

elkarrizketa: Enrike Fernandez Romero**dietista**

Ogiak beste ezerk baino gehiago loditzen duela entzun izan dugu sarri, eta hori benetan hala den galdezka joan gara Enrike Fernandezengana. Gogo onez hartu gaitu Fernandezek, eta patxadaz erantzun die gure galderari. Fernandezek hitzek usteak erdia ustel izan ohi duela dioten esaera ekarri digute gogora. Ogiak loditu bai, baina, ez gizarteak uste bezainbeste, erantzun digu hark, bat-batean.

■ **Ogia esaten den bezain txarra al da osasunerako?**

Gaur egun, Mediterraneoko dietaren beharrezko osagaia da ogia. XIX. mendeko dietan ere ezinbesteko osagaia zen ogia.

■ **Egia al da ogiak gehiago loditzen duela ogitartekoan janda, bestela janda baino?**

Ogia ogitartekoan jaten denean, ogi gehiago jaten dugu, eta horrek loditzen du. Orain dela urte batzuk, elikagaiak nahasten ez zituzten dieta bereizietan, oso fama txarra izan zuen ogitartekoak. Gaur egun, haurrek ogitarteko gehiago jaterik nahi ez dutenean, amek hau esan ohi dute: «jan ezazu txorixoa eta utzi ogia». Orain nik amei kontrakoa gomendatzen diet: utz dezatela txorixoa, eta jan dezatela ogi osoa, laborea ezinbestekoa baita hazte prozesuan. Elikagaien piramidearen oinarrian dago.

■ **Zergatik uzten dute ogia dietatik kanpo, pisua galdu nahi duten pertsonak?**

Ogiak duen propaganda txarra da honen arrazoiak. Bizitza honetan gehien loditzen duena koipea da. Koipe gramok batek 9 kilokaloria dauzka; ogi gramok batek, berriz, (karbono hidratatua) 4 besterik ez. Gertatzen dena da ogiak gehiago jatera bultzatzen gaituela. Baina, argi dago, eta, berriro diotsut, edozein dietaren %50-55 inguruk karbono hidratatuz osaturik egon beharko lukeela; eta ogia talde horren barruan sartzen da.

■ **Zeintzuk dira ogi normalaren eta ogi integralaren arteko ezberdintasunak?**

Galdera tipikoa da hori. Ogi integralak askoz gehiago kontserbatzen du laborearen proteina, eta honek hesteetarako askoz hobe egiten du. Hestearen barruan muga egiten du, idorreria galarazten du, eta, batez ere, urdailak denbora gehiago behar du iraitzeko; hala, asebetetze sentazioa handiagoa da. Honez gain, koloneko gaixotasunak saihesteko ere oso egokia da. Horiek dira batez ere ogi integralaren ezaugarri nagusiak. Ogi integralak labore guztiak kontserbatzen ditu; eta, hala, aberatsagoa denez, eta laboreak biltzen duen kutikula guztia duenez, B taldeko bitaminetan oso aberatsa da.



JUAN CARLOS RUIZ / ARGAZKI PRESS

«Gehien loditzen duena koipea da, eta ez ogia»

Ogiak barik ogitartekoan sartzen denak gizontzen duela eta uste hori aldatu beharra dagoela dio

■ **Jendeak gero eta ogi gutxiago jaten duela entzuten da sarri. Ogiaren salmenta, berriz, gora doa etengabe. Nola uler daiteke hori?**

Nire ustez, lehenago esan dizudan arrazoiagatik. Gaur egungo gizartearen lan egiten dugun elikatzailerik, dietista eta bestelakoek ogiaren propietate onak ikusi ditugulako.

■ **Orduan, ogiak edozein dietaren osagai izan beharko luke?**

Nik, behintzat, edozein dietatan sartzen dut, baita diabetikoen dietetan ere. Hori bai, ogi bakoitzak eta okindegi bakoitzak dituen propietate edo ezaugarriak kontuan hartu behar dira, aldatu egiten baitira batetik bestera. Hala ere, ogia elikagai gisa ezinbestekoa da.

«Ogiak edozein dietatan egon behar du, baita diabetikoen dietetan ere»

■ **Ogiari dagokionez, dieta aldatu egiten da adinaren arabera?**

Kaloria gastua oso desberdina da hazten ari den ume baten eta adineko pertsona baten artean. Hori jakina da. Baina batez bestekoa kontuan hartzen badugu, hau ez da aldatzen batetik bestera. Hau da, adina edozein dela ere, karbohidratoek egunean kontsumitutako kalorien %55 osatu behar dute; eta ogia hauen barruan sartzen da. Beraz, adineko pertsona batek hongoi urteko gazte batek baino ogi gutxiago jan beharko du. Baina proteina eta koipe gutxiago ere jan beharko ditu; hau da, bere kaloria gastuaren arabera.

■ **Ogi normala jan ezin dezaketenen pertsonentzat ba al dago dieta berezirik?**

Bai, noski. Pertsona hauei zeliako deritze. Zeliakoek alergia diote glutenaren barruan dagoen gliadinari. Hala ere, glutenik ez daramaten beste ogi mota batzuk jan ditzakete, artoa edo sojarekin egiten direnak, esate baterako. Hemen, gariz egindako ogiekin ohituta gaude; baina beste herrialde batzuetan, beste labore batzuk erabiltzea oso normala da. Zeliakoek onartzen ez dituzten laboreak honakoak dira: garia, garagarra, zekalea eta oloa. Artoa, soja eta beste batzuk, ordea, lasai jan ditzakete. Zeliakoari ogia non erosi behar duen esaten diogu, ogi mota hau egiteko beharrezkoak diren kontrol zorrotzak okindegi gutxiak betetzen dituztelako. Zeliakoentzat egiten den ogia kontu handiz egin behar da, botika-ogia baita.