

Bitaminak beharrezkoak diren arren, gehiegi hartzea kaltegarria da

Produktu batzuen ezaugarri onuragarriak zalantzazkoak direla diote adituek

Corane Agirre / Bilbo

Bitaminak beharrezkoak diren arren, gehiegi hartzea kaltegarria dela ohartarazi dute adituek. Batetik, kasu askotan beren ezaugarri onuragarriak zalantzazkoak direlako, eta bestetik, zenbaitzuetan kutsakortasun arazoak sor daitezkeelako.

BBV Fundazioak eta San Pabloko Unibertsitateak antolatuta, *Bitaminak eta osasuna. Gabeziek sortzen dituzten gaixotasunetatik endekapenezkoetara* jardunaldia egiten ari da egunotan Bilbon, eta hor parte hartzen duten adituak bat etorri ziren atzo: bitamina gehiegi hartzeak arriskutsua izan daiteke.

Bitaminak direla eta, jendeak oro har ez duela arduratu behar nabarmendu zuen Gregorio Varela jardunaldietako koordinatzaileak. Bere esanetan, biztanle talde jakin batzuk bakarrik zaindu behar dute beren egoera bitaminikoa; «adinekoek, dietan dauden nerabeek edo haurdun dauden emakumeek».

Bestalde, bitaminekin aberastutako produktuak gero eta gehiago hartzen direla azpimarratu zuen Paul Walter Elikadura Zientzien Europako Akademiako lehendakariak. «Jendeak ez daki bere burua behar bezala elikatzen, eta horregatik indartzen dira elikagaiak; eta horrela, produktu sendotueta ohitzen goaz».



XOUSE SIMAL

Bitamina osagarrien kontsumoa gero eta ohikoagoa da.

Behar bezala elikatu

Ildo horretan, behar bezala elikatzearen garrantzia nabarmendu zuen, «gehiago eta hobeto bizitzeko aukerak ugaldun egiten» direlako. Edonola ere, osasun egoki bat lortzeko, dieta osasuntsu eta orekatua egiteaz gain, ariketa fisikoa egitea, ez erretzea, eta alkohol gehiegi ez edatea garrantzitsua dela adierazi zuen.

Elikaduraren alorrean, osasun publikoaren ikuspegitik, lehenasuna elikadura desegokirako arriskua duten

biztanle taldeak identifikatzea dela azaldu zuen Javier Aranzeta Bilboko Udaleko Elikadura Egitarauko arduradunak. Azterketen arabera, talde hauetan adineko lagunak eta kaloria gutxi kontsumitzen dutenak daude.

Luis Serra Kanarietako Las Palmas Unibertsitateko irakaslea elikagai jakin batzuen garrantziaz mintzatu zen. Bere hitzetan, «seme-alabak izateko sasoian dauden emakumeek azido folikodun elikagaiak hartu behar dituzte; eguzkia hartzen ez duten

adineko pertsoek D bitamina, eta bitamina B1, B2, E eta A biztanleriaren talde batzuk».

Haurrak eta nerabeak elikadura gabeziak pairatzeko arrisku gehien duten taldeak direla nabarmendu zuen.

Europako Batasuneko herrialdeetan oro har B6 bitamina gabezia dagoela nabarmendu zuen Olga Moreiras Madrilgo Complutense Unibertsitateko doktoreak. Bitamina hori beharrezkoa da burmuinaren eta sistema immunologikoaren funtzionamendurako.

Gutxieneko diru sarrera handitzearen alde azaldu da Gizarte Gaietarako sailburua

■ *Etxebizitzarena bere osotasunean konpondu gabeko gaia dela dio Iztuetak*

Erredakzioa / Bilbo

DATOZEN ekitaldietako aurrekontuetan Eusko Jaurlaritzak gutxieneko diru sarreretara (IMI) bideratzen duen dirua ugaritzearen alde agertu zen Anjeles Iztueta Gizarte Gaietarako sailburua atzo *Pobreziaren aurkako politikak* mintegian eskaini zuen hitzaldian.

Iztuetak jakinarazi zuenez, EAEko 2000-2003 Gizarteratze Plana dela medio, luze gabe Euskal Gizarte Zerbitzuen sistema egituratu eta koordinatuko duen sare telematikoa jarriko dute abian.

Gizarte Gaietarako sailburuak nabarmendu zuenez, etxebizitzarena da oraindik bere osotasunean konpondu ez den gaia. Esan zuenez, gutxieneko diru sarreretarako eta gizarte larrialdi kasuetarako laguntzen aurrekontua nabarmen areagotu den arren, zenbait kolektiborentzako oraindik oso zaila da etxebizitza bat eskuratzea. Arazo horrek tratamendu orokor bat eskatzen duela azaldu zuen, eta horretarako Justizia eta Gizarte Segurantzza Saila Etxebizitza Sailarekin harremanetan dagoela.

Udaletxeen papera

Soledad Garcia Bartzelonako Unibertsitateko irakasleak, bestalde, pobreziari aurre egiteko herri ekimenen garrantzia nabarmendu zuen. Bere esanetan, «gizarte, ekonomia eta demografia baldintzek txiroen ezaugarriak eraten dituzte, baita hiriak eskaintzen dizkien aukerak eta udalek duten papera ere».

Luis Ayala Gaztelako Unibertsitateko irakasleak esan zuenez, Europako Batasuneko herrialde gehienetan, Espainian izan ezik, pobrezia egoera oso larriak arintzeko gutxieneko errenta dago. «Hemen Autonomia Erkidego bakoitzak bere sistema berezia eraten du».

Mina arintzeko analgesikoekin automedikatzeko ohitura oso hedatua dago hiritarren artean

■ *Prozesu mingarriak ohikoagoak dira emakumeen artean gizonezkoetan baino, hilekoa dela eta*

G.A. / Bilbo

MINA arintzeko medikuarengana joan gabe, norberak analgesikoak hartzea ohitura gero eta hedatuagoa da. Horrela nabarmendu zuten atzo minari buruz Espainiako 8.000 medikuren artean egingo duten azterketaren aurkezpenean.

Hiru urte emango dituzte azterketa hori egiten, eta egin aurreko lan baten arabera, mediku batek hileru batez beste 193 gaixo artatzen ditu

min kroniko edo akutuak direla eta.

Oinarritzko lan horren arabera, prozesu mingarriak ohikoagoak dira emakumeen artean (% 62) gizonetan baino (% 46), batez ere hilekoak sortutako mina dela medio.

Galduta

Mina tratatzerakoan, medikuntzako profesionalak, oro har, nahikoa galduta daudela aurreikusten du lanak. Besteak beste, mina zenbakitan

neurtu eta zehazteko kontzeptu zaila delako.

Hori dela eta, aipaturiko azterketaren arabera, profesional bakoitzak bere esperientziaren arabera heltzen dio tratamenduari. Oro har eta hein handi batean, medikuak gaur egun merkatuan dagoen analgesikoen eskaintza oparoz baliatzen dira prozesu mingarriak tratatzeko.

Edonola ere, farmako hauek liseriketa arazoak sortzen dizkiete gaixoen % 91ri.

Fisioterapia, errehabilitazioa edo terapia fisikoak mina arintzeko erabiltzen badira ere, ez dira tratamendu oso ohikoak.

Bestalde, medikuen aburuz, min patologiak dituzten gaixoak artatzeko duten denbora, oro har, oso laburra izaten da. Izan ere, batez beste 13 minutu igarotzen dituzte gaixo hauekin. Era berean, guztiek derrigorrezkotzat dute mina duten gaixoen hezkuntza soziosanitarioa hobetzea.