Zu ere ohitura osasungarrien dibulgatzaile

Badakigu bizi-ohitura osasungarriak izatea garrantzitsua dela, baina zergatik dira halakoak? Oraingoan, *zientzia.eus* atariko artikulu baten bitartez, ikerketa garrantzitsu baten berri izango dugu.

Sekuentzia honetan, hau egin dezakezu:

- **Bizi-ohitura osasungarrien inguruan hausnartu.**
- **Irakurritakoari buruzko ulermena landu.**
- **Neurrien laburdurak nola idatzi ikasi.**
- **Dibulgazio-testuen ezaugarriak ezagutu.**
- **Irakurritakoaren laburpen bat idatzi.**



Pixabay

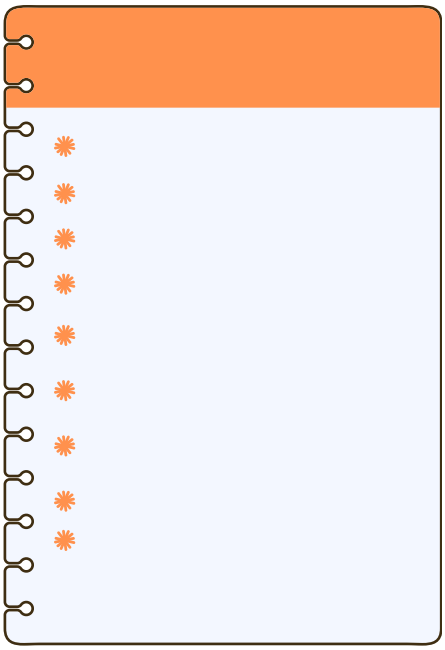
Irakurri aurretik

1. Bizi-ohitura osasungarriak

BAKARKA

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Sekuentzia honetako testuak bizi-ohitura osasungarrien inguruan dihardu. Testua irakurri aurretik, egin zerrenda.

Zein dira, zure ustez, bizi-ohitura osasungarriak?

















Irudiak: Pixabay





Zerrenda osatu taldeko wikian edo fitxategi partekatu batean.

BAKARKA

Irakurri bitartean

2. Zer irakurri duzu?

Irakurri arretaz *zientzia.eus* atariko artikulua. Ondoren, egin hurrengo orriko ariketak.

Bizi-ohitura egokiekin, diabetes-arriskua % 31 murriztu daitekeela frogatu dute

zientzia elhuyar



Ana Galarraga Aiestaran

Dieta mediterraneoa, ariketa fisikoa eta pisu-galera batzen dituen programa baten bidez, 2 motako diabetesa garatzeko arriskua % 31 murrizten dela frogatu dute PREDIMED-Plus azterketaren barruan.

Dietaren eta bizi-ohituren eragina aztertzeko Europan egiten ari diren azterketarik zabalena da PREDIMED-Plus, Espainiako hainbat zentroren bitartez, eta milaka pertsonaren epe luzeko partaidetzarekin. Aurretik egin zuten beste ikerketa batean, jada ikusi zuten dieta mediterraneoak eragin osasungarria zuela, eta, horren baitan, lagungarria zela diabetesa prebenitzeko. Orain, beste pauso bat eman dute, eta, dietarekin batera, beste bizi-ohitura osasungarri batzuen eragina aztertu nahi izan dute.

Hala, PREDIMED-Plusen parte hartzen ari diren 7.746 boluntario aukeratu (55-75 urtekoak), bi taldetan banatu, eta sei urtez jarraipena egin diete. Denek jarraitu zuten dieta mediterraneoa, baina kontrol-taldekoek beste ezer egin behar ez zuten bitartean, beste taldekoek programa bat bete behar zuten. Programa horretan, kaloriak mugatuta zituzten, intentsitate ertaineko ariketa fisikoa egin behar zuten, eta pisua galdu behar zuten, profesional baten gidaritzapean.

Sei urteko epea igarotakoan, frogatu dute bigarren taldeko partaideen % 31 gutxiagok garatu dutela diabetesa. Gainera, kontrol-taldekoek baino pisu gehiago galdu dute (3,3 kg; kontrol taldekoek, 0,6), eta gerri-zirkunferentzia gehiago txikitu dute (3,6 cm; besteek, 0,3).

Ikertzaileek azaldu dutenez, dieta mediterraneoak modu sinergikoan eragiten du, intsulina-sentikortasuna hobetzen eta hantura arintzen. Orain ikusi dute ariketa fisikoak eta pisua galtzeak eragin hori areagotzen dutela.

Annals Of Internal Medicine aldizkarian argitaratu dute ikerketa. Zenbaki beraren editorialean, ikerketaren balioa azpimarratu dute egileek, eta beste testuinguru batzuetan bestelako pausoak ere eman behar direla ohartarazi dute. Adibidez, AEBn egiturazko oztopoak eraitsi beharko lirateke, hala nola janari osasungarria eskuratzeko zailtasunak, hiri-ingurunearen mugak, profesionalen formazio-gabezia... Horri guztiari aurre egiteko, eta ikerketan azaldutako programa ezartzeko, politika eraginkorrak behar direla aldarrikatu du.

BAKARKA

Zer irakurri duzu?

a Diabetesari buruzko esperientzia pertsonal bat kontatzen duen iritzi-artikulua.
b Osasun-ohiturei buruzko jarraibide-multzo bat proposatzen duen testu preskriptiboa.
c Ikerketa zientifiko baten emaitzak modu ulergarrian azaltzen dituen dibulgazio-testua.
d Osasun-sistemaren gabeziak salatzeko testu aldarrikatzailea.
e Gaixotasun baten tratamendu medikoa xeheki azaltzen duen eskuliburu teknikoa.

Esan ondoko ideiak egia ala gezurra diren.

a) **PREDIMED-Plus azterketak frogatu, du bizi-ohitura egokiekin diabetesa izateko arriskua % 31 murritz daitekeela.** E G
b) **Parte-hartzaile guztiek programa berari jarraitu zioten sei urtez.** E G
c) **Ikerketan 55 eta 75 urte bitarteko 7.746 boluntariok parte hartu zuten.** E G
d) **Kontrol-taldekoek pisu-galera handiagoa izan zuten programa bereziko taldekoek baino.** E G
e) **Dieta mediterraneoak intsulina-sentikortasuna hobetzen laguntzen duela adierazi dute ikertzaileek.** E G
f) **Ariketa fisikoak eta pisua galtzeak ez dute eragin gehigarririk dietaren aldean.** E G
g) **Ikerketaren emaitzak aldizkari zientifiko batean argitaratu dira.** E G
h) **Ikerlarien arabera, AEBn ez dago oztoporik elikadura osasungarria eskuratzeko.** E G

Erantzun zuzenak 6. orrialdean daude.

TALDEAN

Erantzun galdera hauei talde handian.

a Zer da PREDIMED-Plus azterketa?

b Nola egin dute azterketa? Zein izan da prozedura?

c Sei urteren ondoren, zein izan da emaitza?

d Ikerketaren ondorioez gain, zein pauso eman behar dira egileen ustez?

Erantzun zuzenak 6. orrialdean daude.

Irakurri ondoren

3. Nola emango dituzue neurriak?

TALDEAN

Binaka jarrita, aztertu irakurri duzuen artikulua, eta esan nola emango zenituzketen neurri hauen laburdurak.

a. **Bost zentimetro:** ***5 cm***
b. **Sei kilometro orduko:**
c. **Hogei gradu:**
d. **Mila kaloria:**
e. **Kilometro bat eta berrehun metro:**





Pixabay



Erantzun zuzenak 6. orrialdean daude.

NEURRI-IZENAK

Euskaraz ere nazioarteko arauak betetzen dira zientziaren alorrean. Beraz, matematika, fisika, teknologia eta gisakoak idatziz lantzean, nazioarteko sinbolo estandarrak erabiltzen dira neurri-izenak adierazteko.

Neurri-izenen sinboloak punturik gabe idazten dira eta aurrean hutsune bat dutela.
5 cm (zentimetro), 40 km (kilometro), 100 cl (zentilitro), 200 g (gramo), 90 km/h (kilometro orduko), 7 h (ordu), 30 min (minutu), 37 °C (gradu zentigradu).
Zenbakia BAT denean eta digituz emana, aurrean idazten da (baina ez da aurrean irakurtzen, euskal tradizioaren arabera baizik):
1 € ordaindu behar du [euro bat ordaindu behar du].

4. Dibulgazio-testuak: objektibotasuna eta modalizazioa

TALDEAN

Elkartu hiruko taldeetan. Irakurri duzuena zientzia dibulgazio-testua da. Irakurri definizioa, eta aukeratu zein diren dibulgazio-testuen ezaugarriak.

Dibulgazio-testua azalpen-testu bat da; gai bati buruzko azalpenak ematen ditu. Publiko zabal batentzat idatzita dago eta informazio orokorra modu erraz eta objektiboan ematen du.

a. Gai espezializatuak azaltzen dituzte.
b. Hiztegi konplexua erabiltzen dute.
c. Informazioa modu objektibo eta argian azaltzen dute, paragrafotan banatuta.
d. Aldizkarietan, web-orrialdeetan eta eskolako testu-liburuetan azaldu ohi dira.
e. Ez dituzte adibideak eta datuak eskaintzen.
f. Adituentzako testuak dira.

Erantzun zuzenak 6. orrialdean daude.

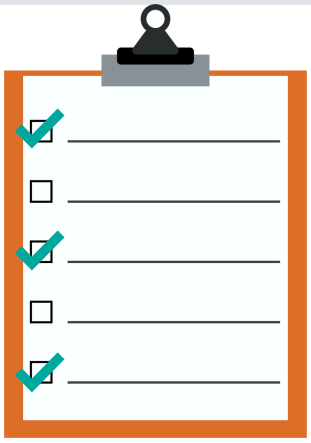
5. Bizi-ohitura osasungarriak (2)

TALDEAN

Jarraitu hiruko taldeetan; hartu ikastaldeko wikian osatu duzuen bizi-ohitura osasungarrien zerrenda, eta aukeratu, zuen ustez, garrantzitsuenak (gehienez, hiru). Eman arrazoiak.



Adimen artifizialak egindako irudia



Partekatu erantzunak talde handian.

6. Zu ere dibulgatzaile

BAKARKA

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Hartu sekuentzian irakurri duzun artikulua, eta presta ezazu laburpen idatzia. 100 hitz inguru idatzi behar dituzu; horretarako, kontuan hartu ondoko aholkuak.

- Gako-hitzak azpimarratu.
- Ideia nagusiak azpimarratu: paragrafo bakoitzean, ideia bat.
- Bigarren mailako informazioa, identifikatu eta baztertu (adibideak...).
- Egilea, iturria eta testu-generoa kontuan izan laburpenean islatzeko.
- Ez kopiatu testuaren esaldiak.
- Ez sartu testuan ageri ez den edukirik.
- Ez eman iritzi pertsonalik.

Eman irakasleari, zuzentzeko.

ERANTZUNAK

2. Zer irakurri duzu?

- c.
- a) egia; b) gezurra: Bi talde egon ziren: kontrol-taldea eta programa berezia jarraitu zuen taldea; c) egia; d) gezurra: Programa bereziko taldeak galdu zuen pisu gehiago; e) egia; f) gezurra: Ariketak eta pisu-galerak dietaren eragina areagotzen dute; g) egia; h) gezurra: Ikerlariek oztopo ugari aipatzen dituzte AEBn.
- a. Espainian bizi-ohituren eraginaren inguruan egin den ikerketarik zabalena.
  b. Lehenengo, 55-75 urte arteko boluntarioak aukeratu; gero, bi taldetan banatu: guztiek dieta mediterraneoa jarraitu behar zuten, baina talde batekoek, horrez gain, kaloriak mugatuta zituzten eta ariketa fisikoa egin behar zuten.
  c. Argi geratu da bigarren taldekoek gutxiago garatu dutela diabetesa, baita pisu eta bolumen gehiago jaitsi ere.
  d. Oztopoak kentzeko politika eraginkorrak behar direla uste dute; adibidez: janari osasungarria lortzeko, profesionalak prestatzeko...

3. Nola emango dituzue neurriak?

a- 5 cm; b- 6 km/h; c- 20 °C; d- 1000 cal; e- 1 km eta 200 m

4. Dibulgazio-testuak

- a, c, d.

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Profesional baten gidaritzapean. Profesional batek esanda nola egin behar diren gauzak.

Modu sinergikoan. Sinergiak sortuta, batura hutsa baino emaitza hobea emateko moduan.

Hantura arintzen. Inflamazio gutxiago izaten.

Eragin hori areagotzen dutela. Eragin hori nabarmenago egiten dutela.

Egiturazko oztopoak. Oinarrian dauden oztopoak, estrukturalak.