko pertsonaiak. Egiazko adibide horiek argi erakusten dute publizitateak zer-nolako ahalmena daukan haurren elikaduran eragiteko. Industriak baliabide guztiak erabiltzen ditu bere mezuak -askotan engainagarriak-neska-mutilengana irits daitezen. Hori lortzeko, marketineko teknika guztiak erabiltzen ditu haurren eta gurasoen arreta erakartzeko, azken horiek egiten dituzte-eta erosketak. Trikimailu eta baliabide horiek guztiak, berez, araututa daude.

2005. urteaz geroztik, PAOS kodeak arautzen du 15 urtetik beherakoei zuzentzen zaizkien elikagai eta edarien publizitatea. Kode horren helburua da gizentasunari aurrea hartzea, ohitura osasungarriak sustatzea eta iragarkien bidez hain presio handirik ez egitea kolektibo horri. Asmoak asmo, datuak argi mintzo dira: 10 iragarkitatik ia bederatzik ez dute betetzen. Haurrek iragarki zaparrada izugarria jasaten dute telebistaren eta Interneten bidez (YouTuben gehienbat), eta ikusten dutena erakargarria izanik ere, ezkutuan dagoena ez da hain polita, eta horixe da egiazko arazoa: hirutik bitan, produktu osasungaitzen iragarkiak izaten dira, kopuru handietan ematen dituztenak gantz saturatuak, azukreak edo gatza.

Gailetak, opilak, gosaritako zereal azukretsuak, goxokiak, janari lasterra, irabiakiak eta freskagarriak izaten dira ohikoenak. Horren berri inork baino hobeto daki Miguel Angel Royo-Bordonada ikertzaileak (Carlos III Osasun Institutuan aritzen da, Osasun Publikoko Eskola Nazionalean), zeinak ikerketa bat baino gehiago egin duen gai horren inguruan. "Haurrek zenbat eta denbora gehiago egin publizitatearen eraginpean, orduan eta ohitura txarragoak izaten dituzte elikatzeko: ultraprozesatu gehiago kontsumitzen dute eta produktu fresko gutxiago", ohartarazi du adituak. Nabarmendu duenez, haur edo nerabe batek, batez beste, egunean 20 iragarki inguru ikusten ditu edari eta elikagaienak, eta gehienak ez dira komenigarriak izaten.

BOUNTY
SNICKERS
НЕ ТОРМОЗИ СНИКЕРСНИ
Kinder
bueno
Mars
НЕ СОДЕРЖИТ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ И КОНСЕРВАНТОВ
Skittles
Цельный фундук
M&M's
KitKat

PAOS KODEA ASMO ONAK BAINO EZ

2005ean onartu zuten PAOS kodea eta 2012an berritu; Espainiako Estatuan, horren bidez arautzen da haurrei zuzentzen zaizkien elikagai eta edarien publizitatea. Industriak modu hori sortu zuen bere burua arautzeko, beharrezko ikusten baitzuen "haurrei zuzentzen zaizkien publizitate mezuen kalitatea hobetzea, OMEk haurrei zuzendutako elikagaien marketinari buruz ematen dituen gomendioei jarraituz". OMEk dioenez, "politiken helburu nagusia izan behar du haurrengan duen eragina murriztea eta elikagai batzuen sustapena mugatzea, hain zuzen gantz saturatuak, trans erako gantz azidoak, azukre libreak eta gatza kopuru handietan ematen dituzten elikagaiena". PAOS kodeak, ordea, ez du arautzen ez iragarkien maiztasuna eta ez iragartzen diren produktuen nutrizio profila ere. "Itxura emateko baino ez da, jendeak pentsa dezan industria lanean ari dela publizitatea arautzeko. Nahitaez bete beharrekoa ere ez da, borondate kontua delako, eta arau etiko batzuk arautzera mugatzen da, zeinak dagoeneko ageri diren Publizitateari buruzko Lege Orokorrean", salatu du Miguel Angel Royo-Bordonadak, Carlos III Osasun Institutuan aritzen da, Osasun Publikoko Eskola Nazionaleko ikertzaileak.

Eta nork zaintzen du hori betetzen ote den? Enpresek kode hori betetzen duten erabakitzeko ardura Komunikazio Komertziala Autoarautzeko Elkarteak du (Autocontrol), eta hor partaide dira enpresa iragarleak, publizitate agentziak, komunikabideak eta profesionalen elkarteak. Hau da, industriak berak epaitzen du bere burua.

PAOS kodeak iragarleei isunak jartzeko aukera ere aipatzen du, 6.000 eurotik 180.000 eurorainokoak. Ofizialki, 2005. urteaz geroztik, Autocontrol erakundeak 30 erreklamazio baino ez ditu jaso, eta horietako 20 isunik gabe konpondu dira, iragarkia kenduta edo moldatuta. Aldiz, Complutense Unibertsitateak frogatu zuen elikagaien eta edarien hamar iragarkitatik bederatzik urratu egiten dutela PAOS kodearen arauren bat eta hirutik batek hiru arauak urratzen dituela aldi berean. "Interes kontrajarriak dituzte osasun publikoak eta industriak", adierazi du Royo-Bordonada doktoreak, eta irtenbide bat ere proposatu du: produktu osasungaitzen iragarkiak galaraztea haurrei zuzenduta daudenean, "eskubideak urratzen dituztelako, adibidez osasuna babesteko eskubidea".

Haurrentzako iragarkietan ageri diren gosaritarako produktuek hiru aldiz azukre gehiago izaten dute helduei zuzentzen zaizkien zerealek baino.

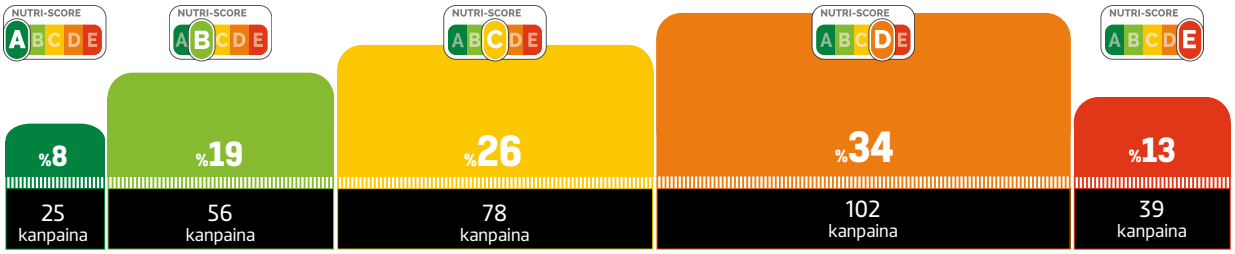
Universitat Oberta de Catalunya-k 2019an egin zuen ikerketa batek frogatu duenez (Nutrients aldizkarian argitaratu zuten), haurrentzako iragarkietan ageri diren gosaritarako zerealek hiru aldiz azukre gehiago dute helduen zerealek baino. Haurrentzako elikagai horiek, batez beste, %36,20 izaten dute azukrea, eta helduei zuzentzen zaizkienek %10,25. Hau da, haurrek arriskua dute gurasoek baino elikagai osasungaitzagoak jatekoa, eta horrek ondorioak eduki ditzake osasunean. Eta behin haurrak zapore horietara ohitzen direnean, oso zaila izaten dira hortik ateratzea.

"Zapore-indargarriak dituztenez, gaitasun handia daukate mendekotasuna sortzeko. Horietara ohitzen diren garaia, gainera, denetarik jatea komeni zaie haurrei, gustu eta testura guztietako elikagaiak", jakinarazi du Royo-Bordonada doktoreak. Berak eta beste ikertzaile batzuek egin dute Espainian gai horren inguruko ikerketarik handiena. Haurrei telebistaren bidez helarazi dizkieten 169 iragarki aztertu zituzten, haurrentzako hiru katek astebetean eman zituztenak (Boing, Disney Channel eta Neox) eta beste bi kate jeneralistak haurren ordutegian emanak (Antena 3 eta Telecinco), eta ondorio garbia atera zuten: erdiek baino gehiagok nutrizio eta osasun arloko amuak erabili zituzten, adibidez "bitamina eta mineral ugarikoa", "gantz gutxikoa", "gatz gutxikoa".... Aipu honekin laburbiltzen du ikerlanak: "Produktu osasungaitzak dira, non modu orokortuan erabiltzen diren nutrizioaren eta pertsuasioaren arloko marketin teknikak". "Lautik hiruk urratu egiten dute PAOS kodea, eta argi dago ez dela eraginkorra. Komeni da aldatzea eta haurrak publizitate horretatik egiaz babestuko dituen beste araudi bat jartzea indarrean", azpimarratu du.

INDUSTRIAREN TRIKIMAILUAK.
Salmentak handitu eta haurrak bereganatzeko helburuz, industriak ezin konta ahala estrate-

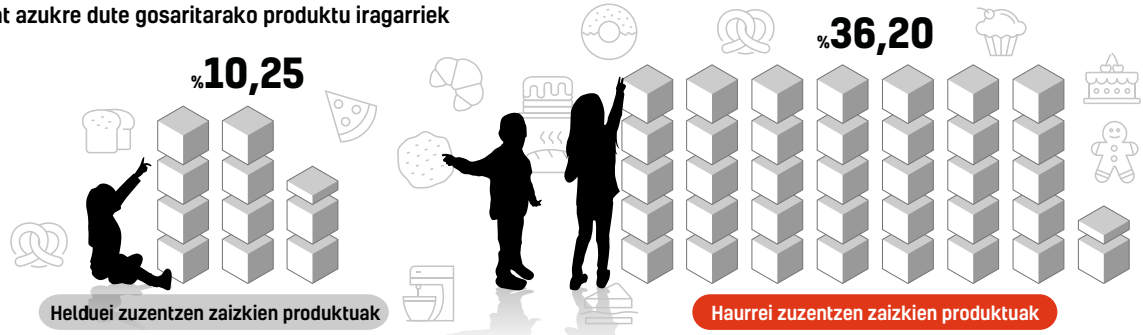
Nolakoak dira haurrek elikagaiei buruz telebistan ikusten dituzten iragarkiak

4 eta 12 urte arteko haurrek gehien ikusi dituzten 300 kanpainen analisia. Epealdia: 2016-2018.



Iturria: *Food Advertising and Prevention of Childhood Obesity in Spain: Analysis of the Nutritional Value of the Products and Discursive Strategies Used in the Ads Most Viewed by Children from 2016 to 2018.* Mireia Montaña, Monika Jimonez-Morales eta Merce Vazquez. Universitat Oberta de Catalunya eta Pompeu Fabra Unibertsitatea (2019).

Zenbat azukre dute gosaritarako produktu iragarriek



Iturria: *Breakfast Food Advertisements in Mediterranean Countries: Products' Sugar Content in the Adverts from 2015 to 2019.* Mireia Montaña, Universitat Oberta de Catalunya (2020).

gia erabiltzen du. Opariak eskaintzen ditu batzuetan, adibidez baloiak, jostailuak eta itsasgarriak, baita sustapenak eta deskontuak ere, edo nutrizio arloko aipu eta oharrak egiten ditu: "freskoa", "naturala", "ona da hezurretarako", "lagundu egiten du haurren hazkundea"... Mezu horiek irakurrita, kontsumitzaileek pentsa dezakete (gurasoek alegia) produktu horiek egiaz diren baino osasungarriagoak eta elikagarriagoak direla. "Eta ez hori bakarrik. Gainera, osasunaren eta zientziaren arloko erakundeen bermeak ere eduki ditzakete, eta legeak onartu egiten du. Guraso batek ikusten duenean produktu batek Espainiako Pediatria Elkartearen zigilua daramala, haurrentzat ona dela pentsatuko du", azaldu du Royo-Bordonadak.

Bestelako marketin teknika batzuk ere erabiltzen dituzte. Oso ohikoa izaten da, halaber, ezaugarri osasungarrien irudiak edo grafismoa erabiltzea, haurrei oso erakargarri zaizkien pertsonaiak erakustea (adibidez marrazki bizidunak edo superheroiak) edo produktuak emozio on edo onuragarriei atxikitzea. "Beti saiatzen dira berez ez dauzkaten propietateak atxikitzen, era honetakoak adibidez: 'erosten baduzu, azkarragoa izango zara, lagun gehiago izango duzu, gehiago haziko zara...'", adierazi du adituak. Publizitate hori, gainera, fantasiazko elementuz betea egoten da askotan eta askotan. Azken helburua da haurrek helduengan eragitea, batez ere gurasoengan, amuari kosk egin eta komeni ez den hori eros dezaten.

'NEUROMARKETINAREN' ZEREGINA.

Estrategia horren guztiaren azalpena *neuromarketinak* ematen du. Marketineko teknika multzo bat da, ikerketa eta proba zientifikoetan oinarritua, eta neurtu egiten du erosleen jokabide objektiboa eta aukera ematen du taktika eraginkorragoak lantzeko, non sentimenduei eta subkontzienteko jokabide batzuei dei egiten dieten salmentak handitzeko helburuz. Azterketa horiek egiteko, *neuromarketinean* adituak direnek proba jakin batzuek egiten dizkiete horietan parte hartzen duten boluntarioei eta aztertu egiten dute garunak nola erantzuten dien estimuluei: elektromiografiak erabiltzen dituzte (test bat da, eta elektrodoak erabiliz aurpegierak egiaztatzen ditu aurpegiko giharren jarduera elektrikoaren bitartez, emozioak eta sentimenduak neurtzeko), begien jarraipena (irudi batek interesa sorrarazten ote duen aztertzen da zenbait alderdi neurtuz: begien mugimendua, kliskatzea, begi-niniaren dilatazioa, ikusmena zenbat denboraz jartzen den leku batean finko), elektrokardiogramak eta elektroentzefalografiak...

Proba horietan lortzen diren emaitzak a posteriori erabiltzen dira produktuak edo ontziak diseinatzeko, paketean erabiltzen diren koloree-

tan edo iragarkietan. Zeren, etiketan ageri diren hitz eta mezuetatik harago, beste alderdi batzuek ere baldintzatzen baitute kontsumitzaileek produktua ikusteko modua: ontziaren formak, aurreko aldean ageri diren irudiak, tipografiak... "Bilgarria osatzen duten elementuetatik abiatuta (itxura, testura, kolorea, tipografia, testu bidezko mezuak, neurria), garunak irudi bat sortzen du barnean eduki dezakeenaren inguruan eta produktuak eduki ditzakeen ezaugarrien inguruan", adierazi du Ignacio Gil-ek, zeina Diseinuaren eta Ekoizpenaren Ingeniaritza Saileko irakasle baita Zaragozako Unibertsitatean. Estrategia horiek guztiek funtzionatu egiten dute helduetan eta haurretan, baina azken horiek ez dute gaitasunik mezua engainagarria ote den planteatzeko. Iritzi berekoa da Rosa Calvo ere, Elikadura arloko Jokabide Nahasmenduen Unitateko arduraduna Madrilgo La Paz ospitalean. Haren ustez, haurren eta nerabeen buruak "sentiberagoak dira publizitatearen pertsuasio gaitasunaren aurrean", garunean bulkadak eta erabakiak hartzeko prozesuak kontrolatzen dituen zatia "ez baita osotara garatzen

Elikagaien eta edarien hamar iragarkitatik bederatzik urratu egiten dute PAOS kodearen arauren bat, eta hirutik batek hiru arauak urratzen ditu aldi berean.

Haurrentzako bederatzi produktu hauek ez lituzkete telebistan

Haurrei zuzentzen zaizkien zenbait elikagai aztertu ditu Miguel Angel Royo-Bordonadak, zeina espezialista baita Osasun Publikoan.

A B C D **E**

OREO GAILETAK TXOKOLATE ZURIZ ESTALIAK

Nutrizio profila. Gantz saturatu eta azukre gehiegi dute.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera ez bailirateke iragarri behar "tartak, bizkotxoak eta opilak". PAOS kodearen alderdi batzuk ere urratzen ditu, marrazki bizidunen erabilerari dagokiona (7. puntua), sustatzen den produktuaren ezaugarriei dagozkiena (4. puntua) eta "gurasoen konfiantza bereziaz baliatzea" aipatzen duena.

A B C **D** E

MINI BABYBEL GAZTATXOAK

Nutrizio profila. Gantz saturatu eta gatz gehiegi dute.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 8. arauak dioenaren arabera ez baita komeni iragartzea gatz muga (1,3 g) gainditzen duten "gaztak". PAOS kodearen 6. puntua ere urratzen du iragarkiak, "ezaugarri bakanak dituela esatea ez baita zilegi antzeko produktu guztiek berdinak dituztenean". Adibidez, off-eko ahots batek hauxe dio iragarkian: "Mini Babybel, supergazta bat superjolasgarai baterako!". Hau da, badirudi produktu horrek ezaugarri "bereziak" dituela.

A B C D **E**

NUTELLA

Nutrizio profila. Gantz saturatu gehiegi dauka eta azukrea ere erruz (21 gramo errazio bakoitzeko, bi koilarakada).

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 1. arauak dioenaren arabera ez bailirateke sustatu behar "txokolatea eta gozogintzakoak, barratxo energetikoak eta estalgarri eta postre gozoak". Iragarkiak urratu egiten du PAOS kodearen 5. puntua: "Haurrei ez zaie pentsarazi behar [...] produktua erabiltzeak onura batzuk ekarriko dituela hori hala ez denean". Kasu honetan, publizitateak lotu egiten ditu ogi xerra bat Nutella-rekin jatea eta "eguna alaitasunez hastea".

A B C **D** E

PRINGLES PATATAK

Nutrizio profila. Gatz gehiegi daukate (produktuaren %18,3). Gantz saturatuak %15,5 dira.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 3. arauak dioenaren arabera ez bailirateke iragarri behar "aperitibo gaziak", adibidez patataz egindako zizka-mizkak, gatzaren muga onartua gainditzen dutenean (0,1 g). PAOS kodearen 6. puntua ere urratzen du iragarkiak, "ezaugarri bakanak dituela esatea ez baita zilegi antzeko produktu guztiek dituztenean ezaugarri horiek berak".

helduaro goiztiarreraino. Itxurak horregatik izaten du hainbesteko garrantzia". Adituek argi diote haurrek elikagaietan egiten dituzten hautuak marketinaren eta publizitatearen bidez bideratzea ez dela oso etikoa, txikienek ez baitute ulertzen zer-nolako ondorioak dituen (horietako batzuek osasun arazo larriak eragin ditzakete, adibidez haurren gizentasuna eta beste gaixotasun batzuk).

MARKETIN DIGITALAREN ARRISKUAK.
Izan ere, elikadura da faktore nagusia gaixotasunen zama globalean. Hori dela eta, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) oharra egin die Europako herrialdeei, neurriak har ditzaten marketin digitalarekin, fenomeno hori nekezago kontrolatzen baita telebistako iragarkiak baino. Internet, eta bereziki YouTube, oso maiz erabiltzen dituzte haur eta nerabeek, orain plataforma digitaletan jartzen baitute lehen ohiko telebistan jartzen zuten arreta. Testuinguru berri horretan, OMEk gomendatzen du mugatu egin behar litzatekeela haurrei zuzentzen zaizkien produktu osasungaitzen merkatu digitala. Industriak badaki arakatzen zailagoak direla sare sozialetan eta gailu mugikorretan zabaltzen diren edukiak, eta horiei begira jarri da. Fenomeno berri bat sortu da ildo horretan, advergaming delakoa, non konbinatu egiten diren iragarkiak eta jolas interaktiboak. Janari lasterreko gero eta enpresa gehiagok darabiltza advergame direlakoak haurrengana zuzentzeko. "Elikagaien markek askoz harreman sakonagoak sor ditzakete haurrekin. Eragin kaltegarria edukitzeaz gain, bereziki asmo gaiztokoa da hainbeste datu pertsonal biltzea", azaldu du Rosa Calvok. Oso gai korapilatsua da, eta beste behin ere argi erakusten du haurrak direla mailarik ahulena kate osoan.

iragarri behar, OMEren eta PAOS kodearen arabera

Egokiak al dira haurrentzat? Nola bilatzen dute neska-mutilen arreta erakartzea?

A B C **D** E

TOSTA RICA OCEANIX GAILETAK (CUÉTARA)

Nutrizio profila. Gantz saturatu asko dute.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera ez bailirateke iragarri behar "tartak, bizkotxoak eta opilak". PAOS kodearen 7. puntua ere urratzen du, marrazki bizidunak erabiltzeari dagokiona: "Iragarkietan ez da itxaropen eskuraezinik sortu behar produktuarekin eta haurrek fantasia eta errealitatea bereizteko duten xalotasunaz ere ez da baliatu behar".

A B C D **E**

HUESITOS

Nutrizio profila. Gantz saturatu eta azukre gehiegi daukate.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera. Iragarkiak urratu egiten du, halaber, PAOS kodearen 4. puntua, offeko ahotsak esaldi hau esaten baitu: "Huesitosekin dena da dibertigarriagoa", eta pentsarazten du produktuak ez dituen ezaugarri batzuk dituela.

A B C D **E**

MIKADO

Nutrizio profila. Komeni baino gantz saturatu gehiago dauka nutrizioaren ikuspegitik.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera. PAOS kodearen 31. puntua ere urratzen du iragarkiak, mezu sexista bat baitauka, haurrentzat "eduki desegokia" duena. Iragarkian, sexuarekin lotzen da kontsumoa.

A B C D **E**

DONUTS

Nutrizio profila. Gantz saturatuak eta gatza komeni baino askoz kopuru handiagoetan dauzka.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera. PAOS kodearen 5. puntua ere urratzen du, "produktuaren erabilerak onura batzuk ekarriko dituela pentsarazten baitu, hori hala ez denean" (poz eta zoriontasun egoera batekin lotzen du kontsumoa).

A B C D **E**

KINDER BUENO

Nutrizio profila. Gantz saturatuak eta azukreak komeni baino gehiago ditu.

Publizitatea. Ez dago onartua, OMEren 2. arauak dioenaren arabera. PAOS kodearen 14. puntua ere urratzen du, non zera esaten den: "Ezingo dira agertu pertsonaia ezagunak edo ospetsuak". La que se avecina telebista saioko pertsonaiak ageri dira iragarkian.

4. ATALA

Osasun sistema publikoa

ZENBAT KOSTATZEN ZAIGU GIZENTASUNA?

Espainiako Estatuko herritarrek urtean 265 euro ordaintzen dituzte zergetan gizentasunak eta gehiegizko pisuak eragiten dituzten arazoak tratatzeko, datu hori eman du Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundeak (OCDE). Eta haurren gizentasunak ageri dituen zifra beldurgarriak murriztu ezean, kostu horrek jarraitu egingo du handitzen. Aladino txostenaren arabera, sei eta bederatzi urte arteko haurren %40k gantz gehiegi dauka gorputzean pilatuta, eta horrek patologia larriak eragin ditzake haiengan, gehienak helduengan agertu izan direnak orain arte: hipertentsioa, diabetesa eta bihotz-hodietako gaitzak, esaterako. Aztertu egin dugu zenbat kostatzen den gehiegizko pisuarekin zerikusia duten patologia horiek tratatzea eta zer egin egin dezakeen osasun sistemak beste "pandemia" hori arintzeko.

Haurren gizentasuna XXI. mendeko osasun arazorik larrienetakoa da", halaxe dio Osasunaren Mundu Erakundeak (OME). Herrialde bakar bat ere ez dago libre epidemia horretatik, eta okerrera egiten ari da, gainera. Aladino ikerketaren arabera, sei eta bederatzi urte arteko haurren %40ri eragiten die arazo horrek. Eta lehenago edo geroago, patologia larriak sortzen ahal ditu, gehienak helduengan agertzen direnak, adibidez 2 motako diabetesa, bihotz-hodietako gaixotasunak eta baita minbizi mota batzuk ere. Guztiak ere aurrez geldiarazteko modukoak jatorrian eraginez gero, halaxe dio Osasunaren Mundu Erakundeak. Espainian, gaixotasun horren eta harekin zerikusia duten patologien tratamendura bideratzen den gastu publikoa 2.500 milioi eurokoa da, halaxe dio *Gizentasunak eta patologiak eragindako kostu sozial eta ekonomikoen liburu zuriak*. Eta handitzen ari da: Gizentasuna Ikertzeko Europako Elkarteak egindako kalkuluaren arabera (EASO siglak ditu ingelesez), gizentasunak urtean 3.081 milioi euroko gastua eragingo die Estatuko herritarrei.

Arazo handiena da prebentzioaren arloan egiturazko kontuek huts egiten dutela. Nancy Babio presidenteordea da Espainiako Dietetika eta Nutrizio Elkartean, eta haren iritziz, "administrazioak ez dio neurria hartu haur gizentasunaren prebalentziak dakarren arazo larriari". Hori dela eta, funtsezko neurriak falta dira orain ere.

Adibidez, ez dago dietista-nutrizionistarik Lehen mailako Arretan, eta adituen iritziz funtsezkoak dira arazoa txikitzeko. Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusiaren arabera (CGCODN), profesional horiek lehen mailako arretan txertatuz, osasun sistemak 5,8 eta 105 euro artean aurreztuko lituzke inbertitzen duen euro bakoitzeko. Jose Serrano pediatraren esanetan (Espainiako Pediatria Elkartekoa kidea da), dietista-nutrizionisten eta pediatren kontsultek "ondoz ondo" egon behar lukete osasun etxeetan, egunero eskuz esku lan egiteko. Gainera, nutrizio arloko heziketa falta da bai haurrentzat eta bai helduentzat ere.

Osasun arloko elkarteek etengabe egiten dituzte kanpainak eta deialdiak Lehen mailako Arretako egoera hobetzeko, baliabide gehiago egon daitezen ez bakarrik haurren gizentasunak sorrarazten dituen arazoei erantzuteko, baita gaitz hori errotik mozteko ere prebentzio politiken bidez. 2013. urtean, adibidez, Bizkaiko Medikuen Elkargoak heziketa kanpaina bat abiarazi zuen neska-mutilak hezteko, baina batez ere haien gurasoak, ohar zitezen zein garrantzitsua den ongi elikatzea eta zer-nolako arriskuak dituen hala ez egiteak. Coruñako farmaziek ere antzeko zerbait egin zuten 2017an, eta kanpaina bat aurkeztu zuten haur gizentasunaren prebentziorako. Oro har, eta prebentzio planak egon badauden arren, adituek uste dute administrazioek ahalegin handiagoa egin behar dutela, bai erkidegoetakoek eta bai Estatukoak ere. Gisa horretako estrategiek, Jose Serrano pediatraren eta beste hainbaten iritziz, beti laguntzen dute: "Ekintza horiek hondar ale bat gehiago dira, nahiz eta lege arloko neurri sakon gehiago nahi genituzkeen". Babio ere ados dago: "Administrazio publikoek izan behar dute ardatza. Hortik ez bagoaz, oso zaila izango da aurre egitea".

TRATAMENDUEN GASTUAK.

Gizentasunak eragin zuzena du altxortegi publikoan eta herritar guztien patriketan. Gastua izugarri handia da, gainera. Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundeak (OCDE) egindako txostenean ageri denez (Gizentasunaren pisu astuna izena du, eta 2019an argitaratu zuen), Espainiako Estatuak osasun publikoan egiten duen gastu guztiaren %9,7 hartzen dute gehiegizko pisuak eta gizentasunak, eta horrek esan nahi du herritar bakoitza 265 euro jartzen ari dela tratamendu horietarako. Gehiegizko pisuak, azkenerako, %2,9 murrizten du Espainiako Estatuko BPGa. OC-

HELDUEN GAITZAK DITUZTEN HAURRAK

Haurren gizentasunak era guztietako ondorioak uzten ditu, halaxe diote Bihotzaren Espainiako Fundaziotik: "Autoestimu arazo bat sortzen du, handitu egiten du jarduera fisikoak egiteko zailtasuna eta diskriminazioa sustatzen du beste haurren artean, eta, gainera, arrisku handia dakar osasunerako". Arazo horien artean aipatzen ditu gaixotasun koronarioak, diabetesa, arteria hipertentsioa, garuneko infartua, loaren apnea eta osteoartritisa. Guztiak dira helduen artean agertzen diren gaitzak, orain arte behintzat. "Gizentasuna daukaten haurrek 30 urte eransten dizkiote odol-hodietako osasunari", adierazi dute fundazio horretako kideek. Hori pisu izugarria da organismorako, handitu egiten baita bihotz-hodietako arazoak izateko arriskua, eta beste parametro batzuk ere igoarazi egiten ditu, adibidez glukosa, guztizko kolesterola eta triglizeridoak. "Gizentasunaren prebalentzia handiak baldintzatuta agertzen dira haurrengan diabetesa, hipertentsioa eta hari atxikitako beste patologia batzuk. Gizentasuna duen haur batengan, gaixotasun horrek beste patologia batzuetarantz egin dezake eta haurraren bizi kalitatea murriztu", azaldu du Nancy Babiok.

Hain da larria arazoa, Espainiako Kardiologia Elkarteak (SEC) premiazko neurriak eskatu baitzizkien erakundeei 2019an, 'Bihotz-hodietako arriskua haurtzarotik' izeneko txostena aurkeztu zuenean, eta zenbait proposamen egin zituen haurren osasuna hobetzeko. Sei gomendio izan ziren guztira, ariketa fisikoari eta elikadurari lotuak, eta kalitate zigilu bat sustatzea ere proposatu zuen ikastetxeetarako, jarduera fisikoa, nutrizio arloko heziketa eta menuen kalitatea hobetzen dutenei aitortza egiteko. "Adituen gomendioa da Haur eta Lehen Hezkuntzan ordu bat gehiago eskaintzea jarduera fisikoari, haurraren bilakaera fisiko eta mentala laguntzeaz gain, sustatu egiten duelako haurren sozializazioa ere", azaldu du Emilio Luengok, Kirol Medikuntzako Espainiako Elkarteko kideak. "Oro har, ikastetxeak funtsezko lekuak dira prebentzio neurriak gauzatzeko, gaitasuna baitute nutrizio ohitura osasungarrietan hezteko eta haurrek, aldi berean, gurasoei helaraz diezaiekete mezu hori", aztertu du Babiok.

Neurri fisikoekin batean, SEC erakundearen gomendioa da eskoletako menuak hobeto kudeatzea eta elikagaien kalitatea hobetzea. Eta elikagaiak saltzen dituzten makinak eskola eta institutuetatik kentzea.

Azkenik, kalitate zigilu bat sortzea proposatu du ikastetxeetarako, eta horrekin aitortza egitea zenbait alderdi sustatzen dituztenei: jarduera fisikoa, nutrizio arloko heziketa eta jantokietako elikagaien kalitatea.

DEko beste herrialdeetako batez bestekoa baino dezente gehiago da hori; herrialde horiek osasun arloko gastuaren %8,4 eskaintzen diote arazori horri, eta herritar bakoitzak urtero 181,60 euro jarri behar ditu zergen bidez.

Galdera hauxe sortzen da datu horiek jakinda: eta zehazki zertara bideratzen da gizentasunak 'jaten' duen diru hori guztia? Eta erantzuteko garaian, gai horrekin zerikusia duten kontuez arduratzen diren ministerioak bata besteari begira hasten dira. "Gai hori Kontsumokoek daramate", erantzuten dute Osasunetik. "Hori Osasun Ministerioan esan behar lizukete", ziurtatzen dute Kontsumotik. Gobernuko erakundeen erantzun ofizialik ezean, OCDEren txostenak argibide batzuk ematen ditu diru hori nola banatzen den jakiteko. Batez beste, diabetes tratamendu guztien %70ek dute zerikusia gehiegizko pisuarekin, bihotz-hodietako gaitzen %23k eta minbizi tratamenduen %9k.

Batez beste, gehiegizko pisuari lotuta daude diabetes tratamendu guztien %70 eta minbizi tratamenduen %9.

PREBENTZIOA DA IRTENBIDE BAKARRA. Espainiak NAOS estrategia dauka (Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa). Espainiako Kontsumo Ministerioak eta Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak ere (AESAN) kanpaina bat abiarazi zuten joan den urteko azaroan (Jarri heroi gehiago zure platerean eta bete zure bizitza superheroiz), haurren artean elikadura osasungarria sustatu nahian. Bideoak, kartelak, sare sozialetarako iragazkiak eta web-orri bat ere bai jolas eta guzti, baliabide horiek guztiak darabiltzate haurrek ikas dezaten zein diren elikagai osasungaitzak eta zein osasungarriak. Ez da lehenbiziko kanpaina (eta ez da azkenekoa izango, segur aski). Kontsumo Ministerioak egin dituen kanpainen zerrenda aztertuz gero, beste batzuk ere ageri dira: Esnatu eta gosaldu! (2006an eta 2007an), zeinaren bidez azaldu nahi

JOSE SERRANO

PEDIATRA DA ETA INFADIMED PROGRAMAKO KOLABORATZAILEA, ZEINAK HAURREN GIZENTASUNARI AURREA HARTZEA DUEN HELBURU.

"Pediatrek ez diezaiokegu behar adina denbora eskaini hiru hiletik behin etortzen den neskari edo mutilari"

Lehen mailako Arretan ari diren pediatrak daude haurren gizentasunari aurka egiteko lehen lerroan. Baina oztopoz betea dago haien lana, eta ia ezinezkoa gertatzen zaie haurrei jarraipen egokia egitea. Jose Serrano pediatra katalanarekin mintzatu gara. Haurtzaroa eta Dieta Mediterraneoa (Infadimed) programako kolaboratzaileetako bat da, eta horren bidez tresnak eman nahi dizkiete neska-mutilei haiek erabaki dezaten zer den ona osasunerako. Lehen mailako Arretan diharduten profesionalek sustatu dute ekimen hori, eta sei eta bederatzi urte arteko haurrei zuzendua dago. "Eskoletara joaten gara eta haien adinari egokitzen zaizkion marrazki bizidunak jartzen dizkiegu ohitura osasungarriak ikas ditzaten. Eta itxuraz funtzionatzen du, supermerkatuan guraso batek baino gehiagok esan baitit ez dezaketela opilik erosi, haurrak errieta egin dielako", kontatu du.

Behar bezalako erantzuna ematen ari al zaio haurren gizentasunari? Haurren gizentasuna zifra beldurgarrietara iristen ari da. Aladino ikerketaren azken argitalpenean (2019koa da) jaitsiera bat sumatzen da 2015ekoarekin alderatuta. Baina datuetan pixka bat sakonduz gero, ikusten dugu urtean 18.000 eurotik beherako errenta duten familietan handitu egin direla gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren tasak. Hau da, lehen gaizki gindoazen, eta orain okerrago, gizentasunaren epidemia gero eta klase sozial apalagoei ari zaileko erasaten, eta horiek gehienean baliabide gutxiago izaten dute arazoa konpontzeko, bai maila ekonomikoan eta bai maila sozialean eta heziketa mailan ere.

Zure ustez, zein dira zifra horien arrazoiak? Faktore askok eragin du joera okertzea, adibidez prebentzioak berak eta horretaz arduratzen diren atalak, Lehen mailako Arreta esaterako.

Pediatra taldeen errua al da? Izan liteke, baina egunean hainbeste bisita edukita, ez diezaiokegu behar bezalako denborarik eskaini hiru hiletik behin datorren neskari edo mutilari. Elikagaien industriak ere badu errua, gizentasuna eragiten duten produktuak saltzen baititu, eta oso publiko argi bati bideratuta, haurrei alegia. Horretarako dira marrazkiz, kolorez eta superheroiz beteriko kaxa horiek guztiak. Eta horretaz guztiaz gain, oparitxoak ere izaten dituzte, eta haurrek horiek erosteko eskatzen diete gurasoei. Eta, azken batean, arauez arduratzen diren agintariak aipatu behar dira. Baliabideak jarriko balituzte Lehen mailako Arretak denbora gehiago eskain dezan, dietista-nutrizionistek kontsultetan parte har dezaten, elikagaien industriak ez dezan egin nahi duen guztia eta zergak jarriko balizkiete produktu azukretsuei hain erraz ez erosteko, gauza guztiek bilakaera logikoagoa edukiko lukete.

Gurasoak al dira errudunak? Ezetz esango nuke, haiek onena nahi dutelako seme-alabentzat. Errudunak baino gehiago biktimak dira, eta haiek ere jasango dituzte seme-alaben gizentasunaren ondorioak.

Arautzeko ardura duten agintariak ari al dira behar den guztia egitea? Ez. Faktore horiek guztiak, azken batean, administrazioaren mende daude. Baina ez aurrean dugun arazoa kontrolatzea bera, aurretik baliabideak jartzea baizik heziketa emateko elikadura osasungarriaren inguruan, eta jarraibideetatik ateratzen ari direla ikusten duenean, erremedioa jartzea. Lehen mailako Arretako espezialistei aukera emango baliete hiru hilabetetik behin 15 minutu baino gehiago eskaintzeko, gauzak askoz ere bideratuagoak egongo lirateke eta ez ginateke iritsiko muturreko egoeretara, gaur egun bezala.

Kontsultan denbora gehiago behar dela esaten duzunean, zenbat beharko litzateke zehazki? Kalkulua egin dugu, eta patologia kroniko bat duen edozein haurrek, eta hor sartzen da gizentasuna, hilean 30 minutu merezi lituzke gutxienez. Eta kontsultak gainzamatuta egonik eta langile taldeak hain urriak izanik, ezinezkoa da. Prebentzio lana egiteko, "haur osasuntsuaren kontrola" esaten zaien horiek ditugu, gaizki izendatuak gainera; horiek ere eskas gelditzen dira, txertoak hartzeko bisita programatuak baino ez baitira, eta horiek maiz samar egokitzen dira lehen hilabeteetan, baina lau urtetik aurrera –orduan hasten da gizentasuna agertzen edo ordurako hartuta izaten dituzte elikatzeko ohitura desegokiak– ez ditugu ikusten urte batzuk pasatu arte. Ez legoke gaizki urtean behin gutxienez egitea kontrolak, edo maizago, ohitura osasungarriez hitz egiteko, adibidez elikaduraz, jarduera fisikoaz...

Prebentzio neurriei dagokienez, hartu al da neurri egokiren bat, zure ustez? Azkenaldian ikusten dudan gauza on bakarra da gero eta profesional gehiagok duela gaiaren inguruko kontzientzia, baina eskuak lotuta izaki, ez dezakete aurrera jarraitu.

Zer egin behar litzateke beste ezer baino lehen prebentzioa eraginkorragoa izan dadin? Profesional gehiago jartzea horretan eta profesionalei formazio espezifikoa ematea gaiaren inguruan. Eta eskoletako hezitzaileei eta haurrei txiki-txikitatik erakustea ere bai, ikasten duten horrek bizi osorako irauten baitie. Astean eskola bat emango balute, txiki-txikitatik, ohitura osasungarriak hartuko lituzkete bizi osorako. Familientzako heziketa ere bai, askok ez baitaukate gaitasunik, baliabide ekonomiko gutxi dutelako, baina kontua da gehien-gehienek ez dakitela zer ari diren erosten. Etiketa bat ontzien aurrealdean, familiei esango diena zer den osasungarriagoa eta zer ez, ez ibili beharrik izateko atzeko etiketetan begira, niri ere kosta egiten zait eta. Hori guztia administrazioari dagokio. Baita tasak eta zergak ere edari azukretsuetan eta elikagai osasungaitzetan. Jarduera fisikoa sustatzea eta Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioak zabaltzea, adibidez haurrek pantailen aurrean gehienez eman beharreko orduen inguruan. Gauza asko dago egiteko.

Komeni al litzateke Lehen mailako Arretan dietista-nutrizionistak sartzea? Erabat. Bai pediatrian eta bai familiako medikuntzan ere, eta gaixotasun espezifikoei aurrea hartzeko. Pediatrek badugu gure formazioa haurren nutrizioan, baina haiek askoz gehiago dute guk baino, eta osasun publikoari nola eragiten dion ere jakiten dute, guk ez bezala. Hortaz, lankide gisa gurekin izatearen alde nago. Ez 15 egunetik behin datozen aholku emaile gisa, lankide gisa baizik egunero-egunero.

Lehen mailako Arretan nutrizionistak sartuta, 5,8 eta 105 euro artean aurreztu litezke inbertitzen den euro bakoitzeko.

zen zein garrantzitsua den gosari osasungarria egitea eta jarduera fisikoa maiz egitea. Baina adituek neurriren bat txalotzen badute, freskagarriei zerga gehiago jartzea da, zalantzarik gabe, eta asmo horretan da, gainera, Espainiako Gobernua (Katalunian 2017tik egiten dute). "Badakigu edari azukretsuak edatea dela haur gizentasunaren arrazoietako bat, eta nutrizio politikekin mugak jartzea oso ekimen ona da", ziurtatu du Babiok.

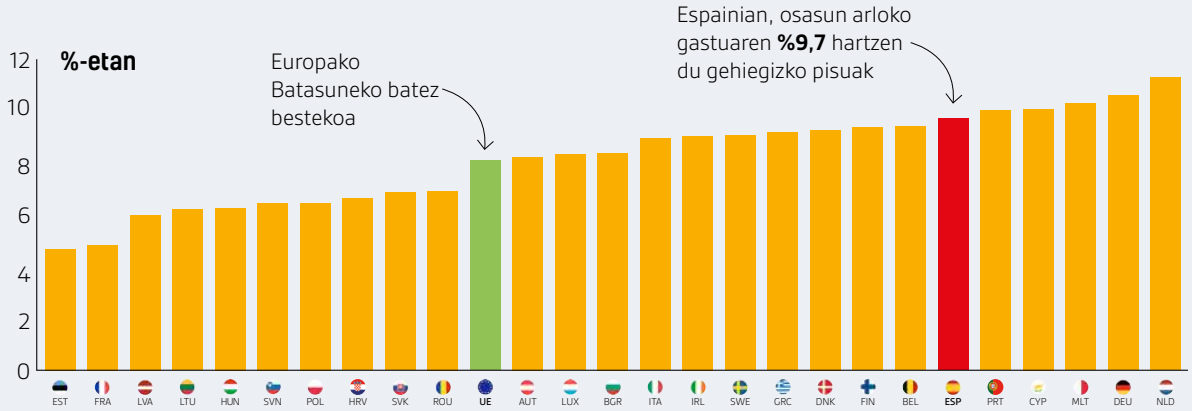
Autonomia erkidegoek ere kudeatzen dutenez eta gaitasuna dutenez beren osasun planak lantzeko, horiek ere badituzte beren metodologiak gizentasunaren kontra ekiteko. Batzuk aipatzearren, Euskal Autonomia Erkidegoan ekimen programa bat landu dute elikadura osasungarriaren alde, eta horrekin %20 gatz eta azukre libre gutxiago hartzea lortu nahi dute 1.000 egunetan. Andaluziak Haurren Gizentasuneko Plan Integrala dauka, zeinak formazioari eta arazoak garaiz antzemateari ematen dion garrantzia: Madrilgo Erkidegoak InfaSEN dauka, non dieta osasungarria sustatzen den eta atseden hartzeak eta jarduera fisikoa egiteak duen garrantzia azpimarratzen den; eta Kataluniak plan pilotu bat ezarri zuen 2019an, komunitaterik ahulenetan arazoa onbideratzeko helburuz.

Eeste adibide bat izan daiteke Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailarena: SANO prebentzio estrategia darabilte fruta eta berdura kontsumoa handitzeko, jarduera fisikoei denbora gehiago eskaintzeko eta ordu gutxiago egiteko pantailen aurrean. "Sedentarismoa da gizentasunari lotuta dagoen beste arrazoietako bat eta zenbait ikerketak diote lotura dagoela egunean telebista bi ordu baino gehiago ikustearen eta gehiegizko pisua handitzearen artean. Hortaz, arrisku faktore horrentzat ere estrategiak landu beharra dago", adierazi du Espainiako Dietetika eta Nutrizio Elkarteko presidenteordeak.

Kataluniak ere badu bere estrategia (Estatuan aitzindaria izan da, gainera, edari azukretsuei zerga jartzeko orduan), eta han baliabide gutxien duten familietan jarri dute arreta, eta ariketa fi-

Gehiegizko pisuak eta hari loturiko gaixotasunek osasunean eginarazten duten gastuaren portzentajea

Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundeak (OCDE) emandako datuen arabera, gizentasuna eta hari atxikitako gaixotasunak tratatzeko erabiltzen da osasun arloan egiten den gastuaren %9,7 Espainian. OCDEren batez bestekoaren (%8,4) gainetik dago hori.



Iturria: Gizentasunaren pisu astuna, OCDE (2019).

Zer egiten dute beste herrialde batzuetan?

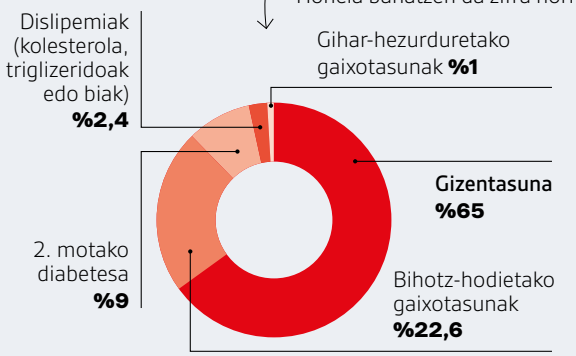
Gure mugetatik kanpo, badira zenbait estrategia haurren gizentasunari aurre egiteko. Europan, Osasunaren Mundu Erakundeak zenbait estrategia abiarazi du jarduera fisikoa sustatzeko eta elikaduraren eta nutrizioaren arloak lantzeko, bai helduekin eta bai haurrekin, heziketa eskaini eta gehiegizko pisua, gizentasuna eta malnutrizioa izaten ari diren gorakada geldiarazi nahian. Plan horiek, ordea, ez dira nahitaezkoak, eta estatu bakoitzaren esku dago ezarri edo ez.

Behartuta ez egon arren, gobernu askok dituzte beren planak gizentasunaren arazoari heltzeko, halaxe dio Euro Health ikerketak. Herrialdeko osasun planean gizentasuna sartu zuen lehena Moldavia izan zen, 2014an. Bi urte geroago, Erresuma Batuak bere ekintza plana abiarazi zuen haur gizentasunaren kontra. Erresuma Batuan, halaber, Ofcom erakunde independenteak (arautu egiten ditu telebista, irratia eta telekomunikazioak) galarazi egin zuen elikagai azukretsuen iragarkiak ematea 16 urtetik beherakoentzat. Poloniak ere gauza bera egin du eta elikadura eta hezkuntza sistema jarri ditu bere estrategiaren erdigunean. Haren helburua da dieta osasungarria sustatzea neska-mutilen artean.

Gehiegizko pisuaren eta hari atxikitako gaixotasunen osasun kostua

2.500 mili.

Honela banatzen da zifra hori



Iturria: Gizentasunak eta patologiak eragindako kostu sozial eta ekonomikoen liburu zuria.

Espainiako kasuaren antzekoa da Maltakoa ere, non %40 ingurukoa den haurren gizentasuna eta gehiegizko pisua. Hori dela eta, herrialde horretan lege arloko neurri batzuk ezarri dituzte zifra horiek murrizteko. 2016. urtean, Bizimodu Osasungarria Sustatzeko eta Transmisio bidezkoak ez diren Gaitzak Artatzeko Legea onartu zuten, zeinaren helburua baita jarduera fisikoa eta dieta osasungarria sustatzea zenbait ekintzaren bidez. Herrialde horrek ere kontseilu bat dauka gizentasunaren arloan aholkuak emateko. Lorpenen artean, bizi ohitura osasungarrien programa bat ezarri dute eskoletan eta arautu egin dute nolako elikagaiak saldu ahal zaizkien haurrei ikastetxeetan. Neurri horiek betetzen direla egiaztatzeko, gobernuak ikuskaritzak egiten ditu aldian-aldian.

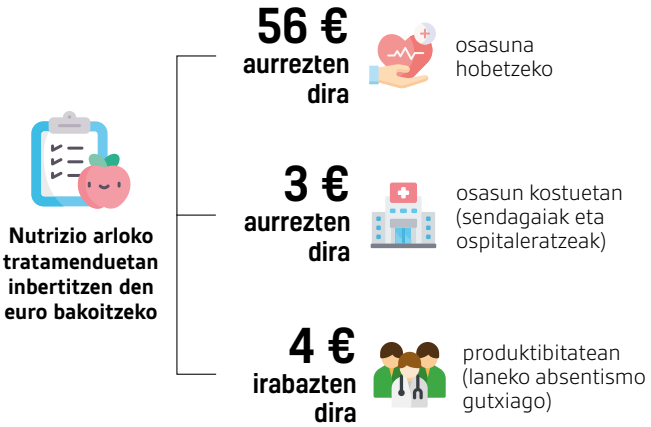
Dietista-nutrizionistaren figurari dagokionez, hain garrantzitsuak direnez prebentzio lanean, zenbait herrialdek dagoeneko txertatu dituzte beren osasun sistemetan, adibidez Kanadak, Ameriketako Estatu Batuek eta Portugalek ere bai. Kanadak, adibidez, 2009an dietista bat ezarri zuen 50.000 biztanle bakoitzeko, eta gero aldatu egin zuen eta 16.000 eta 29.000 paziente arteko ratioa ezarri zion bakoitzari.

Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu

Nagusiak manifestu bat osatu zuen eta espezialista horiek Espainiako Osasun Sisteman sartzeko eskatu. Haiek egindako proposamenean, aditu baten beharra ikusten da Arreta Espezializatuko 100 ohe bakoitzeko, beste bat eskatzen dute Lehen mailako Arretan dauden 500.000 osasun txartel bakoitzeko, eta beste bat Osasun Publikoan dauden 500.000 biztanle bakoitzeko. “Lehen mailako Arretan diharduten dietista-nutrizionistek 5,8 eta 105 euro artean aurreztu diezaiokete osasun sistemari tratamenduetan inbertitzen den euro bakoitzeko. Ospitaleetan ikusi da dietista-nutrizionistaren esku-hartzeak murriztu egiten duela ospitaleetako egonaldia (76 euroko inbertsioarekin egun bat gutxiago egiten da ospitalean) eta urritu egiten dira berriz ospitaleratu beharreko kasuak.

DIETISTA-NUTRIZIONISTAK LEHEN MAILAKO ARRETAN

Lehen mailako Arreta Zerbitzuan profesional horiek txertatuta, **%500 aurreztuko litzateke osasun gastuan.**



Iturria: Kataluniako Dietista-Nutrizionisten Elkargoa (Codinucat).

sikoan eta psikologian adituak direnen laguntza jasotzen dute haurrengana iritsiko diren mezu eraginkorrak sortzeko. Garrantzitsua da hori, zeren haurren gizentasunak prebalentzia handiagoa ageri baitu errenta apaleko familietan (Aladino ikerketak erakutsi duenez). "Hori kontuan hartu behar da edozein neurri lantzean, izan prebentziokoa edo tratamendu arlokoa", erantsi du Babio. 2013. urteaz geroztik, Galiziako Xuntak Xermola plana dauka, eta horren bidez, nutrizio arloko kontrolak egiten dituzte eskoletan, informazioa ematen dute osasun arloko laguntza zerbitzuen bitartez eta jarduera fisikoa sustatzen da haurren artean.

Nutrizio arloko profesionalik gabe. Europako Batasunean herrialde gutxi dira Lehen mailako Arretan dietista-nutrizionistarik ez dutenak, eta Espainia da horietako bat. Profesional horiek hor sartuta, osasun sistemak 5,8 eta 105 euro artean aurreztu ditzake inbertitzen duen euro bakoitzeko.

NOLA MURRIZTU GASTU HORIEK.

Aditu guztiek onartzen dute kanpaina horiek guztiak ez direla aski gizentasunaren arazoa bukarazteko. OCDEren iritziz, beharrezkoa da politika sorta bat ezartzea, non elikagaiei etiketak jarriko zaizkien, jarduera fisikoa medikuak aginduko duen eta ongizate programak sustatuko diren. Erakunde horrek egindako kalkuluen arabera, horrekin 32 milioi euro aurreztuko lirateke urtean osasun kostuetan. Esaten du, halaber, azukre, gatz, kaloria eta gantz saturatu asko duten elikagaietan %20 murriztuz gero kaloriak, transmisio bidezkoak ez diren 472.000 gaixotasuni aurrea hartzeko modua izango litzatekeela hurrengo 30 urteetan, eta urtean 169 milioi euro aurreztuko liratekeela osasun kostuetan.

Osasunaren Mundu Erakundeak politikariei dei egiten die zuzenean: “Haur gizentasunaren epidemia geldiarazteko, beharrezkoa da konpromiso politiko jarraitua eta zeresana duten aldeen lankidetza, bai publikoena eta pribatuena. Gobernuek, nazioarteko erakundeek, gizarte zibilak, gobernuz kanpoko erakundeek eta arlo pribatuak funtsezko zeregina dute inguru osasungarriak sortzeko eta haurrentzat eta nerabeentzat osasungarriagoak diren aukera dietetikoak modu onean eskura jartzeko”. Hain zuzen, 2019. urtean eskaria egin zuen gehiegizko azukre kopurua erabiltzea galaraz dezaten haurtxoentzako produktuetan eta herritar multzo horrentzat ez dezaten janari eta edari gozorik iragarri.

Bere estrategiaren barrenean, OMEk ekintza plan bat landu zuen 2013 eta 2020 artean mundu osoan transmisio bidezkoak ez diren gaitzei aurrea hartzeko eta horiek kontrolatzeko. Edo bestela esanda: estrategia global bat haur gizentasunaren epidemiak eragiten dituen gaitz kroniko eta prebenigarriei heltzeko. Gainera, berariaz arazo hori bukarazteko zeregina duen batzorde bat dauka.

JOSE MARIA CAPITAN

DIETISTA-NUTRIZIONISTEN ELKARGO OFIZIALEN KONTSEILU NAGUSIKO KIDEA (CGCODN)

"Gaixotasun kronikoa da gizentasuna, eta ez dakigu sendatzen"

Lehen mailako Arreta Zerbitzuetan dietista-nutrizionistak sartzea aldarrikatzen dute aspalditik profesional horien elkargoek. Jose Maria Capitan dietista-nutrizionista da Sevillako Udaleko Osasunaren Behatokian eta Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusiko kidea ere bada. Eskari horri buruz hitz egin digu, eta azaldu egin digu haur gizentasunaren arazoari nola aurre egin diezaiokegun hainbat eremutatik.

Zer-nolako neurriak behar lirateke haurren gizentasunari aurre egiteko? Zergak igo behar litzaizkieke elikagai osasungaitzei eta, aldiz, osasungarrienei jaitsi. Edo etiketari buruzko legedi argi bat ezarri. Beharrezkoa da familiek nutrizio arloko informazioa eskura eduki dezatela Lehen mailako Arretako beren zentroetan, dietista-nutrizionista gidari dutela prebentzio lanean. Azken batean, itxurakeria hutsa izango ez diren neurriak.

Zer-nolako zeregina dute dietista-nutrizionistek osasun sistema publikoan? Ez gaituzte aintzat hartzen eta harrigarria da. Pentsa ezazu errepide plan egin nahi dela ingeniaririk gabe. Gizentasunaren aurka borrokatzeko Espainian abian jarri diren plan bakar batean ere ez gaude sartuta dietista-nutrizionistak, eta gu gara horretarako prestaturik dauden profesionalak. Anomalia hori gertatzen da Espainian, eta erkidego bakoitzeko osasun sistema autonomikoetan ere ez gaude sartuta. Europako gainerako herrialdeetan funtsezko figura da Lehen mailako Arretan, ospitaleetako arreta eskaintzen duten zentroetan eta beste hainbat arlotan: ez bakarrik osasunean, baita errestaurazioan ere, elikagaien industrian profilak hobetzeko... Oraindik bide luzea dago egiteko. Kontu hau seriotan hartu nahi badugu eta gizentasunaren pandemia borrokatu nahi badugu, berariaz horretarako prestaturik dauden profesionalak kontuan hartu beharko ditugu.

Pediatrek zer-nolako zeregina eduki behar dute haurren gizentasunaren aurkako borrokan? Ez dugu zeregin berdina. Pediatrak ez dira espezialistak haurren nutrizioan, non eta ez diren arduratu elikaduraren inguruko ezagutzak eskuratzeaz.

Txikienei erakutsiz hasten al da prebentzioa? Bai. Gizentasunaren epidemia, zeinak Covid-ak baino askoz jende gehiago hiltzen duen, bete-betean astitzen ari da gure herrialdea. Haurren %40k daukate patologia hori, eta jendea ez da ohartzen zertarainoko kaltea egiten duen. Gaixotasun kronikoa da, eta ez dakigu sendatzen. Gizena dagoen pertsona bat bizi osoan izango da hala. Horrek azaltzen du argaltzeko dieta egiten duten pertsonen %98k nola hartzen duten lehengo pisu berdina bost urteren buruan, eta batzuetan, yo-yo efektuaren eraginez.

5. ATALA

Familien egitekoa

PREBENTZIOA ETXEAN HASTEN DA

Familia funtsezkoa da haurren artean ohitura osasungarriak zabaltzeko. Gaur egungo bizimodu gero eta estresatuagoarekin eta lanaldi luzeekin, ordea, gurasoek ez dute izaten denbora askorik menuak planifikatzeko, erosketak egiteko edo kozinatzeko. Aztertu egin dugu gurasoek zer-nolako oztopoak eta erronkak dituzten seme-alaben gizentasunari eta gehiegizko pisuari aurre egiteko.

Eredu bat haurrentzat. Helduek elikagai osasungarriak kontsumitzen badituzte etxean, seme-alabek ere gauza bera egingo dute.

Haurren gizentasuna osasun publikoaren arloko arazoa da, eta alderdi asko hartu behar da kontuan horri aurre egiteko. Politika sozialak beharrezkoak dira, baita hezkuntza eta osasun arloko politikak ere, baina horiek ez dira aski izango familia kontuan hartu ezean. Familia delako, segur aski, egiturarik garrantzitsuena pisu osasungarriaren alde egiteko: etxean dauden ohiturak (zer-nolako elikagaiak hautatzen diren eta nola prestatzen diren, zein ordutan egiten diren otorduak, nolako arauak dauden telebista ikusteko edo pantailekin jolasteko, zein diren aisialdiko eta ariketa egiteko errutinak...) eta gurasoek ematen duten eredua funtsezkoak dira eta berdin izan daitezke arazoaren zati edo irtenbidearen ate.

Garrantzitsua da ongi mugatzea analisia egiteko ikuspegi guztiak: gizartea estresaturik bizi da eta ia ez dago denborarik menu orekatuak planifikatzeko, elikagaiak irizpide egokiekin hautatzeko eta kozinatzeko; industriak ustez laguntza ematen du denbora falta horri erantzuteko eta janari lasterra eskaintzen du, gustagarria eta hiperkalorikoa; publizitateak presio handia egiten du eta zaila da horri ixkin egitea...

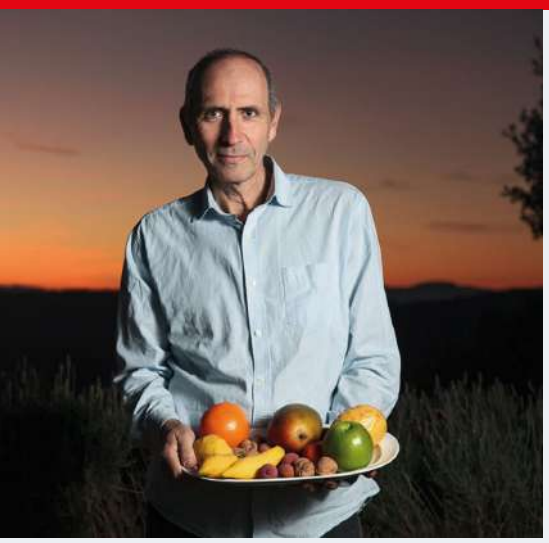
"Kausen gainetik, gogoan eduki behar da gizentasunean esku hartzen duten faktoreetatik bakar bat ere ez dagoela haurraren kontrolpean". Margaret Chan doktorearen hitzak dira, zeina Osasunaren Mundu Erakundeko zuzendaria izan baitzen 2017. urtea arte. Ildo horretan bertan, Gizentasuna Ikertzeko Nazioarteko Elkarteak (IASO) 2013an argitaratu zuen ikerlan batean ondorioztatu zuenez (Obesity Reviews aldizkarian), gurasoen artean arduraz jokatzeko jarrera sustatzea funtsezkoa da haurren artean gizentasunik ez agertzeko edo egoki tratatzeko behin agertu denean. "Haurren gizentasunean adituak direnek gomendatzen dute eskola-aurreko eta lehen hezkuntzako urteetan gehiegizko pisuaren prebentzioa egiteko eta horri tratamendua emateko, gurasoekin egin behar litzatekeela lana", horixe dio ikerlanak.

Sukaldea. Otorduak prestatzeko, denbora aurrezteko eta baliabideak kudeatzeko moduen inguruko ezagutza duten etxeetan, emaitza osasungarriagoa lortzen dute.

NOLA JATEN DA ETXEAN? GUZTIEI ERAGITEN DIEN GAIA

INGURUAREN PISUA.
Familiari begiratu behar zaiola esaten dugu, baina ez dezakegu ahaztu familia horrek zer-nolako ingurua duen: maila sozioekonomiko eta kulturalak baldintzatu egingo ditu dietari loturiko ohitura asko eta erosketak egiteko modua. Era berean, oso kontuan hartu behar da azken hamarkadetan asko aldatu dela gizartea; emakumea lan merkatuan sartzeak, adibidez, dinamika eta rol berriak agerrarazi ditu etxean.

Lanaldiak oso luzeak dira hainbatetan, etxetik lanerako joan-etorriak ere bai askorentzat, langileek hara eta hona ibili behar izaten dute lana dela medio... Egoera horretan, ez da denbora askorik gelditzen menuak planifikatu, erosketak egin edo kozinatzeko, eta nekez espero liteke dieta bera orekatua eta osasungarria izatea. "Ez dago denborarik, indarrik eta gogorik", azpimarratu du Carlos Casabona pediatra, idazle eta dibulgatzaileak. Etxekoandre tradizionalaren zeregina lausotu egin da eta etxerik gehienetan inork ez du ardurarik hartzen familia modu osasungarrian elikatu dadin.



CARLOS CASABONA

PEDIATRA ETA DIBULGATZAILEA

"Mende bat beharko genuke haurren gizentasunean 1984an genituen zifretara itzultzeko"

Hogeita hamar urte baino gehiago daramatza pediatriako kontsulta batean. Denbora horretan lehen lerrotik ikusi du nolako aldaketak gertatu diren (demografikoak, sozialak, ekonomikoak eta kulturalak) eta horiek zer-nolako eragina izan duten haurren gizentasunean. Carlos Casabonak aho bizarrik gabe salatzen du zer-nolako faktoreak dauden epidemia horren atzean. Berak nabarmentzen duenez, "elikagaien industriak eta publizitatearen indarrak asko baldintzatzen dituzte familien erabakiak elikagaiak hautatzeko orduan".

Zergatik kostatzen zaie hainbeste gurasoei produktu osasungarriak aukeratzea? Etxetik kanpo elikagai osasungarriak ez daude oso eskura eta ez dira merkeak. Bidaian joaten garenean, tren geltokietan, hegazkinean eta gasolindegietan ez dugu aurkituko fruta fresko osorik zentzuzko prezioan. Jatetxeetan, postrerako flanak eskaintzen dituzte, natillak, mousseak... Eta, gainera, oso zaila da publizitateari ez ikusiarena egitea.

Eta supermerkatuko eroskетan? Osasun arloko aipuekin bonbardatzen gaituzte osasungarriak ez diren produktuetan. Burdina asko duten opilak; kakao bitaminadunak, esnearekin nahasi eta indarra eta energia ematen dutenak... Ez dute gezurrik esaten, baina zaildu egiten digute produktuaren egiazko osaera zein den jakitea.

Gurasoek ez al dute garai batean baino informazio gehiago? Bai, baina ez da aski. Familiek badakite opil industrialak eta freskagarriak ez direla osasungarriak; hortik aurrera, beren neurriak hartzen dituzte. Baina nahasita jarraitzen dute "gosaritarako" omen diren zerealekin. Haurrak ontziko marrazkien eta oparien eraginpean daude; gurasoak, bitaminen eta mineral inguruko informazioak baldintzatuta, eta ez dira ohartzen azukreak erruz ematen dituztela. Beste arazo bat izaten da "defentsak laguntzeko" jogurtekin, fruta "zaporeko" jogurt azukretsuekin...

Kontsultan gauza horietaz hitz egiten diezunean, zer erantzuten dute gurasoek? Esaten dute beren seme-alabek oso ongi jaten dutela, opil industrialik ez dutelako hartzen. Ez dira ohartzen kaloria likidoak sartzen ari direla zukuetan, esneki azukretsuetan, azukrea eta fekula urdaiazpiko egosian... Elikagai horiek, gainera, ez dute kentzen goserik, eta gero ogitartekoa hartu behar izaten dute.

Eragina izaten al du gurasoen egoera sozioekonomikoak? Bai. Aladino ikerketan ikusi dugu hori. Gizentasuna duten haurren %70-80 klase apaletakoak dira. Sarbide gutxiago dute kalitatezko informaziora eta osasun etxean denbora gutxi azterketak egiteko. Baliabide ekonomiko eta kultural gutxiago dute.

Zer da "asperdura ekonomikoa"? Familia batzuek ez dute aukerarik aisialdi osasungarria egiteko. Ez bizikletan ibili, ez mendian txango bat egin, ez eskolaz kanpoko jarduerak... Horietako askok janaria dute irtenbide ludiko bakarra. Plazeragatik jan, eta croissant poltsa bat erosten dute, edo gantxito poltsa bat.

Ezinezkoa al da modu osasungarrian eta merke jatea? Zaila da, non eta ez dituzun egunero ia gauza berak jaten. Kalitatezko fruta, salbu eta Golden sagarrak, banana merkatuak eta udarea, garesti dago beti. Kalitatezko haragia eta arraina ere bai. Eta osasungarria ez dena oso merkea da. Baina, gainera, asetasunaren kontua dago. Gaileta kiloa euro bat kostatzen da, eta 4.000 kaloria ditu. Tomate kiloa ere euro bat kostatzen da, baina 200 kcal ditu.

Zer-nolako eragina du bi gurasoek etxetik kanpo lan egiteak? Inguru sozioekonomikoan txertatu behar da. Baliabide gutxi baduzu eta, gainera, eguna lanean pasatzen baduzu etxetik kanpo, etxera etorri eta egingo duzun azken gauza da erosketak egitera joatea, berdurak erregostea, su eztian kozinatzea... Eta hor sartzen da industria, zeinak produktu gustagarriak egitea lortu duen, prestatuak, asegarriak eta merkeak. Denborarik ez baduzu, kroketa izoztuak egingo dituzu, patata baino ez daramatenak, tomate frijituaren poto bat irekiko duzu, azukre asko duena.

Azken ikerketetan ageri denez, egonkortu egin dira haur gizentasunaren zifrak, eta jaitsi ere bai... Ezinezkoa zen gehiago okertzea. Azken urteetan, puntu bat baino ez dira jaitsi. Horrek esan nahi du mende bat beharko genukeela 1984ko zifretara itzultzeko [%3koa zen eta egun %40koa]. Egiturazko arazoa da.

Noizbehinkako kontsumoa. Zenbait produkturen kontsumo maiztasunari buruz ari garenean, "noizean behin" jatekoak direla esaten da, adibidez pizzak, izozkiak eta gailetak; hori irakurrita, ulertu behar genuke "hilean behin" jatekoak direla.

GARESTIA AL DA MODU OSASUNGARRIAN JATEA?
Denbora falta are agerikoagoa da baliabide gutxien duten familietan. Aspaldiko urteetan hainbat azterketa egin da pobreziak eta haurren gizentasunak duten loturaren artean. Harreman hori garbi ikusi zuten Ameriketako Estatu Batuetan, eta izena ere jarri diete gunerik txiroenei; "elikagaien basamortuak". "Horietan ez dute eskaintzen elikagai fresko edo kalitatezkorik. AEBetan askoz merkeagoa da gaizki jatea modu osasungarrian egitea baino", azaldu du Jose Ordovas doktoreak, Tufts-eko Unibertsitateko Genomika eta Nutrizio Laborategiko zuzendari eta Obesity liburuaren koordinatzaileak. Espainian, badirudi joera antzeko dela, edo hori ageri da, behintzat, Aladino txostenaren emaitzetan: urtean 18.000 euro gordinetik beherako diru sarrera duten familietako haurren %23,2k gizentasuna daukate; portzentaje hori %11,9koa da 30.000 eurotik gorako diru sarrerak dituzten familietan. "Berdura kiloa garestiagoa da esnezko ogiak dituen poltsa bat baino. Mundu guztiak ez dezake gastatu dirua fruta eta elikagai freskoetan", azaldu du Teresa Cenarro doktoreak, Lehen mailako Arretako Espainiako Pediatria Elkarteko presidenteordeak (AEPap). Paradoxa hauxe gertatzen da herrialde aurreratuetan: argaltzea baino merkeagoa da gizentzea.

Seme-alabei ematen diegun eredua funtsezkoa da. Denbora eskaini behar zaio etxe barnean eta kanpoan.

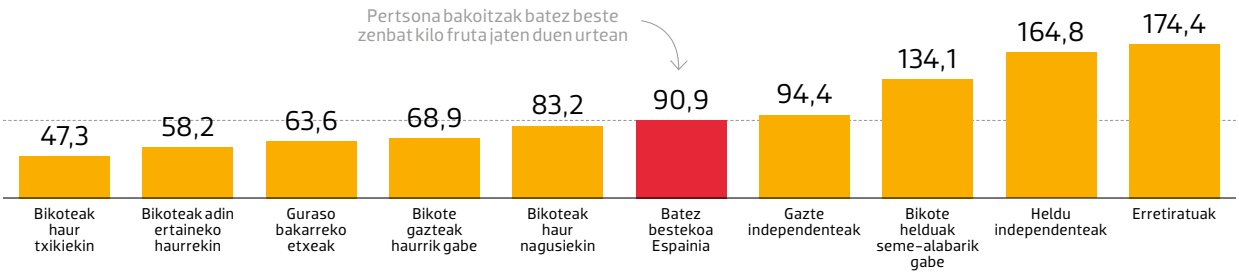
Ildo horretan, Casabona doktoreak azaldu duenez, "dibulgatzaile askok esaten du ongi eta merke jan daitekeela. Ez nago guztiz ados. Egin daiteke, bai, baina maiz samar errepikatuz eta kalitate ertaineko jakiekin: lekaleak, arroza, pasta eta patatak; fruta gutxi; barazkiak oinarrizkoak, eta bigarren edo hirugarren mailakoak. Aldiz, opilak, hestebeteak eta fianbreak, haragi prozesatuak, zuku ontziratuak, freskagarriak, poltsako patata frijituak, gantxitoak, oso merke daude eta kaloria pila bat ematen dute eta, gainera, zapore bizia izaten dute eta haurrek oso atsegin izaten dituzte".

GURASOEN HEZIKETA.
Haurtzaroa eta etorkizuna: errealitate berriak, erronka berriak ikerlana egin du Haurtzaroaren Behatokiak, eta hor ageri denez, Bigarren Hezkuntza bukatu duten gurasoen haurrek probabilitate txikiagoa dute gizentasuna izateko, bereziki gurasoek –eta, zehazki, amak– unibertsitate ikasketak baditu. Hainbat ikerketak dioenez, amaren maila kulturalak du garrantzi gehien, segur aski hark jarraitzen duelako kudeatzen etxeko otorduak. Ildo horretan, ondorio hau atera zuen Etelvina Suarez doktoreak koordinatu zuen proiektu batek, zeina Avilesko San Agustín Ospitaleko Pediatria Saileko burua den (NAOS Estrategia saria eman zion Espainiako Osasun Ministerioak): "Amak zenbat eta ikasketa gutxiago –aitak ez zuen eraginik–, orduan eta handiagoa zen gehiegizko pisua zuten haurren portzentajea".

Baina hain garrantzitsua al da nutrizio arloko heziketa? Familia mota bakoitzak zenbat elikagai osasungarri jaten duen aztertuz gero, ikusiko dugu haur txikiak dituzten familiek jaten dutela fruta gutxien (urtean 47,3 kilo

Zer-nolako familia motak jaten du fruta gehien

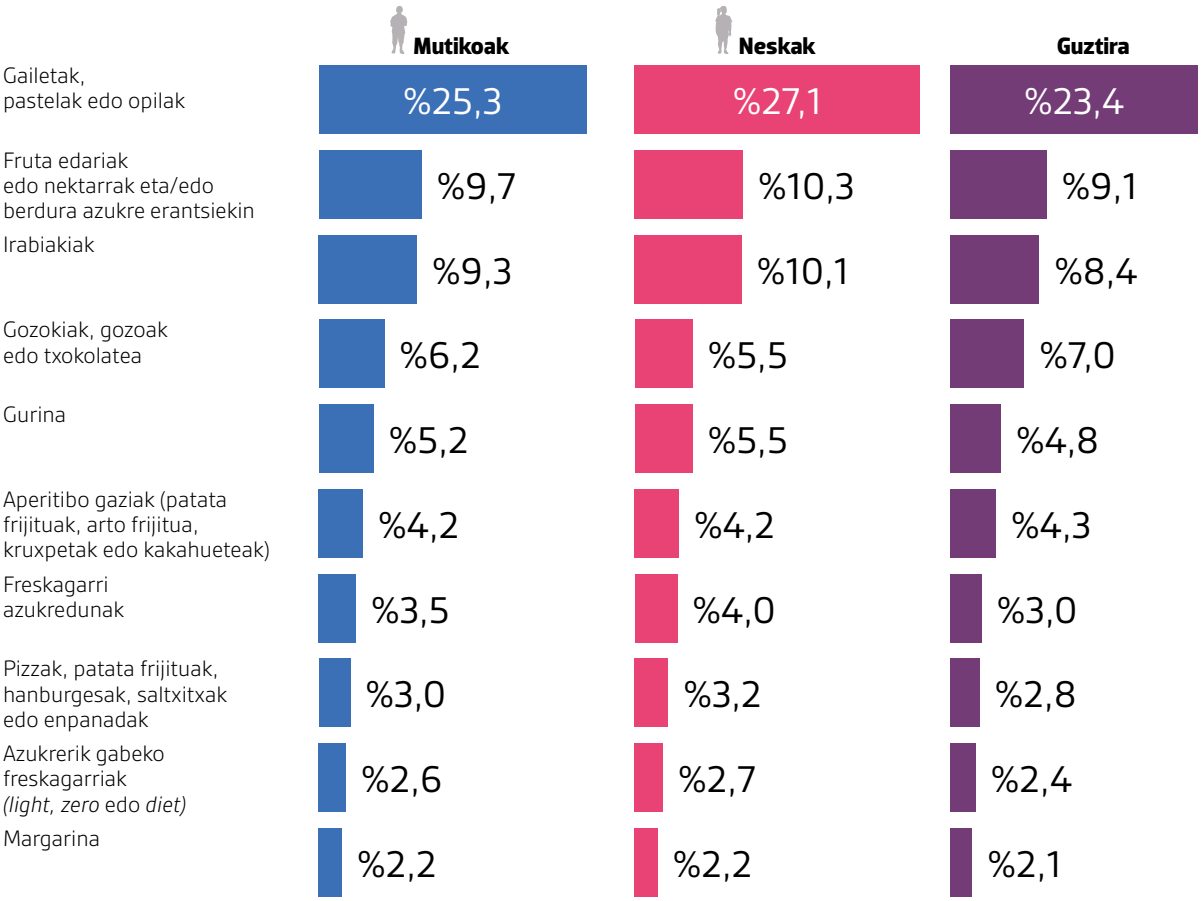
Haur txikiak dituzten bikoteek jaten dute fruta kilo gutxien urtearen buruan. Gehien, erretiratuek. Horrek erakusten du ohiturak ta inguru soziala garrantzitsuagoak direla dieta osasungarria egiteko garaian.



Iturria: *Elikagaien Kontsumoari buruzko Txostena*, 2019.

Noizbehinkako elikagaiak, ohiko bihurtzen direnak

Eskolako adinean dauden haur askok saihestu beharrekoak eta oso noizbehinka jatekoak diren produktuak (adibidez, hilean behin) jaten dituzte maiz samar. Haur batzuek, esaterako, astean lau aldiz jaten dituzte gisa horretako elikagaiak.



Iturria: *Aladino Txostena*, 2019.

pertsona bakoitzeko), halaxe dio *Elikagaien Kontsumoaren Txostena Espainian* izeneko lanak. Erretiratuek, berriz, ia lau aldiz gehiago jaten dute (urtean 174,4 kilo pertsona bakoitzeko). Hau da, ohiturak oso garrantzitsuak dira elikagai osasungarriak hautatzeko garaian, eta horregatik, adinekoen belaunaldiek jaten dute fruta eta berdura gehien, horiek haur ziren garaian askoz elikagai industrial gutxiago baitzegoen.

FAKTORE ERANTSI BAT.
Haurtzaroa eta etorkizuna txostenak beste hau ere esaten du: "Haur migranteetan handiagoa da gizentasun arazoak dituztenen portzentajea bertan jaiotakoen artean baino (%21 eta %16, hurrenez hurren). Beste ezaugarri soziodemografiko batzuen eragina aztertzen badugu, zera ikusiko dugu: bost eta hamar urte arteko haurretan jatorri migrantea dutenek ia %80 arrisku handiagoa dute gizentasuna izateko bertan jaio diren gurasoen haurrek baino. Hiru faktore horiek nahasi egiten dira askotan, halaxe baieztatu du Carlos Casabona pediatrak: "Muga askorekin datozen pertsonak aurkitzen ditugu: askotan ez dute heziketa egokirik osasun arloan eta elikagaien eskaintza urria den herrialdeetatik datoz. Kontsultan gizentasun gehiago ikusten dut baliabide gutxien duten klaseetan, bai ekonomikoki eta bai kulturalki". Baliabide gutxien duten familietan, gainera, elikagai osasungaitzak sari gisa ikusten dituzte askotan, adibidez freskagarri azukretsuak eta hanburgesak, ez baitute aukerarik beste gutizia batzuk eskaintzeko.

PROFESIONALEN AHOLKUA.
Nork erabakitzen du haur batek zer jan behar duen? Osasun arloko profesionalaren eragina (pediatra, pediatriako erizaina edo dietista-nutrizionista) txikitu egiten da haurra handitu ahala. Hau da, haurtxoa denean bai, eskatzen diogu aholkua eta betetzen ditugu hark emandako jarraibideak, baina haurrak urtebete egiten duen garaia berezi-

Nork erabakitzen du etxean zer jango den. Helduek daukate erabakitzeko ahalmena; ohitura txarrak badituzte, oso zaila izaten da aldatzea.

ki arriskutsua izaten da nutrizioaren ikuspegitik, txikitu egiten baita pediatrak emandako gomendioen eragina eta indar gehiago hartzen dute familiako ohiturek, eta horiek batzuetan urrundu egiten dira elikadura osasungarritik.

HAURREK JAN, GURASOEK HAUTATU.
Lehenbiziko haurtzaroan, haurtxo izateari utzi berritan, haurrak ez du aukeratzen: ematen zaiona jaten du. Horixe da unea elikagai askotarikoak, freskoak eta osasungarriak eskaintzeko. "Haurrek ez dute erosten eta ez dute kozinatzen", nabarmendu du Cenarro doktoreak. "Erosi dena jaten da etxeetan, biltegian edo hozkailuan dagoena. Helduek daukate erabakitzeko ahalmena; ohitura txarrak badituzte, oso zaila da horiek aldatzea". Horrela da: haur batek ez du eskatzen xerra birrineztatua nahi duela plantxan egindakoaren ordez, esne gaina jarri nahi diola krema bati, bexamela azaloreari edo urdaia lekale batzuei. Baina txikitatik ohitzen bada hain ahogozo atsegina duten elikagaietara, gero ere horiek eskatuko ditu.

Ohituren kontuak gurasoen ispilura garamatza: gu gara eredua haurrentzat (ona edo txarra). Berdurarik eta frutarik hartzen ez badugu, opil industrialak eta elikagai ultraprozesatuak jaten baditugu, gure seme-alabek pentsatuko dute hori dela ohikoena. Funtsezkoa da gure seme-alabei eredu ona ematea. Denbora eskaini behar zaio, etxe barnean eta kanpoan. Familia askok haurraren inguruan egiten du erosketa, eta hori ona izan daiteke, baina txarra ere bai, zer-nolako joerak sustatzen diren.

HERRI JAKINTZATIK ADINEKOEN DIETAK DUEN PISURA

Baina baldintza ekonomiko, sozial eta kulturalek ez dute osotara azaltzen familiek nolako zeregina duten haur gizentasunaren arazoan. Horren erakusgarri da Aladino azterketaren datu hau: diru sarrera handiak dituzten familietan, haurren %12k daukate gizentasuna. "Etxe guztietan izaten dira arrisku faktoreak. Haur gizentasuna duten familietan, faktore horietako batzuk elkartu egiten dira aldi berean eta, gainera, luzaroago irauten dute". Ondorio hori atera du Sonia Morenok, zeina Elikaduraren Soziologia Ikertzeko Taldean ari den Oviedoko Unibertsitatean eta honako ikerketaren egilea den: La obesidad como problema social: un análisis de las prácticas alimentarias y de ac¬tividad física en hogares con y sin obesidad infantil (Gizentasuna arazo sozial gisa: elikatzeko moduen eta jarduera fisikoen analisi bat haur gizentasuna duten eta ez duten etxeetan). Ikerketa horren arabera, otorduak prestatzeko, denbora aurrezteko eta baliabideak kudeatzeko moduen inguruan herri jakintza handia duten etxeetan, nahiz eta diru asko ez eduki, emaitza osasungarriagoa lortzen dute. "Sukaldeko konpetentziek asko laguntzen dute", azaldu du Morenok. Gainera, gurasoetako batek gizentasuna duenean eta bizitzan zehar dietak egin eta emaitza onik lortu ez duenean,

MENU OSASUNGARRIA PRESTATZEKO AHOLKUAK

EROSKETA EGITEAN

- **Planifikatu ezazu asteko menua eta ez inprobisatu.** Erosketa zerrenda bat eraman ezean, azkenerako janari lasterra aukeratzen da eta ohitura osasungaitzak sustatzen dituzten elikagaiak.
- **Ez erosi inolako ultraprozesaturik.** Ez dira galarazi behar, baina hobe da haurrek gisa horretako produkturik ez aurkitzea etxean. Noizbehinka jatekoak dira eta, beraz, ez dugu etxean zertan eduki.
- **Fruta, berdura eta lekaleak beti hartu behar dira, eta proteina iturriak aldatuz joan.** Sasoiko produktuak aukeratzea da onena, merkeago egoten dira eta.
- **Hautatu aukera osasungarriak eta erraz prestatzekoak.** Aukera errazak eta azkar prestatzekoak izaten dira berdura zatitu eta izoztua (ez dute galtzen nutrizio arloko propietaterik), berdura kontserbak, arrain kontserbak eta lekale egosiekin eginak.

SUKALDEAN

- **Ez erabili zapore emailerik, adibidez azukrea.** Haurrek ohitura hartzen badute esneari edo jogurtari azukrea botatzeko, gero ez diote zaporerik hartuko frutari eta, ondorioz, zailagoa izango da ohiko elikagaien artean sartzea. Beste aukera batzuk erabil daitezke gozotasuna emateko, adibidez datilak edo kanela.
- **Sukaldeko tekniketan, eman lehentasuna gantza eransten ez dutenei edo produktua asko aldatzen ez dutenei.** Onena: plantxa, labea, papillotea edo lurruna. Saihestekoak: frijitzea, birrineztatzea edo arrautza-irinetan pasatzea.

Erabili espeziak. Helburua da hainbat zapore dasta ditzatela, baina beti elikagaiarena estali gabe. Lagundu egiten dute kopuru txikiagoan erabiltzen gatza edo zaporea indartzekoak.

- **Ez prestatu plater bereziak haurrentzat.** Onena da menu osasungarri bakarra prestatzea haurrentzat eta gurasoentzat.
- **Erabili ezinbesteko elikagaiak.** Prestatu barazkiak bazkaritan eta afaritan osagai nagusi gisa edo guarnizioan. Frutak (osoak eta ez zuku eginda) gosaritan, postrean eta ordu artean.

ETXETIK KANPO

Askotan, haurrentzako menuetan haragi prozesatu asko izaten da, saltsak, patata frijituak eta pasta. Halakoetan, hobe da menu orokorreko platerak hautatzea. Heldu batek jaten dituen gauza berak jan ditzake haur batek, baina kopuru txikiagoan.

Iturria: Daniel Ursua, dietista-nutrizionista.

ikusten da diskurtso genetikoak indarra hartzen duela, azken urteetako joerari jarraituz. "Horrekin gelditzen dira, 'ez dago zereginik, nire metabolismoa da', nahiz eta gaur egun badakigun ohiturak aldatzeak eragin handiagoa duela oinarri genetikoak baino" azaldu du Morenok.

ZENBATERAINO ESKA DAKIEKE GURASOEI?

Carlos Casabona pediatraren esanetan, gizentasunaren fenomenoarekin zerikusia duten 100 faktore baino gehiago identifikatu dira. "Haurrei dagokienez, nire iritzia da familiak –eta hari loturiko faktoreek– %85eko pisua dutela gutxienez". Familiak funtsezko zeregina du seme-alabengan ohitura osasungarriak sortu eta lantzeko, baina zeregin handi hori ez daiteke utzi familiaren esku, eta baliabide guztiak eta behar den babesa eman behar zaio haurrei ohitura osasungarriak transmititzeko.

EZIN NEURRIA HARTU.
Haurren gizentasuna eragiten duten faktoreetako bat izan daiteke arazoari egiazko neurririk ez hartzea; gizentasuna duten haurren gurasoak ez dira jabetzen egiaz zein larria den arazoa, eta, ondorioz, haurrak ere ez. Aladino azterketaren emaitzetan ere ikusten da hori: "Guraso askok errealitatearen ikuspegi distortsionatua dute haien seme-alaben egoera ponderalari dagokionez". Horrela, gehiegizko pisua duten haurren gurasoen artean, hamarretik bederatzik pentsatzen dute neska-mutikoek pisu normala dutela. Eta gizentasun larria dutenen artean, 10 gurasotatik bi ez dira jabetzen haurrak arazo bat duela. Horien artean, %11,7k bakarrik uste dute haurrek "gehiegizko pisu arina" dutela.

Jabetzen al dira gurasoak arazo horretaz? Eztabaida hori iritsi da komunitate zientifikora, eta pediatrak kezkaturik daude. Teresa Cenarro doktoreak azaldu digunez, guraso askok agertzen du kezka seme-alaben nutrizio egoeraren inguruan haurrari azterketak egitera joandakoan, "baina beste hainbatek, eta ez dira gutxi, uste dute haurtzaroan gehiegizko pisua izateak ez duela ez garrantzirik eta ez ondoriorik ere. Askotan esaten dizute sobera dituen kilo horiek galduko dituela luzatzen denean". Guillermo Rodriguez ere iritzi berekoa da: "Guraso askok hortxe jarraitzen dute, luzatze kontu horiekin, baina ez da egia gantz guztia luzatzen eta desagertzen denik. Gainera, lehenbiziko urteak oso garrantzitsuak dira ohitura onak hartzeko".

Gehiegizko pisua duten haurren gurasoen artean, hamarretik bederatzik pentsatzen dute pisu normala dutela.

PREBENTZIOA ETA TRATAMENDUA

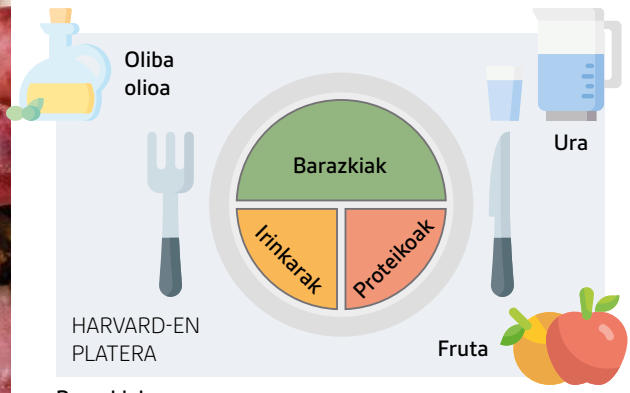
"Kontsultan ez dugu egiten balorazio subjektiborik, baditugu bitartekoak neurtzeko eta objektiboki esateko haur batek pisu gehiegi duen bere neurrirako eta adinerako", adierazi du Cenarrok, baina hau erantsi du, hala ere: "Oso zaila da arlo horretan emaitza onak lortzea, etsigarria da pixka bat, eta oso poz gutxi ematen digu".

Kontua ez da bakarrik gurasoek egoera onartu nahi ez izatekoa; gakoa da, batez ere, "egoera zuzentzeko aldatu egin behar dutela jateko modua. Ezin da errua inoren gain jarri, horrela lortzen den gauza bakarra familia urruntzea baita, eta ez laguntzea. Beraz, erretarik egin gabe, azalpenak eman behar dituzu, denek elkarrekin, beharrezko diren neurrian har ditzagun. Gizentasunaren arloan, behartzeak ez garamatza inora", azaldu du. Lehenbiziko pausoa da etxean zehazki zer jaten den jakitea. "Horregatik, oso interesgarria da inkesta bat egitea eta han azal dezatela haurrek zer jaten duten zenbait egunetan; horrela aztertzen da zer jaten dute", adierazi du Cenarrok. "Familiarekin aztertzen da hutsegitea non egon daitekeen, eta nutrizio arloko aholku egokiak ematen dira kasu bakoitzerako", erantsi du.

HAUTATZEKO ARDURA.
Gurasoen ardura da haurrak produktu osasungaitzetatik babestea. Baina, aldi berean, sarri askotan arazoak izaten dituzte denbora egoki kudeatzeko. Etxetik kanpo ordu asko lanean ematen dituztenek eta etxeko lanetan laguntzarik izateko baliabiderik ez dutenek lanetik itzuli-

PLATER OREKATUA

Sarri askotan, familiak ideiarik gabe gelditzen dira bazkari edo afari osasungarriak prestatzeko. Laguntza eman nahian, Harvard-eko Osasun Publikoko Eskolak plater eredu bat sortu zuen, non dietan ezinbestekoak diren elikagai multzo guztiak ageri diren. Hona hemen zenbait proposamen haurrentzako menu osatu bat prestatzeko.



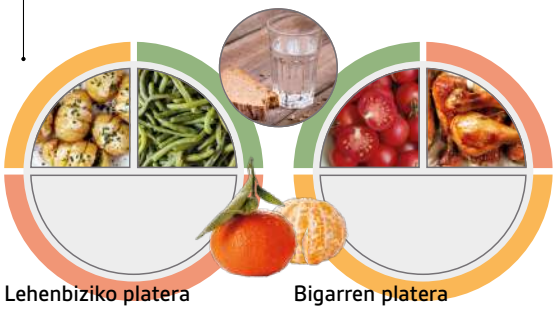
Barazkiak: menuaren erdiak fruta eta barazkietan oinarritua egon behar du.

Proteikoak: laurden bat izan behar dute proteina iturri osasungarriek (arraina, hegazti haragia, lekaleak edo fruitu lehorrak). Murriztu egin behar dira haragi gorriak, fianbreak eta haragi prozesatuak.

Irinkarak: aletik datozen zerealak (osoko ogia, osoko pasta, osoko arroza...). Mugatu egin behar da zereal finduen kontsumoa, adibidez arroz eta ogi zuriarena.

du hori plater bakarrean edo bitan moldatu daiteke. Elikagai mota horiek modu batean baino gehiagotan konbinatu daitezke. Adibidez:

Lehen platera: barazkiak eta osoko irinkarak, lekaleak edo tuberkuluak.
Bigarren platera: elikagai proteikoa (lekaleak, arraina, arrautzak, haragia).
Guarnizioa: barazkiak eta/edo osoko irinkarak, lekaleak edo tuberkuluak.
Postreak: fruta freskoa.
Laguntzeko: osoko ogia eta ura.
Kozinatzeko eta ontzeko: oliba olioa.



Afaritarako proposamena

1. ASTELEHENA

Barazkiak + irinkarak
Lekak patata eta baratxuri erregosiekin

Proteikoa
Tortilla frantsesa

Fruta
Sagar xerratua

2. ASTEARTEA

Barazkiak
Kalabaza eta patata krema haziekin

Proteikoa + barazkiak + irinkara
Oilar xerra erremolatxa birrinetan pasatuta

Fruta
Granada

3. ASTEAZKENA

Barazkiak + proteikoa
Dilista entsalada (dilistak, tomatea, piperra, tipula eta olibak)

Irinkara
Osoko ogia

Fruta
Fruta mazedonia

4. OSTEGUNA

Irinkara
Osoko pastaz egindako zopa

Barazkiak + proteikoa
Oilasko kroketak barazki erregosiekin

Fruta
Sagarrak, ataletan moztuta

5. OSTIRALA

Proteikoa + barazkia
Garbantzu entsalada letxugarekin, espinakekin, kanonigoekin, sagarrarekin eta intxaurrekin

Fruta
Mandarinak

Iturria: *Elikadura osasungarria eskola garaian* (2020), Kataluniako Osasun Publikoko Agentzia.

Kantitate kontua: errazio gomendatua adinaren arabera

Osasunaren Mundu Erakundeak emandako datuen arabera, errazioen neurria nabarmen handitu da azken 20 urteetan. Gida txiki hau baliagarria izan daiteke orientazio gisa elikagai multzoen kantitateak doitzeko.

		3-6 urte	7-12 urte
Berdurak	Plater nagusia	120-150 g (katilukada bat)	120-150 g (katilukada bat)
	Guarnizioa	60-75 g (katilu erdia)	60-75 g (katilu erdia)
Lekaleak	Plater nagusia	30 g (zopako 5 koilarakada, egosita)	60 g (zopako 10 koilarakada, egosita)
	Guarnizioa	15 g (zopako 3 koilarakada, egosita)	30 g (zopako 5 koilarakada, egosita)
Patatak	Guarnizioa	90-100 g	90-100 g
Arroza edo pasta	Plater nagusia	50-60 g (zopako 7-8 koilarakada, egosita)	60-80 g (zopako 8-10 koilarakada, egosita)
	Guarnizioa	20-25 g (zopako 4 koilarakada, egosita)	20-25 g (zopako 4 koilarakada, egosita)
Osoko ogia	Laguntzeko	Hiru hatzeko lodiera duen xerra bat edo pieza bat (30 g)	Hiru hatzeko lodiera duen xerra bat edo pieza bat (30 g)
Jogurt naturala		Erdia edo ale bat	Ale bat (125 g)
Arraina		Xerra ertain bat (70-80 g)	Xerra handi bat (100-120 g)
Arrautzak		Ale 1	1-2 ale
Haragia		Xerra txiki bat (50-60 g)	Xerra ertain bat (80-90 g)

Fruta (gutxienez, egunean hiru errazio)

Errazio bat

izango litzateke:

fruta txikien 2 pieza, adibidez kiwiak, mandarinak edo aranak

Fruta ertainen pieza bat, adibidez sagarra, laranja edo banana

Sandia edo meloi xerra bat, bi hatzeko lodiera duena

Iturria: *Haurren otorduak laguntzea*, Kataluniako Osasun Publikoko Agentzia eta egileak landua.

takoan egin beharko dituzte, ahal duten bezala. Jesus Garrido pediatrak dioenez, horrek berekin dakar etxean "nagusiki elikagai industrial aurre-kozinatuak jatea eta jateko prest dagoen janari asko izatea. Janari industrialaren ezaugarri bat izaten da, lehiakideek baino gehiago saltzeko, harenak baino zapore hobea izan behar duela. Eta hori erraza da: zaporeak indartzeko, aski da gatz gehiago botatzea, gantz saturatu gehiago edo azukrea, eta kontserbagarriak, koloragarriak eta nutrizio funtziorik ez duten beste gehigarri batzuk. Horien guztien helburua da gustagarriagoak izatea".

Inguruan baldintza eta muga asko izaten da eta zaildu egiten dute gurasoek aukera osasungarriak egitea. Beren ardura har dezatela eskatzen zaie, baina aztertzekoa litzateke ea baduten gaitasunik eta modurik baldintza horiek gainditu eta ezetz esateko. Gogoeta hori ageri da Julio Basulto nutrizionistak eta Francisco Ojuelos abokatuak idatzitako artikulu honetan (elikadura arloko zuzenbidean espezialista da azken hori): *Libertad parental como barrera frente a la publicidad de productos ali¬mentarios malsanos dirigidos al públi¬co infantil* (Gurasoen askatasuna eta haurrei zuzentzen zaizkien elikagai osasungaitzen publizitatea aurrez aurre), zeina Lehen mailako Arretako Pediatriako Aldizkarian argitaratu baitzen. Ondorio hauxe ateratzen dute hor: "Guraso gehienek ez dute nutrizio edo osasun arloko ezagutza egokirik, ezta gaitasunik ere interes komertziala duen manipulazioari egiaz aurre egiteko, askotan horren helburua izaten baita haurrak ez diezaiela kasurik egin hura zaintzeko ardura duten helduei". Eta beste hau ere eransten dute: "Eztabaida askatasunaren eremuan kokatzea, hau da, esatea gurasoek askatasuna dutela haurrei zuzendutako elikagai osasungaitzak ez erosteko, eztabaida faltsutu nahi izatea da, arauak modu masiboan eta egiaztatuan urratzen diren testuinguru batean gainera, zeren aukeratzeko abagunean jarri aurretik, kontsumitzaileak babes eraginkorra eskuratu behar bailuke publizitate desleialaren aurrean".

NUTRIZIOAREN DEKALOGOA GURASOENTZAT

01

Beren elikaduran parte har dezaten animatzea.

Erosketa zerrenda egiten, dendara joaten, sukaldean laguntzen... Jarduera hezigarriak dira eta, gainera, elikadura osasungarriagoa egiteko aukera ematen dute.

02

Etxean eta familian kozinatzea.

Aukera ona da haurrek hainbat eratako elikagaiak dasta ditzaten eta horrela handitu egingo da haiek prestatzen dituzten plateretikiko interesa.

03

Familian bazkaltzea (edo afaltzea).

Ebidentzia zientifiko askok baieztatzen dute ohitura hori onuragarria dela hainbat zentzutan; besteren artean, murriztu egiten du haurtzaroan gizentasuna izateko arriskua.

04

Haurra da, eta zaindu egin behar zaizkio errazioak.

Haurrei gero eta errazio handiagoak ematen zaizkie, eta ondorioz gehiegi jaten dute eta handitu egiten da gehiegizko pisua edo gizentasuna izateko arriskua.

05

Hobe da saria ematea eta ez zigorra jartzea.

Fruta jan ez duelako zigorra jartzen bazaio, gerta daiteke elikagai hori gorrotatzea. Hobe da pizgarri on bat ematea janari osasungarria jaten dutenean.

06

Haiekin batean ikusi telebista, Youtube-ko kanalak eta sare sozialak.

Lagundu egin behar zaie produktu osasungaitzak identifikatzen, publizitateak erabiltzen dituen mezuak antzematen. Adibidez, marrazki bizidunetako pertsonaiak edo kirolarien irudiak erabiltzen ote dituzten haien arreta bereganatzeko.

07

Mugak eraikitzea.

Mugak beharrezkoak dira garapenean zehar, eta lagungarriak dira haurrak modu seguruan eta konfiantzazkoan hazi daitezen. Helduek erabakitzen dute zer bazkalduko edo afalduko duten haien beharren arabera, ez haurrak beren nahien arabera.

08

Aholkua eskatzen ikastea.

Funtsezkoa da gurasoek espezialistei, nutrizionistei edo pediatrei aholkua eskatzen jakitea, adibidez hezteko garaian lagungarriak izango zaizkien gomendioak.

09

Eredu ona ematea.

Hurbileko familiak eredu gisa jokatzen du eta haurrek haiei begiratzen diete, eta haiengandik ikasten dituzte jokabideak, jarrerak eta bizi estiloak.

10

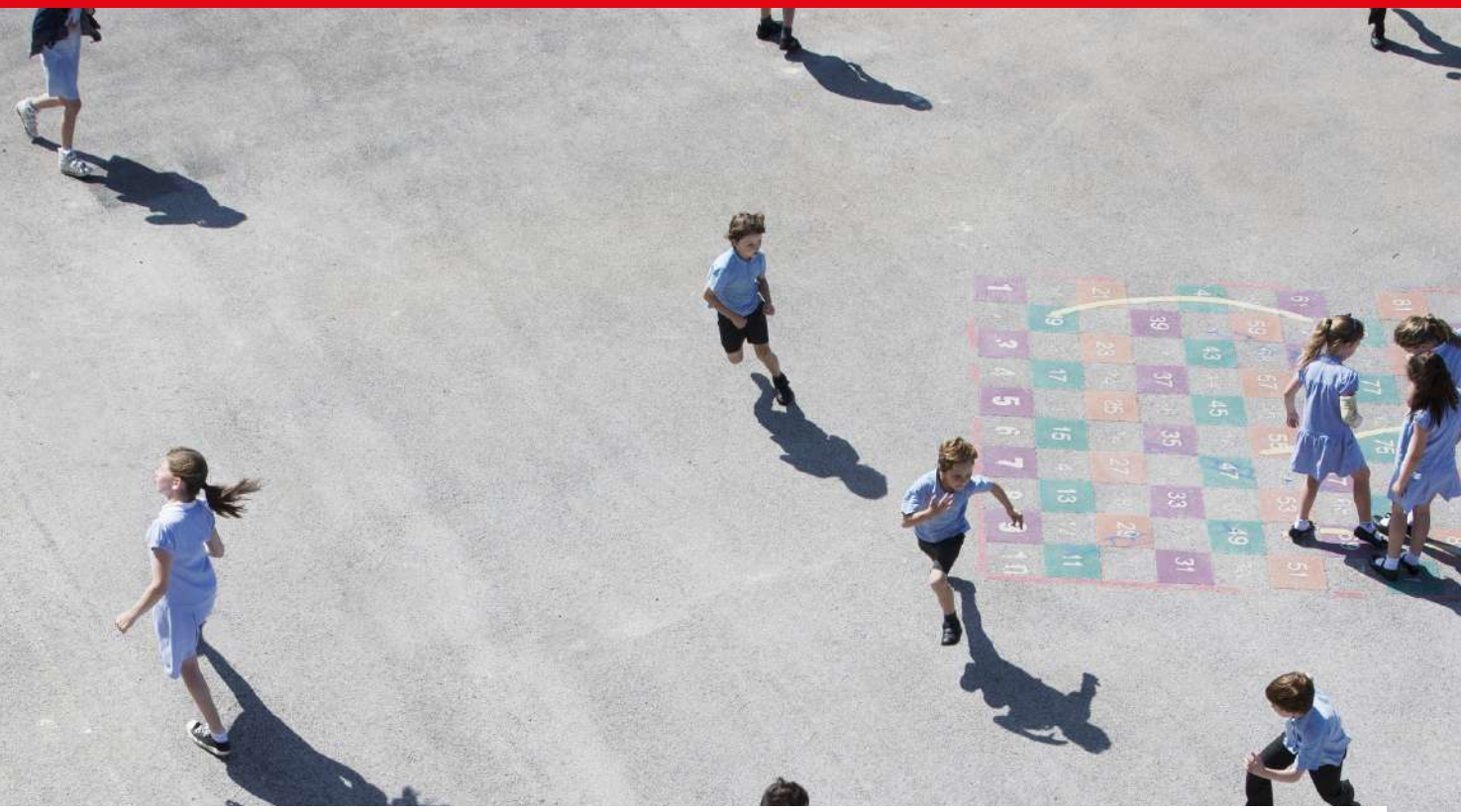
Nutrizio arloko informazioa irakurtzen erakustea.

Horrela, elikagairik osasungarrienak hautatuko dituzte.

Iturria: Haurren gizentasunak Espainian duen egoeraren inguruko ikerketa.

6. ATALA

Nola egin aurre sedentarismoari



Ariketa fisikoa

MEDIZINARIK ONENA GIZENTASUNAREN AURKA

Hiru eta zortzi urte arteko haurren %40,6k gehiegizko pisua edo gizentasuna daukate, eta horietako gehienek arazo bera edukiko dute helduaroan ere. Azukreak eta elikagai ultraprozesatuek badute zerbait haurrak erakartzeko, baina bada hain erakargarria ez den beste gauza bat haien ongizatean berebiziko eragina duena: neska-mutilen %37 bakarrik iristen dira egunean gutxienez ordubeteko ariketa fisikoa egitera (horixe da Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioa). Txikitatik kirola egitera bultzatzea eta haiekin batean jardueran inplikatzea funtsezkoa da ariketarekin goza dezaten eta eguneroko bizitzan lekua egin diezaioten, traumarik eta sakrifiziorik gabe. Jarraibide batzuk emango ditugu hori lortzeko.

Pastilla bat hartu eta gure seme-alabak osasuntsu biziko balira, eman egingo genieke zalantza handirik gabe, baina kontua da pilula miragarri hori esku-eskura daukagula: ariketa da. Ez da sendagai bat, baina esan liteke medizina dela. Zientziak baieztatu duenez, ariketa egiteak nabarmen areagotzen du gure haurrek helduaroan zenbait gaitz ez pairatzeko aukera: bihotz-hodietako gaixotasunak, hipertentsioa, diabetesa eta zenbait minbizi mota. Bide batez, gainera, jarduera fisikoa oso lagungarria da sozializatzeko, sendotu egiten du autoestimua eta hobetu egiten ditu emaitza akademikoak. Kirola egitea ez da ahora zerbait eramatea bezain erraza, hori egia da, baina mugitzeak ez du ahalegin handi-handirik eskatzen, edo hala dirudi, behintzat, biologiak ematen dituen argudioei begiratzen badiegu: gizakiok berez gaude prestaturik aktibo egoteko, eta ez egoteak gutxika-gutxika hondatu egiten du gure organismoa. Eta horixe ari da gertatzen, hain zuzen, aspaldi honetan.

BIZI ITXAROPEN LABURRAGOA DUEN BELAUNALDIA. Pasos 2019 ikerketaren arabera (Gasol Fundazioak egina da), Espainiako Estatuko haur eta nerabeen %36,4k bakarrik betetzen dute Osasunaren Mundu Erakundeak ematen duen gomendioa: egunean gutxienez 60 minutuko jarduera fisiko moderatua egitea. Sedentarismo horrek, batere osasungarria ez den dietarekin batean, koktel kaltegarria osatzen du, eta horren ondorioz, historian lehen aldiz, baliteke egungo haurren belaunaldia urte gutxiago bizi izatea beren gurasoena baino. Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundearen esanetan (OCDE), 2050. urterako hiru urte murriztuko da bizitza itxaropena. Hori gertatuko da orain arte helduen gaixotasuntzat jotzen diren hainbat gaitz gazteen artean agertzen hasi direlako. Gehiegizko pisuak eragindako patologia fisikoak adibidez, baina baita emozionalak ere, esaterako autoestimu falta eta depresioa. "Haur batek haurtzaroan gantza metatzen duenean eta nerabezarora kilo horiek sobera dituela heltzen denean, oso litekeena da helduaroan gehiegizko pisua edo gizentasuna izatea. Horrek kilo gehigarriak dakartza organismorako, baina ezkutuko hantura egoera bat ere bada, gai izan daitekeena pertsonaren metabolismoa aldarazteko eta zenbait gaixotasun agerrarazteko, adibidez diabetesa, hipertentsioa eta odoleko kolesterol handia", azaldu du Carmen Perez-Rodrigok, zeina espezialista baita Prebentzio Medikuntzan eta Osasun Publikoan eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea. "Oraintsu arte, nahasmendu horiek pertsonen

Kiroletik harago. Aktibo egoteak ez du esan nahi egunean ordubetez ariketa bizia egitea bakarrik; ordubete baino gehiago jarraian eserita ez egotea ere esan nahi du.

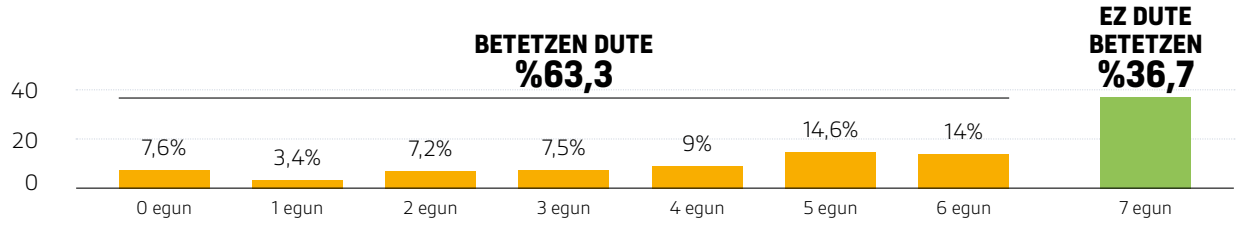
bizitzako laugarren aldian agertzen ziren, baina medikuak ohartu gara gero eta lehenago agertzen direla, zehazki 12 eta 14 urte arteko neska-mutiletan", erantsi du.

GERO ETA GUTXIAGO MUGITZEN DIRA.
Zifrak, egia esan, etsigarriak dira. Estatuan, 3 eta 24 urte arteko herritarren %34k gizentasuna edo gehiegizko pisua dute, eta zifra hori %40raino igotzen da 6 eta 8 urte artekoetan, horixe dio Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketak (ENPE 2020), zeina Eroski Fundazioak sustatu zuen hasieran eta *Revista Española de Cardiología* aldizkarian argitaratu. Ikerketa horretan aztertu egin zuten haurren bizimoduak zer-nolako eragina duen gehiegizko pisuan eta bihotz-hodietako arrisku faktoreetan. Datu horien atzean dagoen arrazoietako bat hauxe da: haurrak ez dira mugitzen. OMEk gutxienez ordubeteko jarduera fisikoa ezartzen du bost urtetik gorakoentzat, non konbinatu egin behar diren jarduera moderatua eta bizia, hau da, arnasketa eta bihotz erritmoa biziaraziko dituena. Ikerketan ikusten denez, gainera, haurrek urteak bete ahala, orduan eta minutu gutxiago eskaintzen dizkiote ariketari. Eta Bigarren Hezkuntzara iristean are gehiago okertzen dira datuak: ikasleen %72 erabat sedentarioak izaten dira adin horretan, eta Lehen Hezkuntzan, berriz, %55. Arrazoi asko dago hori gertatzeko, eta ez da bakarrik buruan txoriak izateko adinean daudelako edo bideo-jokoek harrapatuta dauzkatelako.

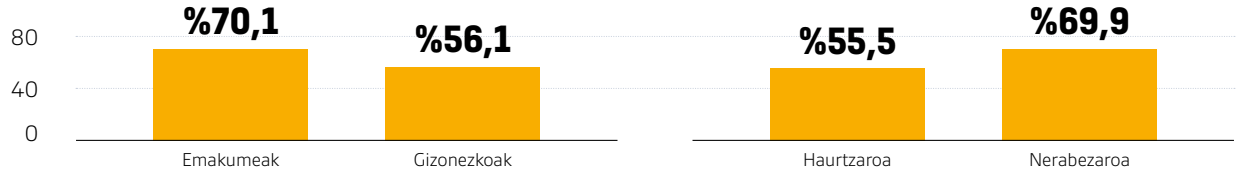
Gomendatu baino ariketa fisiko gutxiago

Bost haur eta nerabetatik hiruk ez dute betetzen Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) ematen duen gomendioa: egunean ordubeteko ariketa moderatua edo bizia egin behar litzatekeela, hau da, gorputz mugimendu biziak, adibidez lasterka ibili, saltoka aritu edo dantza egin. Hauxe da aholku hori betetzen ez duten haur eta nerabeen ehunekoa.

EGUNEROKO JARDUNAREN ARABERA



BETETZEN EZ DUTEN ADINGABEAK, SEXUAREN ETA GARAIAREN ARABERA



Iturria: Pasos 2019 ikerketa, Gasol Fundazioa.

AKTIBO SEHASKATIK BERTATIK.
Mugitzeak ez du esan nahi kirola egitea; saltoka ibiltzea, lasterka, eskalatzen, dantzan, oinez ibiltzea ere mugitzea da. Azken batean, jarduera fisikoa da garrantzitsua. "Haurra bularra hartzen ari denetik sustatu behar da, haurrek orduan ikasten dutelako mugitzen eta orduan eskuratzen dituztelako trebetasun handiagoarekin ibiltzen lagunduko dieten gaitasun guztiak eta, ondorioz, mugitzean gozatzeko aukera emango dietenak", azaldu du Carmen Perez-Rodrigok. Errazagoa da ohiturak haurtzaroan barneratzea. Elikadurarekin ere berdin gertatzen da. Berrogei urte egindakoan zaila izaten da eta ez batere errealista elikatzeko modua bat-batean aldatzea. Eta lor daitekeen arren, oso motibatua egon behar da –ia beti osasun arrazoiak izaten dira tartean–, bestela berriz ere "ohitura txarretara" itzultzea izaten baita normalena. Eta berdin ariketarekin. "Horregatik da garrantzitsua trebetasun motorrak txikitatik suspertzea eta haurrek gozatzen ikastea egiten duten bitartean, zeren nerabe bat mugitzera behartzen bada ohituta ez dagoenean eta, gainera, zailtasunak baditu edo baldar samarra bada sekula ariketarik egin ez duelako, gatazka psikologiko eta sozial bat sor dakioke, haurrentzat eskaintzen diren kirol jarduera gehienak, bai ikastetxeetan eta bai kanpoan, lehiari lotuak egoten baitira zoritxarrez", azaldu du adituak.

MUGIMENDU GEHIAGO, DENBORA GUTXIAGO ESERITA.
Gehiago mugitu behar da eta, horretarako, ez da denbora asko egon behar eserita. "Eserita 60 minutu baino gehiago egin ditugunean, bai haurrek eta bai helduek, altxa egin behar da eta luzatu, zangoak eta besoak mugitzeko besterik ez bada ere eta gihar masak, zirkulazioa eta metabolismoa aktibatzeko", adierazi du Perez-Rodrigok. Ikastetxe batzuetan badaude horri loturiko ekimen batzuk, non eten egiten duten eskolako ordutegia eta haurrak mugiarazi egiten dituzten ikasgela barrenean, lekuz aldarazi, zutik jarri eta mugiarazi, ez dezaten denbora asko egin leku berean geldirik. Beste batzuetan bestelako taktika bat erabiltzen dute, atseden aktiboa esaten zaiona, eta hiru eta bost minutu arteko tartetxoak hartzen dituzte ikasgaien artean ariketatxoak egiteko. Etxean areagotu egiten da sedentarismoa. Astean, batez beste, sei orduz egin behar izaten dituzte etxeko lanak (herrialde gutxitan izaten dute halako zama ikasleek). Eta etxeko lan horietan gero eta leku gehiago hartzen dute pantailek, eta zer esanik ez pandemia garaian, orokortu egin baita horien erabilera.

FAMILIA GUZTIARI ERAGITEN DION AUZIA.
Pantailek erru handia dute zifra kezkagarri horietan guztietan, baina baita gurasoek ariketaren aurrean daukaten pasibotasunak ere. Bartzelonako Nazioarteko Unibertsitateak (UIC) egindako ikerketa batean aztertu egin zuten zer-nozuen jarduera fisikoak nolako eragina izan zuen zortzi eta 11 urte arteko 110 neska-mutilengan (gehiegizko pisua edo gizentasuna zuten denek). Hor ateratako ondorioetan ikusten denez, ariketa modu jarraituan egiten duten haurrek materia gris gehiago daukate, eta horrek hobetu egiten ditu eskolako emaitzak.

Zergatik mugitu behar duten mutilek eta neskek

1. Handitu egiten zaie bihotza eta arnasketa erresistentzia. Kontrakzio bakarrarekin, haur aktibo baten bihotzak odol gehiago bidaltzen du organismoko gainerako ataletara haur sedentario batek baino. Aktiboak ez diren pertsonen odol-hodiek urriagoa izaten dute elastikotasuna, neurria eta dilatatzeko gaitasuna, eta horrek areagotu egiten du hipertentsioa agertzeko joera.

2. Hobetu egiten du egoera fisikoa. Arintasun handiagoa, erreflexu hobeak, abiadura gehiago eta erresistentzia handiagoa.

3. Txikitu egiten du arteriosklerosia agertzeko aukera. Arterien paretetan gantza metatzea helduaroko gaixotasuna da, baina haurretan ere ikusten ari dira halakoak.

4. Ugaritu egiten dira globulu zuriak. Horrek babes hobea sortzen du zelula kantzerigenoen aurrean eta birus eta bakterioek eragindako infekzioen aurrean.

5. Emaitza akademiko hobeak. Ariketa egitea elikagai bikaina da garunerako, bermatu egiten baitu odola ongi iritsiko zaiola, eta horrekin lagundu egin da organo horren bilakaera. Active Brains proiektuak (Granadako Unibertsitateko Kirolaren Zientzietako Fakultatean landu zuten) aztertu egin

6. Handitu egiten du hormonen ekoizpena. Adibidez, hazkundearena (GH), zeinak lagundu egiten duen hezurrak, giharrak eta gainerako artikulazioak garatzen.

7. Onura emozionalak. Ariketa fisikoa maiz-maiz egiten duten haurrek autoestimu handiagoa izaten dute eta jarrera baikorragoa. Lo ere hobeto egiten dute eta erronka handiagoei aurre egiteko gai dira, bai fisikoak eta bai emozionalak.

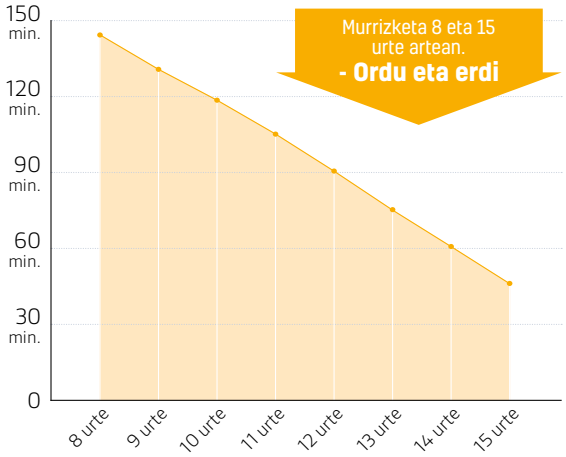
8. Hobetu egiten du sozializatzeko gaitasuna. Kirolak erakutsi egiten du arauak onartzen, laguntasunari balioa ematen, besteekin moldatzen eta ardurak hartzen.

9. Atzeratu egiten ditu ohitura osasungaitzak. Lagundu egiten du haurrak ez daitezen hasi alkohola edaten eta erretzen.

10. Murriztu egiten du gorputzeko gantza. Horrek txikitu egiten du gehiegizko pisua izateko aukera.

Haurrak zenbat eta gehiago hazi, orduan eta gutxiago mugitzen dira

Ikasturteetan aurrera egin ahala, orduan eta minutu gutxiago eskaintzen diote egunero jarduera fisikoari.



Iturria: Pasos 2019 ikerketa, Gasol Fundazioa.

lako lotura dagoen pantaila baten aurrean eserita egotearen eta elikagai osasungaitzak jatearen artean, eta ondorioztatu zuen horiei begira ordubete baino gehiago ematen duten haurrek kopuru handiagoetan jaten dituztela gozoak, edari azukretsuak, janari lasterra eta zizka-mizkak denbora librean kirola egiten dutenek baino (*Healthcare* aldizkariak argitaratu zuen, 2021eko otsailean). Beste behin, eredu ona ematea da bidea, eta gure seme-alabak kirolen bat egitera bultzatzea eta jarduera fisikoak familian egitera, adibidez mendi txangoak, paseoak aire zabalean, igeri egitea, bizikletan ibiltzea, patinetan... Neska-mutilek norbait behar dute ondoan lagun egiteko eta eredua emateko, izan senide zaharragoak, izan gurasoak edo beste senitarteko batzuk, nori begiratua edukitzeko mugitzeko garaian. Eskailerak oinez jaistea eta ez igogailuan edo eskolara oinez joatea, horra hor eredua emateko modu erraz batzuk.

Haurrek gurasoengandik ikasten dute, bai ona eta bai txarra. Horixe erakutsi zuen Errioxako Unibertsitateak egindako ikerketa batek (*Journal of Sports Sciencie and Medicine* aldizkariak argitaratu zuen), non 12 eta 16 urte arteko 1.978 ikasle hautatu zituzten ausaz. Ikertzaile horien arabera, gurasoek denbora librean ez badute kirol jardueretan edo jarduera fisikoetan parte hartu, etxe horretako nerabeek lau aldiz aukera gehiago izango dute jardun fisikorik ez egiteko. Gurasoak jardueretan partaide direnean edo ariketa fisikoari garrantzi handia ematen diotenean, murriztu egiten da sedentarismoa.

ESKOLA: AKTIBO EGOTEKO LEKUA

GORPUTZ HEZKUNTZA: ARRASTAKA DABILEN IKASGAIA

Ikastetxeak funtsezko zeregina dauka ikasleek behar diren trebetasunak eskuratu ditzaten jarduera fisikoa egiteko eta horretan gozatzeko, batez ere adingabeen %80k eskola orduetan bakarrik egiten dutelako. Europako Batasunean, Gorputz Hezkuntzari ordu gutxien eskaintzen dion herrialdeetako bat da Espainiako Estatua. Zehazki, astean bi ordu batez beste. Europako Parlamentuak hiru ordu eskaintzea gomendatzen du eta Espainiako legediak astean gutxienez ordubete eskaini behar zaiola esaten du. Gaur-gaurkoz, autonomia erkidego gehienek bi ordu eskaintzen dizkiote, baina ari dira bestelako joera batzuk ere agertzen. Madrilgo Erkidegoak, adibidez, hirugarren ordua ematea onartu du, eta 2022-2023 ikasturtean hasiko dira. Dena den, oraindik oso urruti gaude beste zenbait herrialdetatik: Frantzian, adibidez, astean bost ordu eskaintzen dizkiote ariketa egiteari. Vicente Martinez de Haro irakaslea da Madrilgo Unibertsitate Autonomoan (Gorputz hezkuntza, Kirola eta Giza Motrizitatea ematen du), eta haren esanetan, herrialde hori hartu behar litzateke eredutzat.

"Frantzian eredu hauxe darabilte Bigarren Hezkuntzarako: bi ordu Gorputz Hezkuntzarako eta hiru ordu kirolerako eta jarduera fisikoetara, guztira bost ordu astean. Gorputz Hezkuntzako ikasgaian, mugimenduaren bidez erakusten dute, eta helburua da pertsona aktiboak sortzea, jabetzen direnak zer egin dezaketen, zergatik eta nola, eta zer-nolako gaitasunak dituzten. Kirolari eta jarduerari fisikoari eskaintzen zaion tartean, norberak atsegin duen horretan aritzea da kontua", azaldu du Martinez de Harok. Hezkuntza sisteman oreka bilatu behar da ikasgaien artean, herritar jantziak eta ongi prestatuak lortzeko, baliagarri izango zaiena erakutsiz. Antzeko ikuspegia du Alejandro Lucia Mulas-ek, zeina Ariketaren Fisiologiako katedraduna den Europako Unibertsitatean. Ariketari loturiko gaien inguruko ikertzaile horren iritziz, "eguneroko ikasgaia izan behar luke, Jarduera Fisikoa eduki behar luke izena eta ordubete eskaini behar lioke, gutxienez, jolas aktiboari, adibidez egunero bizi samar oinez ibiltzeari edo saltoka aritzeari, eta astean bi edo hiru saio egin behar lirateke sendotze orokorrerako (gimnastika erakoa)".

IRAKASLE ONGI PRESTATUA ETA MOTIBATZEN DUENA.

Irakasleen zeregina funtsezkoa dela nabarmentzen du Lucia Mulasek. "Etorkizuneko helduen osasunean zeresan handia dute profesional horiek, nahiz eta orain arte zalantza handiak izan ditudan Gorputz Hezkuntzako saioek sedentarismoaren aurka egin ote duten edo sustatu egin ote duten sedentarismoa". Espezialista horren iritziz,

izan ere, urteetan erabili diren zenbait metodologia aldatu egin behar lirateke. "Adibidez, gehiegizko pisua duen eta kirolean oso trebea ez den haur bati betiko kendu diezaiokezu bizimodu aktikoa egiteko gogoa edo kirolzaletasuna, baldin eta lehian jartzen baduzu bera baino dohain hobeak edo joera genetiko mesedegarriagoa duen norbaitekin edo Cooper test bat eginarazten badiozu, non ahalik eta distantziarik handiena egin behar den 12 minutuan. Kontua ez da kirola erakustea –hori zoragarria da, bai, baina nik eskolaz kanpoko jardueretarako utziko nuke–, jarduera fisikoa lantzea baizik eta, ondorioz, osasuna", azaldu du Europako Unibertsitateko irakasleak.

JOLASTOKI INKLUSIBOAK: GUZTIENTZAKO MODUKO JOLASAK. Ikastetxeetan jarduera fisikoari ordu gehiago eskaintzeaz gain, adituek nabarmentzen dute jolasgarai aktiboak ezarri behar direla. Jolastokiak berriz diseinatzea eskatzen du horrek, baina baita irakasleek begirale lanak egitea ere edo talde bat jartzea ikasleak aktibo egon daitezen eta inor ez dadin bakartuta gelditu aukerarik aurkitzen ez dutelako jolaserako edo jarduera fisikoa egiteko. Ikasleen arteko gatazka asko jolasgaraian sortzen dira, eta horretan erru handia izaten du eremu horietan denentzako moduko jarduerarik edo aisialdirik ez egoteak.

ZENBAT MUGITU BEHAR LUKETEN HAURREK

URTEBETETIK BEHERAKOAK. Fisikoki aktiboak egon behar dute egunean zenbait alditan eta modu batean baino gehiagotan, adibidez lurrean jolas interaktiboetan ari direla, igerilekuan edo bainatzeko garaian. Zenbat eta gehiago, hainbat hobeto. Oraindik mugitzen ez diren haurtxoek ahuspez egon behar dute 30 minutuz gutxienez, egunean zehar banatuta denbora hori, esna dauden garaian. Ez dira eduki behar karrotxoan edo eserlekuan lotuta ordubete baino gehiago jarraian, ezta zaintzailearen bizkarraldean jarrita ere.

URTEBETETIK 6 URTERA. Gutxienez hiru ordu pasatu behar dituzte hainbat eratako jarduera fisikoak eginez, biziagoak edo mantsoagoak; zenbat eta gehiago, hainbat hobeto, baita jarduera moderatu eta biziak ere egunaren buruan, etxetik kanpo bezala etxe barnean. Ez dute lotuta egon behar ordubete baino gehiago, ezta luzaroan eserita ere. Garai horretan, mugimenduan oinarritzen da neska-mutikoen ikaskuntza guztia: jolastu, sentitu, kantatu eta jolasaren bidez harremanak eraiki bainu garaian, jolasetarako mantan, zaldiko-maldiko eginez edo uretan jolasten.

5 URTETIK 12RA. Egunean gutxienez ordubete eskaini behar zaio jarduera fisikoari (moderatua edo bizi izan behar du), nagusiki aerobikoa, zenbat eta gehiago hainbat hobeto, zeren 60 minutuak gainditzeak are onura gehiago egingo baitio osasunari. Horretaz gain, astean hirutan gutxienez intentsitate handiko jarduerak egin behar dira giharrak eta hezurrak indartzeko, adibidez atletismoa, saskibaloia, tenisa, arte martzialak edo futbola. Jauziak eta noranzko aldaketa azkarrak eskatzen dituzten guztiak. Garai horretan, era askotako jarduerak egin behar dira, baina ezertan espezializatu gabe. Garai ona da hainbat jarduera ikasteko: irristaketa, bizikletan ibiltzea, igerian, eskalatzen, eskiekin saiatzea, era guztietako pilotak eta baloiak probatzea (ahal dela guriak), erraketak, bateak edo palak erabiltzea (beren neurrira egokituak, lesioak saihesteko). Zenbat eta askotarikoagoak izan joan-etorriak, jauziak, birak eta jaurtiketak, hainbat hobeto. Beti jolasa erabiliz metodologia gisa.

12 URTETIK AURRERA. Adin horretan, haurrak espezializatu daitezke, eta gustatzen zaien jarduera fisikoan aritu daitezke, izan kirola, dantza edo fitnessa. Klub eta elkarteetan sartzeko garaia da. Garai horretan behar adinako indarra eta erresistentzia izaten dute hautatu duten kirolaren teknika gehiago lantzeko eta, nahi badute, lehiaketetan hasteko, horrek motibatuta edukiko baititu.

INTENTSITATE ARINEKO ARIKETAK.
Egiten ari garela solasean joateko aukera ematen dutenak. Adibidez, hiru edo lau kilometro orduko abiaduran paseatzeko aukera ematen dutenak, dardoetara jolastea, eskolara oinez joatea, edozein musika tresna jotzea (OMEk intentsitate arineko ariketatzat jotzen du).

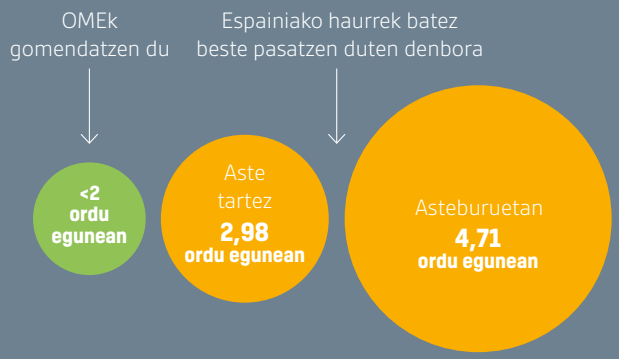
INTENTSITATE MODERATUKO ARIKETAK.
Solasean joateko aukera ematen dutenak, baina zailtasun batzuekin: jolas aktiboa, pauso arinean ibiltzea (6 kilometro orduko abiaduran joateraino), golfa, bizikletan edo patinetean ibiltzea.

INTENTSITATE BIZIKO EDO HANDIKO ARIKETAK.
Arnasa faltak hitz egin ezinik uzten duen hori. Lasterka ibiltzea (9 kilometro orduko abiaduratik gora), malda bat igotzea, dantza aerobikoa, harrapaketa jolasak, futbola, saskibaloia, tenisa, crawl eran igeri egitea... Oro har, ahalegina eskatzen duten kirol guztiak.

Jolastokian lasterka ibiltzen dira batetik bestera eta oihu asko egiten da, baina ikasle gutxik lortzen du taldean bildu eta jolastea. Bestalde, ikastetxerik gehienetan futbola da jaun eta jabe jolasgaraian, eta ostikoz ostiko, bereganatu egiten dute jolaserako eremu guztia, eta oso leku gutxi uzten zaie futbolean aritu nahi ez dutenei. Irakasleak aspaldi samar ohartu ziren betiko jolastoki hori nahiko oldarkorra dela ikuspegi urbanistikotik, eta atseginago bihurtzea erabaki zuten, ikasleak jolasean hezteko eta mutilak bezala neskak ere partaide sentitzeko. Ikasgelan lantzen diren balioak jolastokian ere txertatu beharra zegoen: enpatia, errespetua, tolerantzia eta aniztasuna. Horixe da jolastoki inklusiboaren ideia; dagoeneko ikastetxe askotan jarri dute abian, eta arduradunen esanetan, ongi funtzionatzen du.

ARRAKASTA LORTU DUTEN BI ADIBIDE. Nuestra Señora de la Paloma ikastetxe publikoa da adibide bat; Madrilen dago, eta jolastokian kontzeptu hori darabilte 2018. urteaz geroztik. Belen Gonzalez da zuzendaria, eta haren esanetan, "balantzea ona da. Hezkuntza komunitate osoak parte hartu zuen proiektua abian jartzen (irakasleak, gurasoak eta ikasleak)", azaldu du arduradunak. Alde batetik, aldatu egin zuten diseinua, eta jolaserako elementu gehiago sartu zuten, aniztasun gehiago izan zezan, landaredia gehiago, baita koloreak, marrazkiak eta formak ere, baina antolatzeko modua ere aldatu zuten, irakasleak gidari lana egin behar baitu ikasle guztiak barne hartuko dituen ekintzak sustatzeko. Eta hauxe izan da emaitza: "Lehia sustatzen ez duten jolasek irabazi egin dute lekua, eta orain oreka handiagoa dago eremua banatzeko orduan, non lehen futbola eta saskibaloia ziren jaun eta jabe", azaldu du Belen Gonzalezek.

Pantailen aurrean ematen den denbora



Iturria: Pasos 2019 ikerketa, Gasol Fundazioa.

IDOIA LABAIEN

OSASUN ZIENTZIETAKO IRAKASLEA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOAN

"Egungo haurren bizitza itxaropena murriztu egin liteke gizentasunaren ondorioz"

Nafarroako Unibertsitate Publikoko irakaslea eta ELIKOS ikerketa taldeko zuzendaria da Labaien Nekazaritzako Elikagaien Berrikuntza- eta Jasangarritasun-kateko Institutuan (IS-FOOD), non ikertu egiten duten adingabeetan nolako arriskuak sorrarazten dituen gibelean gantz gehiegi metatzeak, eta azaldu digunez, kalte hori onbidean jar daiteke baldin eta pubertaroa bukatu aurretik geldiarazten badugu gizentasuna. Horrek kemena eman behar liguke modu osasungarrian jaten hasteko eta aktiboagoak izateko. Horretarako, epe ertain-luzean prebentzio estrategiak erabiltzearen alde egin du, eta familiak ohitura osasungarrietan hezi eta inplikatu egin behar direla adierazi du, eta tratamendu gisa ariketa programa bat sustatu, bizia eta aerobikoa, eta jarraipena egin.

Gizentasuna duten adingabeen zifrak larritzeko modukoak dira. Erakunde batzuk eta besteak prebentzio estrategiak eta programak lantzen ari dira azken hamarkadetan, baina ez da ikusten emaitzarik. Zer ari gara gaizki egiten? Gauza asko egin da epidemia deskribatzeko eta arrazoiak aztertzeko, baina ez hainbeste erremedioa jartzeko. Izan dira ekimen batzuk, publikoak eta pribatuak, baina oro har epe motzeko estrategiak izan dira, eta ez dituzte inplikatu zeresana duten diziplina eta eremu guztiak.

Estrategia horiek ariketa fisikoari baino arreta handiagoa jarri al diote elikadurari? Oso estrategia gutxi dago epe ertain-luzerako. Ekimen herabe horietako gehienak ohitura dietetikoei begira egon dira, baina hori egin denean ere, ongi diseinaturiko heziketa programak falta izan zaizkigu, eta eskola bezala osasun arloa ere inplikatuko dutenak, haurrak eta gurasoak ere bai, eta elikagaien industrian eta publizitatean ere eragingo dutenak.

Espainian, 8 eta 16 urte arteko haurren %63k ez dute betetzen jarduera fisikoari buruzko gomendioa. Ikasgeletan behar adinako ahalegina egiten ari al dira zure ustez? Eskola garaian, ordu gutxi eskaintzen zaio gorputz hezkuntzari, behar baino gutxiago, eta, gainera, formazio jarduerak pentsatuta daude haurrak eserita egon daitezen. Bestalde, kirol jarduerak oso espiritu lehiakorrarekin pentsatuta daude askotan, eta kanpoan uzten dituzte gaitasun eta trebetasun gutxiago duten neska-mutilak.

Jarduera fisikoa zabaltzen al da beste eremu batzuetara? Oraindik ez dugu ulertu jarduera fisikoa eta ohitura dietetikoak osotasunean hartu behar direla osasunaren barnean eta, bereziki, haurtzaro garaian. Bizi estilo osasungarrietan heztea izan behar luke heziketaren funtsa, modu zabalagoan ulertuta. Jarduera fisikoa ez da futbolean edo saskibaloian entrenatzen den une hori bakarrik, eskolara oinez edo bizikletaz joatea ere bada, jolasgaraiak aktiboak izatea, aisialdiko askoz denbora gehiago partekatzea familian...

Adituen esanetan, baliteke hurrengo belaunaldien bizitza itxaropena txikitzea gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren erruz. Gertagarria al da hori, zure iritziz? Bai, Osasunaren Mundu Erakundeak kalkulatu duenez, egungo haurren belaunaldiaren bizitza itxaropena murriztu egin daiteke gizentasunaren ondorioz [hiru urteko zifra eman du OCDEk]. Azken 10 urteetan izugarri handitu da gibeleko esteatosiaren edo gibel gantzatsuaren prebalentzia, zeinak are gehiago handitzen duen zenbait gaitz izateko arriskua: diabetesa, bihotz-hodietako gaixotasunak eta gibeleko disfuntzioa. Gaur egun, gehiegizko pisua edo gizentasuna duten helduen %25ek eta haurren %40 inguruk gibel gantzatsua daukate.

Nola aurre egin dakioke arazo horri? Gizentasuna gaixotasun bat da. Hori barneratu egin behar dugu prebentzio lana egiten eta tratatzen hasteko. Gizentasunak kalte larria egiten dio haurren osasunari une horretan bertan eta etorkizunean. Zeren gehiegizko pisua duten haurrek arrisku handiagoa baitute diabetesa, bihotz-hodietako gaitzak eta minbizia izateko, eta, gainera, kalte egiten die osasun emozionalari eta emaitza akademikoei.

Gizentasuna eta gehiegizko pisua duen haur batek beti pairatuko al ditu horren ondorioak heldua denean? Lan zientifiko oso garrantzitsu batzuek frogatu dutenez, pubertaroa bukatu aurretik sendatzen denean haurren gizentasuna -13 urte dituztenean, gutxi gorabehera-, diabetesa izateko arriskua gizentasunik ez duen haur batek duenaren berdina da. Horrek pizgarri gisa balio behar liguke.

EFIGRO proiektuak familiak hezten zituen bizi estilo osasungarrietan, eta frogatu zuen familiak inplikatzeak eta ariketa fisikoak lagundu egiten dutela osasuna hobetzen. Gure ikerketak frogatu egiten du programa batek bizi estilo osasungarrietan hezten dituenean familiak, heziketa psiko-afektiboa ere ematen zaienean ohitura horiek aldatzeko eta haurren osasun emozionala hobetzeko, eta ariketa fisikoa eginarazten dienean, murriztu egiten dela gorputzeko gantza eta, batez ere, urritu egiten dela intsulinarekiko erresistentzia (diabetes aurrekoa egoera) eta gibeleko esteatosia %20raino.

Zer-nolako zeregina dute gurasoek ikaskuntza horretan? Haurrek imitazio bidez gehiago ikasten dute bizitzako lehen urteetan ematen dizkiegun mezuetatik baino. Ez du askorik balio guk esateak "jan ezazu fruta, oso ona da eta" edo "itzali telebista", baldin eta gu ez bagaituzte ikusten fruta jaten edo ez badugu jardueraren bat proposatzen telebistaren ordez. Gurasoek bizimodu osasungarria egiten badute, eskoletan ere hori sustatzen bada, aurrea hartzen hasiak izango gara haurren gizentasunari.

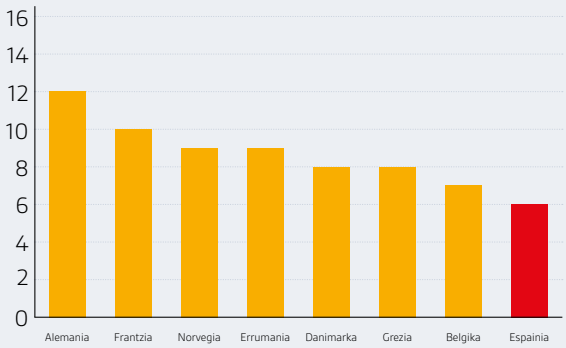
Astean zenbat orduko ariketa fisikoa eta zenbateko intentsitatez egin behar dute haurrek horren onurak sumatzeko? Gibelaren eta bihotz-hodien osasuna hobetzeko ariketarik eraginkorrena intentsitatea duena da; hau da, nekatu egin behar dugu, eta haurrekin, ongi pasatzea ere oso garrantzitsua da. Horixe ikusi dugu gure ikerketan: haurrek jolastu bitartean egiten zuten ariketa astean hiru aldiz 90 minutuan. Era berean, 15 egunetik behin familia guztia joaten zen ohitura onak ikastera nutrizio arloko eta psikologiako adituekin.

Genetikak gizentasuna izateko joera dakarrenean, gainditu al daiteke oztopo hori? Badakigu pertsonen osasuna baldintzatu egiten duela bizi estiloak eta bizitzako lehen 1.000 egunetan bizitoki izan den inguruak. Hau da, haurra sortzen denetik bi urte egin artekoak. Nahiz eta joera genetikoa eduki gizentasuna izateko, bizimodu osasungarria eginez gero, ez da agertuko. Nutrizioak eta jarduera fisikoak eragina dute gure geneen funtzionamenduan. Hori inoiz baino gehiago sumatzen da bizitzako lehen egun horietan, non zelula banaketa oso azkar gertatzen den hazkundearen eraginez. Horrexegatik esaten dugu gizentasunaren prebentzioa haurdunaldian hasten dela.

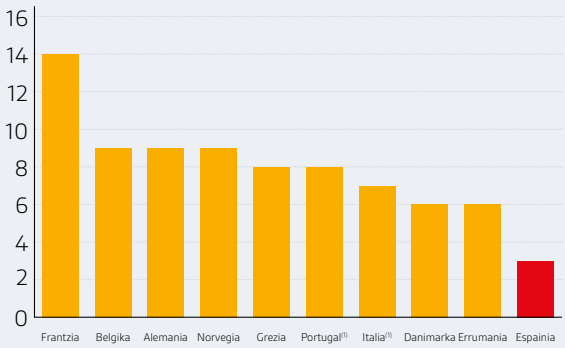
Zer-nolako pisua du Gorputz Hezkuntzako ikasgaiak eskolako ordutegian

Europako herrialdeen artean, jarduera fisikoari ordu gutxien eskaintzen dionetakoa da Espainia. Ikasgai horrek Lehen Hezkuntzako eskola orduen %6 baino ez ditu hartzen, eta Bigarren Hezkuntzako orduen %3. Frantzian, aldiz, %10 eta %14 hartzen dute, hurrenez hurren.

Lehen Hezkuntza (%etan)



Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza, lanaldi osoan (%etan)



Iturria: Lehen haurtzaroari ematen zaion heziketaren eta arretaren funtsezko zifrak Europan, 2014. Eurydice eta Eurostat erakundeek egindako txostena. 1. Lehen Hezkuntzan, Italian eta Portugalen nahitaezko ikasgaia da Gorputz Hezkuntza eta ordutegi malgua du.

Kurutziaga ikastolako esperientzia ere aski adierazgarria da; Durangon dago ikastetxe hori, eta irakasleek abiarazitako gogoeta prozesu batekin hasi zen, hori ere 2018an. "Geure buruari galdetu genion zer gertatzen den jolastokietan, eta pentsatu genuen interesgarria izango litzatekeela hezteko eta sozializatzeko eremu gisa erabiltzea, ohitura osasungarriak sustatzeko, adibidez kirola, eta baita ikasleen autonomia, interesa, motibazioa eta jakin-mina ere", azaldu du Urko Rodriguez zuzendariak. Diseinu berria eman zioten jolastokiari, eta gaur egun mendi txikiak eta gora eta behera ibiltzeko guneak ditu kanpoaldean, bidegorri batek inguratzen du eremua, anfiteatro natural bat dauka, elkartzeko leku bat mahaiekin, zurezko egiturak irudimena lantzeko eta jolasak asmatzeko, adibidez autokarabana bat eta herensuge baten silueta, kirol jarduerak egiteko gune bat, esaterako pilota, saskibaloia, futbola edo eskalada, tirolina bat... Orain jolaslekua egokitua dago eskolako etapa bakoitzera eta diziplina anitzeko talde bat osatu da guneetako arduradunekin, begiraleekin eta jantokiko langileekin, horiek egoten baitira irakasleak falta direnean, eta zenbait gune eta proposamenetan antolatua daukate jolasgaraia: kirola, dantza, antzerkia, jolas librea... "Hiru urteko ibilbidean, gatazkak murriztu egin dira, norberak bere lekua baitu nahi duen moduan gozatzeko. Ikasleek zenbait aukera dituzte eta horrek on egin dio bizikidetzari. Eta hori lorpen handia da", nabarmendu du Rodriguezek.

Esperientzia horiek ongi erakusten dute jolastokia nola moldatu daitekeen inklusiboagoa izan dadin. Haur Hezkuntzan (0-6 urte), adibidez, haurrek berezko interesa eta jakin-mina izaten dute gauzak aztertu eta aurkitzeko. Adin horietan beharra izaten dute inguru naturala aztertzeko eta interesatzen zaiena hautatzeko, motibatzen dituen hori. Horregatik, Kurutziaga ikastolan, adibidez, naturak leku handia du jolastokian, eta badute errekasto bat, harriak, urmaela eta baratzea. Lehen Hezkuntzan (6-12 urte), jolastokia lotuagoa dago taldeko jolasei eta jolas antolatuagoei. Izan daitezke arau ezarriak dituzten jolasak, edo izan daitezke haiek sortzen dituztenak. Elkartzeko leku bat da, helduek gidatzen ez duten leku bat. Berdin gertatzen da Bigarren Hezkuntzan (12-16 urte), eta hor alderdi sozialak eta kirol alderdiak garrantzi handiagoa hartzen dute.

KIROLAREKIN GOZATZEKO HIRIAK

INGURUAREN GARRANTZIA.
Hiri eta herrietako inguruak ere badu eragina kirola egiteko garaian. Aire zabalean arnasa hartzeak aldarte oneko

Nerabe bat sedentarioa izateko probabilitatea lau aldiz handiagoa da gurasoek sekula ez badute kirolik edo jarduera fisikorik egin.

jartzen gaitu, biziberritu eta motibatu, baina familia guztiak ez dira bizi horretarako aukera ematen duten lekuetan, eta ezinbestekoa izaten da hiriek kirola egiteko modua eskaintzea eremu publikoetan, eta leku horiek diseinatzean erraztasunak eskaintzea ariketa eta jarduera fisikoa egiteko. Modu bat izan daiteke kirol instalazioak hurbilago jartzea, funtzio anitzeko eremu publikoak sortzea aisialdia eta kirola susta ditzaten aire zabalean, edo hiri jasangarriagoak eginez. Kirola pertsonengana hurbiltzea da kontua, eta administrazioek gai izan behar dute horretarako aukera emango duten politikak abiarazteko.

Gasteiz izan daiteke politika horien adibide (2012an Europako Hiriburu Berdea izendatu zuten, eta 2019an Hiriburu Berde Globala):

• ***Hainbat diziplina egiteko eremu asko eta egokiak.*** EAEko hiriburuak 200 kirol instalazio ditu hirian banatuta: zentro zibikoak, kiroldegiak, igerilekuak, pilotalekuak, futbol zelaiak, futbolean eta saskibaloian aritzeko zelai irekiak... Horietako asko auzo bakoitzaren beharren arabera diseinatuta daude.

• ***Kirola eta natura konbinatzea.*** Eraztun berdearekin lortu du Gasteizek; 30 kilometroko eraztun edo gerriko bat da, zeinak hiri periferiako 10 parke lotzen dituen, eta horrela ugaritu egiten dira jarduerak aire zabalean egiteko aukerak. Ibilbide hori ezinbestekoa da hirian hainbeste jende ibil dadin oinez, lasterka edo bizikletan.

• ***Herritarrak partaide egitea proiektuen diseinuan.*** Herritarren parte-hartzea funtsezkoa izan da ekipamenduak diseinatzeko orduan, adibidez skatean aritzeko parke batzuk, kalisteniako parke bat, BMXeko zirkuitu bat edo Aldaian laster egingo diren kirol pista irekiak. Gasteizek 2018an inauguratu zituen lehenengo parkour pistak (hiriko eskailera eta kosketan jauziak eta akrobaziak egitea da), zeinak aurrekontu parte-hartzaileen bidez egin ziren. Herritar batena izan zen ekimena, eta Arabatarren Parkour Elkartearen laguntzarekin, espezialitate horretako erreferente izatea lortu du (Udalak 200.000 euroko inbertsioa egin zuen).

Aurrekontu parte-hartzaileen programa horretan bertan, are ekimen handinahiagoa ageri da: auzo oso bat inplikatzea (Lakua) belaunaldi arteko parke bat diseinatzeko aire zabalean, non haurrek, nerabeek eta pertsona helduek kirola eta jarduera ludikoak partekatuko dituzten. Prozesua egin ondoren, 11 gune sortu dituzte auzoan banatuta, eta zirkuitu gisa erabil daitezke era guztietako espezialitateak egiteko, hasi kometak hegaldatzetik eta badmintonean aritzeraino. Dena aire zabalean, herritarrei gonbita egiten zaiela kalean bertan kirola egin dezaten.

• ***Mugikortasun jasangarria sustatzea.*** Hiru joan-etorritatik bi oinez eta bizikletan egiten dira hirian. Horretan asko laguntzen du bertako bidegorri sare zabalak: 170 kilometro ditu. Gasteizek, gainera, mugikortasun jasangarria sustatu du eremu publikoa oinezkoentzat egokituz eta atseginagoa bihurtuz. 2014. urteaz geroztik, noranzko bakarreko bideetan 30 kilometro ordukoa da abiadura muga, eta gaur egun muga hori bera jarri dute hiri guztian.

• ***Aisialdi aktiboa sustatzea familian.*** Parke, igerileku eta bainatzeko beste eremu batzuetako eskaintza osatzeko, adibidez urtegietakoa, beste zenbait zerbitzu ere bul-

tzatu ditu Gasteizek, bizikletak alokatzekoa esaterako, zeinak aukera bikaina eskaintzen duen hiria eta inguruak ezagutzeko bi gurpilen gainean. Herritarrak kirola egitera motibatzeko, beste aukera on bat da zentro zibikoetan eta kirol instalazioetan jarduera fisikoak egiteko dagoen eskaintza. Hiru hilabetetik behin ikastaroak eskaintzen dituzte milaka lekurekin hainbat espezialitatetan. Badira mugimendu fisikoa lantzeko programak, kirolean hastekoak, eskola adinean dauden neska-mutikoek egitekoak... Sare hori, gainera, adinekoek erabiltzeko 12 osasun parkek hornitzen dute; aire zabalean daude eta gimnastika egiteko gailuak dituzte, non ariketa fisikoa egiten duten libreki edo entrenatzaile baten doako laguntzarekin.

Osasunari atxikitako kirol politiketan lider bihurtzeko, inbertsio handia egin behar du hiri batek: urtean 60 milioi euro inguru. Horietatik, Udalak 12,87 milioi gastatzen ditu igerileku estalia duten bederatzi kiroldegietako jarduerari eusteko (bakoitzak 1,43 milioi euro eskatzen ditu urtean). Hirian dauden 14 zentro zibikoetan, berriz, Udalak 46,2 milioi euro inbertitzen ditu urtean (3,3 milioi bakoitzean).

GENEROAREN ARRAKALA

ZERGATIK DIRA NESKAK SEDENTARIOAGOAK?

Generoa ere beste arrisku faktore bat da sedentarismoaren auzian. Eskolako adinean dauden gazte gehienak sedentarioak dira, baina nesketan are handiagoa da portzentajea. Zein da arrazoia? German Ruiz Tendero doktorea da Kirolaren Zientzietan eta Madrilgo Complutense Unibertsitateko irakaslea. Azalpen hau eman du: "Faktore asko dago tartean: interes pertsonalak, kultura, biologia, kideen eta familiaren eraginak, inguru fisikoa, hezkuntza sistema, bizitzako esperientziak...". Baina aditu horrek, muinean dagoen arrazoiari baino nahiago du irtenbideei heldu:

• ***Ama aktiboaren garrantzia.*** Emakumeek gero eta interes gehiago dute kirolarekin urtez urte. Espainian kirol ohiturei buruz egin zen lehen inkestan, 1968an, emakumeen %6,8k egiten zuten kirolen bat, eta gizonen %18k. Gaur egun, emakumeen %44,4k daukate kirola egiteko ohitura, baina gizonak gehiago dira orain ere: %51. Ruiz Tenderok aitortzen duenez, "ehunekoak irauli daitezen, garrantzitsua da ama aktibo eta kirolariaren figurari balioa ematea, neskengan eragin handiagoa izango baitu aitari bakarrik begiratzeak baino". Gizonen kirolak komunikabideetan leku gehiago izateak eta emakumezkoen ereduak urriagoak izateak ere ez du laguntzen generoari loturiko estereotipoak amaitzen. Horiei aurre egiteko, gizartean onespen handiagoa eman behar zaie emakume kirolariei, ama aktiboaren iruditik hasita. Seme-alabentzat biak diren arren ereduak, aita eta ama, emozioak identifikatzen eta ulertzen errazago asmatzen duelako, jokabideetan ama da eredua alabarentzat.

• ***Esperientzia partekatzea.*** Ez da aski alabak kirol batean izena eman dezan saiatzea; esperientzia horretan parte hartu beharra dago, lagundu, ikustera joan edo jarduera fisikoa elkarrekin egin (senideak eta lagunak ere txertatuz). Neurozientziak esaten duen bezala, jarduera bati emozio baikor bat atxikitzen zaionean, norbera babestua eta maitatua sentitzen da, eta aukera gehiago izango da ohitura osasungarriak sortu eta arrakastaz geureganatzeko.

• ***Neskak txiki-txikitatik sartzea gure jardueretan.*** Gaur egun oraindik ere, nahiz eta emakumeek kirolean duten parte-hartzea eta inplikazioa asko handitu den, gurasoak sinetsita daude mutilak "aktiboagoak" direla neskak baino, halaxe ageri da Madrilgo Complutense Unibertsitatean egindako ikerketa honetan: La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad es¬colar (Gurasoen eragina eskola adinean dauden ikasleek kirolean eta jarduera fisikoetan izaten duten motibazio eta parte-hartzean). "Ez da hainbeste kezkatu behar kontu ideologikoengatik, adibidez gure alabak nahiago dituen mutilenak edo neskenak jotzen diren kirolak; kontua da askatasuna eduki dezatela gustatzen zaiena hautatzeko, aktiboagoak izateko aukera ematen diena, esperientzia arrakastatsuak biziaraziko dizkiena, baina baita porrotean hezteko balioko diena ere, horrek norbere burua gainditzera garamatza eta", azaldi du Ruiz Tendero irakasle eta ikerketaren egileak.

• ***Oreka bat bilatzea sedentarismoan erori gabe.*** Nerabezaroan aldatu egiten dira interesak. Garai horretan, lagunak funtsezkoak izango dira aktibo egoteko: bizi guztiko lagun taldea ez bada mugitzen, inguru sozial aktiboak bilatu beharko dira, adibidez familia osoak izena eman beharko du mendi talderen batean, inguruko talderen batean izena ematera animatuko beharko dugu alabak kirola egin dezan... Pubertaroa garai ona da gorputzaren irudiari buruz hitz egiteko. Jarduera fisikoa egitearen helburu bakarra gorputza hobetzea bada, epe ertain-luzean emakume aktibo bihurtzeko aukera urriagoa izango da.

• ***Emakumeen kirolean eredu direnak ikasgeletan ikusaraztea.*** Keinu txikiak dira, baina oso esanguratsuak. Eskolatik egiten diren aisialdi bidaia aktiboek ere oroitzapen ona uzten dute haurtzaroan (eskia, igeriketa, udalekuak...). "Eskolarekin irteera bat egingo bada, emakumeen futbol partida bat ikustera joan gaitezke eta, bide batez, pentsamendu taktikoa hobetu gure saioetan lantzearekin batean", gomendatu du German Ruiz Tenderok.

Eskolak funtsezko zeregina dauka. Adingabeen %80 eskolako ordutegian bakarrik egiten dute ariketa fisikoa.

Familian egiteko 10 jarduera

01

Ibilbideak aire zabalean
Haurren adinera egokitua dagoen txango bat naturan egitea modu bikaina da aktibo egoteko eta eguna familian gozatzeko. Haurtxoak direnetik egin ditzakete mendi txangoak gurasoen bizkar zorroan eserita.

02

Dantza egitea
Nori ez zaio gustatzen erritmoaren arabera mugitzea? Abestirik gogokoenak hautatzea da kontua eta beldurrik ez izatea erritmo eta mugimendu berriak aurkitzeko.

03

Jolas tradizionalak
Haurtzaroko jolasei hautsa kentzeko garaia da. Sokasaltoan aritzea, zapiaren jolasean, txingoka, ezkutaketan... Oso litekeena da etxeko txikiek ez izatea jolas horien berri. Erakutsi egin behar zaizkie eta denek elkarrekin jolastu.

04

Orientazioa
Objektuak gorde daitezke, mapa bat sortu... Eta bilatzera! Jarduera dibertigarria da, etxean egin daitekeena edo aire zabalean.

05

Yoga
Jarduera ezin egokiagoa da lasaitzeko eta tentsioak askatzeko. Familian egiteak lagundu egiten du seme-alabekin gehiago konektatzen.

06

Gurpil gainean
Bizikletan paseo bat ematea, patinetan edo monopatinean beti da haurren gustukoa.

07

Uretako ekintzak
Igeri egitea, snorkel egitea edo kayak batekin edo surfeko taula batekin saiatzea aukera ezin hobea izan daiteke eguna familian pasatzeko.

08

Zirkuituak
Sormena abian jarri eta era guztietako zirkuituak sor ditzakegu komuneko paperarekin, liburuekin, aulkiekin, hula hoopseko uztaiekin, erratzekin... Oztopoak sor daitezke eta haurrek eta helduek saihestu egin beharko dituzte, makurtuta, gainetik jauzi eginez edo azpitik arrastan pasatuz, ea nork bukatzen duen lehenbizi.

09

Malabarak
Zirku txiki bat antolatu daiteke familiakoen artean, eta malabarista bihurtu, ekilibrista, akrobata edo mimo ere bai.

10

Erronka lehiaketa
Erronka bat jarri eta gainditzen saiatu. Zenbat aldiz ukitu dezakegu puzgarri bat edo baloi bat lurra ukitu aurretik? Iraungo ote genuke minutu bat orekari eusten? Zaku lasterketa bat lorategian?

Iturria: Josune Rodriguez-Negro, Gorputz Hezkuntzako irakaslea eta Jarduera Fisikoko eta Kiroleko doktorea.

ANTZARA JOKOA

ohitura osaungarriak sustatzeko

Gai izango al zinateke antzara joko honetan ageri diren erronkak gainditzeko? Mugi zaitez eta erakuts ezazu zenbat dakizun elikadurari buruz. Ea iristen zaren azken laukitxora! Bila ezazu dado bat eta fitxa bat jokalari bakoitzarentzat. Zorte on!

1. laukitxoa Has gaitezen!

2. laukitxoa Zer da osasungarriagoa? Fruta osorik jatea edo zuku eginda?

3., 9., 14., 19., 24., 29. eta 34. laukitxoa Tranpolinetik tranpolinera... Eta bota berriz.

4. laukitxoa Hasi oinez eta eman 20 pauso jarraian.

5. laukitxoa Esan itzazu M letrarekin hasten diren 5 fruta edo berduraren izenak. Ez badakizu, itzul zaitez irteerako laukitxora.

6. laukitxoa Egin atzera bi laukitxo.

7. laukitxoa Egizu jauzi aurrerantz zangoak elkartuta eta iritsi ahalik eta urrutiena.

8. laukitxoa Aipa ezazu zer-nolako elikagaiak diren beharrezkoak dieta orekatu batean.

10. laukitxoa Dantza bat asmatu behar duzu eta 30 segundoz dantzatu.

11. eta 22. laukitxoa Bota berriz.

12. laukitxoa Jan ezazu fruta atal bat.

13. laukitxoa Zenbat esneki hartu behar dugu egunean?

15. laukitxoa Esan itzazu A letrarekin hasten diren bost fruta eta berduraren izenak.

16. laukitxoa Erori egin zara eta galdu egin duzu txanda bat.

17. laukitxoa Kirolen bat adierazi beharko duzu keinuen laguntzaz. Asmatzen duenak laukitxo bat aurreratuko du.

18. laukitxoa Zer da "tokiko" produktu bat?

20. laukitxoa Aurreratu 5 laukitxo.

21. laukitxoa Egunean zenbat errazio fruta eta berdura hartu behar ditugu gutxienez?

23. laukitxoa Egin 10 abdominal.

25. laukitxoa Egin itzazu 10 jauzi jarraian. Soka bat baldin baduzu, hobeto.

26. laukitxoa Zein da gatzozpinik osasungarriena entsalada baterako?

27. laukitxoa Bi txanda dadoa bota gabe.

28. laukitxoa Animaliaren bat adierazi beharko duzu keinuen laguntzaz. Asmatzen duenak laukitxo bat aurreratuko du.

30. laukitxoa Aurreratu laukitxo bat.

31. laukitxoa Itxi begiak eta asma ezazu beste jokalariek dastatzera eman dizuten elikagai osasungarria zein den.

32. laukitxoa Egon hanka bakarraren gainean 15 segundoz eskuak luzatuta.

33. laukitxoa Itzuli irteerako laukitxora.

35. laukitxoa Egin itzazu 10 eserialdi edo 'sentadilla'.

36. laukitxoa Zein da edaririk osasungarriena egarria dugunerako?

37. laukitxoa Egin atzera 6 laukitxo.

38. laukitxoa Ibil zaitez karramarroak bezala 15 segundoz.

BILA ITZAZU IRTENBIDEAK ETA IKASI GEHIAGO HEMEN:

EROSKI FUNDAZIOA zurekin

ELIKADURA ESKOLA

¡MUY BIEN! HAS GANADO
39
38 DEPORTISTA DE ÉLITE
37 DENTRO DEL LABERINTO
36
35
34
33 ¡SIN ENERGÍA! VUELVE A EMPEZAR
32 EL EQUILIBRISTA
31 MIMO DE ANIMALES
30 SOBRE PATINES
29 TRAMPOLÍN
28 ¿CUÁNTO SABES?
27 TÓMATE UN DESCANSO
26 ADIVINA ADIVINANZA
25 DEPORTISTA DE ÉLITE
24 TRAMPOLÍN
23 DEPORTISTA DE ÉLITE
22 VUELVE A TIRAR
16 PESBALÓN
15 EL JUEGO DE LAS LETRAS
14 TRAMPOLÍN
13 ¿CUÁNTO SABES?
12 HORA DE LA MERIENDA
11 VUELVE A TIRAR
10 ¡A BAILAR!
9 TRAMPOLÍN
8 ¿CUÁNTO SABES?
7 SALTO DE LONGITUD
6 COGE CARRERILLA
5 EL JUEGO DE LAS LETRAS
A B C D
4 DE PASEO
TRAMPOLÍN

7. ATALA

Elikadura ikastetxean

NORK ERABAKITZEN DU GURE HAURREK ZER JANGO DUTEN ESKOLAN

Hamabi urtez azpiko ikasleen %65,8k eskolako jantokian jaten dute egunero, datu hori eman du Espainiako Hezkuntza Ministerioak. Autonomia Erkidego bakoitzak erabakitzen du zerbitzu hori nork kudeatuko duen, zer-nolako ezaugarriak izango dituen eta nola eskainiko den. Familiek, bestalde, zeresan handiagoa eduki nahi dute otordu horien inguruan eta, kudeaketak kalitatean beti eragiten ez badu ere, adituek ziurtatzen dute ikastetxetik zenbat eta urrituagoa egon, gurasoek orduan eta kontrol gutxiago dutela. Asko dago egiteko.

Haurren gizentasunaz hitz egiteko garaian, ezinbestekoa da eskoletako jantokiek eta ikastetxeek eurek daukaten zereginaz hitz egitea. Izan ere, Espainiako Estatuan milioi eta erdi haurrek baino gehiagok han egiten dute eguneko otordurik garrantzitsuena asteko bost egunetan. Badaude jardunbide onen inguruko gidak eta gomendioak menu orekatu eta jasangarriek nolako ezaugarriak eduki behar dituzten jakiteko, baina eskoletako elikadurari kritika handiak egin izan zaizkio azken hamarkadetan. Egia da, halaber, guraso elkarteek, catering enpresek, ikastetxeek eta administrazio publikoek, bakoitzak bere neurrian, zeregin erabakigarria dutela otorduak osasungarriak izan daitezen, non kalitateari emango zaion lehentasuna. Zer-nolako pausoak ari dira ematen?

NORENA DA ERANTZUKIZUNA.

Guraso Elkarteen Espainiako Konfederazioan (CEAPA) galdera bat darabilte buruan aspaldi honetan: jantokiak kudeatzen dituztenei axola al zaie neska-mutikoen nutrizioa edo kostuak gutxitzea eta etekinak handitzea bakarrik dute buruan? "Lizitazioak egiteko garaian eskaintza ekonomikoak hartzen du tarterik handiena adjudikazioak egiteko irizpideetan. Errestaurazio arloko konglomeratu handiak sartzen dira, horiek gaitasuna dute prezioa %20 raino ere jaisteko, hein batean hornitzaileekin negoziatzeko tarte handia dutelako, eskari izugarri handiak egiten dituzte eta", azaldi du Olga Leralta Piñanek, CEAPAn Andaluziak duen ordezkariak.

Horrelako proposamenen aurrean ezer gutxi egin dezakete tokiko enpresa txikiek. "Administrazio publikoek ez dezakete ez ikusiarena egin ikastetxe publikoetako jantokietan gertatzen denaren aurrean. Haiek dira eskolan gertatzen den guztiaren azken arduradunak, bai egiturei dagokienez eta bai zerbitzuei. Eta jantokia beste zerbitzu bat gehiago da, baina ez da ahaztu behar egoera zaurgarrian dauden familia askotan eskolako menua izango dela haurrak egingo duen otordurik garrantzitsuena", nabarmendu du Leralta Piñanek. Proposatzen dituen irtenbideen artean, bat izan daiteke diru publiko gehiago jartzea jantokietarako, "eta ez egitea ezikusiarena". Leralta Piñanen iritziz, bitxia da erakundeetatik "kanpainak egitea haurren gizentasunaren aurka, zeina oso arazo larria den eskola adinean dagoen populazioarentzat, eta gero ez zaintzea ikastetxeetan zer jaten duten".

KONTSUMITZAILE TXIKI ETA GATIBUA.

Koronabirusaren erruz eskola jantokietako erabiltzaileak %45 murriztu ziren pandemiaren beldurragatik eta gurasoak telelanean hasi zirelako, baina mantso-mantso ari da "normaltasunera" itzultzen, eta pentsa liteke erabiltzaile kopurua lehengo mailara itzuliko dela. Espainiako Hezkuntza Mi-

nisterioaren azken datuak 2016-17koak dira, eta hor esaten da Haur eta Lehen Hezkuntzako ikasleen %35 joaten zirela jantokira eta Bigarren Hezkuntzako %10 inguru.

Beste eremu batzuetan kontsumitzaileak aukeratu dezake menua, baina eskoletako jantokietan, kontsumitzailea "gatibu" dago nolabait. Familiek eta hezkuntza komunitateek tarte txikia dute menua erabakitzeko edo moldatzeko. Bereziki ikastetxe publikoetan, non legeak esaten duen jantokiak lizitazio edo lehiaketa bidez hautatuko direla. Lehiaketa publikoetan menuaren nutrizio kalitatea balioesten da, baina beste faktore batzuk ere bai, adibidez azken prezioa edo zerbitzu emailearen kudeaketa gaitasuna (logistika, sukaldeko langileak, garraioa, erosketak...).

"Askotan enpresa handien neurrira egindako trajeak izaten dira pleguak, adibidez urteetako esperientzia eskatzen denean jantokien kudeaketan, edo aurreko urteetan jasangarritasun proiektuak landu izana. Baldintza horiek moztu egiten diete bidea tokiko enpresa txikiei edo sortu berriei, eta lagundu egiten du errestaurazioko talde handien eskuetan kontzentratu daitezen", salatu du CEAPAtik Leralta Piñanek. Egia da, hala ere, Estatuko jantokien %58 bakarrik daudela errestaurazio kolektiboko lau enpresa nagusien esku (Serunion, Compass Group, Aramark eta Ausolan), halaxe ageri da Eskoletako jantokiak Espainian izeneko txostenean (2018koa da), Andres Muñoz Ricok koordinatu duena Carro de Combate eta SEO BirdLife elkarteekin batean.

ALDAKETARAKO EKINTZAK.

Gurasoek eta erakundeek helburu bat ezarri dute epe luzera: haurrek menu osasungarriagoak, jasangarriagoak eta hurbilagokoak izatea. Leku askotatik iristen dira aldaketarako deiak eta, gehienean, berrikuntzak tantaka heltzen dira. Adierazgarrienak behartuta etorri ohi dira, adibidez arlo publikoko kontratazioen araudian egin behar izan diren aldaketen ondorioz Agenda 2030arekin bat egiteko. Ildo horretan, murriztu egin da eskaintza ekonomikoaren pisua, eta indartu egin dira menuaren nutrizio balioak, jasangarritasuna eta hurbiltasuna.

Nafarroak, adibidez, lan ildo horri heldu dio ikasturte honetan. Autonomia erkidego horrek hobetu egin ditu eskola jantokietako lizitazio baldintzak, eta astero berdura eta barazki freskoak eskaini beharko dituzte, eta lehentasuna eman beharko diete osoko zerealei ogian, pastan eta arrozean. Gainera, esnekiek naturalak eta azukrerik gabeak izan beharko dute beti, eta menuak plater prozesatu bakarra eduki ahalko du hilean (etxean eginda ez dauden elikagai birrineztatuak eta arrautza-irinetan pasatuak, haragi bola industrialak, hanburgesak, saltxitxak...) eta astean plater frijitu bakarra. Galarazita dago urrutitik datorren arraina (200 kilometro baino gehiago egin dituena), eta behartu egiten du astean bitan gutxienez lekale ekologikoak eta hurbilekoak jartzera.

Eta eskaintza ekonomikoa 15 punturaino jaitsi da 100ean gainean. "Baina formulak saritu egiten ditu beherapenik handienak egiten dituztenak, eta prezio publikoak aski apalak dira lehendik ere. Hori kalitatearen kaltetan izan daiteke, ekoizleei gutxiago ordaintzea ekar dezake, langileek lan baldintza kaskarragoak izatea edo ratioak handitzea", azaldu dute Nafarroako Guraso Elkartetik.

Beste autonomia erkidego batzuek, adibidez Valentziakoak edo Andaluziakoak, zenbait ikerketa egin dituzte azken urteetan jantoki zerbitzuek nolako kalitatea duten jakiteko eta aldaketak egiteko. Horren adibidea da *Plan Evacole* delakoa, Andaluziako Juntarena, non Osasun Kontseilaritzako teknikari batek bisita egiten dien ikastetxeei eta aztertu egiten duen sukaldearen egoera (sukaldea daukatenetan) eta menuarena. Txostenak bereziki aipatzen ditu ezkutuko janari aurrekozinatuak. Hau da, enpanadilla eta kroketa izoztuetatik harago, azpimarratu egiten du salda aurrekozinatua erabiltzen dela paella egiteko,

GURASOEK EZ DUTE MAITE MENUA

Egoera ez da askorik aldatu EROSKI CONSUMERek orain dela hamarkada bat eskolako jantokien inguruan egin zituen bi azterketa haietatik (lehenbizikoetakoak izan ziren Espainiako Estatuan). 2008an, Estatu guztiko 211 ikastetxetako menua aztertu zen, eta ikusi zen, menuen nutrizio kalitatea hobetu egin zen arren aurreko urteekin alderatuta, %17k ez zutela berdurarik eta barazkirik eskaintzen astean behin gutxienez, eta %10ek ez zutela arrain freskorik jaten astean behin. Hori bai, opilak eta gozoak egun berezietan bakarrik ematen zituzten. Handik hiru urtera egindako azterketak zer pentsatua eman zuen: eskoletako menuen kalitatea okertu egin zen, eta emaitza "ona" lortzetik, "onargarrira" pasatu ziren. Arrazoi nagusia izan elikagai frijituak, birrineztatuak eta arrautza-irinetan pasatuak ohiko bihurtu zirela menuetan, eta Estatu osoko 19 probintziatan aztertu ziren 209 ikastetxeetako batzuetan ia egunero jartzen zituztela halakoak. Guarnizioak, gainera, nahiko eskasak ziren, eta patata frijituek ohiko izateari utzi zioten arren bigarren platerak laguntzeko, entsaladak oso sinpleak ziren eta ez batere erakargarriak haurrentzat.

Gaur egun, Valentziako Udalerrien eta Probintzien Federazioak (FVMP) eta Valentziako Unibertsitateak erkidego hartako 3.115 ikastetxetan egindako inkesta batek erakutsi duenez, oraindik ere maizegi agertzen dira aurrekozinatuak eta karbohidratoak, eta eskas dabiltza fruta eta berduretan. Guraso Elkarteen Valentziako Konfederazioko lehendakaria da Sonia Terrero (Covapa), eta onartu du Eskola Kontseiluetan urtero izaten direla hainbat erreklamazio "salda edo pure urtsuak direla medio edo zapata zolaren gisako xerrak. Eskolek horregatik aldatzen dute hain maiz enpresa". Aldaketa hori ez daiteke leku guztietan egin, eskolek enpresa hauta dezaketen erkidegoetan bakarrik.Valentzian egindako inkestan ageri denez, bestalde, interesa dago elikagai ultraprozesatuak kentzeko, baina haragiak murriztea eta arrain kontsumoa ugaritzea ez da lehentasunezkoa ikastetxerik gehienetan. Horretaz gain, inkestari erantzun dioten erdiei baino gutxiagori iruditzen zaie oso garrantzitsua elikagai ekologikoak ugaritzea.

JANTOKIEN GABEZIA NAGUSIAK

- Zereal eta patatatik datozen karbohidrato gehiegi, eta, aldiz, lekale gutxi.
- Berdurak: gutxi, pure eginda edo guarnizio gisa (platerean gelditzen dira).
- Arrautza gutxi.
- Aurrekozinatu gehiegi: kroketak, flamenkitoak, sanjakoboak eta patata frijitu izoztuak.
- Haragi gorri gehiegi.
- Fruta gutxi eta beti berdina (bananak, sagarrak eta udareak).
- Esnezko postre azukretsuak.
- Arrain urdin gutxi, sardinen edo amuarrainaren erakoak.

oinarri izoztuekin egiten dutela pizza, nahiz eta menuan "bertan egina" dela adierazi. Kritikatu egiten du, halaber, errezeta batzuetan osagai batzuk gehiegi errepikatzen direla, eta horrek monotono bihurtzen du menua; bestalde, puntuazioa ona ematen die asteko elikagaien aniztasunari. Dena den, ez da aurreikusten zigorrak edo isunak jartzea. Azken batean, bisitak baino ez dira, hobetzeko aholkuak, eta kudeatzaileen borondatearen mende gelditzen da.

Gaztela-Mantxa, berriz, pleguetan balioa ematen hasiko da Jatorri Izen Babestua duten produktuei, Adierazpen Geografiko Babestua dutenei eta Espezialitate Tradizional Bermatua dutenei. "Kalitatezko otordua bermatzea da kontua, eta Gaztela-Mantxako produktuak ere bultzatzea", azpimarratu du Blanca Fernandezek, zeina Berdintasun kontseilaria eta Gobernuaren bozeramailea den. Catering enpresek sukaldea non daukaten ere kontuan hartuko dute, hurbiltasun irizpideak aintzat hartuta; gehienez ere, 150 kilometrora egon beharko du.

FAMILIEN ESKARIAK.

Horrekin batean, indarra hartzen ari da eskola garaian haurren elikadura beste modu batez kudeatzea nahi luketenen eskaria. Hor daude, esaterako, Eskola Publikoetan Kalitatezko Jantokien aldeko Plataforma Aragoin eta Gure Platera Gure Aukera Euskal Autonomia Erkidegoan, non eskatzen duten, gainera, sukaldeak ikastetxean bertan egon daitezela, erkidego horretan kontrako joera izan baita azken urteetan.

Bizkaian, *Berton Bertokoa* ekimenean bildu dira bederatzi ikastetxe, eta eskatzen dute familiek erabakitzeko gaitasun handiagoa eduki dezatela seme-alabek eskolan jaten dutenaren inguruan, legeak enpresa kudeatzaileen esku uzten baitu erabaki hori 2000. urteaz geroztik. "Gaur egun lehentasuna ematen zaio kudeatzeko eredua homogeneizatzeari, eta ez elikadura osasungarria eta kalitatezkoa izateari", azaldu dute Berton Bertokoa elkartetik. Plataformaren aldarria da elikagai gehiago izan daitezela

tokikoak eta ekologikoak, eta eskatzen dute produktuaren kudeaketa eskolen gain gelditu dadila, udalekin lankidetzan aritu daitezen, eta ez dezatela enpresek erabaki.

Osagaien jatorria zutabe garrantzitsua da tokiko ekonomia dinamizatzeko. Sistema horren alde eginez gero, tokiko merkatutik datozen produktuak erosiko lirateke, eta horrek diru sarrerak ekarriko lizkieke auzoko edo udalerriko saltokiei. Horrekin batean, dena den, garrantzitsua da zer eta nola kozinatzen den, baita plateraren nutrizio kalitatea nork kontrolatzen duen ere. Eskola Publikoetan Kalitatezko Jantokien aldeko Plataforma sortu da Aragoin, eta salatzen dute, besteak beste, gobernuek ez dutela kontratatzen nutrizionista independenterik menuen nutrizio balioa aztertzeko. Gehienetan, enpresetako dietista-nutrizionisten bermea baino ez dute, eta horiek enpresen interesen mesedetan aritu daitezke. "Adineko jendearengan ikusten ditugun gaixotasunak haurtzaroko elikagai faltari lotuta daude, eta gure seme-alabek etorkizunean izango dituztenak elikadura txarrari lotuak egongo dira. Hori konpontzeko, kontratazio baldintzak egoki diseinatu behar dira eta nutrizioari eman lehentasuna", adierazi du Noelia Panillok, Dietetika eta Nutrizio arloko teknikariak.

Catering enpresek diote eskoletako menuek Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioei jarraitzen dietela eta autonomia erkidegoetako Osasun Sailen jarraibideei. Serunion Educa enpresako zuzendari komertziala da Aksel Helbek, eta haren esanetan, hilabeteko menuan sasoiko eta hurbileko produktuak izaten dira, baita ekologikoak ere, eta astean lau fruta fresko eskaintzen dituzte postrean. "Animalia jatorriko proteinak murriztu eta landare jatorrikoak ugaritzeko prozesuan gaude, eta ososko zerealei lekua egiten ari gara (ogia, pasta eta arroza), eta sasizerealak sartzen, adibidez kinoa. Azkenik, azukre kontsumoaren inguruko heziketan ari gara lanean, eta jogurt azukretsu gutxiago eskaintzen dugu", adierazi du.

Hobetzekoak. Guraso elkarteek salatzen dutenez, eskoletako menuetan oraindik ere asko erabiltzen dira prestaera metodo ez-osasungarriak, eta elikagaiak birrineztatu eta frijitu egiten dituzte maiz; nutrizio kalitate apaleko elikagaiak ere ohikoak dira, esaterako frutak almibarretan edo saltxitxak.

ERKIDEGOENA DA AZKEN HITZA.

Ikastetxe publikoetan haurrek zer jango duten eta elikagai horiek nork prestatu eta zerbitzatuko dituen erabakitzeko orduan lege esparru konplexu bat hartzen da kontuan; 90eko urteetan zehaztu zen hori, eta autonomia erkidegoen esku utzi zen azken hitza, salbu eta Ceuta eta Melillan, non Espainiako Hezkuntza Ministerioak erabakitzen duen. Hori Lehen Hezkuntzarako eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzarako. Espainiako Pediatria Elkarteak dokumentu bat argitaratu zuen 2021eko urtarrilean, *Eskola-aurreko eta eskoletako jantokiak. Gidak, gomendioak eta araudia Espainian,* eta datu kezkagarri bat ageri da bertan: ez dago inolako araudirik, ez erkidegoetan ez Estatu mailan, haur eskoletako menuen inguruan (hiru urte bitarteko haurrak).

Eskolako jantoki zerbitzua duela hiru hamarkada zehaztu zen, 1992ko azaroaren 24ko Aginduan. Kudeatzeko bost eredu ageri dira bertan:

- Zerbitzu guztia enpresa bati ematea, zeinak ikastetxean bertan dauden sukaldeak erabiltzen dituen.
- Ikastetxetik bertatik kudeatzea eta hark, aldi berean, hirugarren baten esku utz dezake osagaiak erosi, kozinatu eta zerbitzatzeko ardura, ikastetxeko sukaldea erabilita edo erabili gabe.
- Kanpoko enpresa bat kontratatzea egunero janaria prestaturik ekar dezan eskolara.
- Herri bakoitzeko udaletik kudeatzea.
- Hitzarmenak egitea beste establezimendu, erakunde edo instituzioekin.

LURRALDEEN NAHASTE-BORRASTEA.

Autonomia erkidego batzuek zuzenean kontrolatzen dute kontratazio sistema. Hori gertatzen da Madrilen, Euskal Autonomia Erkidegoan eta Errioxan. Andaluzian, 2017an Juntak onartu zuen dekretu batek desagerrarazi egin zituen Guraso Elkarteekin egindako hitzarmenak eta catering enpresen esku utzi zuen kudeaketa. Erdibideko egoera gisa, onartu egiten du eskolako jantoki zerbitzua

ONGI JATEN AL DA ESKOLAN?

Ez dago menu bakar eta perfekturik, baina bai lerro nagusi batzuk. "*Ikastetxeetako Elikaduraren inguruko Adostasun Dokumentuak* ezartzen dituenak dira, AESAN erakundearenak, non zehaztuta dauden zein diren helburu nagusiak, nola antolatu behar diren eta zein diren nutrizio baldintzak adin multzoka. Gainerakoa autonomia erkidegoek egiten dituzten gomendioen esku gelditzen da" azaldu du Jose Manuel Moreno Villares irakasleak, zeina Pediatriako zuzendaria den Nafarroako Klinika Unibertsitarioan. Gomendio horiek esaten dute, besteak beste, fruta hartu behar dela gutxienez lau egunez, leku gehiago eman behar zaiela osoko zerealei, lehentasuna eduki behar dutela gantz gutxiko haragiek eta arraina jarri behar dela astean 1-3 alditan. Dokumentu horren ahulgunea da ez dagoela gomendio horiek betetzera behartzen duen araudirik, eta lurraldeen arteko planteamenduetan ez dagoela berdintasunik, bakoitzak bere gutxienekoak jartzen dituelako. "Gomendioek ez dute ezertarako balio legedi argi bat izan ezean horretara behartuko duena eta tresnarik ere izan ezean betetzen den edo ez kontrolatzeko. Beste hitz batzuetan esanda, nutrizio arloko gidek esaten dute eguerdiko menuak egun osoko kalorien %35 eman behar lituzkeela. Baina proteinak izan daitezke garbantzuak edo izan daitezke saltxitxak. Eta karbohidratoak berdin: osoko pasta edo arroza izan daitezke edo patata frijituak. Ikastetxeetako janariaren nutrizio kalitatea neurtzeko baliagarria da *Elikadura osasungarria eskola garaian* izeneko dokumentua, Kataluniako Osasun Publikoko Agentziak argitaratua. Gida horretan zehaztu egiten da eskoletako menuetan elikagaiak zenbateko maiztasunez hartu behar diren eta sukaldean nolako teknikak erabili behar diren.

LEHENBIZIKO PLATERAK	ASTEAN ZENBAT ALDIZ
Barazkiak (patatak ez dira hor sartzen)	1-2
Lekaleak	1-2 (≥6 hilean)
Arroza (osokoa)	1
Pasta (osokoa)	1
Beste zereal batzuk (artatxikia, artoa, artobeltza...) edo tuberkuluak (patata, batata...)	0-1
Lehenbiziko platerak haragia, arraina edo arrautza daukanean, bigarrenak ez du halakorik eduki behar.	

BIGARREN PLATERAK	ASTEAN ZENBAT ALDIZ
Begetal proteinadunak (lekaleak eta horien eratorriak) Haragi, arrain eta arrautzarik gabe kozinatuak.	1-2 (≥6 hilean)
Eguneko otorduetan haragi, arrain edo arrautzarik sartu ez denean, begetal proteinadunen errazio bat jarri behar da (ahal dela, lekaleak eta horien eratorriak, edo beste aukera batzuk, adibidez seitana edo fruitu lehorrak)	5
HARAGIAK	≥6 hilean
Haragi zuriak (hegaztia edo untxia)	1-2
Haragi gorriak (idia, txahala, txerria edo arkumea) eta prozesatuak (urdaiazpikoa, saltxitxak, haragia kontserban, haragi lehorra, haragiz egindako prestakinak eta saltsak)	0-1
Arraina (zuria eta urdina txandakatuz)	1
Arrautzak	1

GUARNIZIOAK	ASTEAN ZENBAT ALDIZ
Entsalada askotarikoak	3-4
Beste guarnizio batzuk (patatak, barazkiak, lekaleak, pasta, arroza, perretxikoak...)	1-2

POSTREAK	ASTEAN ZENBAT ALDIZ
Fruta freskoa	4-5
Azukre gabeko beste postre batzuk (jogurta, gazta freskoa, gaztanbera...)	0-1

ELIKAGAIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK	MAIZTASUNA
Aurrekozinatuak (elikagai birrineztatuak, kaneloiak, kroketak, atunezko enpanadillak...)	≤ 2 hilean
Frijituak (bigarren platerak)	≤ 2 astean
Frijituak (guarnizioak)	≤ 1 astean

BESTE BATZUK	ASTEAN ZENBAT ALDIZ
Barazki gordinak edo fruta freskoa	Otordu guztietan
Barazkiak menuan	Otordu guztietan
Oliba olioa edo oleiko handiko ekilore olioa kozinatzeko eta frijitzeko	Otordu guztietan
Oliba olioa platerak ontzeko	Otordu guztietan
Osoko ogia	Otordu guztietan

bere baliabideekin eskaintzen duten ikastetxe publikoek berdin jarraitzea, baina langile gehiago kontratatu gabe. Langile horiek erretiroa hartu ahala, catering enpresek kudeatuko dituzte jantokiak. Kataluniak, aldiz, Guraso Elkarteen esku uzten du kudeaketa.

Beste erkidego batzuek udalerrien esku uzten dute ardura, eta horiek, aldi berean, enpresen esku utz dezakete edo fidagarritasuna eskaintzen duten erakundeen esku, adibidez gurasoen esku. Santiagoko Udalak, adibidez (Galizia), Serunion enpresarekin dihardu, eta Pontevedrak, berriz, Guraso Elkarteen Federazioaren esku utzia du kudeaketa (FANPA), zeinak, aldi berean, Arume enpresari eman dion zeregin hori. Antzeko zerbait gertatzen da Barañaingo Haur eta Lehen Hezkuntzako ikastetxean (Nafarroa), non Guraso Elkarteak Ausolan Jangarria enpresaren esku utzi duen jantoki zerbitzua. Beste batzuetan, berriz, autonomia erkidegoek erabaki beharrean, gehiago uzten da gurasoek kontrolatu dezaten. Portonovoko udalerrian, adibidez (Pontevedra), zuzenean Guraso Elkartetik kudeatzen dute ikastetxe publikoko jantokia.

"Kudeaketa ereduak ez dio beti eragiten menuaren kalitateari, baina haren kudeaketa zenbat eta urrutiago egon ikastetxetik, gurasoek orduan eta gutxiago kontrolatzen dute haurrek zer jaten duten, gaitasun gutxiago dute epe motzean aldaketak egiteko eta eragin sozioekonomiko txikiagoa du tokian-tokian. Hau da, ogia, haragia edo bananak ez datoz tokiko ekoizleengandik, eskualde edo herrialde mailan aritzen diren banatzaile handiengandik baizik", adierazi du Olga Leralta CEAPAko kideak.

Enpresen ordezkariek diote nutrizionistek diseinatzen dituztela menuak, NAOS Estrategia kontuan hartuta, zeina Kontsumoaren, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak sustatu baitu (AESAN). Era berean, "hilero-hilero, gure taldeek menu proposamen bat aurkezten diete ikastetxeei, eta horiek onartu egiten dituzte edo aldaketaren bat egiteko eskatzen digute", azaldu du Aksel Helbek-ek, Serunion Educako arduradunak.

ESKOLAN KOZINATZEA.

Lekurik ez dutelako, aurrekontuak ematen ez dielako edo beste arrazoiren bat dela medio, ez dago sukalderik ikastetxe guztietan. Zaragozan, adibidez, ikastetxe publikoen %75ek ez daukate. Galizia da sukaldea duten ikastetxe gehien duen erkidegoa: 333k daukate eta 103 dira ez daukatenak. Beste muturrean Andaluzia dago: 107 eskolak bakarrik daukate zortzi probintzietan, nahiz eta Juntak konpromisoa hartu duen beste 150 ikastetxetan ezarriko dituela hurrengo urteetan.

Sukalderik ez dagoenean, kanpotik prestatuta ekarri beharra dago janaria. Dena den, sukaldea duten ikastetxeetan ere gero eta ohikoa da eskolako menuak azpikontratatu eta kanpotik ekartzea. Autonomia erkidego guztiek ez dute gardentasun berdinarekin jokatzen eskolako jantokiei buruzko datuak emateko garaian. *Eskoletako jantokiak Espainian* izeneko txostenean ageri denez (2018koa da), ikastetxeen %63,6k kanpoko catering zerbitzuak erabiltzen dituzte, eta %36,4k eskolako bertako sukaldeak.

LERRO BEROA EDO HOTZA.

Menua eskolako sukaldean egitea ohiko jatetxe batean prestatzea bezala da. Baina kanpoan egiten denean, kontu handiz zaindu beharko dira alderdi guztiak zaporea eta elikagaien segurtasuna kolokan ez jartzeko. Horregatik, kanpoko zerbitzuek gehienean lerro hotzaren alde egiten dute. Enpresaren sukaldean prestatzen dituzte platerak, azkar hozteko sistemekin hoztu eta 40 °C-an dauden erretiluetan garraiatzen dituzte. Ikastetxera iristean, labean berotu eta zerbitzatu egiten dituzte. Azkar hoztean, zaporeak kapsulatu egiten dira eta zaindu egiten da elikagaien testura. Enpresen ikuspegitik, horrela errazagoa zaie hornigaiak modu eraginkorragoan kudeatzea, janari sorta handiak eros ditzakete, kozinatu eta hotzean eduki jateko unea iritsi arte.

Lerro beroa ez da hain ohikoa. Metodo horrekin, elikagaiak kozinatu eta 65 °C-tik gora edukitzen dira bero katea eten gabe.

CEAPA erakundea eskolan bertan kozinatzearen aldekoa da, eta ez lerro hotza erabiltzearen aldekoa, bultzada sozioekonomikoa ematen baitu tokian-tokian, ba-

Bikaineko ikastetxeak

GAUR EGUN ESPERIENTZIA PILOTU BATZUK LANTZEN ARI DIRA ZENBAIT IKASTETXETAN MENU OSASUNGARRIEKIN ETA GARAPEN JASANGARRIAREN IRIZPIDEETARA EGOKITUTA.

ALACANT

Duela bi urte, Manuel Riquelme ikastetxe publikoak Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioaren Elikadura Saria jaso zuen *Sabor de Vivir* proiektuarengatik. Hurchillo udalerrian dago eskola hori. Orain dela 12 urte hasi zen ekimen hori, eta elikadura osasungarrian oinarritzen da, produktu ekologikoetan eta janari tradizionaletan. Eskola horretako eguneroko menuan produktu ekologikoak dira nagusi, eta horietako batzuk eskolako baratzean landatzen dituzte (ikasleek zaintzen dute baratzea). Proiektu hori beste batekin elkartu dute, *Viajando por España* izenekoarekin, eta hilabetero Espainiako hiri bat hartzen dute gaitzat eta ikasleek hango monumentuak ezagutzen dituzte, paisaia eta, jakina, gastronomia.

BARTZELONA

Jantoki osasungarriak eta jasangarriak izeneko proiektua sustatzen du hiriko Udalak, eta menuetan leku gehiago egiten die landare jatorriko proteinei (lekaleei nagusiki), eta murriztu egiten dituzte haragi gorriak eta/edo prozesatuak. Gainera, maizago jartzen dituzte sasoiko frutak eta entsaladetan oinarrituriko guarnizioak, osoko ogia eta pasta sartzen dituzte eta ekoizpen ekologikoa sustatzen dute, hurbileko produktuak eta freskoak. Gaur egun 36 ikastetxe daude proiektuan sartuta eta 2021-22an gainerakoetara zabalduko da. Ekimenak ez dio eragiten menuaren prezioari, baina bai platerean dagoenari. Nahi duten ikastetxeak atxiki daitezke, eta Osasun Komunitarioko Taldearen aholkularitza jasotzen dute (Bartzelonako Osasun Publikoko Agentziaren mendekoa da).

KANARIAK

Kanarietako eskola ekojantokiak proiektuan elkartu dira Kalitate Agroalimentarioko Kanariar Institutua (ICCA) eta erkidego hartako gobernua, eta menuetan produktu ekologikoak, freskoak, tokikoak eta sasoikoak sartzea lortu dute. Merkatuaren gorabeherak saihesteko, urtero bidezko prezio bat adosten dute ekoizleekin. "Eskolako menua moldatu egiten dugu elikagaien sasoira. Horixe da orekatuena", laburbildu du Pedro J. Lopezek, La Luz ikastetxeko sukaldariak (Haur eta Lehen Hezkuntzakoa da). 40 ikastetxe baino gehiago atxiki zaizkio ekimenari. Ikasleek, gurasoek eta sukaldariek onartzen dute baliagarria izan dela haurren elikatzeko kultura hobetzeko eta tokiko ekonomia dinamizatzeko.

EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOA

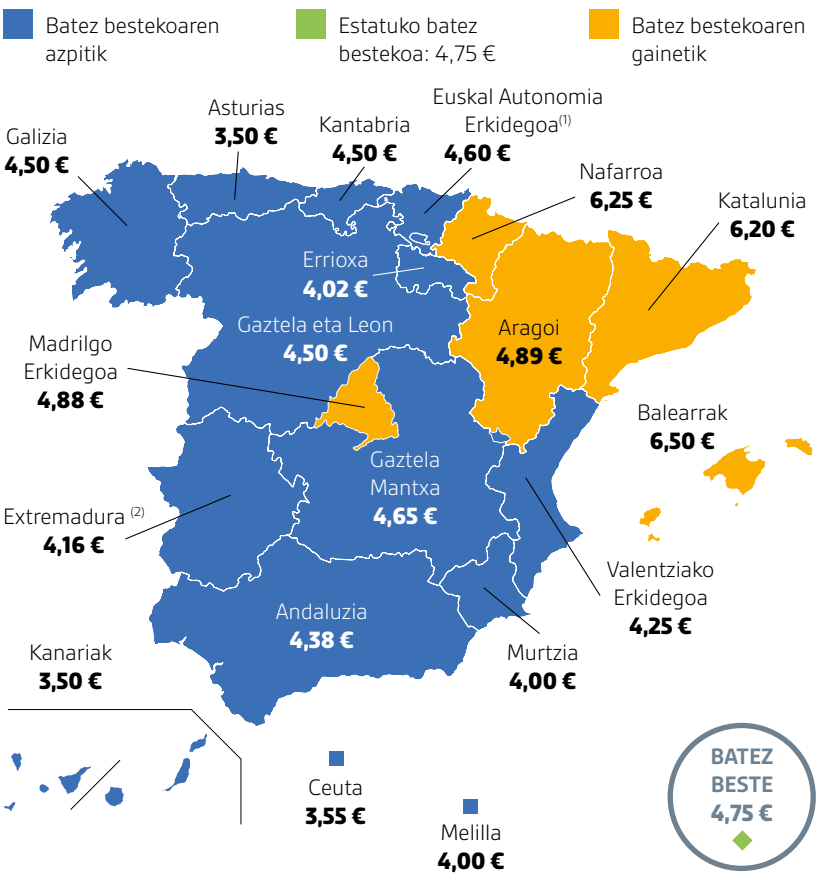
2016. urteaz geroztik esperientzia pilotuak lantzen ari dira lau ikastetxe publikotan (Gernika, Mungia, Markina-Xemein eta Urduña) eskolako jantoki osasungarriagoak lortzeko. Laurek dute sukaldea ikastetxean, Hezkuntza Sailaren mendeko langileak dituzte sukaldean (Urduñan izan ezik) eta Guraso Elkarteak arduratzen dira elikagaiak eskuratzeaz eta menuak lantzeaz. Lehentasuna ematen diete tokiko elikagaiei, ekologikoei eta sasoikoei, aurrekontua handitzeko beharrik gabe. Epe luzerako helburua da lege esparru berri bat lortzea, non eskolako jantokien kudeaketa eredu berritzaileak eta deszentralizatuak arautuko diren. Erkidego horretako araudiak (2000. urtetik dago indarrean) catering sistema baino ez du onartzen.

VALENTZIA

Hiri horretako udalak aldatu egingo ditu udal ikastetxeetako jantoki zerbitzuak kontratatzeko pleguen baldintzak (Lehen Hezkuntzako hiru eta Haur Hezkuntzako lau daude), bestelako irizpide batzuk kontuan hartzeko nutrizioari, alderdi sozialei, ingurumenari eta heziketari dagokienez. "Berdura eta barazki gehiagoko menuak nahi ditugu, animalia jatorriko elikagai gutxiago dutenak, desagerrarazi edo murriztu egin nahi ditugu ultraprozesatuak, azukrea eta elikagai frijituak, eta sustatu egin nahi dugu osoko zerealen erabilera eta hartzitze mantsoko ogiak", azaldu du Alejandro Ramonek, Nekazaritzaren, Elikadura Jasangarriaren eta Baratzearen arloko zinegotziak.

Zenbat kostatzen da jantokian jatea?

Batez besteko prezioa egun bakoitzeko



Iturria; CEAPA. 2019-2020 ikasturtea.
1. Eusko Jaurlaritzaren datuak. 2. 2018-2019 ikasturteko datuak.

tez ere landa eremuan. Are gehiago krisi garaian. "Ez du ezertarako balio despopulazioaz hitz egiteak eta jantokia ehunka kilometrora dagoen lekutik kudeatzeak, bertako herritarrei lan aukerarik eman gabe. Eta kontrako egoera ere badago: landa eremuko ikastetxeak, non ezein enpresak ez duen zerbitzua eman nahi janaria haraino ez eramateagatik", ohartarazi du Olga Leraltak.

KALITATEA ETA ZERBITZUA, LEHIAKETA BATEN MENDE.

Espainiako Estatuan, lehiaketa publikoa ezinbesteko tramitea da ikastetxe publikoetan janari hornidura bermatzeko enpresa bat azpikontratatu nahi denean. Egungo lizitazio pleguetan menuarekin zerikusia duten hainbat alderdi hartzen da kontuan: osagaien eta errezeten aniztasuna, elikagai multzo nagusietatik astean zenbat errazio daukaten (erkidego bakoitzak zehazten du), elikagairik ez galtzeko estrategiak, osoko aleak sartzea... Prezioa eta kudeatzeko gaitasuna ere hartzen dira kontuan, eta hor sartzen da zenbat sukalde dituzten, zenbat langile, kaudimenik baduten erosketei aurre egiteko eta, beharko balitz, lehengaiak garraiatzeko modurik baduten. Andres Muñoz Ricok jantokiei buruz 2018an egin zuen txostenean esaten du azken puntu horrek azaltzen duela jantokiak zergatik ari diren kontzentratzen errestaurazio arloko kudeatzaile handien eskuetan: catering enpresa txiki eta ertainek hornitzaileekin negoziatzeko tarte txikiagoa dute eta menuak eskala handian prestatzeko gaitasun gutxiago. Menu bera izanik, konpainia handi batek, *a priori*, prezio apalagoak eskaini ahalko ditu.

PREZIOAREKIN GORA ETA BEHERA.

Eta, hain zuzen, menuen prezioak sortzen du eztabaida gehien. Espainiako Estatuan erkidego bakoitzak zehazten du familia bakoitzak zenbat ordainduko duen zerbitzu horren truke, eta lizitazioan ere irizpide horrek du pisu handiena. Andres Muñoz Ricoren txostenak dioenez, "prezio horrekin ordaindu behar da ez janaria bakarrik, baita langileen kostua eta zerbitzuak dituen beste gastu batzuk ere". Erkidego bakoitzean, hala ere, atal jakin batzuk sartzen dira kopuru horren barnean. Batzuetan begiraleen kostua sartuta egoten da, besteetan bereizita kobratzen da.

Autonomia erkidego askok ikasturte hasieran zehazten dute jantoki zerbitzuaren gehienezko prezioa; beste batzuek, ordea, ez dute zifrarik jartzen. CEAPAk 2019-2020 ikasturterako egindako kalkuluen arabera, hauek dira jantoki zerbitzuaren preziorik txikienak eta handienak erkidegoetan: 3,50 €-koa Asturiasen eta Kanarietan eta 6,50 €-koa Nafarroan.

Prezio horiekin estali al daitezke gastu guztiak? Kataluniako Auzitegi Gorenak ezetz dio. 2017. urtean, Kataluniako justiziak ebatzi zuen eskola jantokietan gehienez ordaintzen zuten prezioarekin (6,20 eurokoa zen erkidego hartan) ez zirela ordaintzen zerbitzuaren gutxieneko

kostuak, eta "ekonomikoki bideraezina" zela. Nahiz eta epaiak ez zuen prezioa baliogabetu (hamar urte zeramatzan izoztuta), ebatzi zuen beharrezkoa zela ikerketa edo memoria bat egitea prezio horren zergatia azaltzeko.

Baina prezio horietan kudeatu al daiteke jantokia? CEAPAko kideek argi dute. "Egin daiteke, eta Ourenseko Guraso Elkarteen Federazioa da horren adibide, zeina kanpoko catering batekin ari den kudeatzen ikastetxe batzuetako jantokia, baina beste autonomia erkidego batzuetan dituzten kalitate eta prezio berdintsuekin", azaldu digu Olga Leraltak. Erakunde horren ustez, "arazoa da errestaurazioko enpresek handitu egin nahi dutela etekina, eta hori zaila da menuak prezio horretan eskainita, zeren horri elikagaien kostua kendu behar baitiozu, eta baita egiturena ere (sukaldeak, halakorik daukatenek) eta langileena. Elikagaiak kopuru handietan erosita, merkatu egin ditzakete kostuak. Beste atal batzuetatik kendu beharra dagoenean, begiraleek galtzen dute, zeinak oso baldintza kaskarretan ari diren", erantsi du Leraltak.

Familia askoren ustez, prezio horiek oso garestiak dira. Nahiz eta bekak egon, laguntza publiko horiek ez dira iristen etxe guztietara. CEAPAk 2016an egin zuen ikerketa baten arabera, familien %84,19k ez dute inolako laguntzarik jasotzen jantokirako, eta familien %24,2k arazoak dituzte prezio horiek ordaintzeko.

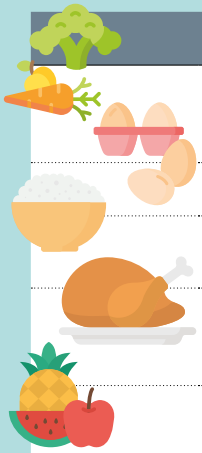
PREZIOAK BA AL DU ERAGINIK NUTRIZIO KALITATEAN?

Hobea al da 6 euroko menua 4,88koa baino? "Zaila da bai edo ez erantzutea, osagaien kostua aldatu egiten delako leku batetik bestera. Eta ez da gauza bera Guraso Elkarteak kudeatzea, ez baitu irabazteko asmorik, edo enpresa batek egitea, horrek, gainera, garraio kostuak ere ordaindu behar ditu eta", nabarmendu du Leralta Piñanek CEAPA erakundetik. Haren esanetan, prezioa gorabehera, enpresa bakoitza mundu bat da. Kalitatea ez da zenbat kostatzen den bakarrik, baita haurrei zer ematen zaien eta nola prestatzen den ere. Eta menuetan oraindik ere maiz erabiltzen dira metodo ez-osasungarriak (elikagai birrineztatuak, frijituak...) edo nutrizio kalitate apaleko elikagaiak eta kaloria asko dutenak (frutak almibarretan, arrain makilatxoak, esneki azukretsuak...).

Are gehiago, prezio txikiagoarekin ere menu osasungarri on bat lor daiteke nutrizioaren ikuspegitik, kudeaketa optimizatuz gero. "Kostuak murriztu ditzakegu sukaldeak elikagai gutxiago galduta; lehengai garestiagoen ordez nutrizio kalitate berdina duten beste batzuk erabilita, baina merkeagoak eta hurbilagoak; banakako ontziak kendu eta handizkako formatuak erabilita, adibidez jogurtetan; edo haragi errazio batzuk landare proteinarekin ordezkatuz", adierazi du Isabel Coderch-ek, Te lo sirvo verde aholkularitza enpresaren sortzaileak, zeina errestaurazio jasangarrian espezializatua baitago.

ADIN TALDE BAKOITZAK NEURRI BATEKO ERRAZIOA

Jantokiak kudeatzen dituzten enpresek doitu egin behar dituzte errazioak haurren nutrizio beharrizanetara. Horretarako, *Ikastetxeetako Elikaduraren inguruko Adostasun Dokumentua* hartzen dute eredutzat, zeina Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak arautzen duen (AESAN). Dokumentu horrek lau adin multzotan banatzen ditu ikasleak (3-6 urte, 7-12 urte, 13-15 urte eta 16-18 urte), eta errazio hauek ezartzen ditu:



	3-6 URTE	7-12 URTE	13-15 URTE	16-18 URTE
BERDURAK (PLATER NAGUSIA)	Plater zapal bat, ertaina (120-150 g)	Plater zapal bat, ertaina (120-150 g)	Plater zapal bat, handia (200-250 g)	Plater zapal bat, handia (200-250 g)
ARRAUTZAK	Ale 1	1-2 ale	2 ale	2 ale
ARROZA EDO PASTA (NAGUSIA)	Plater sakon bat, txikia (50-60 g)	Plater sakon bat, ertaina (60-80 g)	Plater sakon bat, handia (80-90 g)	Plater sakon bat, handia (80-90 g)
OILASKOA (GISATUA EDO ERREA)	Iztertxo txiki bat (80-90 g)	Izter txiki bat (150-160 g)	Izter handi bat (230-250 g)	Izater handi bat edo bi ertain (300-320 g)
FRUTA FRESKOA	Atal txiki bat (80-100 g)	Atal ertain bat (150-200 g)	Atal ertain bat (150-200 g)	Atal ertain bat (150-200 g)

Eskola

JATEKO LEKU BAT... ETA IKASTEKO ERE BAI

Gizartean gertatu diren rol aldaketek eta familiek lana eta etxea bateratzeko dituzten zailtasunek eskola bihurtu dute ongi jaten erakusteko leku. Eta horrek esan nahi du elikadura osasungarri eta jasangarria sustatu behar dela ikasgeletan eta eskoletako jantokietan.

Laanaldi luzeek eta bi gurasoek etxetik kanpo lan egin beharrak aldaketa handiak eragin dituzte familietan, eta eskoletako jantokiak funtsezko leku bihurtu dira kontziliaziorako eta baita jaten ikasteko ere. Laurogeiko urteetan eltzeak sutan izaten ziren etxerik gehienetan, otorduak familian egiten ziren, eta hori zen haurrak hezteko lekua eta garaia, baina gaur egun eskolan jaten dute 12 urtetik beherako neska-mutilen %65,8k. Eta horietan badira jardunbide egokietarako eskuliburuak, baina zer ari dira egiten eskolak elikadura arloan ohitura onak sustatzeko?

Helburua da jantokiak xarma eduki dezala eta begiraleek behar duten denbora eskain diezaiotela haur bakoitzari jaten "ikas" dezaten, eta elikaduraren arloa modu dibertigarrian landu dezatela; egoera, ordea, bestelakoa da oso. Begirale bakoitzak, batez beste, 30 ikasleri eskaini behar die arreta Lehen eta Bigarren Hezkuntzan eta 20ri Haur Hezkuntzan, eskola askotan txandak egin behar izaten dituzte denei otordua emateko, eta egoera horretan, profesional horiek nahiko lan izaten dute ordenari eusteko. Ez dago betarik heziketa lan hori egiteko. Dena dela, eskolak osatu egin dezake lan hori heziketa programen bidez, zeinetan bizi ohitura osasungarri eta jasangarriak sustatuko diren.

LAU ARDATZETAN HEZI. Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN), 2010. urtean, *Ikastetxeetako Elikaduraren inguruko Adostasun Dokumentua* landu zuen, eta hor ageri denez, eskolako jantokiak lau helburu bete behar ditu irakaskuntzaren zerbitzu osagarria den heinean:

• ***Osasuna, higienea eta elikadura.*** Helburua da haurrek ikas dezatela elikatzeko ohitura osasungarriak lantzen eta barneratzen, baita jokabide arau batzuk eta mahai tresnak egoki erabiltzen ere.

• ***Erantzukizuna.*** Adinaren eta ikasketa mailaren arabera, dokumentuak

Ordu erdi. Horixe da gutxieneko denbora haurrek presarik gabe jan dezaten. Saiatu behar da giroa egokia izan dadin.

gomendatzen du ikasleak partaide egitea leku horretan gauzatuko diren zereginetan, esku-hartzeetan eta proiektuetan.

• ***Aisialdia.*** Jantoki zerbitzuak ez du hartzen otorduko tartea bakarrik, jaten denetik eskolak berriz hasi arteko ordubetea edo ordu eta erdia ere hor sartzen da. Denbora tarte horretan ikastetxeek eta zerbitzua kudeatzen duten enpresek aisialdiko eta denbora libreko jarduerak eskaintzen dituzte, eta horiek lagundu egiten dute haurrek beren nortasuna landu dezaten eta ohitura sozialak eta kulturalak eskuratu. Saiatzen dira, halaber, bazkaritarako tarte hori aisialdirako gune bat izan dadin, non elikadurarekin zerikusia izango duten jarduerak ere antolatuko diren.

• ***Bizikidetza.*** Beste helburu bat da adiskidetasuna sustatzea, baita errespetuzko jokabideak eta harreman ona eta tolerantzia ere eskola komunitateko kideen artean, giro emozional eta sozial egokian.

XARMA DUEN LEKUA.

Ekintza dibulgatzaile horiek arrakasta gehiagorekin edo gutxiagorekin gauzatzeko baldintzetako bat izango da eskolak nolako leku fisikoa duen jantokirako eta zenbateko "xarma" daukan: leku atsegina izatea komeni da, janariarekin giro lasaian gozatzeko. Haurrek behar dute leku hori lagungarria izan dadila arreta guztia nutrizio arloko heziketan jartzeko, baina *Eskolako Elikaduraren Liburu Zuriak* dioen bezala, eguneroko errealitatea ez da hori. Txosten horren arabera, ikastetxe publikoetako jantokia dagoen lekurik gehienak ez dira atseginak.

Baina nolakoa izan behar luke? Espainiako Pediatria Elkarteak argibide batzuk ematen ditu *Eskolako jantokia: egungo egoera eta gomendioen gida* lanean. Dekorazio sinple, alai eta atsegina, ongi argiztatua eta intsonorizazio neurriak dituena zarata murrizteko eta solasean aritu ahal izateko tonu lasaian; ezaugarri horiek eragina

dute bazkaltzeko ordua bizikidetzarako gune bat izan dadin. Gortinak edo bereizteko panelak jartzeko gomendioa ere ematen du eremuak bereizteko, ikasleek egindako kartelak eta marrazkiak ere bai, elikadura osasungarriarekin zerikusia duten mezuak dituztenak edo otorduari loturiko jardunbide higienikoak ageri dituztenak, elikagaien argazkiak... Denak laguntzen du. Araudiak eta zenbait dokumentuk, adibidez PERSEO programaren gida eskola jantokietarako izenekoak, gutxieneko baldintza batzuk ezartzen dituzte lekuaren eta giroaren inguruan, baina aitortu beharra dago askoz gehiago egin daitekeela (ikus ilustrazioa).

30 MINUTU BAZKALTZEKO.
Eskola jantokien ordutegia bi ordukoa izaten da gehienean, eta zati bat otordua egiteko izaten da eta bestea hezketa eta aisialdirako. Jateko tartea zenbatekoa izango den, ikastetxe bakoitzeko araudiak zehazten du hori. Normalena izaten da hiru txanda egitea, ziklo bakoitzeko bat: Haur Hezkuntza, Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntza.

Txanda bakoitzaren iraupena zehaztua dago legez, eta 30 minutukoa izan behar du: "Hori da gutxieneko denbora haurrek lasai jan dezaten, nahiz eta lasaitasun hori lortzeko beharrezkoa den giroa egokia izatea eta haurrek presarik gabe jatea", azaldu du Eva Perez Genticok, Errioxako Dietista-Nutrizionisten Elkargoko presidenteak (CODINULAR).

Aditu horren esanetan, haurrei beti eman behar zaie behar duten denbora, presiorik egin gabe azkarrago jan dezaten. Kontrakoa ere gerta daiteke, haur batzuek ordu erdi baino gutxiago behar izatea jateko. "Haurrek oso azkar eta murtxikatu gabe jaten dutenean, begiraleak denbora hori erabili behar luke mantsoago jaten eta hobeto murtxikatzen erakusteko", erantsi du.

Begiralean zereginetan sartzen da, halaber, gainbegiratzea, zaintza eskaintzea, ikasleek janariarekin nolako harremana duten jakitea eta ordenari eustea.

ZAINTZAILEAK BAINO GEHIAGO.
Begiraleen lana funtsezkoa da zerbitzu arina eta ikasleen beharrizanekin bat datorrena eskaintzeko. Aisialdiko denboraz ere arduratzen dira, eta batzuetan, nutrizio arloko heziketa ere ematen dute bazkari garaiko ordutegiaren barnean. Hezitzaile horiek egiaztatu egin behar dute Denbora Libreko Begiraleen titulua dutela eta Elikagaiak Manipulatzeko ikastaroa egina dutela. Catering enpresa batzuek, laneko arriskuen prebentzioari buruzko formazioa ez ezik (hori ere nahitaezkoa da), ikastaro espezifikoagoak ere eskaintzen dituzte, adibidez intolerantziekin eta alergiekin zerikusia dutenak.

"Zerbitzua bikaina izango dela segurtatzeko modu bakarra gure langileak trebatzea eta hainbat arlo lantzea da, besteak beste elikagaien segurtasuna, haur garaian elikatzeko ohitura onak, aisialdi eta denbora librea, adimen emozionala, inklusioa, eskolako jazarpenen prebentzioa eta bitartekaritza, Covid-19-aren inguruko protokoloak", adierazi du Aksel Helbek-ek, Serunion Educa enpresako zuzendari komertzialak.

Iratxe Casado Berrikuntza arloko zuzendaria da Askora enpresan (16 jantoki kudeatzen ditu Euskal Autonomia Erkidegoan), eta langileen formazioa jarri du erdigunean. "Ez dira landu behar haurren garapen pertsonala eta balioak bakarrik, arreta jarri behar zaio, halaber, sukaldeko taldearen eta begiraleen ahalduntzeari ere, kolektibo hori baztertu samarra egon da-eta historikoki", azaldu du.

ZENBAT LANGILE IKASLE BAKOITZEKO?
Begirale/ikasle ratioa autonomia erkidego bakoitzeko araudiak zehazten du. Hauxe izaten da ohikoena: 30-20-15.

- Lehen eta Bigarren Hezkuntzan, begirale bat 30 ikasleko.
- Haur Hezkuntzan (4 eta 5 urte), begirale bat 20 ikasleko.
- Haur Hezkuntzan (3 urte), begirale bat 15 ikasleko.

Ratio horiek darabiltzate erkidego gehienek, adibidez Madrilek, baina Guraso Elkarteen Espainiako Konfederaziotik (CEAPA) urteak daramatzate txikitzeko eskatzen. Gurasoek egindako presioaren ondorioz, erkidego batzuek hobetu egin dute egoera, adibidez Aragoik, eta erabaki dute Bigarren Hezkuntzan begirale bat egongo dela 27 ikasleko, Lehen Hezkuntzan 22 eta Haur Hezkuntzan 13. Kataluniak Lehen Hezkuntzan begirale bat jartzen du 25 ikasleko, nahiz eta Haur Hezkuntzan eutsi egiten dion 15 ikasleko ratioari eta Bigarren Hezkuntzan 30ekoari. Murtziak jaitsi egin du Haur Hezkuntzako ratioa, eta 12 ikaslekoa da begirale

Honelakoa izan behar du jantokiak

AIREZTAPEN EGOKIA. Naturala edo artifiziala izan daiteke, eta bermatu egin behar du airea egoki berritu dadin jantokiaren bolumena eta ikasle kopurua kontuan hartuta.

Giro epel, estetiko eta dibertigarria sortzeko, kontzentratzeko eta ikasteko balioko duena, beste zerbait gehiago behar da. Materialetan, adibidez, zura edo

Begiraleek lan egin behar dute jantokia ez dadin izan haurrek joan nahi ez duten leku bat.

ARGIZTAPENA. Eskolako jantokiak argi naturala edukiko du ahal dela, eta ahalik eta probetxurik handiena aterako zaio. Argi naturalik izan ezean, bermatu egin beharko da badela aski argi artifizial altzariak eta elikagaiak egoki ikusteko.

ZARATA. Jantokian saihestu egin behar lirateke zarata desatseginak, gehiegizko ozentasuna edo oihartzun irudipena, galarazi egiten baitute bazkaltiarren artean normal komunikatzea; egokitzat ikusten da giroko musika jartzea.

Ekimen bat baino gehiago dago arazo hori konpontzeko; adibidez, zarataren semaforo bat jar daiteke begiraleei eta ikasleei jakinarazteko ozenegi ari direla hizketan.

TENPERATURA. Bereziki zaindu beharko da tenperatura atsegina izan dadin urteko sasoi guztietan; gehiegizko hotzak eta beroak galarazi egiten dute ongizatea eta erosotasuna.

USAINAK. Garrantzitsua da jantokiak ez dezala eduki janari usain handirik edo beste elementu batzuen usainik, adibidez garbiketa produktuena, horrek egoera desatsegina sortzen baitu.

gai organikoak erabiltzea litzateke egokiena, sabai altuak izatea leku handiagoaren itxura eduki dezan, panelak jartzea jangelako zarata xurga dezaten edo leiho handiak izatea kanporantz begira, argi naturala sar dadin, eta zati irekiak ere izatea aretoa haizeberritzeko... Nahiz eta utopikoa dirudien, konplexua eta garestia litzatekeelako ikastetxe publiko guztietan halako gune bat diseinatzea, horixe hartu behar litzateke eredutzat, eta horra iristen saiatu.

ELIKAGAI GUTXIAGO ALFERRIK GALTZEA

Kalkuluen arabera, Estatuko jantokietan alferrik galtzen den janari kopurua 60 eta 100 gramo artekoa da ikasle eta egun bakoitzeko. Nekazaritza Ministerioak arazo horri buruz egindako ikerketa batean ageri denez, Lehen Hezkuntzako jantokietan 10 milioi kilo janari baino gehiago galtzen da urtearen buruan. Gehienbat berdurak, lekaleak eta ogia galtzen da. Baita lerro beroko menuetan ere; izan ere, erosketak gaizki planifikatzeagatik edo behar baino errazio gehiago prestatzeagatik galtzen dira zenbait elikagai. Ekonomia eta Garapen Agroalomentarioa Ikertzeko Zentroak (CREDA) ikerketa bat egin zuen, Eskolak elikagaiak alferrik galtzearen kontra izenekoa, eta ondorioztatu zuen zifra kezkagarri horiek gutxitzeko beharrezkoa dela ikasleei ohitura eta estrategia batzuk ezagutaraztea. Bartzelonako metropoliaren eremuan egin zen ikerketa, eta neurtu egin zuen haurrek zenbat janari uzten zuten platerean: ikasle bakoitzak, batez beste, 46,9 gramo, eta eskola bakoitzak 20,5 kilo guztira.

Zifra horiek murrizteko, estrategia sorta bat proposatzen du ikerketak, adibidez begiraleak espezializatzea, oso garrantzitsua baita haur guztiak beren errazioa buka dezatela konbentzitzeko. Beste neurri batzuk izan ziren denbora gehiago uztea hamaiketakoaren eta bazkariaren artean, haurrei lehenagotik erakustea eguneko menua, platerean zer izango duten jakin dezaten, jolasean aritu ondoren jatea, hondotik musika lasaia jartzea edo "gosearen semaforoa" erabiltzea, bakoitzak bere gosearen araberako errazioa hauta dezan. Beste ekintza bat izan zen alferrik galtzen diren elikagaien gaia ikasgelara eramatea eta ikasleei datu batzuk ematea; adibidez, mundu osoan 1.300 milioi tona janari botatzen direla urtearen buruan. Ondoren, etxera joanda, ikasleek plater batzuk prestatu zituzten gurasoen laguntzaz sobera gelditu ziren elikagaiekin. Aste baten buruan, %34 elikagai gutxiago galdu ziren alferrik.

bakoitzeko, eta Balearretan, aldiz, igo egin dute Bigarren Hezkuntzakoa, eta 40 ikaslekoa da.

Beste erkidego batzuek, adibidez Galiziak, araudian sartua daukate boluntarioaren figura. Gurasoek eurek, formazio jakin bat edukiz gero, lagundu egin dezakete jantokian. Baina laguntzaileak izango dira beti, sekula ez dute ordezkatuko kontratupean dauden begirale kopurua.

JANGELA IKASGELETAN.

Elikadura osasungarrian hezteko joera gero eta barneratuagoa dago ikasgela eta jantokietan. Horren erakusgarri dira administrazioek eta bestela-

Hezkuntza komunitate guztiak balio batzuk sustatu behar ditu, adibidez elikadura jasangarria, sasoikoa edo agroekologia.

Begiraleen lana funtsezkoa da. Denbora Libreko begirale titulua eduki behar dute eta Elikagaiak Manipulatzeko ikastaroa ere bai.

Beti errespetatu behar da haurraren gosea. Sekula ez zaie jatera bortxatu behar, baina zergatien inguruan galdetu bai.

ko erakundeek bultzatzen dituzten programak eta estrategiak, adibidez EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolak, zeina eredutzat hartzen den ikasgeletan egiten den dibulgazio lanean, 2013. urtean abian jarri zenez geroztik milioi eta erdi ikaslerengana iritsi baita (12 urtez azpikoei egiten die eskaintza); ekimen horrek zenbait sari ere lortu ditu Estatu mailan, adibidez El Chupete izenekoa Haur Komunikazioaren Nazioarteko Jaialdian, NAOS saria (Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak emana), Gosasun zigilua (Innobasque-k emana) eta Ciudadano saria ere bai Osasunaren eta Bizi-kalitatearen arloan.

2012. urtean sortu zen, eta proiektu pilotu batekin jarri zen abian; Hazteko energia formazio programaren barnean, Lehen Hezkuntzako ikasleei eskaintza hori egitea erabaki zen, modu osasungarrian elikatzen ikas zezaten eta ohar zitezen dibertigarria ere izan zitekeela. Esperientzia hark onarpen handia izan zuen irakasle eta ikasleen artean. Handik bi urtera, EROSKI Fundazioak ikerketa handi bat egin zuen haurren gizentasunak eta gehiegizko pisuak zenbateko prebalentzia zuen ikusteko erkidegoz erkidego: Espainiako Herritarren Elikadura Ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketa (ENPE).

"Azterketa horren ondorioek erakutsi zuten bide onetik gindoazela eta agerian utzi zuten haurren gizentasuna eta gehiegizko pisua osasun publikoaren arloko arazo larriak direla. Horrek ikusarazi zigun eskolei eta familiei tresnak eman beharra zegoela haurrei formazioa eman ziezaieten zenbait arlotan: elikadura orekatuaren oinarrizko elementuak, tokiko produktuen ezagutza, jasangarritasun, jarduera fisikoari loturiko bizi ohitura osasungarriak... Horrela, 2013-14 ikasturtean, egungo programa abiarazi genuen eta Estatuko ikastetxe guztiei eskaini geniean, azaldu du Eduardo Cifrianek, EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako arduradunak.

INGURUMEN HEZIKETA.

Beste ekimen batzuk ere badaude, adibidez ESenRED (Eskolak SAREAN jasangarritasunerantz), zeina orain dela hamarkada bat baino gehiago sortu zuen administrazio publikoak, edo Landa Eremuko Ikasketen eta Nazioarteko Nekazaritzaren Zentroa (Cerai), 2016. urteaz geroztik ari dena La sostenibilitat al plat proiektuan (Jasangarritasuna platerera), elikadura osasungarrirako trantsizioa sustatu nahian Valentziako, Madrilgo eta Balearretako jantokietan. Aholkularitza eskaintzen du eta tresna pedagogikoak lantzen ditu irakasleek erabil ditzaten. "Haurrei zenbait kontzeptu erakustea da helburua, adibidez elikadura jasangarria, sasoiko elikagaiak eta hurbilekoak, agroekologia... Hezkuntza komunitate guztiari formazioa emanez egiten dugu: irakasleei, ikasleei, Guraso Elkarteari, begiraleei eta sukaldeko langileei", azaldu du Nerea Alvarezek, Cerai erakundeko kideak.

Catering enpresek ere badituzte beren ekimenak. "Onartzen dugu gure lanak gainditu egiten duela beharrizan biologiko bat ase beharra, eta, horregatik, zenbait programa jarri ditugu abian, besteak beste Greentastic izenekoa, zeinak ekintza batzuk biltzen dituen kontzientzia zabaltzeko jaten dugunaren eta jateko moduaren inguruan", azaldu du Nicolas Llagosterak, Mediterránea enpresako marketin eta komunikazio zuzendariak. Ekintza horien artean, dibulgazio arlokoak daude, adibidez dastatze saioak edo tailerrak, haurrek ikas dezaten elikagaiak nondik datozen.

ENPE AZTERKETA

Espainiako Herritarren Elikadura Ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketa

EDUARDO CIFRIAN

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAKO ARDURADUNA

"Sortzailea eta dibertigarria izan daiteke modu osasungarrian jatea"

2013. urtean, Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko gure Heziketa Programa abiarazi zuen EROSKI Fundazioak, ikastetxeei eta familiei tresnak emateko asmoz bizimodu osasungarri eta jasangarria egin dezaten elikaduraren eta ariketa fisikoaren bidez. Aitzindaria izan zen orduan, eta ia hamarkada bat geroago, Eduardo Cifrianek, EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako arduradunak, balantze ona egin du urte hauetako ibilbideaz. "Gure eskolarentzat erronka bat izaten jarraitzen du familiek zer behar duten entzutea eta horri erantzutea, eta horri apustu digital bat gehitu diogu familiengana iristeko beste modu bat delakoan".

Osasunean heztea ikasgeletan hasten al da? Argi geneukan bi bide zeudela ikasleak ohitura osasungarrietan hezteko, eskola eta etxea. Baina 2013an proiektu honekin hasi ginenean Internet ez zegoen orain bezain orokortua, eta eskola zen familia guztiengana iristeko modu bakarra. Asmatu egin genuen; izan ere, ikasleei ohitura osasungarriak erakutsi, eta haiek etxean egiten zuten heziketa lan hori.

Zer-nolako feedbacka jaso duzue irakasleengandik? Ikastaroa bukatzean betetzen duten galdetegian, irakasleek alderdi guztiak baloratzen dituzte, adibidez ikasleei zenbateraino interesatu zaien, erraza egin zaien lantzea edo gainerako ikasgaiekin nola lotzen den. Eta esan behar dut, urtez urte, balorazioak bikainak izan direla eta batez beste 9ko nota lortu dutela 10en gainean.

Nola eraman ikasgeletara elikadura osasungarriaren inguruan dagoen kezka gero eta handiago hori? Programak egin dituen 8 urteetan egokitzen joan gara gizarteak une bakoitzean izan dituen beharrizanetara. Ikasturte berri bakoitzean eduki, ariketa eta tailer praktiko berriak txertatu ditugu erakargarriagoa eta baliagarriagoa izan dadin. Programa moduluka antolatua dago, eta bakoitza bereizita landu daiteke. Edukiak adin tarteta antolatuta eta egokituta daude. Hasi hiru urtetik eta hamabiraino. Modulu bakoitzak material didaktiko espezifikoa dakar irakasleentzat eta ikasleentzat. Adin tartearen arabera, moduluetan ipuinak daude, jarduera esperimentalak eta zentzumenen bidez lantzekoak, jolas interaktiboak eta baliabide digitalak ikasgelarako eta familian egiteko, bideoak... Hori guztia pentsatua dago irakasleek eta gurasoek tresna erabilgarri eta dibertigarriak eduki ditzaten modu ludikoan erabiltzeko ikasleak trebatzeko lanean.

Programa hori ikasgela barnean bakarrik egiten al da? 2020. urtea bitarte aurrez aurreko tailerrak ere eskaintzen genituen EROSKI Taldearen dendetan eta tokiko ekoizleen instalazioetan. Gure dendetan erosketa eta menu osasungarria egiten erakusten zitzaien neska-mutilei. Ustiategietara joandakoan, berriz, azpimarratu egiten genuen zein garrantzitsua den jakitea nondik datozen jaten dituzten produktuak. Covid-19arekin egokitu zaigun egoera berriak, ordea, behartu egin gaitu

“Familien inplikazioa funtsezkoa da haurrak sentsibilizatzeko ohitura osasungarrien inguruan”.

jarduera horiek bideoekin eta tailerren bertsio digitalarekin ordezkatzera.

Eta familiek? Ba al dago horiei zuzenduriko programa edo jarduerarik edo gurasoek parte har dezaketenik? Argi dugu familien inplikazioa funtsezkoa dela haurrak sentsibilizatzeko elikadura orekatuak eta bizi ohitura osasungarriek daukaten garrantziaren inguruan. Hasieran eskolara begira jarri ginen arren, esan dudan bezala, gaur egun Elikadura Eskolaren webgunean [www.escueladealimentacio.es] badugu material didaktikoa, bideoak eta jolas interaktiboak amilian egiteko.

Ohitura osasungarriak jolas gisa planteatzea da gakoa haiengan eragin onuragarri eta iraunkorra eduki dezan. Hala al da? Bai. Hori da gakoetako bat. Neska-mutilak ohartu daitezela modu osasungarrian jatea ez dela aspergarria eta murriztailea, alderantziz baizik, dibertigarria izan daiteke, sortzailea eta lagundu egiten die ongi sentitzen eta zoriontsuagoak izaten.

Dibulgazioko zein jarduera edo ekintza dituzte begikoen, zein zaizkie dibertigarrienak edo atseginenak? *Ikasgelako sukaldaria* tailerrak arrakasta handia dauka, non menu osasungarri bat prestatzen duten Basque Culinary Centerreko sukaldariekin. Izugarri maite dute eltze artean ibiltzea. Sukaldaritzaren munduan ereduzkoa den ikastegi horretako sukaldariek erakutsi egiten diete menu bat diseinatzen, erosketa zerrenda egiten janaririk ez alferrik galtzeko eta, azkenik, mantala jantzi eta ikasi egiten dute plater osasungarri eta dibertigarriak egiten, izan patata gisatuak bakailaoarekin, edo izan berdura pisto bat poché arrautzekin.

Jarriko al zenuke beste adibideren bat? *Image Food* lehiaketak ere arrakasta handia izan du; sei eta hamabi urte arteko neska-mutikoentzat da, eta hirugarren ekitaldia egin du. Ikasleek irudimena erabili behar dute eta sormenez beteriko plater osasungarriak marraztu behar dituzte, gero Peio Gartzia sukaldariak platerera eraman ditzan. Ekitaldi bakoitzean liburu bat atera da marrazki hautatuekin eta horien errezetekin, eta hor oso argi ikusten da plater bat dibertigarria eta osasungarria izan daitekeela aldi berean. *Tix eta Loy-ren misioa* jolas interaktiboa berrikitan sartu dugu programan eta aukera ematen du adin tarte guztietako haurrak jolasean aritu daitezen, eta horrek ere oso harrera ona izan du bai ikastetxeetan eta bai familietan. Erronkak jartzen zaizkie, eta bizimodu osasungarri eta arduratsuaren gakoak aurkitu behar dituzte.

Nola egiten duzue mezu horiek hiru urteko haurrengana irits daitezen? Adin bakoitzak helburu batzuk eta landu beharreko gaitasun jakin batzuk ditu, eta eskolan modu batera lantzen dira; horregatik, programa hiru adin tartetan banatua dago: hiru urtetik seira, seitik zortzira eta zortzitik hamabira. Bakoitzarentzat egokienak diren baliabideak sortzen ditugu, beti irakasle espezialistek gidatuta. Hiru urtekoekin, ipuinak eta zentzumen bidezko esperientziak erabiltzen ditugu bereziki, ukimenaren, zaporearen, usainaren... bidez hurbildu daitezen elikagaietara.

Nola heltzen dio Elikadura Eskolak jasangarritasunaren erronkari? Hasieratik bertatik, programak kontuan hartzen ditu jasangarritasunaren oinarrizko arloak eta gizarte erantzukizunari dagozkionak, betiere elikadurarekin zerikusia dutenak, guztia oso estu lotua baitago. Modulu batean, esaterako, Nola elikatu eta zaindu nire mundua izenekoan, elikadurak ingurumenean duen eragina lantzen dugu; beste batean, Nutrizioa munduan delakoan, elikaduraren inguruan munduan dauden egoerak biltzen ditugu, eta baditugu jolasak ere birziklatzearekin eta berrerabiltzearekin zerikusia dutenak.

8. ATALA

Komunikabideak eta albiste faltsuak

ELIKADURARI BURUZKO GEZURRAK:

HELDUOI ERE ZIRIA SARTZEN DIGUTENEAN HAURREI BEZALA

Osasunari eta nutrizioari buruz idazten duten kazetariek hainbat komunikatu jasotzen dituzte egunero. Albisteen ugaritasunak eraginda eta titular deigarriak bilatzeko nahiak bultzatuta, komunikabideak esamesak zabaltzeko bitarteko huts bihurtzen dira askotan. Horregatik, gurasoentzat beti ez da erraza jakitea zer den egia eta zer ez, eta hori oso garrantzitsua da tartean gure seme-alaben osasuna dagoenean. Aztertu egin dugu nola funtzionatzen duen nutrizioari buruzko informazioak eta gezurrezko albisteek nola eragin dezaketen neska-mutilen elikaduran.

Nutrizioak interesa sortzen du. Osasun ona izateko modu orekatu eta osasungarrian elikatu beharra dagoela behin eta berriz entzuten da, eta mezu hori sustraitu egin da herritarrengan azken urteetan. Jendeak gehiago jakin nahi du eta komunikabide konbentzionalek pagotxa ederra ikusi dute menuekin eta supermerkatuko erosketekin zerikusia duten albisteak irakurtzen dituzten horiek erakartzeko.

ZORROZTASUN FALTA ETA NAHASMENA.

Nutrizioaren arloa, dena den, bigarren mailakotzat jotzen da gaur egun ere osasunaren barnean, eta beti ez zaio heltzen behar den zorroztasunarekin. Marka komertzialek bonbardatu egiten dute, sare sozialen berehalakotasunak liluratu eta, askotan, *clickbait* delakoak harrapatu egiten ditu kazetariak (lerroburu indartsu bat erabiltzeari esaten zaio, albistearen gorputzak harekin zerikusirik ez duen arren), eta nahi gabe ere erdizkako egiak edo gezurrak zabaltzeko bitartekari bihurtzen dira.

Gurasoek, bestalde, konbentziturik erosten dituzte haurrentzako produktuak, ezin hobeak direlakoan, horixe esaten diete-eta publizitateak, publirreportajeek eta zenbat *influencer*ek. Aurretiazko iragazki horrek huts egiten duenean –kazetaritza onak jarri behar lukeen horrek–, gezurrezko albisteak etxe barneraino sartzen dira.

Beste batzuetan, industriak mezu nahasiak edo interesatuak erabiltzen ditu, eta oharkabean, haurren gizentasuna sustatzen duten produktuak erosten dituzte gurasoek. Informazio batzuek esaten dute, esaterako, C bitamina beharrezkoa dela "arnasbideetako defentsak hobetzeko", eta zuku ontziratuen ekoizleak horretaz baliatzen dira eta nabarmendu egiten dute zuku horiek C bitamina daramatela. Familiek, kezka dutenez seme-alaben osasunarekin, egunero ematen dizkiete azukre libreak dituzten produktu horiek, eta horrek handitu egi-

Publizitatea albistez mozorrotuta. Komunikabideen erredakzioetara hainbat prentsa ohar iristen da ustezko ikerketa zientifikoen inguruan, baina, egiaz, marka baten propaganda baino ez dira.

+

Non aurkitu egiazko informazioa

ERAKUNDEAK

OME
(@WHO)
AESAN
(@AESAN_gob_es)
CSIC
(@CSIC)
Espainiako Osasun Ministerioa
(@sanidadgob)
Espainiako Kontsumo Ministerioa
(@consumogob)
Espainiako Dietista eta Nutrizionisten Akademia
(@aedninforma)
Health On the Net
(@HealthOnTheNet)
#SaludsinBulos Institutua
(@SaludsinBulos)
Maldita Fundazioa
(@maldita)
Unibertsitateak, Elkarteak eta Elkargo profesionalak

ZIGILUAK

Zigilu hauek daramatzaten web-orriak eta aplikazioak:
- **Web Médica Acreditada**
- **Distintivo AppSaludable**

BESTE KONTU BATZUK

Interneten eta sare sozialetan norekin fidatu gaitezkeen jakiteko, arreta jarri behar zaie alderdi hauei: I Osasun arloko profesionala izatea, adibidez medikua edo dietista-nutrizionista.
- Lankide dituenen babes handia izatea.
- Ikerketa zientifiko ospetsuekin laguntzea bere adierazpenak.
- Ez agintzea sendabide miragarririk, pisu galera ziurrik edo ez ematea mezu asaldagarririk.

+

Bizitza osasungarriaren 'influencer'-ak. Sare sozialetan jende asko dabil elikadurari buruzko aholkuak ematen. Informazio fidagarria bilatzeko, jakin egin behar da *influencer* horiek nolako prestakuntza profesionala duten.

ten du gehiegizko pisua izateko arriskua. Antzeko zerbait gertatzen da bitamina eta mineralez aberastuta dauden gaileta eta zerealekin. Aski da artikulu ustez kaltegabe batek esatea, ekoizle ezagun baten behatokiak eman duen albiste bat oinarri hartuta, B bitamina ugariko dieta egiten duten haurrek emaitza hobeak ateratzen dituztela eskolan; gurasoek biderik motzena erabili nahiko dute haurren notak hobetzeko, eta gaileta, zereal eta bestelako produktu aberastu batzuk emango dizkiete. Ez dute kontuan hartzen elikagai horiek kaloria asko izaten dutela gehienean eta azukre erantsiak ere bai, eta bi elementu horiek eragina dute haurren gizentasunean.

Beste datu batzuei, ordea, ez zaie jaramonik egiten, eta batzuk oso kontuan hartzekoak dira; esaterako, gure haurrek gero eta lo gutxiago egiten dutela, eta horrek eragina izaten du eskolako emaitzetan. Alderdi hori agertzen da Pasos 2019 azterketan (Gasol Fundazioak egina da). Lo faltak ez die kalte egiten eskolako emaitzei bakarrik; izan ere, handitu egiten du (bikoiztu) haurtzaroan eta nerabezaroan gehiegizko pisua edo gizentasuna izateko probabilitatea.

INTERES GATAZKAK.

Zientzia aplikatu guztiekin gertatzen den bezala, nutrizioa ez da zientzia zehatza. Bilakaera etengabean dago eta onartzen ditu ñabardurak. Are gehiago, nutrizionistak ere ez dira beti ados jartzen. Batzuetan, korronte antagonikoak sortzen dira eta kazetariak bi joeraren erdian ikusten du bere burua. Marta Del Valle kazetaria da, osasunarekin eta elikadurarekin zerikusia duten gaietan espezializatua, eta haren iritziz, "nutrizioari buruzko ebidentzia zientifikoa ez da hainbeste aldatzen. Zarata egiten duten ikerketa bakarrak industriak sustatzen dituen horiek dira. Horregatik, kazetari on batek egin behar duen lehen gauza da ongi aztertzea nondik heldu den informazio hori, nor dagoen atzean, mezuaren ederrak liluratu dezan baino lehen. Interes gatazkak dituzten mezuak edo industriak modu interesatuan finantzatzen dituenak kentzen badituzu, ez dago hainbesteko berrikuntzarik".

Orain dela hiru urte gertatu zena da horren adibide: azukre libreen eta berezkoen inguruko eztabaida puri-purian zegoen, bakoitzak nolako eragina duen gizentasunean eta halakoak zeuden eztabaidaren erdian, eta Zuku Ekoizleen Espainiako Elkarteak (Asozumos) SGF Internacional erakundeak egindako ikerketa bat hartu zuen eredutzat, non zera esaten zen: "Laranja zukuak C bitamina baino gehiago dauka hesperidina". Mikromantenugai hori kardiobabeslea dela esaten zen. SGF erakundea, egiaz, zukuen industriak sortu duen organismo bat da, eta berak ezartzen dizkio arauak bere bu-

“Kazetari on batek egin behar duen lehen gauza da informazioa nondik heldu den aztertzea eta atzean nor dagoen jakitea”.

ruari. Hau da, informazio erabat interesatua zen, eta Eduard Baladiaren esanetan (Ebidentzian Oinarrituriko Nutrizio Sarearen sortzailea da), “ustezko eragin kardiobabesle horren inguruko datu erabatekorik ez emateaz gain, ikusi egin beharko litzateke zuku basokada batean ba ote dagoen aski hesperidinarik bihotz- edo garun-hodietako gertakari bat saihesteko. Eta hurrengo pausoa izango litzateke arriskua/onura neurtzea, zukuek azukre libreak izaten baitituzte; kaltegarritzat jotzen dira osasunerako, eta mugatu egin behar da horien kontsumoa”.

EZ DA BIGARREN MAILAKOA.

Nutrizio gaiei buruzko informazioak duen arazoetako bat da, Del Valleren iritziz, kazetaria askotan ez dela jabetzen zer-nolako garrantzia duen albiste mota horrek. “Minbiziari edo Covid-19ari buruzko informazioa ematen denean, ulertzen da datuek garbiak eta zehatzak izan behar dutela, baina nutrizioaz ari garenean, bizi estiloari lotzen zaio, arina den zerbaiti, eta utzi egiten diogu erne egoteari”, ziurtatu du. Adituaren iritziz, akatsa da nutrizioaren arloan formaziorik edo esperientziarik ez duen norbaiten esku uztea, nahiz eta hori izan ohikoena. Baina, hain zuzen, gaia ez denez hain trinkoa, askoz jende gehiagorengana iristen da. Ez da ahaztu behar nutrizioak eragina duela osasunean. Eta badakigu elikadura txarrak zerikusia duela mendebaldeko gizarteetan agertu diren hainbat patologiarekin, adibidez haurren gizentasunarekin.

Josu Mezoren ustez, “kazetari onak ikertzaile eta narratzaile ona izan behar du”. Malaprensa.com-eko kidea da eta Maldita Fundazioaren kolaboratzailea (irabazteko asmorik gabeko elkartea da eta albisteak egiaztatzen aritzen da). Horrek esan nahi du jakin egin behar dela estatistikak ongi erabiltzen, arriskua izaten baita hutsegite logikoak egiteko edo okerreko interpretazioak ateratzeko gaizki eginda dauden ikerketa zientifikoetatik edo grafikoetatik”.

ULERTZEN EZ DIREN ETIKETAK.

Ohiko hutsegite bat izaten da etiketan kalorien inguruan ematen den informazioa ez ongi ulertzea; legeak dio 100 gramo bakoitzeko datuak eman behar direla, eta gerta daiteke produktuaren guztizko kaloriekin edo errazio batenarekin nahastea, eta uste izatea elikagai batek egiaz duen baino kaloria gutxiago daukala. Hori gertatzen da, adibidez, jogurtekin, horiek 125 gramo izaten baitituzte. Markek probetxua ateratzen diote nahasmendu horri eta mozorrotu egiten dituzte azukre erantsiaren datuak. Jogurt marka batean azukreak 12,5 gramo badira 100 gramo bakoitzeko, egiaz 15,6 gramo hartuko ditugu, ontzi bakoitzean kopuru hori izaten da eta.

Ekoizleek ere horixe egiten dute irabiaki berri bat merkaturatu eta azukre erantsiak %50 gutxiago dituztela esaten dutenean: 2,1 gramo dituela nabarmentzen dute 100 gramo bakoitzeko, baina eskolatik irtetean haurrek hartzen dituzten irabiaki horiek 200 ml izaten dituzte. Horrek esan nahi du azukreak 4,2 gramo direla, lehen emandako zifraren bikoitza. Osasunaren Mundu Erakundearen esanetan (OME), zortzi urte egin arte

haurrek ez lukete hartu behar 16 gramo azukre baino gehiago, eta, beraz, esnezko askari horrekin egunaren buruan hartu behar luketen azukre guztiaren laurdena sartuko lukete gorputzean.

Julio Basulto dietista-nutrizionistak ere kontatu zuen Twitter kontuan etiketa irakurtzeko zailtasunen adibide bat. Txokolatezko palmera baten irudia jarri zuen, 2.300 kcal zituena (egun osoan hartu behar litzatekeen kaloria kopurua da hori), eta zenbait pertsonak leporatu zion kalkuluak gaizki egin zituela, produktuak 2.700 kilojoule zituela jartzen baitzuen. "Ez, ez nituen kalkuluak gaizki egin. Jende asko nahasi izanak erakusten du argi eta garbi etiketa horiek, itxuraz, oso gutxik ulertzeko moduan diseinatzen dituztela", salatu zuen Basultok.

GEZURRARI HAUSPOA EMATEN DION ESKUA.

Rocio Benavente koordinatzaile aritzen da Maldita Ciencia erakundean, eta adierazi du kazetaritza zientifikoak modu zorrotz eta erabilgarrian helarazi behar duela informazioa, herritarrek erabaki onak har ditzaten osasunaren, elikaduraren eta gisako beste gai garrantzitsuetan. Nolanahi ere, ikerketa zorrotz eta fidagarri batekin ere egin daitezke egiarekin zerikusi gutxi duten lerroburuak. Zenbaitetan, industriaren interesei erantzunez.

Beste batzuetan, gezurrezko albisteak sortzen dira, besterik gabe, komunikabideek *clickbait* edo ziber-amua bilatzen dutelako. Fenomeno hori areagotu egin da pandemia garaian, herritarrek kezka handia izan dute-eta osasunarekin. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) orain baino lehen erabili du "infodemia" kontzeptua, ikusita halako informazio ugaritasunaren barnean badirela gezurrak zabaltzeko asmoak. Hori dela eta, EARS sistema lantzen ari da (Azkar Erantzuteko Tresnak Gizarte Entzuketarekin, horixe esan nahi dute ingelesezko sigla horiek); adimen artifiziala darabil eta antzeman egiten du sareetan non dagoen eztabaida, aztertu egiten du informazio hutsunerik baden eta erantzun bat prestatzen du denbora errealean kalitate handiko informazioarekin, zeina ebidentzia zientifikoan oinarritzen den, eta esku hartzeko gomendioak ematen dizkie osasun sistemen administratzaileei. Oraindik egitasmo pilotua da.

"Ikerketa zorrotz eta fidagarri batekin ere egin daitezke egiarekin zerikusi gutxi duten lerroburuak. Zenbaitetan, industriaren interesei erantzunez".

OSPETSUAK ERE IRITZIA EMANEZ.

Edozein informazioren berme gisa OME aipatzea, bereziki lerroburuan, nahiz eta testuak gero beste zerbait esan, susmo txarra hartzeko moduko zantzua izaten da. Eta politikari batek teoria baten alde egiteak edo nutrizio mota bat babesteak ez du esan nahi hori denik bide egokia Donald Trumpek, adibidez, hanburgesak eskaintzen zizkien Etxe Zurira eramaten zituen gonbidatuei.

Espainiako Kontsumo ministroak, Alberto Garzonek, berrikitan esan du haragi gehiegi jaten dela, eta eztabaida sortu da horren harira; politikari askok, besteak beste Luis Planas Nekazaritza ministroak eta Alderdi Popularrak nekazaritza gaietarako Kongresuan duen bozeramaileak, Mila Marcosek, haragia jatearen aldeko mezua eman dute aho bizarrik gabe. Ahaztu egin zaie, nonbait, CSIC erakundea, Elikagaien eta Nutrizioaren Zientzia eta Teknologia Institutua (ICTAN) eta Agrokimikako eta Elikaduraren Teknologiako Institutua (IATA) proiektu batean parte hartzen ari direla aukera begetalak bilatzeko animalia jatorriko produktuen ordez. V-PLACE izena du proiektuak. Eztabaida horrek eragin zuen harrabotsak berriz ekarri ditu gezurrezko argudioak, erdizkako egiak eta hainbat esamesa.

BELAUNALDIZ BELAUNALDI PASATZEN DIREN MITOAK.

Herri kulturan hainbat mito sustraitu dira, adibidez frutak gehiago gizentzen duela postre gisa hartuta, meloiak indigestioa eragiten duela afaritan edo "superelikagai" batzuek ezaugarri bereziak ematen dituztela nutrizio baliotik harago. Bakar batek ere ez du oinarri zientifikorik. Oso hedatua dagoen beste kontu bat da ura limoiarekin hartzeak on egiten duela, baina ez du

HAURREN ELIKADURARI BURUZ GEHIEN ZABALDU DIREN GEZURRAK

balio ez minbiziari aurrea hartzeko, ez Covid-19aren eraginak murrizteko eta ez digestioa hobetzeko ere. Eta ogi edo opil egin berriak digestioari kalte egiten diolako esamesak ere ez du ebidentziarik oinarrian.

Pandemia garaian, OMEk salatu zuen zentzugabeko albisteak zabaldu zirela D eta C bitaminak eta zinka zeramatzaten gehigarrien inguruan, esanez lagundu egiten zutela Covid-ari immunitate erantzun hobea ematen. Gezurtatu egin zuen, halaber, Covid-19a edateko uraren bidez zabaltzen dela eta baratxuria edo alkohola hartzeak babestu egiten dutela koronabirusetik. Kafeinak ere ez du babesten, eta gezur hori ere dezente zabaldu zen komunikabideetan. Egiaz, Ingalaterran egin zuten ikerketa baten interpretazioa zen, non ikusi zuten, pertsona multzo jakin batekin azterketak egin ondoren, Covid-19aren eragina txikiagoa zela fruta jaten zuten, bularra ematen zuten edo kafea hartzen zuten pertsonetan. Ikertzaileek eurek ere nabarmendu zuten korrelazioa baigosea autoerregulatzeko mekanismoa. Gehiago jaten ez badute, behar ez dutelako izango da. Horren adibide argia da luzatzen ari direnean gehiago jaten dutela. Horregatik, haurrei gosea egiteko balio omen duten jarabeak guztiz alferrekoak dira.

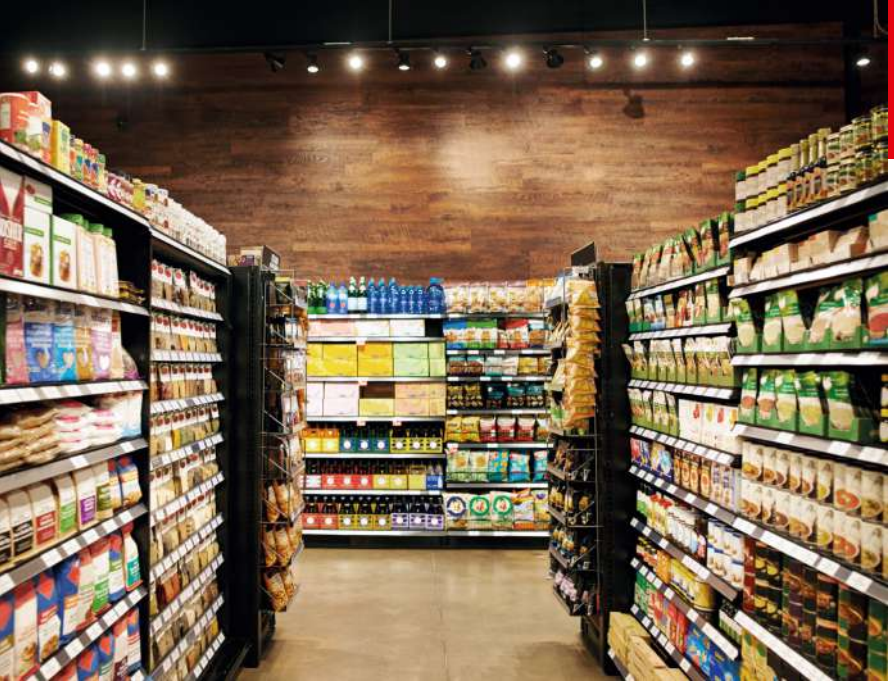
D bitaminaz aberastutako elikagaiak defentsak hobetzeko eta hezurrak indartzeko. Industriak oso maiz erabiltzen du amu hori esne eta jogurtetan. Osasun Heziketarako eta Osasuna Sustatzeko Taldea dute PAPPS programaren barrenean (Prebentzio Jarduerak eta Osasuna Sustatzeko Programa da, Familiako eta Komunitateko Medikuntzako Espainiako Elkartearena), eta hark esaten du ez dagoela behar bezalako azterketa zorrotzik hori baieztatzeko, eta bai, aldiz, produktu horiek alferrekoak direla baieztatzen duten asko. Egunean hartu beharreko D bitamina kopurua eskuratzeko, gomendioa da dieta osasungarria egitea eta bitamina hori ugari ematen duten elikagaiak hartzea, adibidez arrain urdin eta gantzatsuak, adibidez izokina, txitxarroa edo atuna, eta eguzkia hartzea, zentzuz betiere.

Gosea egiteko jarabeak. Se me hace bola liburuan, Julio Basulto dietista-nutrizionistak dio, osasuntsu dagoen beste edozein gizakik bezala, haurrek ere badutela

Zukuek ordezkatu dezakete fruta. Ez, zuku bat hartzea eta fruta jatea ez da gauza bera. Haur batek fruta atal oso bat jaten duenean, zuntza eta mantenugai guztiak hartzen ditu. Zukuarekin, azukre librea fruktosa gisa sartzen da gorputzean. Eta azukre mota hori mugatu egin behar dela esaten du OMEk.

Arratsaldean fruta jateak aztoratu egiten ditu haurrak. Beatriz Robles nutrizionistak, Gemma del Caño farmazialariak eta Pablo Ojeda dietistak gezurtatu egiten dute mito hori Guía sobre bulos en alimentacion liburuan (Elikadurari buruzko gezurren gida), zeina 60ko urteetatik heldu den: azukreak aztoratu egiten ditu haurrak. Gezur horren ondorioz, zenbaitek uste izan du arratsalde erdian fruta jateak aldarazi egiten duela haurren jokabidea eta hiperaktiboagoak egiten dituela. Aditu horien esanetan, "fruktosa azukre erantsi gisa hartzeak eragiten dituen kalteen artean ez dago haurren jokabidea aldaraztea".

Haurtxoentzat diseinatuta dauden jogurtak osasungarriak dira. Azken urteetan, etxeko txikienei eskainitako produktuz bete dira supermerkatuetako apalategiak: nire lehen jogurta, nire lehen gaileta... Produktu horiei jartzen dizkieten mezuekin, osasungarriak direla sinetsarazi nahi dute, baina, egiaz, azukre asko izaten dute. Gainera, alferrekoak dira. Bularra hartzen ari diren haurtxoek ez dute jogurtik hartu beharrik 6 eta 12 hilabete artean, amaren esneak mantenugai hobeak ematen dizkielako eta proteina gutxiago. Adin horietan formulako esnea hartzen duten haurtxoek ere ez dituzte behar: jarraipeneko esnearekin (2 motakoa) dagoeneko hartzen dute proteina (gehiegi ere bai). Adin horietan gomendagarriagoa da esne artifiziala hartzea eta ez mota horretako jogurtak, zeinak azukrea eta esne gaina izaten duten gainera.



no ez zegoela eta ez kausa-ondorio lotura. Prentsan argitaratu bezain agudo sartu zen gezurren multzoan.

Beste albiste bat ere zabaldu zuten Espainiako Estatuan, txikleak %45 gutxiago kontsumitzen direla alegia (Produlce patronalaren datua da), eta sareetan berehala hasi zen bolo-bolo zabaltzen txikleek desagerrarazi egiten dutela txantxarra. Gemma del Caño farmazialaria da eta elikagaien segurtasunean aditua, eta oroitarazi du ez duela txantxarra desagerrarazten inondik ere, baina badirudi xilitola duen txiklea murtxikatzeak (azukrerik gabea) lagundu egin dezakeela prebentzio lana egiten. Hala ere, zalantzak daudela azpimarratu du, ez baitago argi horregatik ote den. Azalpen hau ematen dute: otorduaren ostean hortz-haginak garbitzeko denborarik edo aukerarik izaten ez denean, txiklea murtxikatuz larrialdiko autogarbiketa egiten da, iragankorra, inolaz ere ordezkatzen ez duena eskuilaz egindako garbiketa. Uste oker horretaz baliatuz, Mondelez etxeak –besteak beste Fontaneda gaileten eta Milka txokolatearen ugazabak– Trident Oral B fluorduna merkaturatu zuen. Erdizkako egiek eta kontsumitzaileen borondate onak libre uzten dute bidea industriak produktu berriak atera ditzan.

Beatriz Robles elikagaien teknologoak beste produktu bat aipatu du, koko olioa; "nutrizio arloko burbuilarik handienetakoa izan da azken urteetan. Egia da igo egiten duela kolesterol ona, baina gantz saturatuz betea dagoenez (%90), igo egiten ditu, halaber, txarra eta triglizeridoak ere. Gaur egun ez dakigu ziur HDL kolesterola goian izateak murriztu egiten ote duen bihotz-hodietako arriskua, baina gauza jakina LDLa igotzeak areagotu egiten duela", azpimarratu du. Eta ez dakigu argaltzen laguntzen duen ere edo odoleko glukosa kontrolatzen, ez baitago ebidentziarik.

Elikagaien inguruan era guztietako esamesak eta albiste okerrak zabaltzen dira. Horregatik eskatu behar zaie kazetariei ez dezatela gezurrezko informaziorik zabaldu, nahasi egin baitezakete kontsumitzailea edo arriskuan jarri haren osasuna.

INDUSTRIA ITURRI GISA.

Produktuak ezagutarazteko, industriak publizitatea erabiltzen du bitarteko gisa, eta are gehiago elikagaiak haurrei zuzenduta daudenean. Gaur egun, komunikazio sailek gero eta makineria ahaltsuagoa erabiltzen dute, eta nahasi egiten dituzte mezu osasungarriak edo elkartasunezkoak produktuarekin berarekin. Príncipe gailetak ikerketa bat finantzatzen ari dira Silvia Alava psikologoarekin eta Ipsos erakundearekin, eta ondorioztatu dute gurasoen %98ren iritziz kirola funtsezkoa dela seme-alaben bilakaera kognitiboan eta sozioemozionalean. Gailetak, ordea, urrun daude elikagai osasungarriak izatetik, eta noizbehinka jatekoak dira. Elementu horiek guztiak mezu berean elkartuta, pentsa liteke gailetak jatea modu ona dela sedentarismoari aurre egiteko eta neska-mutilak adimentsuagoak izateko. Ez da horrela esaten, baina kontsumitzailearen garunak oharkabean lotu egiten ditu hari muturrak.

Antzeko zerbait gertatzen da glutenik gabeko elikagaiekin, bio erakoekin edo laktosa gabekoekin, edo "aberastuta" dauden horiekin (burdina, kaltzioa, bitaminak edo DHA gantz azidoak eransten dizkiete). Nutrizioaren Espainiako Fundazioak (FEN) eta Iberoamerikakoak (FINUT) ikerlan bat sustatu zuten Espainiako Pediatria Elkartearekin lankidetzan (AEP), *Espainiako Haurren Nutrizio Azterketa* (EsNuPi) izenekoa, eta horrekin ikusi nahi zuten urte batetik bederatzi urte arteko haurrek nolako ereduak dituzten elikatzeko eta nolako ohiturak jarduera fisikoa egiteko. Atera duten ondorioetako bat da lau haurretatik hiruk ez dutela hartzen behar adina omega-3. Gabezia hori konpondu egin daiteke mantenugai horrekin aberastuta dauden esneak emanez hazkunde garaian. Kasualitatea ote da azterketa horren finantzabideetako bat Puleva Nutrizio Institutua izatea, ezaugarri horiek dituen esne bat daukan marka hain zuzen?

ARGITARATU AURRETIK, EGIAZTATU.

Alipio Gutierrez osasun gaietako arduraduna da Telemadriden eta Osasun Informatzaileen Espainiako Elkarteko lehendakariordea (ANIS), eta garbi dauka industriak bidaltzen dituen prentsa oharrak, nahiz eta oinarrian ikerketa bat izan, egiaztatu egin behar direla beti. "Gero eta maizago saiatzen dira publizitatea sartzen informazioz mozorrotuta. Ikerketa bat eransten diote, baina markari propaganda egiteko da. Ezer argitaratu aurretik, industriatik kanpo dabiltzan profesionalekin egiaztatu behar dut: unibertsitateko irakasleak, ikertzaile independenteak, medikuak... Besterik da ikerkuntzan aritzen den organismo batek bidali izatea zuzenean, adibidez CSICek. Halakoetan ontzat ematen dut zorroz-

MIKEL LOPEZ ITURRIAGA

'EL COMIDISTA'

"Ez fidatu bitaminaz 'aberastuta' dauden produktuekin eta eman zure haurrei halakorik behar ez duen janaria"

***El País* egunkarian egunero idazten duen atalean, *El Comidista* izenarekin, Mikel Lopez Iturriagak talde bat gidatzen du kazetariz eta nutrizio arloko adituz osatua, eta helburu argi bat dute: elikadurari buruzko informazioa ematea gezurrik gabe.**

Egia batzuek astinaldi handia ematen diote industriari. Zer-nolako informazioa iristen zaizu ekoizleengandik? Elikagaien zenbait industriak ahalegina egiten du jendea nahasiz gehiago saldu ahal izateko. Baina jabetzen dira kontsumitzaileek gero eta garrantzi gehiago ematen diola osasunari zer erosiko duten erabakitzeko garaian, horregatik ahalegin handiak egiten dituzte beren produktuen ustezko dohainak nabarmentzeko. Ultraprozesatuak edo edari alkoholdunak tartean daudenean, ahalegina egin behar dute egiaz ez diren zerbaiten itxura emateko. Horregatik gastatzen dute hainbeste diru zorroztasun gutxiko ikerlanetan, osasungarri gisa irudikatu ditzaten.

Ba al dago sektore bereziki aipagarririk mozorro osasungarri hori jantzi nahian ari denik? Aipamen berezia egin behar zaie ardoari eta garagardoari; oso onak egon daitezke, baina edonondik begiratzen dituzula ere, ez dira osasungarriak. Horien atzean dagoen industria saiatzen da kontatzen hidratatu egiten dutela, gaztetu eta onak direla Alzheimerrari aurrea hartzeko, ez gaitezen ohartu xehetasun txiki batekin: alkohola esaten zaion substantzia toxiko eta kantzerigeno bat daramatela.

Haurrei zuzendutako produktuetan zergatik agertzen da hainbestetan ikerketa edo elkarte profesionalen "bermea"? Osasunaren inguruko kezka hori izugarri handitzen delako haurrei buruz ari garenean. Edozein gurasok elikagai osasungarriak eman nahi dizkie seme-alabei, eta hor ultraprozesatuen industriak ahalegin gehigarria egin behar du mozorrotzeko eta guraso kezkatu horiek limurtzeko. Produktu horiek azukrez, gatzez edo gantz osasungaitzez beteta daude, baina ontzietan amu osasungarriak ageri dira bazter guztietan ("kaltzioduna", "A, B eta D bitaminekin"...) edo elikagaien industriak erosita dituen erakundeen bermearekin. Nire aholkua: ez fidatu amu horiek daramatzaten ezein produkturekin, eta ahal baduzu, eman zure haurrei halako amurik behar ez duen janaria.

Mediku elkarteren batek bermatuta dagoen ikerketa bat iristen zaizuenean,ontzat ematen al duzue? Zalantzazko ikerlanetan, nutrizio arloko gure adituei galdetzen diegu (horietako batzuk El Comidistako kolaboratzaileak dira), baina 10 urteren buruan ikasi egin dugu oso lerratuta daudenak hiru minutuan antzematen. Pixka bat sakondu eta elikagaien edo alkoholaren industria agertzen bada, jar ezazu ikerlan hori berehala berrogeialdian. Edo bota ezazu zuzenean zakarrontzira.

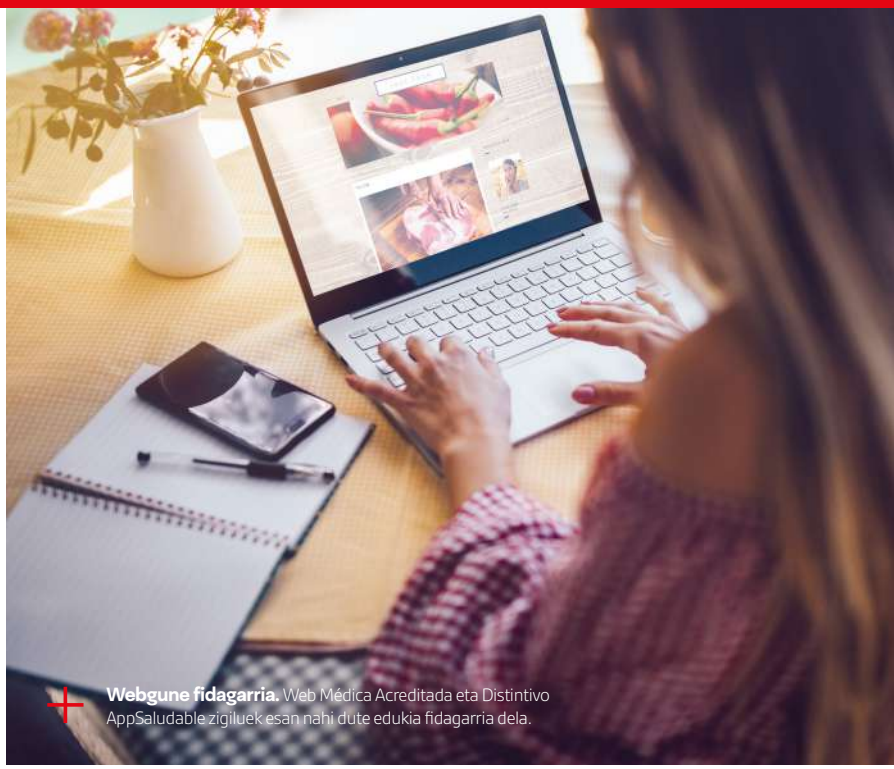
Ba al dago ahots edo erakunde fidagarriagorik, independenteagorik? Badira erakunde eta ahots fidagarriak, eta zorionez, horietako askok egiten duten dibulgazio lana sekula baino eskurago dago Interneti eta sare sozialei esker. Kontua da bereizten jakitea, zeren ustez zientifikoak eta interesik gabekoak diren erakundeekin nahasian bizi baitira, industriak finantzatuta daudenekin eta arima deabruari saldu dion zientzialari batekin baino gehiagoekin. Erakunde ofizialek esaten dutenarekin fidatu behar da edo itzal pixka bat duten dietista-nutrizionistekin, teknologoekin edo elikagaien segurtasunean adituak direnekin.

Kontsumitzaileak badu konfiantza prentsaren inpartzialtasunean eta egiazkotasunean. Zer egin daiteke argitaratu den zerbait egia dela jakiteko? Lehenbizi, ikusi leku fidagarri batean irakurtzen ari garen informazio hori edo webgune klikzale bat den. Bigarrena, informazioa zein iturritatik heldu den ikusi: komunikabide zorrotzek erakunde edo aldizkari prestigiotsuen ikerlan jakinetarako loturak jartzen dituzte, zilegitasuna duten ahotsetara jotzen dute eta ñabardura askorekin egiten dituzte baieztapenak eta azalpen argiak ematen dituzte. Badaezpadako komunikabideek bestelako esamolde batzuk erabiltzen dituzte, "zenbait ikerketak dio", "zientzialariek baieztatu dutenez" eta gisakoak. Erabatekoagoak izaten dira lerroburu eta testuetan, eta inork entzun gabeko urrutiko unibertsitateek egindako ikerlanetan oinarritzen dituzte beren baieztapenak. Azkenik, iturrietan zertxobait arakatzea komeni da interes gatazkarik edo enpresen finantzaketarik badagoen ikusteko. Informazioa haien interesen aldekoa bada, kontuz!

tasun zientifikoa izango duela". Gutierrezek onartzen du elikagaien markak eta gremioak baliatu egiten direla erredakzioetako langile murrizketekin, eta gero kazetari gutxiago dagoenez eta gutxi horiek lanez gainezka dabiltzanez, beti ez dute denborarik izaten gauzak egiaztatzeko. "Beste batzuetan itsutu egiten dira albistea ematen lehenbizikoak izan nahiarekin, *clickbait* delakoa edo primizia bilatuz. Agian ez albistegi batean, baina bai komunikabidearen sare sozialetatik", azaldu du.

Presaka gabiltzanean informazioa Interneteko edukiekin egiaztatzea edo osatzea ere ez da beti aukerarik onena. 2015ean egin zen ikerlan bat zaharkitua egon liteke eta gerta liteke ez balio izatea argudio bat berresteko. Beste batzuetan, kazetariarena izaten da hutsegitea, animaliekin bakarrik egin diren ikerlanak ontzat ematen dituelako eta gizakiekin erabiltzeko modukotzat.

CSICek berak ere kritikak jaso ditu berrikitan industriaren mandatuak onartu dituelako; Gutierrezen iritziz, hortik sartzen den dirua baliagarria bada gero osasun publikoaren mesedetan diren ikerketak egiteko, ongi etorriak izan daitezela. "Konfiantza dut zientzialarien osotasunean. Besterik da prentsara bidaltzen den oharra lerratua egotea. Baina hori neurtzea kazetariaren lana da, datuak egoki interpretatzea, iturrietara jo eta egiaztatzea", erantsi du. Espainiako Estatuan BPGaren %1,2 bakarrik erabiltzen da ikerkuntzarako (Alemanian, esaterako, %2,1 da), eta, ondorioz, unibertsitateak eta erakundeak behartuta daude hirugarrenentzat ikerketak egitera funtsak biltzeko. "Ikerketarako diru gehiago jarriko balitz, agian desagertu egingo litzateke gatazka hori". Marta Del Valle kazetariaren iritziz, "onartezina dena da prentsa ohar bat kopiatu eta bere horretan ematea. Sekula ez litzateke argitaratu behar albiste gisa".



Webgune fidagarria. Web Médica Acreditada eta Distintivo AppSaludable zigiluek esan nahi dute edukia fidagarria dela.

NORK KONTROLATZEN DITU INTERNETEKO ALBISTEAK?

The Social Dilemma (Netflix) dokumentalean (Sare sozialen dilema) agerian gelditzen da Interneteko egia handia: Google-ren algoritmoek ez dute egia bilatzen. Erabiltzaile bakoitzari hurbilena zaion informazio ematera mugatzen dira. Ikaskuntza metodo automatizatu baten bidez, bilatzaileak antzeman egiten ditu erabiltzailearen gustuak edo ideologia, eta lehenetsi egiten ditu atsegin izango dituen emaitzak. Negazionismoaren ildoan badabil, emaitza negazionista gehiago iritsiko zaio. Egunero txuletoia jan behar dela uste badu, mezu hori helaraziko dio bilatzaileak, haragi gorria egunero jan behar dela alegia. Beganoa bada, emaitzek proteina begetalaren alde egingo dute. Google-k ez ditu ezagutzen egiak edo gezurrak. Emaitzak ematea da haren egitekoa.

Baina gezurrak gezur dira beti. Horiek ere lasai asko dabiltza Interneten, eta erdizkako egiek eta zehaztasunik gabeko kontuek nahasmena eregiten diete herritarrei.

Iaz, Madrilgo Medikuen Elkargo Ofizialak (ICOMEM) Behatoki Digitala sortu zuen prentsan agertzen ziren gezurrak aurkitu eta gezurtatzeko. "EFE Agentziaren eta RTVEren laguntza dugu. Osasun gaietan okerreko albisteak edo gezurrak antzematen dituztenean, harremanetan jartzen dira gurekin. Guk egiaztatu egiten ditugu, informazioa bilatzen dugu erakunde ofizialetan eta literatura zientifikoan eta, ondoren, gezurtatu dezatela eskatzen diegu, baldin eta frogatuta badago esan dutena ez dela egia. Beste informazio batzuk ere argitzen ditugu, osotara gezurra izan gabe ere, batzuetan ez baita jakiten guztiz egia ote den, une horretan ez dagoelako behar adina ikerlan", adierazi du Jaime Barriok, zeina familiako medikua den eta Madrilgo Medikuen Elkargo Ofizialeko Behatoki Digitaleko kidea.

Nazioartean, Health on the Net erakundeak (irabazteko asmorik gabea da) mediku elkarteen, OMEren eta Europako Batzordearen babesa dauka. Haren helburua da osasun gaietan informazioa zorroztasunez ematen dela bermatzea. Webguneren batek informazioaren egiazkotasuna aztertzeko eskatzen dienean, medikuen batzordeak egiten du lan hori, eta baliozkotzat jotzen dituenean, HONcode hitza jar dezakete SEO bilaketa terminoetan. Internautei egiten dieten gomendioe-

Egia edo gezurra? Zalantzak argituko dizkigun aplikazio bat

Gero eta tresna gehiago dago osasunaren inguruan zabaltzen diren gezurrezko albisteak antzemateko, adibidez Maldita Fundazioa edo Newtral. Laster beste bat iritsiko zaigu sakelakora, No Rumour Health aplikazio mugikorra; Valentziako Unibertsitateak gidatu du proiektu hori, eta hiru herrialdek osaturiko partzuergo baten lana dago atzean: Espainia, Grezia eta Polonia. Aplikazio hori oraindik ere lantzen ari dira, baina haren helburua da adineko jendeari bereizten laguntzea sare sozialen bidez osasunari buruz iristen zaizkien informazioak egiazkoak diren. Horrekin batean, gida bat izan nahi du pertsona horiek gai izan daitezen gezurrezko albisteak identifikatzeko eta orri fidagarriak zein diren jakiteko.

Google-ren algoritmoek ez dute egia bilatzen. Erabiltzaile bakoitzari hurbilena zaion informazio ematera mugatzen dira".

tako bat da beti iturri ofizial eta fidagarrietara jo dezatela, adibidez ospitale, unibertsitate eta gobernuen agentzietara. Informazioa egiazkoa izango dela ziurtatzeko beste modu bat izaten da beste egiaztatze zigilu batzuk bilatzea, adibidez Web Médica Acreditada edo Distintivo AppSaludable.

GEZURRAK ABIADURA HANDIAN.

Adingabeek elikadurari buruz jasotzen duten informazio asko sare sozialetatik heltzen zaie, adibidez Tik Tok, Instagram edo Twich-etik. Plataforma horietako gehienetan 13 urte eduki behar dira gutxienez kontu bat irekitzeko, eta horietako batzuek zehazten dute 18 urte egin arte heldu batek lagunduta bakarrik erabil dezaketela, baina, egia esan, haurrak nahiko libre ibiltzen dira sareetan. Eta eremu horretan gezur asko biltzen eta mugitzen da.

Zaila da kontrolatzea, egunero informazio kopuru izugarria pilatzen da eta. Mugak jartzea ez da hain erraza legearen ikuspegitik. Borja Adsuara aditua da zuzenbide digitalean, eta azaldu du Espainiako Konstituzioak berariaz galarazten duela edukien aurretiazko zentsura (argitaratu aurretik), eta haiek bahitzeko edo ezabatzeko (argitaratu ondoren), berriz, epaile baten ebazpena behar da. "Sare sozialetan, dena den, badira 'Erabilera Baldintzak' edo 'Komunitatearen Arauak', eta aditu edo epaileen eskuetan ez, baina enpresa pribatuetan eskuetan uzten dute kontu bat ixteko edo eduki batzuk kentzeko aukera, adibidez Twitter edo Facebook-en eskuetan", jakinarazi du.

Internautek, berriz, ez dezakete kontu bat salatu gezurrak zabaltzeagatik. TikTok-en algoritmoek antzeman egiten dituzte hitz desegokiak eta eduki erasokorrak, eta abisurik eman gabe ezabatzen dituzte kontuak. Gezurrek, ez baitute formatu edo hitz gako jakin bat, ihes egiten diote radarrari.

TXIO SERIOEN BILA.

Carlos Mateos #SaludsinBulos ekimenaren koordinatzailea da; osasun arloko profesionalen eta 40 elkarte zientifikoren babesarekin, aurre egiten diete osasunaren inguruko gezurrei,"nutrizioa da-eta osasunaren arloan hezur gehien sortzen duen esparrua. Interes handia dago ongi jateko, baina ezagutza falta ere handia da". #SaludsinBulos Institutuak, eOsasuneko Berritzaileen Elkarteak (AIES) eta Health 2.0. Basquek lankidetza hitzarmen bat sinatu zuten orain dela urtebete osasunaren inguruko informazio digital fidagarria sustatzeko. Salud Sin Bulos-en kontutik eta bere profiletik bertatik (@carloscomsalud) gezurrak azaleratzen aritzen da Mateos, eta egiazko informazioak ematen ditu osasunaren eta nutrizioaren inguruan.

Jakina, sareetan dabilen guztia ere ez da gezurra. Osasunaren, nutrizioaren eta ikerkuntzaren arloan dihardu ten profesional askok zabaltzen dituzte egunero informazio aipagarriak gezur horiei aurre egiteko. Osasun arloko profesionala denean, bere ideiak ikerketa zientifiko independenteekin laguntzen dituenean eta lankideen gehiengoak babesa adierazi dionean, sinesgarritasuna emateko arrazoi bat baino gehiago dago. Ez badu beste profesionalen babesik, bere mezuak argitaratzeaz bakarrik arduratzen bada edo gatazka bila ari bada bere eragina eta jarraitzaile kopurua handitzeko, ez da fidatu behar. "Pentsamendu kritikoa eduki behar da, baina ez du izan behar beste profesional edo erakunde batzuk gutxiesteko", erantsi du Carmen Perezek, Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko presidenteak (SENC). Beatriz Robles elikagaien teknologoaren profila (@beatriz¬calidad) edo Miguel A. Lurueña teknologoarena (@gominolasdpetro) eredutzat har daitezke zibergezurren aurkako borroka horretan.

Ildo horretan, @PorcentajeJusto ekimenak Twitter-en aztertu egiten du industriak elikagairen batean osagairen bat nabarmentzen duenean egiaz zenbateko proportzioan ageri den (askotan ez da iristen %1era ere). "Elikagaien industriak dotore-dotore azaldu nahi du argazkian, baina Instagram-en bezala gertatzen zaio: gehiegi baliatzen da iragazkiez eta hainbeste urruntzen da errealitatetik, ez den gauza bat erakusten baitizu", nabarmendu du Laura Caorsi kazetariak, @PorcentajeJusto-ren egileak.

Sare sozialak: fidagarriak al dira?

Nutrizioaren munduak sortzen duen interesa sare sozialetan ere islatzen da. Azken urteetan ugaritu egin dira elikadura arloko eta bizimodu osasungarriaren aldeko *influencer*ak; beren metodo eta iritziak ezagutarazten dituzte, babes zientifikoa dutenak batzuk eta babesik gabeak besteak, eta milaka jarraitzaile erakartzen dituzte beren kontuetara. Baina zenbateraino dakite zertaz ari diren? Eta zenbateraino eragiten dute herritarren elikaduran eta nutrizioan?

Zer gertatzen da sareetan?

Ildo horretan, Euskal Herriko Unibertsitateak (EHU) eta Eroski Fundazioak indarrak batu dituzte errealitate hori zertan den jakiteko, eta ikerlan bat egin dute, berrikitan argitaratu dena: *Seguridad alimentaria y cibermedios: temáticas, nuevas fuentes y servicios* (Elikagaien segurtasuna eta ziberkomunikabideak: gaiak, iturri berriak eta zerbitzuak). "Jakin nahi genuen elikaduraren arloan zer-nolako gaiek eragiten duten erreakziorik handiena hartzaileetan. Horretarako, interesgarria iruditu zitzaigun nutrizionista eta dibulgatzaile sorta batek sareetan duen *engagement*a edo fidelizazioa aztertzea eta ikustea zein diren parte-hartze handiena eragiten duten gaiak", azaldu du Jose Ignacio Armentiak, EHUko katedradun eta proiektuko ikertzaile nagusiak. Horretarako, Espainiako sare sozialetan oihartzun handiena duten dibulgatzaileak hautatu zituzten, nutrizioaren arloan aritzen direnak, aztertu egin zuten haien formazioa eta bitarteko horietan argitaratzen duten informazioa, eta zehaztu egin zuten zer-nolako sare sozialak erabiltzen diren elikaduraz eta nutrizioaz hitz egiteko.

2017ko uztailetik 2019ko ekainaren 30era, hauek ziren nutrizio arloko dibulgatzailerik garrantzitsuenak: Julio Basulto, Miguel Angel Lurueña, Juan Revenga, Virginia Gomez, Lucia Martinez, Aitor Sanchez, Carlos Rios, Gabriela Uriarte, Juan Llorca eta Victoria Lozada Ikerketak iraun zuen bi urte horietan, 29.655 eduki argitaratu zituzten nutrizionista horiek, eta 18 milioi erantzun baino gehiago bildu zituzten; mezu bakoitzak 620, batez beste.

Ba al dakite zertaz ari diren?

Ikerketak azaldu du guztiek informazio "zorrotz eta fidagarria" eskaintzen dutela eta, zalantzarik gabe, badakitela zertan ari diren. Aztertu ditugun dibulgatzaileak adituak dira elikagaien teknologian eta dietetika eta nutrizioan, eta batzuk doktoreak eta idazleak ere badira, salbu eta Juan Lorca sukaldaria, nahiz eta esperientzia handia duen esparru horietan. Formazio sendoa duten dibulgatzaileak izanagatik ere, horien inguruan ere izaten da eztabaida eta polemika. Errealitateak berak erakusten du horien ahotsak eta jokabideak kontrajarri egiten direla batzuetan, eta horren erakusgarri da influencer horietako batek

Aitor Sanchez
midietacojea.com
66 mila
213 mila
106,9 mila

Julio Basulto
juliobasulto.com
62 mila
71,4 mila
88,4 mila

Carlos Rios*
realfooding.com
56,2 mila
929 mila
119,5 mila

Juan Revenga
juanrevenga.com
46,5 mila
16,7 mila
20,7 mila

Miguel A. Lurueña
gominolasdepetroleo.com
35 mila
11,3 mila
27,5 mila

kakao krema eztabaidatu bat merkaturatu izana orain dela gutxi. "Bai sareetan eta bai Interneten, oro har, gauzarik onenak eta txarrenak aurki ditzakezu arlo guztietan, eta nutrizioa ez da salbuespen bat", argitu du ikerketaren arduradun nagusiak.

Dena den, ez dezakegu gauza bat ahaztu: aztertu ditugun influencer horietako batzuk lankidetzan aritu dira elikagaien industriarekin, eta halaxe aitortu dute, gainera, sare sozialetan dituzten profiletan edo, are gehiago, beren irudia eskaini dute banaketa enpresen kanpainetarako. Hori gertatu da, esaterako, Aitor Sanchez eta Carlos Riosekin. Jokabide horiek fidagarritasuna kentzen al diote haien diskurtsoari? Argi dagoena da, sare sozialen erabiltzaile gisa, zorroztu egin behar ditugula zentzumenak eta testuinguruan sartu behar dugula horietan irakurtzen dugun edozein informazio. Espiritu kritikorik ez da galdu behar *like* eta bertxio artean.

Gizarte eta Komunikazio Zientzien Fakultatean aritzen da Mediaiker izeneko ikerketa talde hori, Kazetaritza Sailean hain zuzen, eta azpimarratzen dute arloren batean dibulgatzailetzat hartzen direnek, normalean, ibilbide bat izaten dutela. Segur aski, blog bat ere eduki izango du, komunikabideren batean aritu izango da aldizka zerbait argitaratzen edo dibulgazio testuren bat idatzi izango du edo zientifikoa ere bai. "Sare sozialak, gainera, leku biziak dira, non ikuspegi guztiak gezurtatu daitezkeen. Bestetik, Interneten albiste faltsu batzuk egon daitezkeen arren, norbaitek interesa badu ez da hain zaila gertakarien sinesgarritasuna egiaztatzea", ziurtatu dute.

Beste komunikabide bat gehiago

Baina sareek zenbateraino eragiten dute herritarren elikaduran eta nutrizioan? Jose Ignacio Armentiaren esanetan, "badute eragina, horiek bihurtu diren neurrian herritar gehiagori informazioa emateko bitartekoak". Sare sozialei esker "elikadurari buruzko informazio hobea ematen zaie belaunaldi gazteenei", horiek dira-eta bitarteko horien erabiltzaile nagusiak. Horrela, sare sozialetan nutrizio arloko influencerak eta adituak egoteak aukera ematen du kolektibo horrengana iristeko hizkera hurbil eta fidagarriarekin. Oso bide interesgarria da kalitatezko iritzia eta interesa sortzeko. Datu horietatik harago, Armentia irakasleak gidatzen duen ikerketa taldeak ohartarazi du sareen mundua oso aldakorra dela eta, segur aski, ikerketa egin ondorengo bi urteetan aldaketak gertatu izango direla. Komunikazio, publizitate eta marketin digitaleko IAB elkarteak eta The Social Media Family aholkularitza etxeak egindako txostenek diote Instagram hazten ari dela eta eragile berri batzuk egonkortzen ari direla, adibidez TikTok. "Instagram-en gorakada ikusita, eta publikorik gazteenaren artean sarbide handia duela jakinda, oso litekeena da tresna ona bihurtzea erabiltzaile mota horrentzat", azaldu dute.

Artikulu hau egiteko, *Seguridad alimentaria y cibermedios: temáticas, nuevas fuentes y servicios*, ikerlana hartu da oinarri gisa, MINECO-AEI-FEDER erakundeek finantzatu dutena (CSO2017-82853-R erreferentzia). Egileak MediaIker taldekoak dira, EHUkoak (GIU19/024 erreferentzia). Unibertsitatea/Gizartea proiektua, US17/15. Sare sozialen jarraitzaile kopurua, ikerketa egin zen garaian (2017-2019). *Carlos Riosek 2019ko abenduan jakinarazi zuen utzi egingo zuela Twitter. **Gabriela Uriarteren orritik Facebook-erako lotura ez zegoen aktibo. Gainera, Twitter-eko @gunutricion kontua baliogabetu egin zuten.

Lucia Martinez
dimequecomes.com
33,3 mila
117 mila
68,8 mila

Virginia Gomez
dietistaenfurecida.com
19,5 mila
37,7 mila
27,4 mila

Juan Llorca
juanllorca.com
10 mila
221 mila
45,9 mila

Victoria Lozada
nutritionisthenewblack.net
3,9 mila
170 mila
11,2 mila

Gabriela Uriarte**
gabrielauriarte.com
3,1 mila
255 mila
—

9. ATALA

Norantz doa zientzia

Haur gizentasunaren aurkako borroka

ZIENTZIA DA FUNTSEZKOENA

Gehiegizko pisua eta gizentasuna aski hedatua dagoen arazoa da, eta Europako herrialdeen artean laugarren lekuan ageri da Espainia. Horrek esan nahi du adingabeen %40k arrisku handia izango dutela bihotz-hodietako gaitzak, diabetesa edo zenbait minbizi mota izateko. Badakigu arrisku faktore asko gutxitu edo desgertu egiten direla bizi ohituretan aldaketa batzuk eginda, baina zientziak bakarrik eman diezaguke ezagutza hori. Ikerketa ezinbesteko tresna da gizentasunari nola aurre egin eta nola tratatu jakiteko, eta, horrexegatik, jarraitu egin behar da ikertzen. Ez egitea askoz garestiago ordainduko dugu.

Elikaduraren esparruan kanpaina bat egiten denean, adibidez Hijos del azúcar, zeina Espainiako Kontsumo Ministerioak sustatu baitu gurasoak ohar daitezen elkarri lotuta daudela azukre kontsumoa eta haurren gizentasuna, edo Nutri-Score etiketa sistema ezartzea erabakitzen denean kontsumitzaileek informazio hobea eduki dezaten elikagaien inguruan, edo haurrei zuzenduriko elikagai osasungaitzen publizitatea mugatzen denean, arrazoi batengatik egiten da, eta arrazoi horien oinarrian hainbat zientzialariren ikerketak egoten dira. Ikertzaile horien urteetako lanaren emaitza dira erabaki horiek guztiak. Haiek atera dituzten ondorioei esker, badakigu gizentasunaren prebalentzia %18,1ekoa dela adingabeen artean (%20,4koa mutiletan eta %15,8koa nesketan), eta tasa horrek arrisku handia dakarkiela zenbait gaixotasun izateko, adibidez 2 motako diabetesa, hipertentsioa edo sindrome metabolikoa. Badakigu, halaber, Estatuko gazteen %3k ere ez dutela jaten behar adina fruta eta berdura (400 gramo egunean), haurrek eta nerabeek hartzen duten energiaren %21,5 azukreek emana dela (ia %30 hiru urtetik beherakoetan), eta gero eta haur gehiagorengan agertzen ari dela 2 motako diabetesa, oraintsu arte helduen gaitza zena.

EZAGUTZAK INBERTSIOA ESKATZEN DU.

Ia ezinezkoa da finantzaketarik gabe ikertzea, eta inbertsio hori erakunde pribatuetatik lor daiteke (ez da oso ohikoa) eta publikoetatik ere bai. Honela funtzionatzen du sistemak: zenbait deialdiren bidez, ikerketa taldeak beren proiektuekin aurkezten dira, eta proposamen horiek azteRtu ondoren, ebaluazio batzorde batek erabakitzen du zein proiektu finantzatu eta zenbat diru eman, ikerketa taldeak eskatu duena edo gutxiago.

Ez dakigu zehazki zenbat ditu erabiltzen den haurren gizentasuna ikertzeko, halako daturik ez baitago, baina proiektu horietako asko finantzatzeko, Espainiako Zientzia eta Berrikuntza Ministerioak ematen dituen laguntzak erabiltzen dira, Estatuko Ikerketa Agentziaren bidez eman ere. 2020. urtean, 411,15 milioi euro eman zitzaizkien unibertsitateetako taldeei, zentro publikoei eta irabazteko asmorik gabeko zentro pribatuei. Baliabide horiekin lortu nahi dena da komunitate zientifikoak kalitate handiko ikerketak egin ditzala, berritzaileak eta aipagarriak, ezagutza sortzen lagunduko dutenak eta gizartearen arazoak konpontzeko eta ekonomia bultzatzeko balioko dutenak.

Iaz baliabide gehien eskuratu zuen ikastegia Bartzelonako Unibertsitatea izan zen, zeinak 21,8 milioi euro bereganatu zituen 168 proiektu egiteko, honako fakultate hauetarako nagusiki: Medikuntza eta Osasun Zientziak eta Biologia (25 proiektu) eta Farmazia eta Elikadura Zientziak (hamar proiektu baino gehiago). Kontuak eginda, proiektu bakoitzak 131.000 euro lortu zuen. Baina aski al da?

Ezin konta ahala faktorek baldintzatzen dute ikerlan baten kostua, eta horrek egiten du, hain zuzen, proiektuen azken kostua hainbeste aldatzea. "Ikusi egin beharko da zenbat urte behar den gauzatzeko, zein arlotakoa den ikerketa (sozialagoa, adibidez ohituren inguruko inkesta handi bat, edo zientifikoagoa, immunologia arlokoa, metabolismoaren esparrukoa, genetikari lotua...). Ikusi egin beharko da, halaber, nolako

ZENBAT KOSTATZEN DA IKERLAN BAT?

Lluis Montoliu Espainiako Bioteknologia Zentroko ikertzailea da, eta kalkulatu egin du hiru urteko ikerketa proiektu batean bost lagun aritzea zenbat kostako litzatekeen. Horren helburua da gardentasuna eranstea finantzaketa publikoari eta xehetasunez azaltzea zein diren gastuak eta zeri uko egin behar zaion diru kopurua behar adinakoa ez denean egiazko kostuak estaltzeko. Zifra handi samarra dela pentsa lezake lan zientifikoarekin loturarik ez duen jendeak, baina ikertzailearentzat buruhaustea izaten da handi samarra, komeriak izaten baitituzte diru horrekin moldatzeko.

ZUZENEKO KOSTUAK

1/ Soldatak
Ikerketa Zientifikoen Kontseilu Gorenean (CSIC) goi mailako ikasketak dituen norbait kontratatzea, adibidez, 36.000 euro inguru kostatzen da, eta teknikari baten kontratua 23.000 eurokoa izaten da. Hortaz, ikertzaile bat eta teknikari bat hiru urtez kontratatzea 177.000 euro izango litzateke.

2/ Tresneria.
Ikerlan bat egiteko, ohikoa izaten da tresna espezifikoren bat erosi beharra. Prezioak asko alda daitezkeen arren, aurrekontuan 30.000 euroko atala jarri ohi da erdi mailako tresneria erosteko.

3/ Kontsumigarriak
Ikerketan erabiliko diren materialak sartzen dira atal horretan, adibidez produktu kimikoak, kultibo inguruneak zeluletarako... Gastu hori ere oso aldakorra da, baina 6.000 euro jartzen da pertsona eta urte bakoitzeko. Bost laguneko talde batek, beraz, hiru urterako 90.000 euroko aurrekontua behar luke.

4/ Zerbitzuak
Adibidez, genomika zerbitzua, mikroskopioena, zitometria, histologia eta ikerlana laguntzeko beste batzuk. Hilean gutxienez 2.800 euro beharko lirateke horretarako. Hiru urteko proiektu baterako: 100.800 euro.

5/ Bidaiak
Biltzarretara joan behar izaten da, herrialde barnean eta nazioartean norberaren emaitzak aurkezteko edo beste lantalde batzuk egiten ari direnetik ikasteko. Izena emateak, bidaiak, lotarako lekuak eta dietak, guztia kontuan hartuta, nazioarteko biltzar bat 1.750 euro kostako litzateke eta herrialde barneko bilkura bat 750 euroraino. Hiru urtean, beraz, 7.500 euro beharko lirateke.

6/ Bestelako gastu batzuk
Beste atal bat ere kontuan hartu behar da telefono gastuak ordaintzeko, mezularitzakoak, argitalpenak, eskuizkribuen azterketak... Atal hori aise irits daiteke 2.500 eurora urtean. Hortaz, hiru urtean 7.500 euro beharko lirateke gutxienez.

ZEHARKAKO KOSTUAK

Zeharkako kostuetan sartzen dira ikerkuntza zentroen funtzionamendu eta mantentze gastuak ordaintzeko behar dena (argia, ura, gasa, berokuntza eta aireztapena, garbiketa zerbitzua, segurtasun zerbitzua, mantentze zerbitzua, tresneria zerbitzua, laguntza zientifiko eta administratiborako zerbitzuak, laguntzako langileak...). Espainian, zuzeneko kostuen ehuneko bat ezartzen da zeharkako kostuetarako: Espainiako I+G+b Planak finantzatzen dituen proiektuetarako %21ekoa izaten da.

ZUZENEKO KOSTUAK
412.800 euro
+
ZEHARKAKO KOSTUAK
86.688 euro (kostu zuzenen %21)
=
499.488 euro

NONDIK HELTZEN DA DIRUA?

Formula bat baino gehiago dago finantzabide publikoa lortzeko ikerketarako; Espainiako Estatuan, Ekonomia eta Lehiakortasun Ministeriotik iristen dira funtsik gehienak (MINECO) eta Zientzia eta Berrikuntza Ministeriotik ere bai. Laguntza horiei esker lantzen dira ikerketa proiektuak, eta ikertzaileen trebakuntza eta mugikortasuna sustatzeko ere balio dute. Azpiegiturak hobetu eta eskuratzeko laguntzak ere izaten dira, edo ikerketa taldeen lankidetza laguntzeko, bai herrialde barnean eta bai nazioartean. Autonomia erkidegoek ere badituzte, halaber, laguntza programak ikerketarako, eta horiek beren aurrekontuetatik finantzatzen dituzte. Eta, azkenik, Europatik ere iristen da laguntzen zati bat, gehiena Europako Batzordeak emana.

Finantzaketa pribatua ere hor dago, eta zientziaren esparru batzuetan beso zabalik hartzen dute (adibidez, minbiziaren aurkako borrokan), baina haur gizentasunaren ikerketan eztabaida handi samarra eragiten du, laguntza horiek elikagaien industriak ematen dituelako (baita farmazia laborategiek eta osasun aseguru pribatuek ere), eta argi gelditzen da ikerketa horiek finantzatzeko interesa ez dela zientziari bultzada emateko asmo hutsez egina. Berrikusketa sistematiko batzuek agerian utzi dute elikagaien industriak finantzaturik egin izan diren ikerketa batzuen ondorioak aski lerratuta egon direla, bereziki edari azukretsuen ondorioei buruz aritu izan direnean. Frogatuta dago finantzabide horien atzean interes gatazkak egoten direla, eta, beraz, zientzialariek oso zorrotzak izan behar dute ondorio horiekin. Ikertzailerik gehienek nahiago dute ez egon elikagai industriaren mende beren ikerketak egiteko, badakite-eta horrek kalte egingo liokeela, hein batean, emaitzen sinesgarritasunari.

Erabaki baten atzean, ikerketa bat egoten da. Haurren gizentasun zifrak murrizteko neurriak hartzeko garaian, zientziak emandako informazioa hartu behar da kontuan.

esperimentuak egingo diren, zenbat pertsona arituko den, laborategirako tresna berriak erosi beharko diren, jendea kontratatu beharko den proiektuaren helburuak lortzeko, animaliekin probak egin beharko diren, laguntza zerbitzurik baden...", azaldu du Lluis Montoliuk, Espainiako BioteKnologia Zentroko ikertzaileak, zeinak hainbat urtez gidatu eta ebaluatu dituen ikerkuntza proiektuak Estatuko eta nazioarteko administrazioentzat. Horregatik, proiektu baten kostua milaka eurokoa izan daiteke, ehunka mila eurokoa edo milioika eurokoa ere bai. Dirua banatzeko orduan beste bi baldintza ere oso kontuan hartzekoak izaten dira: urte horretan zenbat ditu jarri den ikerkuntzarako eta zenbat ikerketa talde aurkeztu diren dirulaguntzen eskarietara.

BALIABIDEAK MOTZ GELDITZEN DIRENEAN.

Lluis Montoliuk gutxi gorabeherako kalkulua egin du biomedikuntzako ikerketa proiektu batek zenbat balioko lukeen jakiteko; bi ikertzaile arituko balira eta iraupena hiru urtekoa izango balitz, guztira 499.488 euro inguru kostako litzateke.. Baina zer gertatzen da lortu den laguntza motz gelditzen denean eta ikerketa taldeak ez duenean behar beste baliabide proiektua gauzatzeko? Horixe gertatzen da gehienetan. Ohikoena izaten da, aski baliabide ez dagoelako, talde batek proiektua egiteko behar lukeen milioi erdi euroetatik azkenean 180.000-150.000 euro jasotzea. "Horregatik, azkenean beti langileetatik kentzen da, ez da tresneria berririk erosten eta mugatu egiten dira zerbitzuetako gastuak eta bidaiak".

Espainiako ikerketa talde handiek ez dute arazorik izaten beren proiektuetarako finantzaketa lortzeko, baina arazoa beti berdina izaten da, zenbat jasoko duten, eta Europako beste herrialde batzuekin alderatuta, kopurua oso txikia da. Hala ere, ikertzaile asko ari da gure inguruan dagoen osasun arazo larrienetako bati irtenbideak eta tratamenduak bilatu nahian: gizentasuna ('epidemia isila' esaten diote).

HAURREN GIZENTASUNARI BURUZKO IKERLANAK

Zertan ari da zientzia

Ikerketa talde asko ari da aztertzen gehiegizko pisuak nolako arazoak sortzen dituen adingabeen artean. Horietako laurekin hitz egin dugu haien lana nolakoa den jakiteko eta gaixotasun horren inguruko ikerlanak norantz doazen ikusteko.

GEHIEGIZKO PISUAREN GENETIKA

Erakundeak: Madrilgo Niño Jesús Haur Ospitalea.
Ikertzaile nagusia: Jesus Argente Oliver, Pediatria Saileko zuzendaria.

Madrilgo Niño Jesús Haur Ospitale Unibertsitarioko Endokrinologia, Hazkuntza eta Metabolismo zerbitzua erreferentziazko erakundea da nahasmendu hormonalak, metabolikoak eta hazkunde-patologiak dituzten haurren diagnostikoan, tratamenduan eta jarraipenean. Jesus Argente Oliver doktoreak zuzentzen du talde hori, zeina Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroko kidea ere baden (CIBEROBN), eta garrantzi zientifiko handiko ekarpenak egin ditu hazkuntzari eta gizentasunari loturiko anomalia genetikoen inguruan. Gaur egun, hainbat lanetan ari dira:

• **Zein genek baldintzatzen dituzten gizentasunik larrienak bost urtez azpiko haurretan.** Badirudi zenbait haurren gizentasuna gene jakin batek eragina izan daitekeela (gizentasun monogenikoa), eta kalkuluek diote Europako haurren %13 daudela egoera horretan. Orain arteko ikerketek azaldu dutenez, baliteke 20 gene inguruk sorraraztea ondorio hori. Horregatik, Argente doktoreak eta haren taldeak, CIBEROBN erakundeak Haurren Gizentasunerako duen programan, gizentasun larria duten 1.300 haurreko talde bat sortu dute eta jarraipena egiten ari zaizkie. Ikerketa horrek mutazio genetikoak aurkitu ditu horietan guztietan.

• **Gizentasun sindromikoak.** Beste nahasmendu batzuekin heldu direnak dira (bihotzekoak edo giltzurrunetakoak) eta sindrome baten zati direnak, adibidez Bardet-Biedl-ena, Almström-ena eta Prader-Willi-rena. "Gure asmoa da genetikaren arloan ikertzen jarraitzea hasiera goiztiarreko gizentasun larria duten paziente guztietan, gose aseezineko historia klinikoa dutenetan, familian gizentasun arazoak dituztenetan edo neurogarapeneko arazoei loturiko nahasmenduak dituztenetan. Terapia pertsonalizatua bilatzen ari gara horientzat, zehaztasuneko medikuntzara iritsi nahian haurren gizentasunetan", azaldu du Argentek.

• **Gizentasuna tratatzeko sendagaiak.** Madrilgo Niño Jesús Ospitaleko taldea nazioarteko beste erakunde batzuekin lankidetzan ari da bi entsegu klinikotan, gizentasun larria tratatzeko sendagai baten eraginkortasuna probatu nahian. Leptina errezeptorean gabezia bat duten pazienteekin erabiltzeko sendagaia da (gosea doitzen duen hormona da leptina). Nahasmendu hori dutenek gosea izaten dute une orotan eta pisu asko hartzen dute. Orain arte ez zegoen tratamendurik gaixotasun horientzat eta entseguek emaitzak onak eman dituzte: pisu galera %10ekoa izan da lehen entseguan parte hartu duten pazienteen %80tan eta bigarren entseguko %45etan.

• **Hazkundearen hormona.** Ikerketa talde horrek jarraitu egiten du aztertzen zer-nolako mekanismo genetikoek eragiten duten hazkundearen hormonan (GH): haurrek bere adinerako altuera eta pisu normala har dezaten eragozten duten arazoak. Gizentasuna duten pazienteetan aztertzen ari dira mikroRNA motak; biomolekula multzo bat da, eta gizentasunarekin zerikusia duten hainbat prozesu biologiko doitzen dute.

• **Pubertaro goiztiarra eta gehiegizko pisua.** Gizentasuna duten haurrek pubertaro goiztiarra izaten dute (zortzi urte egin baino lehen nesketan eta bederatzi egin baino lehen mutiletan). Horrek nahasmendu emozionalak eta osasun arazoak sorraraz ditzake etorkizunean. Horregatik, talde horren beste helburuetako bat da pubertaro aurreko eta pubertaroko hazkunde patroia aztertzea gehiegizko pisua edo gizentasuna duten haur eta nerabeetan, eta argitzea zer-nolako nahasmenduak izaten dituzten bizitzako aro horren hasieran eta garapenean, eta nolako konplikazioak ager daitezkeen bigarren mailako sexu karaktereak eskuratzeko garaian eta sexu eta ugaltze funtzioak eskuratzean. Ikertzen ari dira, halaber, sexuak eta talde etnikoak nola eragiten duten gizentasunaren bilakaeran.

• **Gizentasunarekin zerikusia duten nahasmenduak.** Jarraitu egiten dute komorbilitateak identifikatzen, hau da, gizentasuna duten haurrei agertzen zaizkien nahasmendurik ohikoenak: metabolismoaren nahasmendua, hiperurizemia (azido uriko gehiegi odolean) eta arteria hipertentsioa.

GIZENTASUNAREN ALDI KRITIKOAK

Erakundeak: Haurren eta Nerabeen Gizentasunaren Lantaldea, Gizentasuna Ikertzeko Espainiako Elkartekoa (SEEDO).
Ikertzaile nagusia: Gilberto Perez Lopez, endokrinoa eta pediatra.

Talde hori ez dago haurrei begira bakarrik, gazteak ere hartzen ditu kontuan, horien prebalentzia zifrak ere oso handiak dira eta. Gizentasunari diziplina askotatik heltzea da talde horren asmoa: medikuaren arreta, laguntza psikologikoa, dietoterapia (dieta egokia eginarazten duen tratamendua) eta ariketa fisikoa bizi ohiturak egiaz aldatzeko motor gisa haur eta gazteetan. Talde horren iritziz, haurraren hazkunde garaian aldi guztiek dute garrantzi berdina, baina SEEDOk hiru aldi kritikori begiratzen die nagusiki:

• **Haurraren bizitzako lehen 1.000 egunak. Jaiotzen denetik 2 urte bete arte.** Aldi horretan, elikadurak eragin handia du haurtxoaren garunak bilakaera normala izan dezan, baina gizentasun arriskuari ere lotzen zaio, baita helduaroko beste gaitz kroniko batzuei ere (diabetesa eta arteria hipertentsioa). "Haurra sortzeko garaian, haurdunaldian eta bizitzako lehen bi urteak bete artean gurasoek egiten duten guztiak eragin izugarria edukiko du osasunean oro har eta gizentasun arriskuan bereziki", azaldu du Perezek.

• **Bost urtetik zazpirako tartea: errebote gantzatsua.** Gorputz masaren indizea irudikatzen duten lerroetan hazkunde bat ikusten da bizitzako lehen urtean, eta beherantz egiten du gero baliorik apalenetaraino bost eta zazpi urte artean. Une horretan berriz ere gorantz egiten du helduarora iritsi arte. Errebote gantzatsua esaten zaio horri. Errebote gantzatsu goiztiarrak, hiru eta bost urteen artekoak, lotura du gehiegizko pisua eta gizentasuna izateko arrisku handiagoarekin.

• **Nerabezaroa.** Garai horretan aldaketa psikosozialak gertatzen dira abiadura handian. Testuinguru biologikoan, pubertaroan pisu gehiago irabazten da, luzetara ere hazi egiten direlako (egoera normalean, altuera handiagoa izaten da hartzen den pisua baino). Nerabezaroan gertatzen denak berebiziko eragina izango du gizentasun arriskuan, baita beste nahasmendu endokrino-metabolikoetan ere (2 motako diabetesa) eta bihotz-hodietako arriskuaren gorakadan. "Nerabe batek gehiegizko pisua edo gizentasuna badu, %70etik gorako probabilitatea izango du helduaroan gizentasuna edukitzeko", azaldu du doktoreak.

• **Gizentasuna eta ingurua.** Azken urteetan, gizentasunari psikologiaren ikuspegitik heltzeko ahalegina egin du taldeak, eta inguruari emandako erantzun gisa ikertzen du gizentasuna, faktore psikosozialak eta familiari loturikoak ikertuz, baita erregulazio emozionalak gizentasuna sortzeko eta mantentzeko garaian duen zeregina ere. Ikertu egiten dute, halaber, zein garrantzitsua den adin txikietatik bertatik emozioak doitzea, baita esku-hartze psikologikoa egitea ere familiaren partaidetza bilatzen duten programen bidez.

NUTRIZIO PERTSONALIZATUA

Erakundeak: Euskal Herriko Unibertsitateko Nutrizioa eta Gizentasuna.
Ikertzaileak: Saioa Gomez Zorita eta Naroa Kajarabille Garcia.

Euskal Herriko Unibertsitateko Nutrizioa eta Gizentasuna taldearen ikerketa lerro nagusiak gizentasuna eta hari atxikitako patologiak lantzen ditu, adibidez hiperkolesterolemia eta diabetesa. Dietaren osaera eta haren osagaiak kontuan hartuta, gorputzean zenbat gantz metatzen den aztertzea da taldearen lana nagusiki. Gaur egun hiru proiektutan ari da, Estatuko eta autonomia erkidegoetako beste talde eta erakunde batzuekin lankidetzan.

• **Zehaztasuneko nutrizioa.** Proiektu horrek finantzaketa autonomikoa jasotzen du eta norbanakoaren neurrira egindako nutrizioaren arloa jorratzen du. Helburua da pertsona bakoitzari egokitzen zaion tratamendua bilatzea eta horrela modu egokiagoan egitea haur gizentasunaren prebentzioa eta tratamendua.

• **Nolakoak dira adingabeen ohiturak.** Gasteizko Udalarekin ere lankidetzan ari da beste ikerketa lerro batean, non hiriko populazioaren elikatzeko ohiturak eta nutrizio egoera aztertzen ari diren. Lan horren barnean, haurrek fruta eta berdura gehiago jateko programa bat lantzen ari dira.

• **Gerta litezkeen mutazio genetikoak.** Genetikarekin zerikusia duen proiektu bati ekin dio berrikitan talde horrek. Helburua da gerta litezkeen mutazio genetikoak identifikatzea eta horrek gizentasunarekin nolako zerikusia duen ikustea.

ELIKADURA TXARRAREN ZERGATIAK

Erakundeak: Haurraren Jarraipena Garapen Egokirako (SENDO).
Ikertzaile nagusia: Nerea Martin-Calvo, pediatra eta Epidemiologiako doktorea.

SENDO proiektua (Haurraren Jarraipena Garapen Egokirako) ikerketa lan bat da, eta horren helburua da dietak eta bizi estiloek haur eta nerabeen osasunean nolako eragina duten aztertzea, baina baita beste gaixotasun batzuekin nolako harremana duten ere, adibidez asmarekin edo Arreta Galeragatiko eta Hiperaktibitateagatiko Asaldurarekin (AGHA) Proiektu hori 2015. urtean sortu zen, Nafarroako Unibertsitateko Prebentzio Medikuntza eta Osasun Publikoko Sailean, baina 2018an Estatu osoan hedatu zen, eta gaur egun Espainia guztiko haur eta nerabeen laginak darabiltza SENDOk. Nerea Martin-Calvo doktorea da zuzendaria, eta herrialde osoko laguntzaileak, pediatrak eta ikertzaileak ditu taldean.

• **Adingabeen dietaren kalitatea.** Gaur egun hiru pediatra ari dira doktore tesia idazten haur gizentasunaren inguruan, proiektu horretan parte hartu dutenen datuekin.
Lan horietako bi haurren dietaren kalitateari loturiko faktoreak ari dira aztertzen. "Ikerketa horretan lortu diren datuei esker, badakigu amaren esnea hartu duten haurrek dietari loturiko ohitura hobeak dituztela bost eta sei urterekin. Badakigu, halaber, gurasoek nutrizioari buruz duten ezagutza, dietarekin duten inplikazioa, pantaila orduak eta jarduera fisikoa oso loturik daudela dietaren kalitatearekin, eta hori da, jakina den bezala, lotura handiena duen faktorea haur gizentasuna agertzearekin", azaldu du Martin-Calvok.

• **Arazoaren muina bilatu nahian.** Dietaren kalitatea gehien baldintzatzen duten faktoreekin lanean ari da ikerketa taldea. Gizentasunaren faktore moldagarriak aski ezagunak dira: dietaren kalitate txarra eta jarduera fisiko falta. "Horregatik guk nahiago dugu pauso bat atzera eman kausen katean eta faktore horien artean erabakigarrienei heldu: zerk garamatza okerrago elikatzera eta jarduera fisiko gutxi egitera. Espero dugu era horretako ikerketek eragin garrantzitsua izatea haurren gizentasun zifretan, zeren baliagarriak baitira arazoaren muinari heltzen dioten prebentzio kanpainak lantzeko", adierazi du zientzialariak.

• **Sei urte egin aurretik ikastea.** Egin dituzten ikerlanek baieztatu egin dute haur baten lehenbiziko sei urteak funtsezkoak direla, adin horretan haur askok dagoeneko argi izaten baitute zer atsegin zaien eta zer ez. "Haurtzaroan eskuratzen diren ohitura asko mantendu egiten dira helduaroan. Hortaz, haur batek ohitura batzuk bereganatzea nahi baduzu, erakuts iezazkiozu sei urteak bete aurretik", azaldu du Nerea Martin-Calvok.

ANGEL GIL

Nutrizioaren Iberoamerikako Fundazioko presidentea (FINUT)

"Ikerketa nora iritsi den ikusita, tokitan gelditzen dira gero politikarien politika publikoak"

Ez da erronka makala Angel Gil zientzialariaren ibilbidea lerro gutxi batzuetan laburbiltzea. Hain da zabala eta itzal handikoa, oso zaila gertatzen da Granadako Unibertsitateko Biokimika eta Biologia molekularreko katedradunak ikerkuntzari eskaini dizkion 50 urteen laburpena egitea. Gaur egun Nutrizioaren Iberoamerikako Fundazioko presidentea da (FINUT) Biologia Zientzietako doktore hau, baina aspaldi samar hasi zen lanean, 1973. urtean hain zuzen, orduan aurkeztu baitzuen bere doktore tesia, amaren esneari buruzkoa: ordudanik, etengabe aritu da zientziari lotuta. Lan handia egin du nutrizioaren arloan, bereziki gizentasuna ikertzen, eta sari askorekin jaso du horren aitortza, Estatuan bezala nazioartean ere; berrikitan, Sir David Cuthberson Lecture Award 2021 izeneko saria eman diote, eta 42 urtean hori lortu duen bigarren espainiarra izan da. Argitalpenak ere ezin konta ahala ditu, 700 baino gehiago. Egunero, Granadako Unibertsitateko BioNit taldean, 18 laguneko lantaldea gidatzen du, gizentasunaren zergatiak ikertu nahian eta irtenbideak bilatu nahian.

Haurren gizentasuna da BioNit taldearen ikerlerro nagusietakoa. Zergatik da inoiz baino beharrezkoagoa horren inguruko ikerketara funtsak eta baliabideak bideratzea? Ikerkuntzaren bidez bakarrik konpondu ahalko dira epe ertain-luzera gizentasunak eta haren kormobilitateak [nahasmendu atxikiak] dakarten arazoa, batez ere diabetesa eta bihotz-hodietako gaixotasunak. COSI txostenaren azken datuek diotenez (European Childhood Obesity Surveillance Initiative, Osasunaren Mundu Erakundeak egina), Espainiako adingabeen %41ek gehiegizko pisua edo gizentasuna daukate, eta tasa hori Europako handienetakoa da, Greziakoaren eta Italiakoaren atzetik. Barne ikerketek azaltzen dutenez, eskola adinean gizentasuna duten haurren %70ek berdin jarraitzen dute nerabezaroan eta helduaroan, eta horietako hainbatek (%12-30 artean) bihotz-ho-

Hobetu beharreko alderdia. Angel Gilek garbi dauka. Hobetu egin behar dira zientzialarien lan baldintzak. "Modua jarri behar dugu ongi formatuta dauden profesionalek baldintza egokietan lan egin dezaten eta gure herrialdearen mesedetan", nabarmendu du.

dietako gaixotasun bat izaten dute adin goiztiarrean. Hori osasun arazo larria da, baina sekulako gastua ere bai osasun arlorako, eta esan nahi du baliabide asko eta asko beharko direla gaitz hori tratatzeko.

Badaramagu denbora bat gizentasunaren aurkako neurriak ezartzen... Ez al dute funtzionatzen? Gizentasuna ez da bat-batean desagertuko. 1984an, lehenbiziko datu fidagarriak lortu ziren urtean, Espainian %4,8koa zen haur gizentasunaren portzentajea, eta orain %18koa da. Tasak aldatu egiten dira ikerlan batetik bestera, baina adin tarte batzuetan %18ra iritsi da. Horrek esan nahi du arazo bat sortu dugula hainbat hamarkadatan, eta konpontzekotan, programa espezifikoak ezarri beharko dira, horiek ere epe luzean. Ikerketaren bidez bakarrik ager daitezke ikuspegi berriak, zeinak lagundu ahalko diguten osasun publikoko politika egokiak ezartzen jaitsiera hori lortzeko. Egia da Espainian hartu diren neurriak hasi direla lehenbiziko emaitzak ematen, eta horren erakusgarri da ikerketa batzuen arabera gizentasunari buruzko datuak ez direla ari okerrera egiten, eta beste batzuek hobekuntza txiki bat ere sumatu dutela, baina jarraitu egin behar dugu ikertzen.

Haur gizentasunaren barnean, zure ustez zein esparrutan ikertu behar da gehiago? Adibidez, oraindik ez ditugu ezagutzen gizentasunaren genetikarekin zerikusia duten hainbat alderdi, zer-nolako interakzioa dagoen ingurumenarekin, nutrizio pertsonalizatuak nolako aukerak ematen dituen, tratamendu goiztiarrak ezartzea baliagarria ote den haurretan sindrome metaboliko goiztiarra saihesteko [bihotzeko gaixotasunetan eta diabetesean arrisku faktoreak dira sabelaldeko gizentasuna, arteria presio handia]... Osasun arloan ikertzea funtsezkoa da, baina esango nuke bereziki dela garrantzitsua gizentasunaren esparruan egitea.

Zure taldea 18 ikertzailek osatzen dute. Zer-nolako proiektuekin ari zarete lanean? Duela 20 urte hasi ginen gizentasunaren arloan lan egiten. Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroa ere partaide da gure taldea (CIBEROBN). Talde horren barnean, proiektu batean ari gara lanean Concepcion Aguilera irakasleak gidatuta, non baldintzatzaile genetikoak aztertzen ari garen gizentasunean eta nahasmendu epigenetikoak ere bai, ulertzeko zergatik norbanako batzuek joera handiagoa duten gizentasuna izateko eta nola aldaera genetiko horiek interakzioan dauden ingurumenarekin. Proiektu handi bat da hori, orain dela urte asko hasi genituen beste batzuen jarraipena dena, gainera.

Genetika ez ezik, zer beste alderdi lantzen du zure taldeak? Asmaren eta gizentasunaren arteko harremana ikertzea da beste proiektuetako bat, eta horren bidez ulertu nahi dugu zergatik gizentasuna duten pertsona batzuek joera handiagoa duten arnasbideetako gaitz hori izateko. CIBEROBN erakundearen barnean, halaber, Kordobako Unibertsitateko talde batekin lankidetzan, zeina Mercedes Gil Campos doktoreak gidatzen duen, Zaragozako Unibertsitateko beste batekin, hura Luis Morenok eta Gloria Bueno doktoreak gidatuta, eta Compostelako Unibertsitateko beste batekin, haurren kohorte handi bat partekatzen

dugu eta jarraipena egiten ari gatzaizkie pubertaro aurreko garaitik pubertaroraino, ikusteko zer-nolako baldintzatzaileak dauden batzuei sindrome metaboliko goiztiarra ager dakien eta bizitzan zehar mantendu dadin.

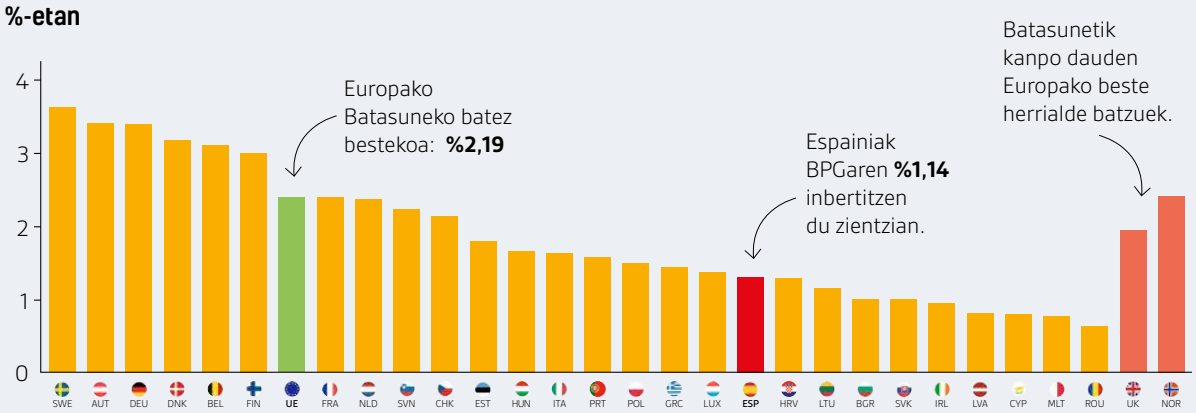
Eta CIBEROBNetik kanpo? Ba al duzue proiekturen bat Granadako Unibertsitatean? Bai, Nutrizioa eta Elikagaien Teknologia Ikertzeko José Mataix Institutuaren barnean, taldearen zati bat haurren mikrobiotako nahasmenduei loturiko proiektuetan ari da, bereziki garaia baino lehen jaio diren haurrekin. Beste bat mikroorganismo probiotikoak lantzen ari da eta horien ekintza mekanismo potentzialak aztertzen helburu terapeutikoekin, eta taldearen beste zati bat elikagaien konposatu bioaktibo batzuk ebaluatzen ari da (oliba olio birjina estrarenak), eta aztertzen ari gara zehazki nolako eragina eduki dezaketen sindrome metabolikoarekin eta bihotz-hodietako gaixotasunarekin zerikusia duten nahasmendu metaboliko eta kliniko batzuetan (hipertentsioa, kolesterola).

Lan zientifiko asko argitaratu duzu zure ibilbidean. Nabarmenduko al zenuke baten bat, gizentasunaren aurkako borrokan garrantzi berezia izan duena? Gure taldearen lorpen handienetakoa izan da amaren esneak dituen nukleotidoen funtzio biologikoak aztertzea, lagundu egin baitugu argitzen konposatu horiek nolako zeregina duten jaioberrientzat aldi horretan eta garaia baino lehen jaio direnen immunitate erantzuna modulatzeko garaian. Hain

“Ikerketaren bidez bakarrik ager daitezke ikuspegi berriak, zeinak lagundu ahalko diguten osasun publikoko politika egokiak ezartzen gizentasuna murrizteko”.

Espainia azkenputz inbertsioetan

Europako Estatistika Bulegoak ikerkuntzari eta garapenari buruz emandako datuen arabera (Eustat), 2019an Espainiak 303 euro inbertitu zituen jarduera horretan biztanle bakoitzeko, Europako bazkideek batez beste jarritakoaren erdia baino gutxiago (685,6 euro pertsona bakoitzeko). Hori Espainiako BPGaren %1,14 da, Europako batez bestekoaren azpitik (%2,19).



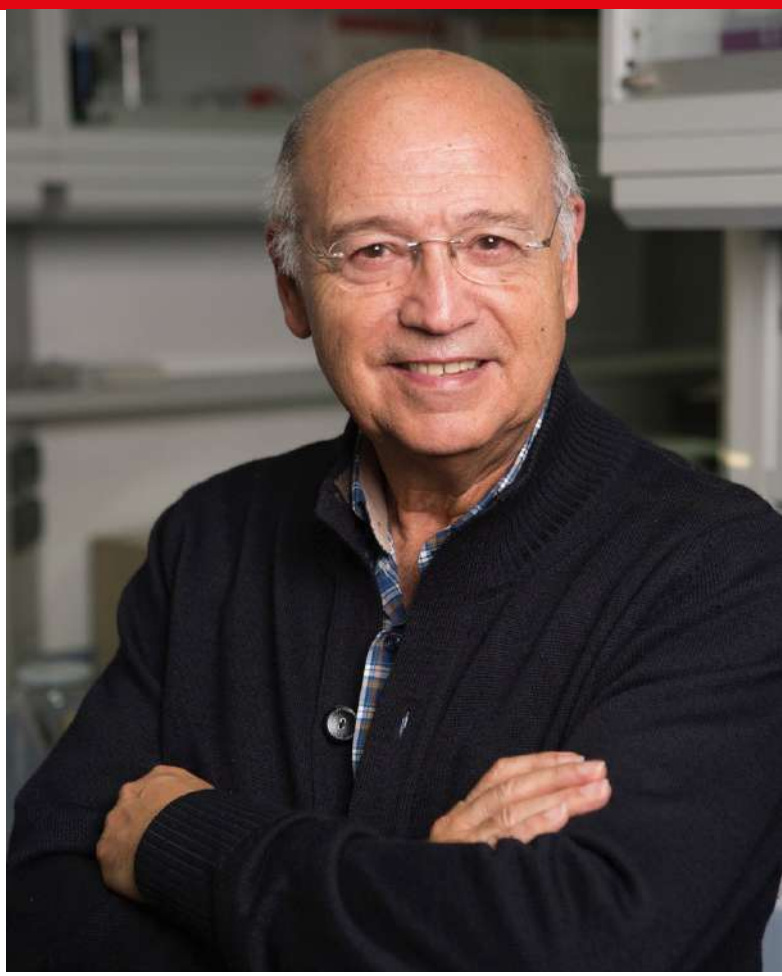
Iturria: Ikerkuntzan eta garapenean BPGaren zer portzentaje inbertitu den 2019an. Eurostat.

zuen, aurkikuntza horiei esker, Europako Batasunak eranskin bat gehitu zion 96/4/CE Zuzentarauari, non ordutik gomendatu egiten den behi esnez haurrentzat eginda dauden formulak nukleotidoekin osatu daitezela. Gizentasunarekin zerikusia duten aldaera genetiko berriak ere aurkitu ditugu eta algoritmo batzuk ezarri ditugu gizentasuna izateko arrisku genetikoa neurtzeko. Mikroorganismo probiotikoei dagokienez, bakterio batzuen mekanismo molekular eta genetikoen inguruan ikertu dugu, zeinak prebentzio eta terapia gisa erabil daitezkeen gizentasunarekin. Konposatu bioaktiboen esparruan, gure lanarekin ezagutarazi egin dugu zein mekanismoren bidez lortzen dituen oliba olioak hain eragin biologiko garrantzitsuak. Azalarazi egin ditugu zer-nolako mekanismo molekular eta biokimikoak dauden oliba olio birjina estrak bihotz-hodietako gaixotasunei aurrea har diezaien.

Zein dira oliba olioaren eragin biologiko horiek? Oliba olioaren kontsumoak osasunari dakarkion onura ez da azido oleikoa duelako bakarrik, baita konposatu bioaktiboak dituelako ere –polifenolak, terpenoak, eskualenoa–, eta horiek, ikerketa epidemiologikoetan eta esku-hartzeetan frogatu dugunez, egiaz oso eragin onuragarria dute bihotz-hodien osasunerako eta hainbat gaitz kronikori aurrea hartzeko. Horregatik, olioen onurak ez daitezke homologatu osaera bakarrik kontuan hartuta; izan ere, hazietatik lortzen direnak disolbatzaile organikoekin erauzi behar dira, eta prozesu horretan bertan galdu egiten dira konposatu bioaktibo horiek.

Urteetako ikerketaren bidez egin diren aurrerapen eta aurkikuntza horiek guztiak gero islatzen al dira erakundeek gizentasunari aurka egiteko ezartzen dituzten politika publikoetan? Inondik ere ez. Oso politika ona ezarri zen Maria Neira doktorea Elikagaien Segurtasunerako Espainiako Agentziako presidentea izan zenean [gaur egun Osasun Publiko eta Ingurumen Saileko zuzendaria da OMEn]. NAOS estrategiari buruz ari naiz; programa aitzindaria izan zen eta orain ere bikaina da, baina oso baliabide gutxi dauka gizentasunak Espainian sortu duen arazo handiari erantzuteko. Paperean, oso programa polita da eta Osasun Ministerioak ahal duen neurrian ezartzen du, baina ez daiteke garatu[esan nahi du 15 urte badirela abian jarri zenetik, eta programa horrek ez duela lortu modu argian murriztea haurren gizentasuna].

Zer-nolako oztopoak dira nagusi Espainian ikerketa horiek egiteko? Ez da erraza proiektuetarako finantzaketa lortzea, baina ez Espainian eta ez munduko beste ezein lekutan ere. Proiektuak lehiakorrak dira eta, hortaz, erraza ez da, baina ikerketa talde onek beti lortzen ditugu baliabi-



“Kontzientzia hartu eta jabetu egin behar da ikerketa dela herrialde baten garapenaren motorra, beste herrialde batzuetan ohartu ziren bezala, adibidez Europa iparraldean, Alemanian, AEBetan eta Erresuma Batuan”.

deak. Ideia onak daudenean, lortzen dira funtsak, gertatzen dena da gure herrialdean ikerketara bideratzen diren baliabide horiek aski urriak direla. Puntako taldeek normalean lortzen dute finantzaketa, baina kantitatea eta funts horien aplikazioa oso txikia da beste herrialde batzuekin alderatuta. Horren erakusgarri da Espainian ikerkuntzako inbertsioa ez dela hartzen inbertsio gisa, gastu gisa baizik. Horregatik, lehenbizi egin behar dena da kontzientzia hartzea eta jabetzea ikerketa dela herrialde baten garapenaren motorra, beste herrialde batzuetan aspaldi egin zuten bezala, adibidez Europa iparraldean, Alemanian, AEBetan, eta Erresuma Batuan.

Zer-nolako aldaketak behar dira Espainian beste herrialde batzuekin alderatu ahal izateko? Covid-19aren pandemia eta antzeko arazoak sortzen direnean, mundu guztia oroitzen da zein garrantzitsua den ikerketa, baina aste batzuen buruan ahazten zaigu, hori da egia. Espainiak inbertsio gisa hartu behar du, ikerketan inbertitzen denean etekinak lortzen dira-eta, ikerketa horiek enpresetara eramanda eskuratzen direnak: patenteak, lanpostuak, produktuak beste herrialde batzuetara esportatzeko aukera...

Zer gehiago behar da kontzientzia hartzeaz gain? Gure BPGaren zati handiagoa inbertitzea eta ikerketa agentzia handi bat sortzea, baina sistema eta gorabehera politikoen mehatxupean egongo ez dena etengabe. Politikariak epe motzekoak dira, lau urtetik behin datozen hauteskundeei eta alderdietan sortzen diren aldaketei begira daude. Ikerketak ez du egon behar egoera horien mede, eta erakunde handi bat behar dugu, epe luzeko programak izango dituena eta ikerketa lagundu eta babestuko duena gorabehera politikoen gainetik. Ikertzaileen elkarteak eta taldeak urte asko daramagu hori eskatzen, baina orain artean ez dugu erantzunik jaso.

Laburbilduz: badugu ezagutza zientifikoa, baina erakundeek ez dute askorik egiten bide horretan. Bai, ikerketa nora iritsi den ikusita, tokitan gelditzen dira gero politikarien politika publikoak. Programa egokiak ezarri behar ditugu eskolatik bertatik, irakasleak eurak trebatuz, eta populazio guztiari heziketa ona eman

nutrizioaren arloan eta bizi ohituretan. Ez dezakegu eskatu haur batek bizimodu osasungarria izan dezala haren gurasoek ez badute. Egia da arlo horretan hasi dela zerbait egiten, baina politika eraginkor eta jarraitu gehiago behar da, eta modu egokian finantzaturik egon daitezela.

Zer behar litzateke osasunaren arloan? Gure osasun sistema ona da, baina, zalantzarik gabe, guztiz hobetzeko modukoa. Lehen mailako arretan, pediatra batek bost minutu ditu haur bat ikusteko, eta horrek ezinezkoa egiten du gehiegizko pisua duen haur bati jarraipena egiteko tartea hartzea. Berdin gertatzen da ospitaleetan. Horietako gehienek ez dute baliabiderik dizipliná anitzeko tratamendu bat egiteko gizentasuna duten haurrekin; hau da, pediatriako endokrinoekin, nutrizionistekin, jarduera fisikoan espezializatuta dauden profesionalekin... Burokrazia bai, hori sobera dago ospitaleen munduan eta gizarte segurantzan, baina profesionalak falta dira. Eta ez naiz ari mediku eta erizainez bakarrik, baita nutrizionistez eta jarduera fisikoan espezialista direnez ere, ospitaleetan aritzeko plazak izango dituztenak. Laburbilduz: inbertsio handiagoa behar dugu ikerketan, handitu egin behar da BPGtik zientziarako jartzen den portzentajea, eta ongi formatuta dagoen jendeari modua eman baldintza egokietan lan egin dezan eta gure herrialdearen mesedetan.

ESKANDINAVIAKO KASUA

LABORATEGITIK POLITIKARA

Haur gizentasunaren aurkako borrokan, Norvegiako adibidea jar liteke arrakastaren erakusgarri. Europa iparraldeko herrialde horretan, biztanleen %25ek daukate gehiegizko pisua, eta Espainian, aldiz, %55era iritsi dira. Norvegiarrek euro gehiago inbertitzen dute I+G-an espainiarrek baino. Zehazki, Eskandinaviako herrialdeak BPGaren %2,22 jartzen du ikerkuntzarako, eta 5.685 ikertzaile ditu milioi bat biztanleko. Agian horregatik izango da haur eta gazteen gizentasun eta gehiegizko pisuaren tasa %13,8koa (adin guztien batez bestekoa), eta Espainian, aldiz, %40koa haurretan. Arrakastaren gakoetako bat da ikerkuntzan egiten duen inbertsioa politika publikoetara ekartzea. Han egindako inkesta eta ikerketa zientifikoek ondorioztatu zuten Norvegiako haurrek azukre gehiegi hartzen zutela, eta neurriak hartu zituzten. 2000. urtetik 2018ra nabarmen murriztu dute herritar bakoitzak hartzen duen azukre kantitatea: urtean 43 kilo hartzen zituen herritar bakoitzak lehen eta 23 kilo orain. 2021eko apirileko Consumer aldizkarian elkarrizketa egin genion Liv Elin Torheim andreari, zeina Norvegiako Nutrizio Kontseiluko lehendakariordea den, eta hauxe esan zigun: "Arrakastaren zati bat da Norvegiako Gobernuak mugatu egiten duela berariaz haurrei zuzentzen zaien publizitate guztia Irrati-difusioari buruzko 1992ko Legearekin. Araudi hori are gehiago zorroztu zen 2013an, eta elikagaien industriak debeku autoerregulatu bat onartu zuen 13 urtetik beherako haurrei zuzentzen zaizkien elikagai eta edari azukretsuen marketinerako".

Europako estatuen artean, Suediak ere portzentajerik txikienetakoa du gehiegizko pisua duten haurretan. Adin guztietan, batez beste %8,5ekoa da haur gizentasunaren zifra, eta nerabeetan %5,8ra jaisten da. Kasualitatea ote da Suedia izatea ikerkuntzarako gehien jartzen duen herrialdea Europan? 2019an BPGaren %3,39a izan zen, eta horrekin 6.875 ikertzaile eduki ditzakete milioi bat biztanle bakoitzeko; Espainiak, berriz, BPGaren %1,14 jartzen du eta 2.614 ikertzaile ditu.

CAPÍTULO 1

Ondioroak

Haurren gizentasuna

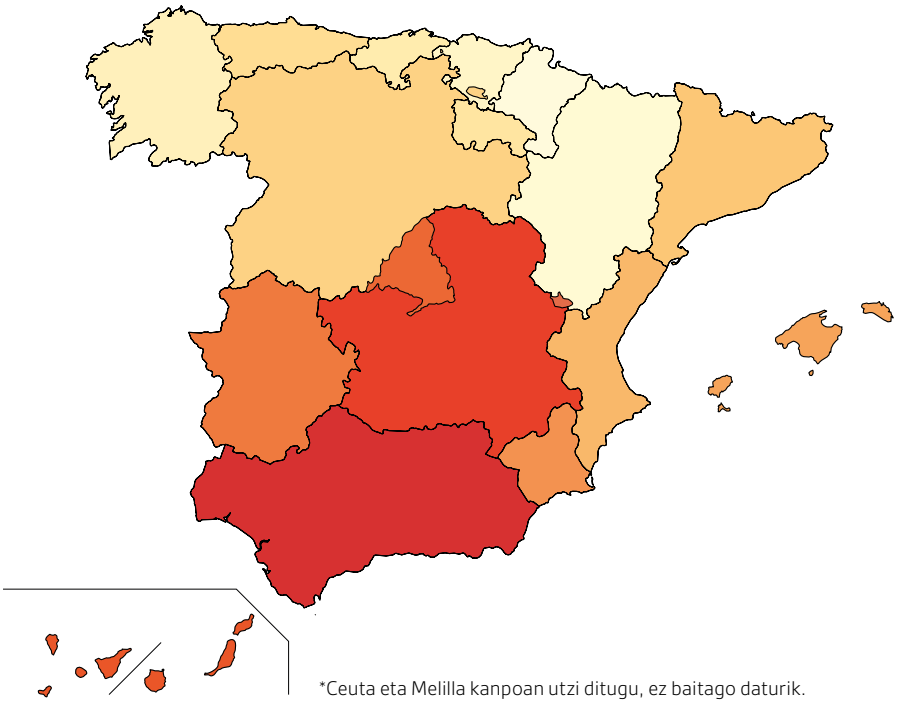
BESTE PANDEMIA HANDI ETA ISILA

Faktore askok eragiten du haurren gizentasunean, eta horri aurre egiteko tresnak ere asko dira. Baina autonomia erkidego guztiek ez dute berdin jokatzen, eta horregatik, leku batean edo bestean bizi, haurrek ez dute arrisku berdina gehiegizko pisua izateko. Lurralde bakoitzeko adierazle sorta bat aztertu dugu, eta horrela ikusi dugu arazoari nola aurre egiten zaion hiru alderditatik: ingurua, ohitura osasungarriak eta ariketa fisikoa. Oraindik zer egin ugari dago.

Historian lehen aldiz, egungo haurren belaunaldiak bizitza laburragoa izango du euren gurasoenak baino. Arrazoia: haurren gizentasuna. Gehiegizko gantzaren ondorioz, oraintsu arte helduetan bakarrik agertzen ziren gaitzak gazteen artean ere azaltzen hasi dira garaia baino lehen, adibidez 2 motako diabetesa, bihotzeko gaixotasunak, arteria hipertentsioa, garuneko infartua eta loaren apnea. Eta etenik gabe ari da handitzen arazoa. Osasunaren Mundu Erakundeak dioenez, 1975. urtetik ia hirukoiztu egin da gizentasuna. Gertaera globala da, eta gure inguruko neska-mutilak ez daude salbu, jakina. Hamarretik lauk gehiegizko pisua dute gaur egun Espainiako Estatuan. Zer dago aldaketa horren atzean? Zer egin dezakegu

Nola dago autonomia erkidego bakoitza?

Inguruari, ohitura osasungarriei eta ariketa fisikoari loturiko zenbait adierazle aztertu ondoren atera dugu erkidegoen sailkapena (ikus 36. orrialdeko taula).



*Ceuta eta Melilla kanpoan utzi ditugu, ez baitago daturik.

	Sailkapena*
Nafarroa	1.a
Aragoi	2.a
Euskal Autonomia Erkidegoa	3.a
Galizia	4.a
Kantabria	5.a
Errioxa	6.a
Asturias	7.a
Gaztela eta Leon	8.a
Katalunia	9.a
Valentziako Erkidegoa	10.a
Balearrak	11.a
Murtzia	12.a
Extremadura	13.a
Madril	14.a
Kanariak	15.a
Gaztela Mantxa	16.a
Andaluzia	17.a

gaitzaren eraginak txikitzeko? Garaiz al gaude?

Azken bederatzi hilabeteetan, EROSKI CONSUMER saiatu da galdera horiei erantzuten, eta zeresana duten arlo guztietako espezialisten laguntzarekin heldu dio "gaitz guztien gaitza" esaten dioten horri: Administrazioa, osasuna, industria, familia, eskola, zientzialariak, dibulgatzaileak eta komunikabideak. Bederatzi atal argitaratu dira, eta balio izan du gogoeta egiteko eta erraldoi horri nola aurre egin behar zaion ikusteko. Azken atal honetan ondorio batzuk atera nahi ditugu, eta autonomia erkidegoei begira jarriko gara. Gehiegizko pisuan zeresan handia duten hogei aldagai aztertu ditugu, jakin egin nahi izan baitugu erkidego batean edo bestean jaiotzea zenbateraino den erabakigarria.

Osasunaren Mundu Erakundeak dioenez, 1975. urtetik ia hirukoiztu egin da gizentasuna. Espainiako Estatuan, gehiegizko pisua dute hamar adingabetatik lauk.

FITXA TEKNIKOA

Txostena: Haur gizentasunaren inguruko 20 aldagairen analisia.

Iturriak: Osasunarekin Zerikusia duten Jokabideen Azterketa Eskola-umeetan (HBS); Espainiako Osasun Ministerioa; Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioa; Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusia; Heziketa Fisikoaren eta Kirol Heziketaren Espainiako Kontseilu Nagusia; Espainiako Estatistika Institutua.

INGURUA

Nola eragiten du pobreziak eta osasun arloko gastuak

Ingurua erabakigarria da haurrek gizentasuna eduki dezaten. Administrazio publiko guztien politikak ez dira berdinak, eta horien ondorioak ere ez. Osasun arloan gastu handiagoa egitea, pediatrian arreta hobetzeko baliabideak jartzea eta, batez ere, baliabide ekonomiko gutxiago duten herritarren multzoa handiagoa edo txikiagoa izatea, alderdi horiek ongi azaltzen dute haurren artean zergatik dauden halako aldeak mapa baten barnean.

Erakundeak jabetu dira osasun publikoaren arloko arazo bat dutela esku artean, eta urteak daramatzate lanean. 2005. urtean Espainiako Gobernuak NAOS Estrategia jarri zuen abian (Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa) ekintzak eta esku-hartzeak egiteko gizarteko arlo guztietan, ebidentzia zientifikoa oinarri hartuta betiere, eta horrekin lortu nahi izan zen gehiegizko pisuaren zabalkundea etetea. Alberto Garzon Kontsumo ministroak berak onartu du estrategia ez dela ari funtzionatzen, eta EROSKI CONSUMER haur gizentasunaren inguruan egiten ari den atal berezi honetan egindako elkarrizketan adierazi zuen oraindik ere "hutsuneak" dituela eta ez dela lortzen zifrak apaltzea.

Datuek dena esaten dute. Osasun Ministerioak emandako zifren arabera (2017koak dira), gizentasunaren batez bestekoa %10,3koa da 2 eta 17 urte arteko haurretan (Gorputz Masaren Indizea 30etik gorakoa dutela esan nahi du). Are gehiago, Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketak (ENPE) emandako datuen arabera -EROSKI Fundazioak sustatu du ikerlan hori-, 25 urtetik beherakoetan igo egin da gizentasunaren prebalentzia XXI. mendean, %3 eta %5 artean zehazki, adin multzoaren arabera. Eta gehiegizko pisu horrek osasun arloko konplikazioak ekarriko dizkie helduaroan, adibidez diabetesa eta kardiopatiak, eta lehenbiziko aldiz, bizitza itxaropen urriagoa ere bai, Idoia Labaien irakasleak azpimarratzen duen moduan (Osasun Zientzietan aritzen da Nafarroako Unibertsitate Publikoan).

IPARRA/HEGOA DESBERDINTASUNAK.

Autonomia erkidegoak banaka hartuta, Murtzia zigortzen du gehien beste "pandemia" honek: hamar adingabetatik lauk dute gehiegizko pisua eta gizentasuna. Kanariak (%35,5) eta Andaluzia (%33,4) datoz ondoren. Pobrezia tasa handiena ere hiru erkidego horietan daukate. Pobreak gizen esaten zaio fenomeno horri, eta argi azaltzen du diru sarrera apalenak dituzten familietan bi aldiz handiagoa dela haur gizentasunaren tasa sarrera handienak dituztenetan baino, datu horiek ageri dira Aladino 2019 txostenean (Kontsumo Ministerioak eta AESAN Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak egina da).

Azterketa horrek berretsi egiten du elkarri estu lotuta daudela gizentasuna eta pobrezia. Diru sarrera apalenak dituzten familiak maizago joaten dira janari lasterra eskaintzen duten saltokietara, merkeagoa izaten da eta: %18,5ek astean behin gutxienez jaten dute jatetxe horietan, eta sarrera handiagoak dituzten familien artean %10,7k izaten dute joera hori. Baliabide gutxien duten haurrek, gainera, gozoki gehiago jaten dute erosoago bizi direnek baino (%11,5ek egunean zenbait aldiz, eta baliabide gehiago dutenen artean, %3,9k). Askotan, pro-

Murtzian, gehiegizko pisua edo gizentasuna dute 2 eta 17 urte arteko hamar adingabetatik lauk. Kanariak eta Andaluzia datoz ondoren.

duktu horiek ematea da haurrak "saritzeko" modu bakarra familia horietan. Egoera horretaz jabetuta, joan den urtarrilean Errege Dekretu bat onartu zuten pertsona zaurgarrienak kontsumoaren arloan babesteko, eta pertsona kontsumitzaile zaurgarria zer den ere definitu zuten; besteren artean, haurrak eta adin handiko pertsonak sartzen dira hor.

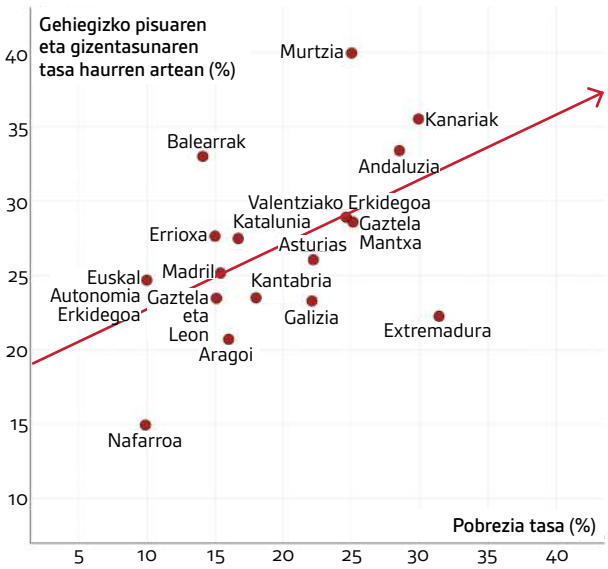
Esan dugu Murtzia dagoela sailkapen horren azken lekuan; beste muturrean, berriz, Nafarroa dago, diru sarrera handienak dituen erkidegoa eta patologia horretan daturik onenak eskaintzen dituena era berean: adingabeen %1,4k baino ez dute gizentasuna Nafarroan, eta %15ek gehiegizko pisua. Aragoi eta Galizia datoz atzetik, non bost adingabetatik batek gainditzen duen gehiegizko pisuaren muga. Erdialdean Euskal Autonomia Erkidegoa eta Katalunia daude. Bi erkidego horietan zenbait estrategia abiarazi dituzte eraginkorrak izan nahian gizentasunaren aurkako borrokan, eta neurri aitzindariak ere hartu dituzte; Katalunian, esaterako, igo egin dituzte edari azukretsuen zergak, eta badirudi hori bera egingo duela Espainiako Kontsumo Ministerioak ere Estatu osorako, halaxe adierazi zuen, behintzat, joan den urrian.

Euskal Autonomia Erkidegoan, bestalde, *1.000 egunen Plana* landu dute, eta laster argitaratuko dituzte ondorioak. Erkidego horretan baztertu egin dituzte oso epe luzeko planak, eta horregatik jarri dute 1.000 eguneko tartea helburu osasungarriak lortzeko: %20 handitzea fruta eta berdura jaten duten haurren portzentajea, %20 murriztea gatz kontsumoa, dietan %20 jaistea azukre libreak eta elikadura osasungarriaren alde ari diren eragileen eta ekimenen %50 lankidetzan aritu daitezela. Helburu errealistak dira, eta zentzuzko epea ezarri zaie.

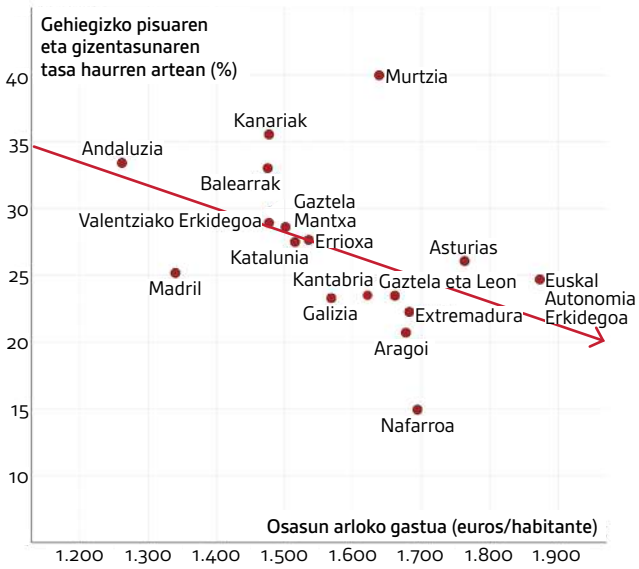
OSASUNGINTZAREN GABEZIAK. Gizentasunari buruzko datuak ez dira hobetu Espainian, eta zeregin ugari dago beraz. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) emandako datuen arabera, gainera, Europako prebalentziarik handienetakoa du (Greziak eta Italiak bakarrik dute handiagoa). Osasungintzari dagokionez, Osasun Sisteman dietistak eta nutrizionistak sartzea izan liteke irtenbideetako bat. Bat baino gehiago harritu egingo da agian, baina profesional horiek ez daude osasun sistema publikoan sartuta autonomia erkidegorik gehienetan, nahiz eta Europako herrialde batzuetan sartuta egon, adibidez Frantzian. Aspalditik ari dira hori eskatzen: haurren gizentasunak kausa asko duela esaten bada behin eta berriz

Diru sarrerak, osasun arloko gastua eta gehiegizko pisua haurren artean

1. HAURREN GEHIEGIZKO PISUA ETA POBREZIA



2. HAURREN GEHIEGIZKO PISUA ETA OSASUN ARLOKO GASTUA



1. grafikoak erakusten du probrezia tasa zenbat eta handiagoa izan, orduan eta handiagoa dela gehiegizko pisua eta gizentasuna duten haurren kopurua ia beti.

2. grafikoak islatzen du osasun arloko gastua zenbat eta handiagoa izan, orduan eta txikiagoa dela gehiegizko pisua eta gizentasuna duten haurren kopurua erkidego gehienetan.

Iturria: Gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren prebalentzia 2 eta 17 urte artekoetan. INE, 2017. Pobrezia arriskuaren tasa. INE, 2020. Osasun Gastua biztanle eta autonomia erkidego bakoitzeko. Espainiako Osasun Ministerioa, 2019.

eta diziplina askotatik erantzun behar zaiola, begi bistakoa dirudi profesional hori oso lagungarria izan daitekeela aurre egiteko, aditua baita elikaduran. 2015. urtean argitaratu zuten berrikusketa sistematiko batek nabarmentzen duenez, eta halaxe oroitarazten du Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusiak (CGCODN), profesional horiek Lehen mailako Arretan sartuta osasun sistema publikoak 105 euroraino aurreztu litzake inbertitzen den euro bakoitzeko, jende gutxiago ospitaleratuko litzatekeelako eta tratamendu gutxiago erabili. Nazioartean egin diren zenbait ikerketaren datuetatik atera ditugu zifra horiek.

Azken urteetan aurrerapen handiak egin diren arren, 1.000 biztanle bakoitzeko dauden dietista-nutrizionista kolegiatuen kopurua ez da nahikoa. CGCODN erakundeak emandako azken datuen arabera, gaur egun 5.715 espezialista daude. Hori aski al da gehiegizko pisua duten haur-gazteen %40 hori artatzeko? Adierazgarria da gehiegizko pisuari dagokion tasa txikiena duen erkidegoak izatea dietista-nutrizionista gehien. Nafarroaz ari gara, non lau profesional dauden 1.000 biztanle bakoitzeko. Katalunia dator ondoren, espezialitate horretan goi mailako ikasketak eskaini dituen lehen erkidegoa; bi profesional dituzte 1.000 biztanle bakoitzeko. Extremadura eta Kanariak daude azken lekuetan, bi profesional baino gutxiagorekin.

Jose Serrano medikuaren esanetan (Espainiako Pediatria Elkartekoa kidea

Lehen mailako Arretan nutrizionistak sartuta, 5,8 eta 105 euro artean aurreztu litezke inbertitzen den euro bakoitzeko.

da), dietista-nutrizionisten eta pediatren kontsultek "ondoz ondo" egon behar lukete osasun etxeetan, egunero modu koordinatuan lan egiteko. Haur gizentasunari loturik dauden arazoen tratamendua, ordea, Lehen mailako Arretan egiten dute. Eta atal horretan ere baliabideak falta dituzte: Espainian, batez beste, pediatra bat dago 1.000 adingabe bakoitzeko.

PEDIATRAK FALTA.
Autonomia erkidegoen artean ez dago alderik ia. Tartea 1,27 eta 0,87 artekoa da, eta Valentziako Erkidegoa, Asturias eta Kanariak daude denen buruan. Beste muturrean, Katalunia eta Madril daude (ez dira iristen batera). BPG handiena duten lau erkidegoetako bi dira horiek biak. Osasun arloko gastuari dagokionez, sailkapenaren erditik behera ageri dira biak ere. Aldea 500 eurotik gorakoa da pertsona bakoitzeko; Nafarroa ageri da inbertsio horren buruan, 1.843 eurorekin, eta Madril azken aurreko lekuan 1.320 eurorekin. Azkena Andaluzia dago, Madrilek baino 78 euro gutxiago jartzen duela biztanle bakoitzeko. Katalunia batez bestekoaren zertxobait behetik dabil, 1.574 eurorekin biztanle bakoitzeko.

Bitartekoak falta direla ikusita, badira ekimen partikular batzuk haur gizentasunaren aurka borroka egiteko. Horren adibide da Bizkaiko Medikuen Elkargoak 2013an abian jarri zuen formazio kanpaina haurrak eta gurasoak jabetu zitezen zein garrantzitsua den ongi elikatzea.

Serrano adituaren iritziz, zeina Haurtzaroa eta Dieta Mediterraneoa (Infadimed) programa laguntzen aritzen den hiru eta bederatzi urte arteko ikasleen artean dieta mediterraneoa sustatzeko, baremo horiek ez dira aski. "Baliabideak jarriko balituzte Lehen mailako Arretak denbora gehiago eskain dezan, dietista-nutrizionistek kontsultetan parte har dezaten, elikagaien industriak ez dezan egin nahi duen guztia eta zergak jarriko balizkiete produktu azukretsuei hain erraz ez erosteko, gauza guztiek bilakaera logikoagoa edukiko lukete", adierazi zion pediatra horrek EROSKI CONSUMERi 2021eko ekaineko alean.

INBERTITU ETA AURREZTU.
Gaixotasun kroniko horren hedapena geldiarazteak arindu ederra ekarriko lioke ogasun publikoari. Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundeak (OCDE) emandako datuen arabera, Espainiako Estatuko herritarrek urtean 265 euro ordaintzen dituzte zergetan gizentasunak eta gehiegizko pisuak eragiten dituzten arazoak tratatzeko. Gaixotasun horren eta harekin zerikusia duten patologien tratamendura bideratzen den gastu publikoa 2.500 milioi eurokoa da osotara, halaxe dio Gizentasunak eta patologiak eragindako kostu sozial eta ekonomikoen liburu zuriak. Eta handitzen ari da: Gizentasuna Ikertzeko Europako Elkarteak egindako kalkuluaren arabera (EASO siglak ditu ingelesez), gizentasunak urtero 3.081 milioi euroko gastua eragingo die Estatuko herritarrei 2030. urtean.

Osasun publikoak bizi ohitura osasungarriak sustatzeko bultzatzen dituen ekintzek, hala ere, eragin onuragarria dute herritarren osasunean eta inbertsio bikaina dira. Ekonomia Lankidetzarako eta Garapenerako Erakundeak Gizentasunaren zama astuna txostenean dioenez (pandemia aurretik argitaratu zen), neurri sorta bat hartuko balitz publizitatea eta elikagaien etiketak arautzeko eta komunikazio kanpaina masiboak egiteko, urtean 41 milioi euro aurreztuko lirateke Espainian osasun kostuetan. Eta, gainera, kalorien %20 murriztuko balizkiete azukre, gatz, kaloria eta gantz saturatu asko duten elikagaiei, transmisio bidezkoak ez diren 472.000 gaixotasuni aurrea hartzeko modua izango litzateke 2050erako, urtean 169 milioi euro aurreztuko lirateke kostu sanitarioetan eta enplegua eta produktibitatea handitu egingo litzateke (13.000 langile urtebetean lanaldi osoan aritzearen neurriko hobekuntza).

Azken balorazioa

ONENA

Nafarroa

Nafarroa denen buruan
Nafarroak du gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren tasa globalik txikiena autonomia erkidegoen arten (%14,95). Aragoi heldu da ondoren, tarte handi samarrera (%20,71). Faktore horretan beste bi alderdik ere eragiten dute: pobrezia tasa txikiagoa izateak eta inbertsio handia egiteak osasun arloan, 1.694 eurokoa biztanle bakoitzeko. Horrek esan nahi du atal horretan diru gehien jartzen duen hirugarren erkidegoa dela Aragoi. Eta pediatra bat ere ez duen arren 1.000 biztanle bakoitzeko, dietista-nutrizionista gehien duen erkidegoa da Estatu osoan biztanle bakoitzeko.

TXARRENA

Andaluzia

Andaluzia azkena
Andaluzia, Kanariak eta Gaztela Mantxa dira azkenetakoak. Haurren gehiegizko pisuaren eta gizentasunaren datuetan hirugarren erkidegorik kaskarrena da Andaluzia (Murtzia eta Kanariak bakarrik ditu atzetik), %33,4ko prebalentziarekin. Pobrezia tasarik handiena duten erkidegoetan ere hirugarrena da (%28,5), Extremadura eta Kanariak dituela atzetik. Osasun arloko inbertsioan, berriz, azkena da.

BIZI OHITURA OSASUNGARRIAK

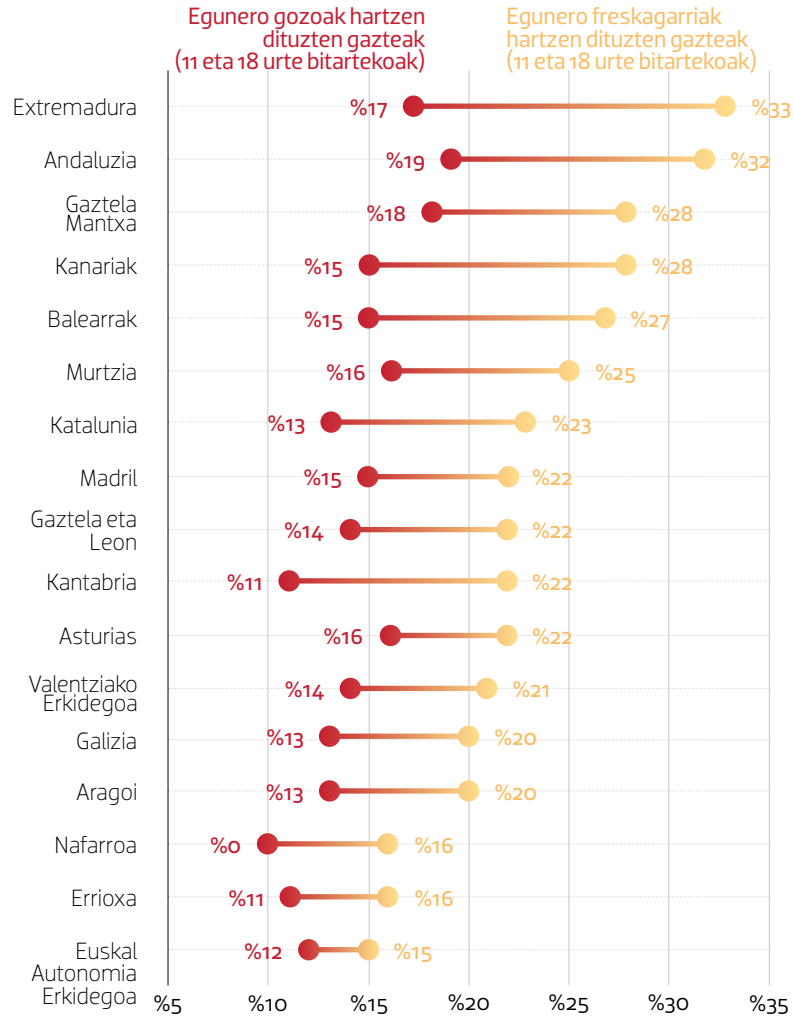
Ongi jatearen eta behar adina lo egitearen garrantzia

Aldaketa sozialak nahasmena ari dira eragiten ohitura osasungarrietan eta, ondorioz, gizentasunak libre dauka bidea. Presaka bizi gara, eta denbora faltaren erruz, ultraprozesatuek eta janari lasterrak hartu dute dieta mediterraneoaren lekua gure menuetan. Unescok Gizateriaren Ondare Ez-material izendatu du elikatzeko eredu osasungarri hori, non ariketa fisikoa eta atsedena ere kontuan hartzen diren.

Erakundeak jabetu dira horretaz, eta azkartu egin dute erritmoa alderdi horietan eragiteko. 2021eko urrian, Alberto Garzon Kontsumo ministroak jakinarazi zuen arautu egingo zutela janari eta edari osasungaitzen publizitatea emateko ordutegia, zehazki haur eta nerabeei zuzentzen zaiena. Handik aste batzuetara, Ministerioak errezeta bilduma bat argitaratu zuen Marian Garcia nutrizionistarekin, *Comida rápida, barata y saludable* izenekoa (Janari lasterra, merkea eta osasungarria), zeina Harvard-eko Plateraren ereduan oinarritzen den. Harvard-deko Osasun Publikoko Eskolak diseinaturiko gida bat da, otordu osasungarri eta orekatuak sortzeko, eta frutak, begetalak eta barazkiak jartzen ditu erdigunean.

INDUSTRIAREN BOTEREA.
Produktu osasungarriagoan kontsumoa sustatzea da neurri horien helburua, baina elikagaien industrian denak ez dira horren aldekoak. 10 multinazional handik kontrolatzen dute industria hori: Nestlé suitzarra, Danone frantziarra, Associated British Foods britainiarra eta PepsiCo, Unilever, Coca-Cola, Mars, Mondelez, General Mills eta Kellogg's estatubatuarrak.

Zeinek jaten du okerren?



Iturria: Eskola umeek Osasunari loturik dituzten Jokabideei buruzko Azterketa (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), 2020.

Konglomeratu handiak dira, eta produktu asko eskaintzen dute, sarri askotan batere gomendagarriak ez direnak eta errazioaren ideia apurtzen dutenak. Haurrek gehien atsegin dituzten elikagaien atzean azukre asko izaten da, baina baita gatz eta gantz asko ere. Beharrizan hori ez du industriak sortu haurrengan, baina etekina ateratzen dio eta areagotu egiten du azukrea erantsiz. Gehiegi baliatzen da, halaber, zapore gaziaren ahogozo errazaz edo elikagai gantzatsuen testura hezeaz.

Industria horrek neuromarketin estrategiak erabiltzen ditu salmentak handitzeko eta erosleak erakartzeko. Opariak, sustapenak, deskontuak, elkarte zientifiko-sanitarioen berariazko bermeak eta nutrizio arloko zenbait aipu, adibidez "freskoa", "natura-la", "ona hezurretarako", "lagungarria haurrak hazteko".

Espainian badago gida bat industriak berak onartua 12 urtetik beherako haurrei zuzenduriko publizitatea autoerregulatzeko; PAOS kodea da, baina adituek garbi diote ez duela funtzionatzen. "Borondatezko hitzarmenak eraginkorrak izango dira agintariek gainbegiratzen badituzte bakarrik eta isunak jartzen badituzte. Araudi espezifiko bat ezarri behar litzateke 16 urtetik beherakoei zuzenduriko produktuetarako, Portugalen egiten duten bezala", azaldu zuen Rafael Urrialde adituak EROSKI CONSUMER aldizkarian 2021eko maiatzean (Elikadura, Elikagaien Segurtasuna eta Nutrizioa dira haren lan eremuak).

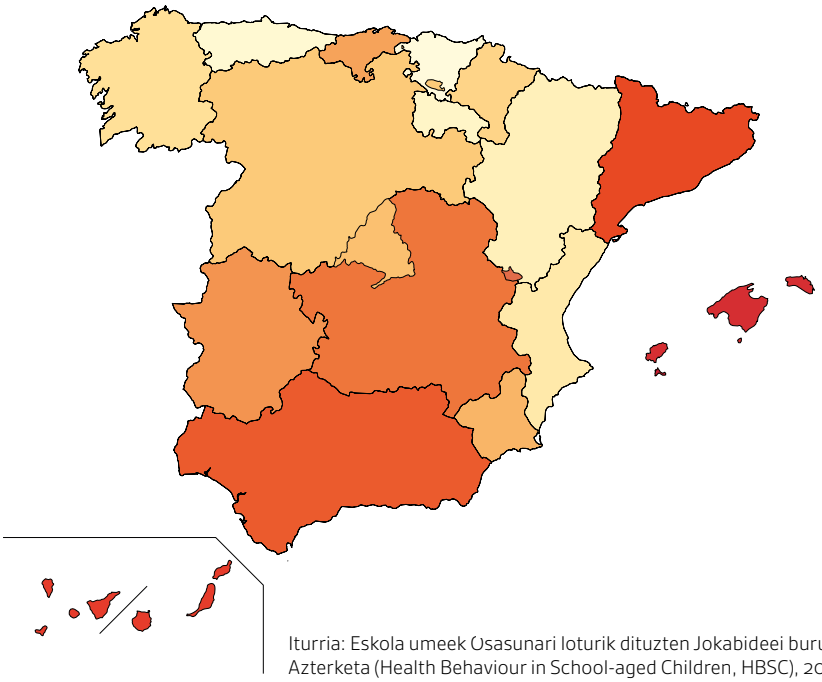
DIETA MEDITERRANEOA.

Ongi elikatzea funtsezkoa da gizentasunari eta beste gaixotasun batzuei aurre egiteko, eta ongi elikatzea da dieta orekatuaren bidez gosea asetzea eta ariketa fisikoa maiz egitea. Andreu Raya Demidoff-en iritziz (Kirola Heziketarako eta Osasunerako GKEko presidentea da), hauxe da modu osasungarrian jateko errezeta: kozinatzea. "Kozinatzeko denbora eta gogo faltak ez dute uzten dieta mediterraneoa egiten, eta badakigu horrek oso emaitza onak eman dituela osasunari eta jasangarritasunari dagokienez", azaldu du.

Elikatzeko modu eraginkorra dela frogatu nahian gazteen gizentasunari aurre egiteko eta bizi estilo osasungarriagoa sustatzeko, Eurecat zentro teknologikoak Europa mailako proiektu bati ekin zion joan den urtean: *Med-4Youth*. Nutrizio arloko esku-hartzean oinarritzen den ikerketa kliniko bat da, eta lehenengoz aztertuko du dieta mediterraneoak nolako eraginak dituen 13 eta 17 urte arteko nerabeetan Espainiako Estatuan, Portugalen eta Italian.

Gizentasuna, azken batean, gaixotasun sozial bat, alderdi ekonomikoei eta kulturalei lotua. Azken hamarkadetan izugarri handitu da ultraprozesatuen kontsumoa, merkeak direlako, jateko gustagarriak eta publizitate kanpaina oldarkorren laguntza izan dutelako; ondorioz, "lehen mailako osasun arazo" bihurtu dira produktu horiek,

Estatuko gazteek fruta hartzen al dute egunero?



Iturria: Eskola umeek Osasunari loturik dituzten Jokabideei buruzko Azterketa (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), 2020.

	Sailkapena
Euskal Autonomia Erkidegoa	%40
Asturias	%39
Errioxa	%39
Aragoi	%38
Valentziako Erkidegoa	%37
Galizia	%37
Nafarroa	%37
Gaztela eta Leon	%36
Madril	%36
Murtzia	%36
Kantabria	%35
Extremadura	%34
Gaztela Mantxa	%33
Andaluzia	%32
Katalunia	%32
Kanariak	%31
Balearrak	%29

halaxe onartu du Miguel Angel Royo-Bordonadak, Madrilgo Osasun Publikoaren Elkarteko presidenteak.

ULTRAPROZESATUAK GORA. 2019. urtean, Elikadura arloko Kontsumoaren Txostena Espainian argitaratu zuen Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioak, eta hor ageri zenez, hiru lagunetatik batek janari lasterra hautatzen du etxetik kanpo jaten duenean aukera osasungarriagoen ordez. Txosten horretan bertan esaten denez, herritar bakoitzak urtean 5,81 kilo opil jaten ditu batez beste.

Ildo horretan, Kontsumo Ministerioa lege bat lantzen hasi da, mugatu egin nahi baitu pertsona ospetsuek neska-mutilentzat iragartzen dituzten produktu kaltegarrien publizitatea, luzatu egingo du adin tartea 15 urtera eta mugatu egingo du "janari osasungarritzat" jotzen denaren tartea. Helburua da industriari mugak jartzea, publizitatearen bidez lagundu egiten baitu haurren artean gehiegizko pisua eta nutrizio kaskarra sustatzen.

Hiru urtetik aurrera lo gutxi egiten duten haurrek probabilitate handiagoa dute zazpi urterekin gehiegizko pisua izateko.

Produktu mota hori dietan sartua dagoelarik eta mantenugai jakin batzuk kopuru txikietan hartzen dituztela ikusita, adibidez omega-3 gantz azidoak, burdina, kaltzioa eta A, C eta D bitaminak, argi dago haurren elikadura "hobetzekoa modukoa" dela, halaxe baieztatu du berrikitan EsNuPi ikerketak, Iberoamerikako Nutrizio Fundazioak (FINUT) eta Espainiako Nutrizio Fundazioak (FEN) sustatu dutenak. Ikerketa horrek esaten du, gainera, horien dietan esnekiak falta direla eta gehiegi hartzen dituztela gantz saturatuak, azukreak eta proteinak.

Horrekin batean, Eskola umeek Osasunari loturik dituzten Jokabideei buruzko Azterketa izeneko lanak azaldu duenez (*Health Behaviour in School-*

aged Children, HBSC ingelesezko siglak), 11 eta 18 urte arteko neska-mutilen %34,7k bakarrik jaten dute fruta egunero, %15,2k egunero jaten dituzte gozoak eta %24,6k freskagarriak; ikerlan hori 2020an argitaratu zuten, eta OMEk ikerlan atxikiaren aitortza egin zion. Gozokiei eta freskagarriei buruzko bi adierazle horiek ederki islatzen dute zenbateko pisua duten azukre, gatz eta gantz kaskar ugariko elikagai eta edariek, eta Royo-Bordonadaren iritziz horiexek dira malnutrizioaren eragile nagusiak munduan. "Produktu ultraprozesatuek eta horien kontsumoak gizentasuna bultzatzen du, kaloria gehiegi ematen dituztelako, eta, gainera, elikadura osasungaitza eta desnutrizioa ere eragiten dute, nutrizio kalitate txarra dutelako eta dietan lekua kentzen dietelako elikagai osasungarriei, freskoei edo gutxi prozesatuta daudenei", azaldu du.

Ikerketaren arabera (Estatuko 40.495 neraberi egindako inkesta batean oinarritzen da), aldeak sumatzen dira penintsula iparraldeko erkidegoen eta hegoaldekoen artean. Euskal Autonomia Erkidegoak eta Errioxak lortzen dute notarik onena elikatzeko ohitura onetan. Nafarroak ere datu onak ditu (gozo eta freskagarri gutxi hartzen dute), Asturias eta Aragoi batez bestekoaren gainetik dabiltza fruta kontsumoan, eta Kantabrian ere gozo gutxi jaten dute gazteek (bigarren lekuan dago, Nafarroaren atzetik). Beste muturrean, bi uhartediak eta Katalunia daude, non fruta gutxi jaten duten, eta Andaluzian, Gaztela Mantxan eta Extremaduran inon baino gozo eta freskagarri gehiago.

LOAK ERAGINA DU GEHIEGIZKO PISUAN.

Loaren eta gizentasunaren arteko lotura ez da oso aspaldikoa. Teresa Canet neurofisiologoak ikerlan bat egin zuen orain dela urte batzuk (*Revista de Neurología* aldizkariak argitaratu zuen, 2016an), eta hor ikusten da biak estu lotuta daudela, eta ondorioztatu zuen hiru urtetik aurrera behar baino lo gutxiago egiten duten haurrek probabilitate handiagoa dutela zazpi urterekin gehiegizko pisua izateko. Loaldiak arautu egiten du bi hormonaren arteko oreka: leptinarena (gutxitu egiten du gosea) eta grelinarena (handitu egiten du).

Gaizki edo gutxi lo egiten dugunean, ugaritu egiten da grelina eta, ondorioz, gure gosea. Hormona hori, gainera, nahiko apetatsua da eta energia dentsitate handiko elikagaiak maite ditu, gantzez eta karbohidrato finduz hornituak. Horrek lagundu egiten du gehiegizko pisua eta gizentasuna agertzen eta, epe luzera, 2 motako diabetesa. Are gehiago: "Nekatuagoak egonik, ariketa fisiko gutxiago egiten da eta sedentarismoa ugaritu egiten da egunean zehar", nabarmendu du.

Eta nola lo egiten dute gazteek? Espainiako Pediatria Elkartearen arabera, nerabeek egunean zortzi eta hamar ordu arteko loaldia behar izaten dute, eta autonomia erkidego bakar batean ere ez dira iristen horretara. HBSC ikerlanean ageri denez, EAEko gazteek egiten dute lo gehien, 7 ordu eta 49 minutu, eta Murtziakoek gutxien, 7 ordu eta 29 minutu.

OSASUNA ERAKUTSI EGITEN DA.

Ohitura onak indartzeko, familian eta eskoletan erakutsi beharra dago. Autonomia erkidego batzuetan, eskola jantokiak kontratatzeko pleguetan txertatua dago nutrizio arloko heziketa hori, nahiz eta guraso elkarteen iritziz ez den nahikoa. Gaztela eta Leonek azaroan iragarri zuen heldu den ikasturtean sare bat jarriko duela abian ikasleen artean bizi ohitura osasungarriak sustatzeko. Hábitos Saludables en la escuela izena du proiektuak (Ohitura osasungarriak eskolan), eta honako arlo hauek landuko ditu ikasleen artean: elikadura, jarduera fisikoa, mendekotasuna eragiten duten substantzien prebentzioa, bide segurtasuna eta autozaintza. Neurri horiek arrakastaz ezartzen dituzten ikastetxeek diru atal handiagoa jasoko dute funtzionamendurako.

Beste adibide bat da Elikadurari eta Bizi Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa, zeina Eroski Fundazioak jarri zuen abian 2013an, eta orain arte milioi bat ikaslek parte hartu duten. Ekimen horrek tresnak eskaintzen dizkie ikastetxeei eta familiei bizimodu osasungarri eta jasangarria egin dezaten elikaduraren eta ariketa fisikoaren bidez. Galizia, Balearrak, Aragoi eta Katalunia dira programa horretan ikasle gehien izan duten lau erkidegoak; gutxien, berriz, Madrilek eta Valentziak.

Azken balorazioa

ONENA

Euskal Autonomia Erkidegoa

Ohitura onak hedatzen ari dira Euskal Autonomia Erkidegoan

Euskal Autonomia Erkidegoa onerako nabarmentzen ari da elikadurari eta loari loturiko ohituretan, halaxe ageri da EROSKI CONSUMERek egin duen ikerlanean. Erkidego horretako gazteek jaten dute fruta gehien, freskagarri gutxien ere haiek edaten dute eta lo gehien egin ere bai. Gainera, ikasgelatik kanpoko kirol jardueretan ere oso leku onean ageri dira eta ez dute gehiegikeriarik egiten gozoekin. Haren atzetik, tarte handi samarrera, Galizia, Nafarroa eta Errioxa ageri dira.

TXARRENA

Andaluzia

Andaluziako haurrek dute elikadura kaskarrena

Andaluziako gazteek ultraprozesatu gehiegi jaten dute, halaxe diote guk aztertu ditugun datuek. Gozo eta freskagarri gehien hartzen dutenetakoak dira. Gainera, fruta gutxien jaten duen eta kirol gutxien egiten duen laugarren erkidegoa da.

ARIKETA FISIKOA

Haur aktiboagoak etxean eta eskolan

Haur gizentasunaren aurkako borrokan, ariketa fisikoa oso lagungarria da gorputzean gantzaren maila jaitsi dadin eta gure osasuna eta egoera fisikoa hobetu. XXI. mendeak aldaketa asko ekarri digu, eta ez denak onak; besteren artean, sedentarismoa egonkortzea. Kaleetan bizimodu aktiboa egiteari utzi eta etxean egoteko eta pantaila aurrean esertzeko joera hedatu da. Baina gure gorputza aktibo egoteko diseinatuta dago, eta jarduerarik ezean, hondatu egiten da gutxika-gutxika. Zientziak baieztatu duenez, ariketa fisikoa egiteak nabarmen areagotzen du gure haurrek helduaroan zenbait gaitz ez pairatzeko aukera: bihotz-hodietako gaixotasunak, hipertentsioa, diabetesa eta zenbait minbizi mota. Jarduera fisikoa, gainera, oso lagungarria da sozializatzeko, sendotu egiten du autoestimua eta hobetu egiten ditu emaitza akademikoak.

Abantailak begi bistakoak dira eta, hala ere, Osasunarekin Zerikusia duten Jokabideen Azterketa Eskola-umeetan izeneko azterlanaren azken argitalpenak azaltzen duenez (HBSC siglak ditu ingelesez), 11 eta 18 urte arteko neska-mutilen %34,8k bakarrik egiten dute jarduera fisikoren bat astean lau egunez gutxienez eskola orduetatik kanpo. Baina egoera ez da berdina autonomia erkidego guztietan. Asturiasko gazteak dira aktiboenak penintsula osoa kontuan hartuta, eta hamarretik lauk kirola egiten dute eskolatik kanpo astean lau egunez gutxienez. Gaztela Mantxakoak datoz ondoren (%38,6k egiten dute kirola lau egunez gutxienez), eta Kanarietakoak gero (%38,5). Sailkapenaren beheko aldean Valentziakoak (%30,7), Madrilgoak (%33,5) eta Gaztela eta Leongoak ageri dira (%33,9).

Eta bai, sexuak axola du. Emakumeek gero eta interes gehiago dute kirolarekin urtez urte. Espainian kirol ohiturei buruz egin zen lehen inkestan, 1968an, emakumeen %6,8k egiten zuten kirolen bat, eta gizonen %18k. Gaur egun, emakumeen %44,4k daukate kirola egiteko ohitura, baina gizonak gehiago dira orain ere: %51. Alde horiek murriztuko badira, beharrezkoa da gizartean aitortza handiagoa egitea emakume kirolariei, ama aktiboaren figuratik hasita, emakumeen kirolean erreferenteak sartzea eta ikasgeletan horien eredua erakustea, edo kirol jarduerak familian egitea.

TXIKI-TXIKITATIK AKTIBO.

Carmen Perez-Rodrigo aditua da Prebentzio Medikuntzan eta Osasun Publikoan, eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea,; haren esanetan, “haurra bularra hartzen ari denetik sustatu behar da jarduera fisikoa, haurrek orduan ikasten dutelako mugitzen eta orduan eskuratzen dituztelako trebetasun handiagoarekin ibiltzen lagunduko dieten gaitasun guztiak eta, ondorioz, mugitzean gozatzeko aukera emango dietenak”.

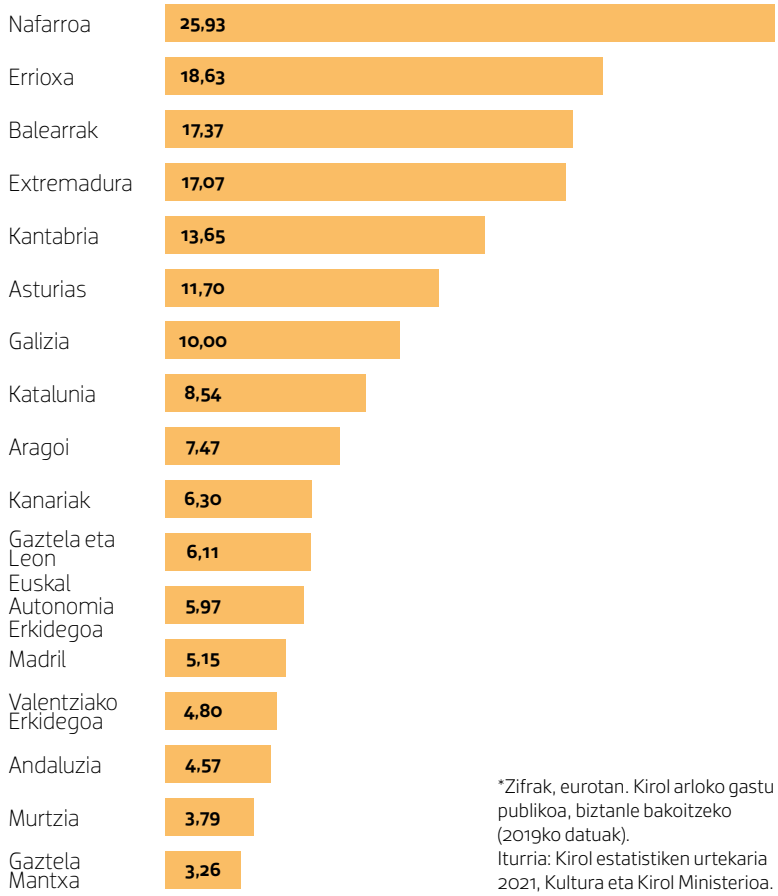
Txikienen sedentarismoan ere zeresan handia dute pantailek. Garai batean, aspertzen zirenean, haurrak kalera ateratzen ziren lasterka ibiltzera, jauzika edo ezkutaketan lagunekin, baina gaur egun mugikorrari heltzen diote. Bartzelonako Nazioarteko Unibertsitateak egindako ikerketa batean ageri denez (Health-care aldizkariak argitaratu zuten, 2021eko otsailean), pantailak neurriz kanpo erabiltzeak handitu egiten du gizentasun arriskua haur txikietan. Ikerketaren arabera, elkarri lotuta daude pantaila baten aurrean eserita egotea eta elikagai osasungaitzak jatea. Gainera, pantailen aurrean ordu gehien ematen duten haurrek kopuru handiagoetan hartzen dituzte gozoak, edari azukretsuak, janari lasterra eta zizka-mizkak denbora librea kirola egiten ematen dutenek baino.

Espainiako Osasun Inkestaren azken argitalpenean datu aski kezkagarriak ageri dira: adibidez, 14 urte arteko hamar eskola-umetatik bederatzik egunero ordubete baino gehiago egiten dutela pantailaren aurrean astelehenetik ostiralera Balearretan eta Extremaduran. Gauza jakina da ikasleek oso agenda estua dutela gaur egun eta egunean zazpi ordu inguru ematen dituztela ikasgelan eserita;

horri eransten badiogu eskola egunetan pantaila aurrean beste tarte bat ematen dutela, argi dago mugimendu aktiboari eta kirolari denbora kentzen ari zaizkiola. Astelehenetik ostiralera pantaila aurrean denbora gutxien ematen dutenak kantabriarrak eta EAEko herritarrak dira: %47,9k eta %55,2k daukate ohitura txar hori bi erkidegoetan.

Gurasoek zeresan handia dute pantaila aurreko denbora arautzeko garaian eta gazteak kirola egitera animatzeko orduan. Ez da ahaztu behar helduek ematen duten eredua funtsezkoa dela, eta halaxe frogatu du Errioxako Unibertsitatean egindako ikerlan batek, zeina *Journal of Sports Sciencie and Medecine* aldizkarian argitaratu den. 12 eta 16 urte arteko 1.978 ikasle aztertu ondoren, frogatu zuten, gazte bat aktiboa ez denean, lau aldiz probabilitate handiagoa zegoela haren gurasoek ere sekula jarduera fisikorik egin ez izateko denbora librean.

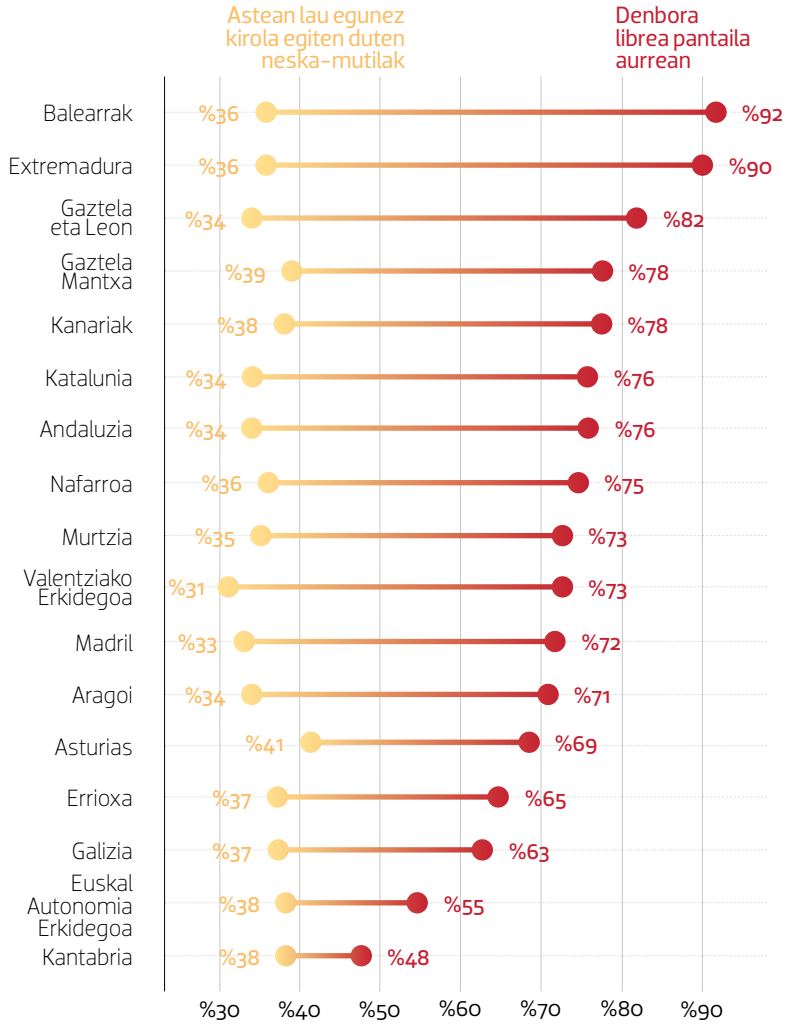
Kirol arloko gastu publikoa, biztanle bakoitzeko*



*Zifrak, eurotan. Kirol arloko gastu publikoa, biztanle bakoitzeko (2019ko datuak).
Iturria: Kirol estatistiken urtekaria 2021, Kultura eta Kirol Ministerioa.

Europako Batasunean, Gorputz Hezkuntzari ordu gutxien eskaintzen dion herrialdeetako bat da Espainiako Estatua. Lehen Hezkuntzan astean bi ordukoa da batez bestekoa, eta Alemanian, esaterako, lau ordu eskaintzen dizkiote.

Ariketaren eta pantailen arteko harremana



Iturria: Eskola ordutik kanpo astean lau egunez gutxienez kirola egiten dutenen portzentajea 11-18 urte arteko populazioan. Denbora librea pantaila aurrean. Urtebetetik 14 urte arteko populazioa. INE, 2017.

Nafarroak 25,93 euro gastatzen ditu kirolean biztanle bakoitzeko. Gaztela Mantxa ageri da azken lekuan: 3,25 baino ez ditu jartzen.

ESKOLAREN ZEREGINA. Ikastetxeak ere funtsezko zeregina dauka ikasleek behar diren trebetasunak eskuratu ditzaten jarduera fisikoa egiteko eta horretan gozatzeko, batez ere adingabeen %80k eskola orduetan bakarrik egiten dutelako. Eta hor erakundeek neurriak hartu beharra dute. Europako Batasunean, Gorputz Hezkuntzari ordu gutxien eskaintzen dion herrialdeetako bat da Espainiako Estatua. Lehen Hezkuntzan astean bi ordukoa da batez bestekoa, eta Alemanian, esaterako, lau ordu eskaintzen dizkiote.

Espainian, Gorputz Hezkuntzari murrizketak egin dizkiote azken hamarkadetan, eta bide beretik jarraituko dutela dirudi. Hezkuntza Ministerioa datorren urterako prestatzen ari den curriculumean (abenduan argitaratu zuten zirriborroa) astean ordu eta erdira baino gutxiagora murriztu dituzte Heziketa Fisikoaren orduak; hau da, gaur egun baino %5 gutxiago izango dute. Murrizketa horien aurka mintzatu da Heziketa Fisikoaren eta Kirol Heziketaren Espainiako Kontseilu Nagusia (COLEF), ez baita iristen Unescok, Europako Kontseiluak eta Europako Parlamentuak eskatzen dutenera, astean gutxienez hiru ordu izan ditzala ikasgai horrek. Autonomia erkidegoak proiektu horren gainean lanean ari dira uneotan, beren ordutegietan tarte gehiago eskaintzeko. COLEF erakundetik ohartarazi dute, ordea, igoera horiekin ere ez direla iritsiko hiru orduko gutxieneko horretara.

Oraingoz, eta aldaketa gertatu bitartean, ikasturte honetan bi erkidegok bakarrik eskaintzen dituzte astean hiru ordu Lehen Hezkuntzan: Aragoik (urteak daramatza joera horrekin) eta Andaluziak (berrikiago hasi dira). Beste muturrean, Madril dago, ordu eta erdi eskasekin, eta Nafarroa ere bai, 1,65 ordurekin. EAEn, Katalunian eta Valentzian ere ez dira iristen astean bi ordura.

Bigarren Hezkuntzan, datuak bateratuagoak dira. Andaluzia kenduta, zeinak berrikitan gehitu duen hirugarren ordua Bigarren Hezkuntzako lehen ikasturteetan, gainerakoetan as-

tean bi ordu eskaintzen zaizkio. Madrilek bazuen asmoa Lehen eta Bigarren Hezkuntzan hirugarren ordua gehitzeko, baina ekainean atzeratu egin zuen proposamena. COLEFetik adierazi dutenez, ordea, gehikuntza erlatiboa zen, ez zelako nahitaezkoa eta ikastetxe bakoitzaren esku gelditukо zelako.

Urruti gaude Frantzian Bigarren Hezkuntzarako darabilten eredutik; han bi ordu dituzte Gorputz Hezkuntzarako eta hiru ordu kirolerako eta jarduera fisikoetara, guztira bost ordu astean. Espainian, eskola garaian, heziketa fisikoari eskaintzen zaizkion orduak oso urriak direla nabarmentzen du Idoia Labaien Nafarroako Unibertsitate Publikoko irakasleak (Osasun Zientzien arloan dihardu). Gainera, kirol jarduerak oso espiritu lehiakorrarekin pentsatuta daude askotan, eta kanpoan uzten dituzte trebetasun gutxiago duten neska-mutilak.

JOLASGARAIA GUZTIENTZAT.
Kirola sustatzeko modu ona izaten da ikastetxeetan jolasleku inklusiboen aldeko apustua egitea, neska-mutil guztiek egin dezaten ariketa. Azken urteetan, leku horien diseinua berritzeari ekin diote ikastetxeek eta erakundeek, betiko jolaslekuei beste itxura bat emateko, non futbol zelaia izaten zenerdigunea eta jolaserako leku bakarra, mutil eta neska askoren kaltetan. Erakundeak dirulaguntzak ematen hasi dira aldaketa horiek egiteko, eta baita eskolara oinez joateko bideak atontzeko ere. Euskal eskola publikoko guraso elkartetik salatzen dutenez, ordea, proiektu horiek sustatzeko diru atala oso urria da, eta ikastetxe asko kanpoan gelditzen da.

Eskolara oinez joateko bide seguru, jasangarri eta osasungarriak sustatzeko apustua erkidego guztietara iritsi da, baina Lehen eta Bigarren Hezkuntzako 7.331 ikastetxeetatik 521ek bakarrik jarri dute abian ekimen hori Estatuan. Hau da, 100 ikastetxetik zazpik. Zifra apal hori ez da ikastetxeek interesik ez dutelako, administrazioek oso diru gutxi jartzen dutelako baizik, adibidez Euskal Autonomia Erkidegoan.

Gauzak ongien egiten ari direnen artean, Galizia nabarmentzen da, non ikastetxe publikoen %17,3k badituzten era horretako ibilbideak neska-mutilak oinez joan daitezen eskolara (DGT Trafiko Zuzendaritza Nagusiak sustatzen ditu). Bartzelonak ere badu gisa horretako programa bat aspaldiko urteetan; *Camí escolar, espai amic* izena du (Eskolarako Bidea, Inguru Adiskidetsua), eta 145 ikastetxe atxiki zaizkio. Beste muturrean, Balearretan eta Kanarietan ez dute era horretako biderik, eta Kantabrian ikastetxeen %1,9 baino ez daude atxikita DGT-ren programa horretara.

HIRI KIROLZALEAK.
Kirola pertsonengana hurbiltzea da kontua, eta administrazioek gai izan behar dute horretarako aukera emango duten politikak abiarazteko. Modu bat izan daiteke kirol instalazioak hurbilago jartzea, funtzio anitzeko eremu publikoak sortzea aisialdia eta kirola susta ditzaten aire zabalean, edo hiri jasangarriagoak egitea. Gasteiz izan daiteke politika horien adibide (2012an Europako Hiriburu Berdea izendatu zuten, eta 2019an Hiriburu Berde Globala). Hiri horretan 200 gune baino gehiago daude hainbat diziplinatan aritzeko, eta hiria bera parkez inguratua dago, kirola eta natura konbinatu ahal izateko.

Kirolaren bidez osasuna sustatu nahi duen hiriak inbertsioak egin behar ditu ezinbestean. Baina erkidego guztiek ez dute berdin gastatzen. Espainiako Kultura eta Kirol Ministerioak urtero ateratzen ditu kirol estatistikak, eta 2021ean argitaratu den txostenean ageri denez (2019ko datuak dira), Nafarroa dago denen buruan: 25,93 euro gastatzen ditu biztanle bakoitzeko. Atzetik datoz Errioxa (18,63 euro), Balearrak eta Extremadura (biak 17 eurorekin). Azken lekuan ageri direnak oso urruti daude. Gaztela Mantxak 3,25 euro gastatzen du biztanle bakoitzeko, Andaluziak 3,8 eta Valentziak 5 euro eskas.

Azken balorazioa

ONENA

Aragoi

TXARRENA

Madril

Aragoik erraztasunak ematen ditu kirolerako
Aragoi leku onean ageri da EROSKI CONSUMERek aztertu dituen alderdi guztietan, Nafarroarekin batean, eta horrek esan nahi du gauzak ongi samar egiten ari direla sedentarismoaren aurka egiteko, haur gizentasuna murrizteko jardunbide egoki gisa. Lehen Hezkuntzan Heziketa Fisikoari ordu gehien eskaintzen dion erkidegoa da, Andaluziarekin batean, eta familiek kirolean inbertsio handiena egiten dutena. Gainera, kirol instalazioei dagokienez ere leku onean ageri da, eskolara oinez joateko bide seguruak ere ugari ditu eta hango gazteak dira pantailen aurrean denbora gutxien ematen dutenetakoak.

Madril, ez hain aktiboa
Madrilgo Erkidegoak lan egin behar du gazte eta nerabeen artean kirol jarduera sustatzeko, hangoak baitira pantailen aurrean ordu gehien ematen dutenetakoak eta ariketa gutxien egiten dutenetakoak. Lehen Hezkuntzako ikastetxeetan Heziketa Fisikoari ordu gutxien eskaintzen dion erkidegoa da, eta 1.000 biztanle bakoitzeko kirol instalazio eta gune gutxien duena. Populazio dentsitate handiena duen erkidegoa izateak ez du laguntzen.

AUTONOMIA ERKIDEGO BAKOITZAREN ALDAGAIAK

	Nafarroa	Aragoi	Euskal Autonomia Erkidegoa	Galizia	Kantabria	Errioxa	Asturias
INGURUA							
Gehiegizko pisuaren + gizentasuna tasa (%)	14,95	20,71	24,69	23,29	23,5	27,65	26,06
Gehiegizko pisuaren tasa (%)	13,51	18,17	13,59	17,11	20,95	19,36	18,2
Gizentasun tasa (%)	1,44	2,54	11,1	6,18	2,55	8,29	7,86
Pobrezia tasa	9,9	16	10	22,1	18	15	22,2
Pediatra kopurua osasun publikoan 1.000 biztanleko	1,07	1,02	1,11	1,09	1,07	1,06	1,26
Osasun gastua *per capita* (eurotan)	1.694	1.677	1.873	1.598	1.621	1.535	1.763
Dietista-nutrizionista kopurua 1.000 biztanleko	0,43	0,16	0,14	0,05	0,08	0,07	0,05
ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK							
Eroski Fundazioaren Elikadura eta Bizi Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programan parte hartu duten ikasleak (%)	11	14	13	20	14	11	13
Fruta egunero jaten dutenak 11-18 urte arteko gazteetan (%)	37,2	38,2	40,4	37,2	35,2	38,9	38,8
Gozoak egunero jaten dituztenen portzentajea 11-18 urte arteko gazteetan (%)	9,9	12,9	12,3	12,6	10,9	11,3	16,4
Freskagarriak egunero hartzen dituztenak 11-18 urte arteko gazteetan (%)	16,4	20,0	15,0	20,3	22,2	15,7	21,9
Egunean batez beste zenbat ordu lo egiten duten 11-18 urte arteko gazteek	7,48	7,40	7,49	7,41	7,46	7,40	7,36
Eskolarako Bideetan parte hartzen duten eskolak (%)	11,2	7,4	4,8	17,3	1,9	2,1	7,0
ARIKETA FISIKOA							
Heziketa Fisikoaren orduak Lehen Hezkuntzan	1,67	2,83	1,75	2,00	2,50	2,33	2,00
Heziketa Fisikoaren orduak Bigarren Hezkuntzan	2	2	2	2	2	2	2
Pantailaren aurrean astean ordubete baino gehiago egoten diren adingabeak (%)	74,61	71,31	55,16	63,27	47,85	64,96	69,06
Pantailaren aurrean asteburuetan ordubete baino gehiago egoten diren adingabeak (%)	80,36	79,35	75,82	75,68	83,11	85,06	84,65
Astean lau egunetan baino gehiagotan kirola egiten dutenen portzentajea 11-18 urte arteko gazteetan (%)	36,5	34,1	38,0	37,5	38,4	36,6	41,4
Familiek kirolean egiten duten gastuaren portzentajea (%)	1,3	1,8	0,9	0,7	1,0	1,2	0,7
Kirol arloko gastua biztanle bakoitzeko (eurotan)	25,93	7,47	5,97	10,00	13,65	18,63	11,68
Kirol instalazioak eta guneak 1.000 biztanle bakoitzeko	7,0	8,3	5,1	5,6	7,0	7,5	5,7

Gaztela eta Leon	Katalunia	Valentziako Erkidegoa	Balearrak	Murtzia	Extremadura	Madril	Kanariak	Gaztela Mantxa	Andaluzia
23,47	27,49	28,92	33,01	39,96	22,26	25,17	35,53	28,6	33,4
17,87	14,84	16,94	22,97	25,75	11,88	17,66	25,15	18,46	20,92
5,6	12,65	11,98	10,04	14,21	10,38	7,51	10,38	10,14	12,48
15,1	16,7	24,6	14,1	25	31,4	15,4	29,9	25,1	28,5
1,16	0,87	1,27	0,90	1,08	1,12	0,89	1,21	0,97	1,02
1.661	1.515	1.477	1.475	1.638	1.682	1.340	1.477	1.501	1.262
0,09	0,21	0,16	0,16	0,15	0,02	0,11	0,02	0,06	0,08
11	9	1	16	14	7	1	3	8	3
36,4	31,9	37,0	28,7	36,0	34,4	36,3	31,2	32,9	32,4
14,4	12,8	14,3	15,0	16,1	16,9	14,7	15,2	17,6	19,5
22,3	22,9	21,5	26,7	25,0	32,7	21,9	27,8	27,7	32,5
7,43	7,36	7,34	7,35	7,29	7,37	7,35	7,32	7,34	7,36
6,7	11,5	7,1	0,0	8,7	4,0	4,3	0,0	2,9	7,2
2,30	1,83	1,88	2,17	2,00	2,67	1,50	2,25	2,25	2,50
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,25
81,66	76,14	72,99	92,47	73,34	90,33	71,98	77,58	78,07	75,72
89,66	79,28	85,99	95,18	76,4	90,6	84,71	81,65	83,73	83,01
33,9	34,1	30,7	36,4	35,0	35,9	33,5	38,5	38,6	34,0
1,0	1,2	1,3	1,0	1,1	0,8	1,1	0,9	1,0	0,8
6,11	8,54	4,80	17.37	3,79	17,07	5,15	6,30	3,26	4,57
9,2	5,7	4,1	10,6	3,6	6,7	3,4	6,6	6,4	4,7

Iturri bibliografikoak

TAULAKO ITURRIAK

INE (2017).Gorputz masaren indizea haurren populazioan, sexuaren eta autonomia erkidegoaren arabera.2 eta 17 urte arteko populazioa. 151

INE (2020).Pobrezia arriskuaren t asa autonomia erkidegoetan. 151

Espainiako Osasun Ministerioa (2020). Pediatra kopurua osasun publikoan 1.000 biztanle bakoitzeko. 151

Espainiako Osasun Ministerioa (2019). Osasun gastua biztanle eta autonomia erkidego bakoitzeko. 151

Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusia (2020). Dietista-nutrizionista kopurua 1.000 biztanle bakoitzeko. 151

CUMA PEHAS (2013-2020 ikasturteen batez bestekoa).Autonomia erkidego bakoitzean zenbat ikastetxek parte hartu duten Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programan. 151

Health Behaviour in School-aged Children, HBSC Espainia (2018). 151

DGT (2021).Eskolarako Bideetan parte hartzen duten eskolak. Euskal Autonomia Erkidegoko datuak. 'BIGE' Bizkaiko Gurasoen Elkartea. Kataluniako datuak: Bartzelonako Udala 151

Heziketa Fisikoaren eta Kirol Heziketaren Espainiako Kontseilu Nagusia (2020). 151

Espainiako Osasun Inkesta, ENSE (2017). 151

Espainiako Kultura eta Kirol Ministerioa (2019).Kirolari loturiko ondasun eta zerbitzuetan familiek gastatzen dutena autonomia erkidego bakoitzean. 151

Espainiako Kultura eta Kirol Ministerioa (2021). Kirol estatistiken urtekaria 2021. Kirol arloko gastu publikoa biztanle bakoitzeko (2019ko datuak). 151

Espainiako Kultura eta Kirol Ministerioa (2019). Kirol estatistiken urtekaria 2021.Kirol instalazioen eta guneen kopurua autonomia erkidego bakoitzean (2005eko datuak). 151

TXOSTENAREN ITURRIAK

Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia (AESAN) 55, 95, 96, 99, 100, 139

Alipio Gutierrez, Osasun Informatzaileen Espainiako Elkarteko lehendakariordea (ANIS) 115

Alba Verges, Kataluniako Osasun kontseilaria 27

Alberto Garzon, Espainiako Kontsumo ministroa 8, 17-22, 113, 139, 143

Alejandro Lucia Mulas, Ariketaren Fisiologiako katedraduna Europako Unibertsitatean 79

Alejandro Martinez Berriochoa, Eroski Fundazioko zuzendari nagusia 5, 6, 9

Alejandro Ramon, Nekazaritzaren, Elikadura Jasangarriaren eta Baratzearen arloko zinegotzia Valentzian 97

Andreu Raya Demidoff, Kirola Heziketarako eta Osasunerako GKEko presidentea 144

Angel Gil, Nutrizioaren Iberoamerikako Fundazioko presidentea (FINUT) 40, 42, 130-135

Aksel Helbek, Serunion enpresako zuzendari komertziala 94, 96, 102

Nafarroako Guraso Elkartea 92

Euskal Eskola Publikoko Guraso Elkartea, Ehige 150

Beatriz Robles, dietista-nutrizionista eta elikagaien teknologoa 114, 115, 118

Belen Gonzalez, Nuestra Señora de la Paloma ikastetxe publikoko zuzendaria (Madril) 81

Berton Bertokoa 93

Blanca Fernandez, Gaztela-Mantxako Berdintasun kontseilaria 93

Borja Adsuara, legelaria, Zuzenbide Digitalean aditua 118

Carlos Casabona, pediatra 25, 64, 65, 66, 68, 70

Carmen Perez-Rodrigo, Prebentzio Medikuntzan eta Osasun Publikoan espezialista eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea **76, 78, 118, 147**

Carlos Mateos, #SaludsinBulos guneko koordinatzailea **118**

Landa Eremuko Ikasketen eta Nazioarteko Nekazaritzaren Zentroa (Cerai) **105**

PAOS Kodea **19, 24, 27, 37, 41, 44, 46, 48, 49, 144**

Guraso Elkarteen Espainiako Konfederazioa (CEAPA) **91, 98, 99, 102**

Heziketa Fisikoaren eta Kirol Heziketaren Espainiako Kontseilu Nagusia (COLEF) **149, 150**

Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusia (CGCODN) **53, 58, 141**

Eduard Baladia, Ebidentzian Oinarrituriko Nutrizio Sarearen sortzailea **112**

Eduardo Cifrian, Eroski Fundazioaren Elikadura Eskolako arduraduna **105, 106, 107**

Enrico Frabetti, Elikagaien Politika, Nutrizio eta Osasun arloko zuzendaria FIABen **39**

Eva Perez Gentico, Errioxako Dietista-Nutrizionisten Elkargoko presidentea (CODINULAR) **102**

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskola **105, 106**

Valentziako Udalerrien eta Probintzien Federazioa (FVMP) **93**

EROSKI Fundazioa **5, 6, 9, 24, 34, 77, 105, 106, 119, 139, 146**

Gemma del Caño, farmazialaria eta elikagaien segurtasunean aditua **114, 115**

German Ruiz Tendero, doktorea Kirolaren Zientzietan eta Madrilgo Complutense Unibertsitateko irakaslea **85**

Osasun Heziketarako eta Osasuna Sustatzeko Taldea PAPPS programan (Prebentzio Jarduerak eta Osasuna Sustatzeko Programa, Familiako eta Komunitateko Medikuntzako Espainiako Elkartearena) **114**

Gilberto Perez Lopez, endokrinoa eta Haurren eta Nerabeen Gizentasunaren Lantaldeko pediatra, Gizentasuna Ikertzeko Espainiako Elkartekoa (SEEDO) **128**

Guillermo Rodriguez, Madrilgo Dietista-Nutrizionisten Elkargoko lehendakariordea (CODINMA) **70**

Gure Platera, Gure Aukera EAEko ekimena **93**

Idoia Labaien, Fisiologiako irakaslea Nafarroako Unibertsitatean eta ELIKOS ikerketa taldeko zuzendaria **27, 81, 82, 139, 150**

Iratxe Casado, Berrikuntza arloko zuzendaria Askora enpresan **102**

Ignacio Gil, Diseinuaren eta Ekoizpenaren Ingeniaritza Saileko irakaslea Zaragozako Unibertsitatean **48**

Jaime Barrio, familiako medikua eta Madrilgo Medikuen Elkargo Ofizialeko Behatoki Digitaleko kidea (ICOMEM) **117**

Jesus Argente Oliver, Pediatria Saileko zuzendaria Madrilgo Niño Jesús Ospitale Unibertsitarioan **127**

Jesús Garrido, pediatra **26, 72**

Joan Guix, Kataluniako Osasun Publikoko idazkaria **27**

Jose Ignacio Armentia, Euskal Herriko Unibertsitateko katedraduna (EHU) **119, 120**

Jose Manuel Moreno Villares, Pediatriako zuzendaria Nafarroako Klinika Unibertsitarioan **95**

Jose Maria Bonmati, AECOCeko zuzendari nagusia (Ekoizleen eta Banatzaileen Espainiako Elkartea) **41**

Jose Maria Capitan, Andaluziako Dietista-Nutrizionisten Elkargo Profesionaleko kidea (CODINAN) **60**

Jose Serrano, Espainiako Pediatria Elkarteko kidea **53, 55-56, 141, 142**

Jose Ordovas, Tufts-eko Unibertsitateko Genomika eta Nutrizio Laborategiko zuzendari eta Obesity liburuaren koordinatzailea **66**

Josu Mezo, Malaprensa.com-ekoa eta Maldita Fundazioko kolaboratzailea **112**

Josune Rodriguez-Negro, Gorputz Hezkuntzako irakaslea eta Jarduera Fisikoko eta Kiroleko doktorea 86

Julio Basulto, dietista-nutrizionista 72, 113

Liv Elin Torheim, Norvegiako Nutrizio Kontseiluko lehendakariordea eta irakaslea Osloko Unibertsitate Metropolitanoan 29-32, 135

Laura Caorsi, kazetaria, elikadura arloan espezializatua 118

Luis Alberto Moreno, Gizentasunaren Fisiopatologia eta Nutrizioa Sarean Ikertzeko Biomedikuntzako Zentroko kidea (CIBE ROBN). 10-15

Lluis Montoliu, Espainiako Bioteknologia Zentroko zientzialaria 124, 125, 126

Maria Puy Portillo, Espainiako Nutrizio Elkarteko presidentea eta Nutrizio eta Gizentasun Taldeko ikertzaile nagusia Carlos III Osasun Institutuan 24, 25

Marta del Valle, kazetaria, osasun eta elikadura arloan espezializatua 111, 112, 117

Miguel Angel Royo-Bordonada, Osasun Publikoko Eskola Nazionaleko ikertzailea Carlos III Osasun Institutuan 44, 46, 48, 49, 145, 146

Mikel Lopez Iturriaga, El Comidistako zuzendaria 116

Nancy Babio, Espainiako Dietetika eta Nutrizio Elkarteko lehendakariordea 53, 54, 57, 59

Naroa Kajarabille Garcia, Euskal Herriko Unibertsitateko Nutrizioa eta Gizentasuna taldeko ikertzailea 129

Nerea Alvarez, Cerai erakundekoa 105

Nerea Martin-Calvo, pediatra eta Epidemiologiako doktorea Haurraren Jarraipena Garapen Egokirako proiektuan (SENDO) 129

Nestlé 36

Nicolas Llagostera, marketin eta komunikazio zuzendaria Mediterránea enpresan 105

Noelia Panillo, Dietetika eta Nutrizioko teknikaria 94

Olga Leralta Piñan, Andaluziako ordezkaria CEAPA erakundean 91, 92, 96, 98, 99

OME (Osasunaren Mundu Erakundea) 8, 9, 15, 48, 52, 59, 113, 114, 137

Pedro J. Lopez, La Luz ikastetxeko sukaldaria (Kanariak) 97

Rafael Urrialde, Mikrobiologiako irakaslea Complutense Unibertsitateko Biologia Zientzien Fakultatean eta aditua Elikaduran, Elikagaien Segurtasunean eta Nutrizioan 37, 39, 144

Rocio Benavente, Maldita Ciencia-ko koordinatzailea 113

Rosa Calvo, Elikadura arloko Jokabide Nahasmenduen Unitateko arduraduna Madrilgo La Paz ospitalean 48, 49

Saioa Gomez Zorita, Euskal Herriko Unibertsitateko Nutrizioa eta Gizentasuna taldeko ikertzailea 129

Sonia Terrero, Valentziako Guraso Elkarteen Konfederazioko presidentea (Covapa) 93

Teresa Cenarro, Lehen mailako Arretako Espainiako Pediatria Elkarteko lehendakariordea (AEPap) 66, 68, 70

Sonia Moreno, Elikaduraren Soziologia Ikertzeko Taldeko kidea Oviedoko Unibertsitatean 69

Unilever 37

Madrideko Unibertsitate Konplutentsea 46, 85

Granadako Unibertsitatea 78, 132

Errioxako Unibertsitatea 79, 148

Valentziako Unibertsitatea 93, 118

Euskal Herriko Unibertsitatea (EHU) 77, 119, 129

Bartzelonako Nazioarteko Unibertsitatea 79, 147

Universitat Oberta de Catalunya 47

Pompeu Fabra Unibertsitatea 27, 47

Urko Rodriguez, Kurutziaga ikastolako zuzendaria (Durango) 83

Vicente Martinez de Haro, Gorputz Hezkuntza, Kirola eta Giza Motrizitateko irakaslea Madrilgo Unibertsitate Autonomoan 79

BESTE BATZUK

Kataluniako Osasun Publikoko Agentzia, ASPCAT 2020). Elikadura osasungarria eskola garaian. **71**

Elikagaien Segurtasunerako Espainiako Agentzia Eta nutrizioa, AESAN (2019). Elikadura-azterketa, Jarduera fisikoa, haurren garapena Eta obesitatea Espainian (ALADINO) **8, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 24, 26, 52, 55, 59, 65, 66, 67, 69, 70, 139**

AESAN erakundearena (2010). Ikastetxeetako jantokien inguruko Adostasun Dokumentua. **95, 99, 100**

Espainiako Pediatria Elkartearena (2021). Eskola-aurreko eta eskoletako jantokiak. Gidak, gomendioak eta araudia Espainian. **94, 101**

Beatriz Robles,,Gemma del Caño eta Pablo Ojeda (2019). Elikadurari buruzko gezurren gida. **114**

Carro de Combate ,Andres Muñoz Rico eta SEO BirdLife (2018). Eskola jantokiak Espainian. **92, 96, 98**

Ekonomia eta Garapen Agroalimentarioa Ikertzeko Zentroarena, CREDA (2019). Eskolak elikagaiak alferrik galtzearen kontra. **104**

Eurydice eta Eurostat (2014). Lehen haurtzaroari ematen zaion heziketaren eta arretaren funtsezko zifrak Europan. **83**

Eroski Fundazioa (2014). Biztanleriaren azterketa nutrizionala Espainiarra (ENPE). **5, 24, 34, 77, 105, 139**

Nutrizioaren Espainiako Fundazioarena (FEN) eta Nutrizioaren Iberoameriketako Fundazioarena (FINUT). Espainiako Haurren Nutrizio Azterketa (EsNuPi). **115, 145**

EHUko MediaIker Taldea . Elikagaien segurtasuna eta ziberkomunikabideak: gaiak, iturri berriak eta zerbitzuak. **119, 120**

Kantar (2020). Brand Footprint. **40**

Espainiako Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioarena (2019). Elikagaien Kontsumoari buruzko txostena. **145**

Osasun Ministerioa (2017). Inkesta Nazionala Osasun Saila, ENSE. **102**

Osasun eta Kontsumo Ministerioa (2008). PERSEO programako Eskola jantokien gida. **102**

Europako Estatistika Bulegoa, EUROSTAT (2019). Ikerketan eta garapenean egindako inbertsioari buruzko datu erlatiboak. **132**

OME, Osasunaren Mundu Erakundea (2020). Osasunarekin Zerikusia duten Jokabideen Azterketa Eskola-umeetan (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC ingelesezko siglekin). **145, 146, 147**

OCDE (2019). Gizentasunaren pisu astuna. **52, 53, 55, 57, 59, 76, 142**

Espainiako Kardiologia Elkartea, SEC (2019). Bihotz-hodietako arriskua haurtzarotik. **54**

Dietetika eta Elikadura Zientzien Espainiako Elkartearena eta Espainiako Pediatria Elkartearena (2007). Eskolako Elikaduraren Liburu Zuria. **101**

Madrilgo Complutense Unibertsitatearena (2012). Gurasoen eragina eskola adinean dauden ikasleek kirolean eta jarduera fisikoetan izaten duten moribazio eta parte-hartzean. **85**

Universitat Oberta de Catalunya eta Pompeu Fabra Unibertsitatea (2019). 'Food Advertising and Prevention of Childhood Obesity in Spain: Analysis of the Nutritional Value of the Products and Discursive Strategies Used in the Ads Most Viewed by Children from 2016 to 2018'. **47**

Universitat Oberta de Catalunya (2020). Breakfast Food Advertisements in Mediterranean Countries: Products' Sugar Content in the Adverts from 2015 to 2019. **47**

Hemen duzu informazio hori:

www.consumer.es

EROSKI FUNDAZIOA

zurekin

@EroskiConsumer @eroskiConsumer @eroskiconsumer eroskiconsumer_ Eroski Consumer