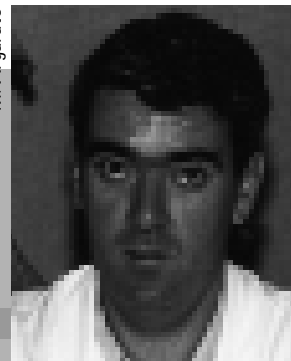




M. Argarate



Elikadura eta minbizia

Jesus Alfaro*

Historiako azken urteetan giza elikadurak aldaketa nabarmenak izan ditu. Ehizaren eta fruituen bidez bizi ziren, eta XX. gizaldirarte iraun dutelarik (Kalahari Hegoafrikako basamortuko boskimanoengan adibidez) gaur egungo elikadura-ohiturari buruzko ikuspegi ezin hobe ematen digu. Eguraldi epeletan bizi ziren herri prehistorikoetan, kaloria guztien % 20 bakarrik ziren gantzari lotutakoak (gaur egungo mendebaldeko ohizko dietaren erdia). Hauetatik gantz insaturatuak askoz ere gehiago ziren saturatuak baino. Bestalde, zuntz-edukia, eguneko 45 g-koa zen, eta ez mendebaldean bezala, 15 g edo gutxiagokoa, eta azido askorbikoaren kontsumoa gaur egun baino 4 aldiz handiagoa zen.

Gizakiaren eboluzioan, gizon modernoa (*Homo sapiens sapiens*) duela 30-50.000 urte azaldu zela onartzen badugu, giza historiaren % 90 gantz gutxiko, zuntz ugari eta azido askorbiko askoko elikadurakoa izan dela esan daiteke.

Elikaduraren eta jan-neurrien ohiturak bati-pat Industri Iraultzak aldatu zituen, (bizitzeko ohiturak ere bai, orain dela 250 urte). Gantzaren kontsumoa gora zihoan neurrian, zuntzarenak behera egin zuen, eta karbohidrato konplexuen ordez, azukre errefinatuak gero eta gehiago ugaltu ziren. Ondorio gisa, gaur egungo gizakiak desfase biologikoa du: bere fisiologia (Prehistoriakoa) XX. mendeko dietarekin, aurrez aurre dago.

Gaur egungo pertsonak altuera handiagoa izatea dietari eta bizimodu sedentarioari leporatzen zaien bezala, oraingo pertsonak pisu handiegia eta gaitz kronikoak (kardiobaskularrak eta minbizia bera) arrazoi beragatik dituztela pentsatzen da.

Egin diren ikerketek azaltzen digutenez tumore batzuk garatzea eta beste batzuk ez agertzea elikadurarekin zerikusia dute. Gantzek tumore hauen garapenarekin zerikusia dute (bular, umetoki, kolon, ondeste, prostata eta areakoaren garapenarekin). Alkoholak, ahokoarekin eta hestegorrikoarekin. Nitratok, hestegorri eta urdailekoarekin.

Tumoreen aurkakotzat, hauek hartzen dira: zuntzak, A, C eta E bitaminak, zink eta selenio eta antzeko mineral batzuk.

Gaur egun, eta nahiz eta minbizia saihesteko jan-neurririk izan ez, ikerketa epidemiologikoen eta datu esperimentalen erakusten digutenez, gantz gutxiko dietak, alkohol gutxi edatea, kezkatutako produktuak neurritz erabiltzea eta fruta eta barazki gehiago jatea, neurri onak dira.

Ikerketa hauen arabera, neurri hauek hartzeak ez du gaitzik egiten, eta agian elikadurarekin zerikusia duten minbizien kopurua murrizteko gai izango da.



* Donostiako Institutu Onkologikoko Medikuntza Zuzendara.