

Pisua galtzearekin obsesionatuta



Aurkezpena

Pisu eta dietei buruzko erreportajetik abiatuta, ariketa hauek egingo dituzu:

- Bideo bat ikusi eta galderei erantzun.
- Erreportajea irakurri eta hutsuneak bete.
- Hiru elkarrizketa entzun eta bakoitza bere laburpenarekin lotu.
- Taldean jarri eta gaiari buruz hitz egin.

Ikusi bideoa



Ikusi Idoia Goikoetxea dietistari egindako elkarrizketa, eta esan beheko adierazpen horiek egia ala gezurra diren.

	Egia	Gezurra
Komunikabideek argal egotearekin itsutzen gaituzte txikitatik.	☐	☐
Nutrizionista baten lana da edozein momentutan edo egoeratan bezeroari aholkuak ematea.	☐	☐
Janariaren piramideari jarraitu behar zaiola esan du Goikoetxeak.	☐	☐
Haragia ona da, bere neurrian janez gero.	☐	☐
Idoiaren ustez, pertsona bakoitzak bere dieta berezia behar du.	☐	☐
Prozesu bat jasaten duten jakiak onak izaten dira.	☐	☐
Emakume gazteak eta menopausia garaian daudenak dira nutrizionistarengana gehien joaten direnak.	☐	☐
Jende guztia argaltzera etortzen da eta asko emakumeak dira.	☐	☐

Irakurri testua

Dieta asko ezagutzen ditugu edo noizbait entzun ditugu behintzat: Paleoa, Atkinsa, Glutenik gabekoa, mediterranea, Dash izenekoa... Batzuk aldizkarietako edo telebistako famatuak egiten dituzte. Eta miragarriak direla iruditzen zaigu, egun batetik bestera aldaketa handia egiten dutelako. Beste asko, berriz, guk edo gertuko norbaitek gure_____1_____ probatu ditugu; baina benetan hain miragarriak al dira?

Komunikabideek estereotipoa ezartzen dute eta guk, inurrien moduan,_____2_____ horrekin amets egiten dugu; beraiek bezalakoak izan nahi dugu. Jendea itsututa bizi da itxurarekin eta batik bat argal egotearekin. “Garai batean, Sofia Loren eta Marilyn Monroe ziren famatuak, emakume_____3_____. Orain, berriz,_____4_____ besterik ez dira”, esan digu Idoia Goikoetxea ordiziarak. Bera nutrizio eta dietetikako goi-teknikaria da, Andoaingo Xixori dendan egiten du lan, eta kontu hauen eta beste askoren inguruan aritu gara berarekin.

Txikitatik obsesionatu egiten garela esan digu Idoiak: “_____5_____egon behar dugula, hori dela moda eta guztiok horixe lortu behar dugula esaten digute”. Hala ere, gutxi badira ere, badaude_____6_____joaten zaizkion bezeroak: “Oso argalak dira, asko jaten dute, baina gehiegi erretzen dute. Kirolariak ere etortzen dira lehiatzeko prestatzera, gaixotasunak dituzten pertsonak... Hala ere, bezero gehienak_____7_____etortzen dira”.

Gizonezkoen kopurua handitu egin da, baina oraindik ere emakumeen kopurua handiagoa da. “50 urte ingurukoak edo gazteak izaten dira normalean. Orain normala da dietista batengana joatea, baina, garai batean, jendea lotsatu egiten zen”, kontatu digu Idoiak.



Konstantzia da garrantzitsuena, ordiziarren ustez: “Ez dago pisua_____8_____formula magikorik. Konstantzia bakarrik behar da, eta arlo psikologikoak ere garrantzia handia du; indartsuak izan behar dugu”. Bezero askori horixe falta zaiela adierazi digu Goikoetxeak eta, horren erruz, dieta batetik bestera ibiltzen direla.

DIETARIK ONENA

Hainbat motatako dietak daude eta nutrizionista bakoitzak du bere ikuspuntua: proteina urriko dietak, proteina ugari eta karbohidrato urriko dietak, gantz eta kolesterol ugariko dietak, gantzik gabeko erregimenak... abanikoa oso zabala da. Idoiak oso argi du zein den dieta ideala, bere ustez: “_____9_____jatea da garrantzitsuena. Txikitari ikastolan ikasi genuen piramide horri jarraitu behar zaio”. Berak ere horixe egiten du bere etxean: “_____10_____, entsalada eta fruta asko jaten dugu, baina asteen behin edo bitan haragia eta arraina ere bai. Gainera, umeei txokolatea ere ematen diet, dena bere_____11_____”.

Askotan, kirola eginda dena konpontzen dugula iruditzen zaigu. Nahi adina jan ondoren korri egitera joatea dela irtenbidea, baina ez da horrela: “Ezin da nahi adina jan eta gero kirola egin, hori ez da konponbidea. Egunero jaten duguna zaindu behar dugu eta kirola egin ere bai. Hala ere, asteburu batean pasatzeagatik ez da ezer gertatzen”, azaldu digu Goikoetxeak.

Nutrizionista edo goi-teknikari baten lana_____12_____bideratzea da, baina lanbide honetan ere izaten dira lan gehiagoko garaiak: “Jende gehiena uda baino lehen edo ondoren eta Gabonen ostean etortzen da”. Euskal Herrian jatun onak gara edo horren ospea dugu; ospakizunak ere edari eta_____13_____artean egiten ditugu, eta, batez ere, Idoiak esandako garai horietan.

HARAGI GORRIA MINBIZIAREKIN HARREMANETAN

Duela gutxi Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) haragi prozesatuak_____14_____eragiten duela esan du. Zehazki, haragi gorria 2A taldean sartu dute, “seguru asko” minbizia sortzen duten gaien artean, eta honek guztiak hautsak harrotu ditu. Kolon eta ondesteko minbiziekin, nahiz pankrea eta prostata-minbiziekin lotu dute haragi-mota hau, baina, Idoiaren hitzetan, ez da erraza hori horrela dela esatea: “haragi horrek prozesu bat jasaten du bai, eta hori ez da ona, baina zaila da minbizia eragiten duela esatea”. Gainera, tratamendu edo prozesu hauek ez zaizkio haragiari bakarrik egiten: “Gauza txarrak asko daude. Gaur egun produktu kimiko asko botatzen zaizkio janariari, eta horrek ez du laguntzen. Hala ere, zaila da horrek minbizia sortzen duela esatea”.

Eta zuk zer uste duzu? Haragi gorriak minbizia eragiten du? Zure pisuak kezkatzen zaitu? Zure elikadura zaintzen duzu?

Ainara Loiarte
Zinea Sortzen

Aukerak

neurrian	argaltzera	gizentzera	Orekatua
itxura	Barazki	minbizia	biribilagoak
hezur-haragitan	janari	elikadura	
galtzeko	Mehe	hezur eta azal	

Nork esan du?



Entzun elkarrizketa hauek eta esan norena den laburpen bakoitza.

Nuria Córdoba



Zenbat eta zaharrago gehiago zaintzen dugu itxura. Bizikleta egiten du, baina asteburuetan kapritxoren bat hartzen du.

Miren Zaldúa



Dieta orekatua darama eta kirola egiten du. Telebistaren erruz, denok itxura berdina eduki nahi dugula esaten du.

Maialen Sukia



Ez du ezer egiten mantentzeko, ez dauka osasun-arazorik eta pisuari garrantzi handiegia ematen zaiola uste du.

Eta zuk

Komentatu zure lagunekin ondoko puntu hauek:

- Zuretzat garrantzitsua da argal egotea?
- Zerbait egiten duzu edo egin izan duzu pisua galtzeko?
- Dieta egitekotan, zergatik egingo zenuke: osasunagatik ala itxuragatik?
- Haragi gorriak minbizia sor dezakeela uste duzu?
- Janaria erosten duzunean, asko begiratzen diezu osagaiei?



Zuzenketa-orria

Ikusi bideoa

	Egia	Gezurra
Komunikabideek argal egotearekin itsutzen gaituzte txikitatik.	☒	
Nutrizionista baten lana da edozein momentutan edo egoeratan bezeroari aholkuak ematea.		☒
Janariaren piramideari jarraitu behar zaiola esan du Goikoetxeak.	☒	
Haragia ona da, bere neurrian janez gero.	☒	
Idoiaren ustez, pertsona bakoitzak bere dieta berezia behar du.		☒
Prozesu bat jasaten duten jakiak onak izaten dira.		☒
Emakume gazteak eta menopausia garaian daudenak dira nutrizionistarengana gehien joaten direnak.	☒	
Jende guztia argaltzera etortzen da eta asko emakumeak dira.		☒

Irakurri testua

- | | | | |
|--------------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. hezur-haragitan | 5. Mehe | 9. Orekatua | 13. janari |
| 2. itxura | 6. gizontzera | 10. Barazki | 14. minbizia |
| 3. biribilagoak | 7. argaltzera | 11. neurrian | |
| 4. hezur eta azal | 8. galtzeko | 12. elikadura | |

Nork esan du?

Entzun elkarrizketa hauek eta esan norena den laburpen bakoitza.

Nuria Córdoba

Zenbat eta zaharrago gehiago zaintzen dugu itxura. Bizikleta egiten du, baina asteburuetan kapritxoren bat hartzen du.

Miren Zaldua

Maialen Sukia

Dieta orekatua darama eta kirola egiten du. Telebistaren erruz, denok itxura berdina eduki nahi dugula esaten du.

Ez du ezer egiten mantentzeko, ez dauka osasun-arazorik eta pisuari garrantzi handiegia ematen zaiola uste du.

Transkripzioa

Ikusi bideoa

ZURE USTEZ, PISUAK GEHIEGI KEZKATZEN GAITU? ZURETZAT GARRANTZITSUA DA ZURE ITXURA?

Zein da nutrizionista baten lana?

Nutrizionista baten lana da, beno, pertsona baten elikadura bideratzea pixka bat. Aholku batzuen bitartez egoera konkretu bat edo momentu konkretu batean aholku batzuk ematea azken finean.

Zein da etortzen den jendearen profila eta zertara dator?

Gehienak etortzen dira argaltzera, daukagu buruan jarrita: dietista argaltzeko da. Eta profila, gehien bat gehienak etortzen direnak dira emakumeak. Gizonezkoak badaude, geroz eta gehiago, geroz eta gehiago zaintzen dira. Edadearekin gainera gehiago gustatzen zaigu zaintzea ere bai, baina gehienak emakumeak izaten dira, eta izaten dira askotan, beno gazteak izaten dira, gazte, 30 bat urte bitarte horretan, baina gehiago igual emakumea menopausia-garaia hasten denean 49-50 inguru horretan. Edadetuak ez dira etortzen, esan nahi dut helduagoak ez direla etortzen, normalena izaten da adin horiek, normalena.

Zure ustez itsututa al gaude argal egotearekin?

Obsesionatu egiten gaituzte guri argaltzea. Daukagu telebista bidez komunikazio batzuk daude oso gogor egiten duela txikitatik. Izaten dira modak ere bai, lehen garai bateko moda horiek, adibidez, beno, lehen zen Sophia Loren, Marilyn Monroe... Horiek denak zeukaten beste ideal bat, kurba gehiago eta orduan zen gorputz ideala. Gaur egungo gorputz ideala da mehe egotea, beno batzuentzako, baina hori da pixka bat guri sartu digutelako eta interesak daudelako arropa-mailan, kosmetika-mailan... Hor interes asko daude ekonomikoak. Osasunari begira ikusi egin behar da bakoitzaren konstituzioa, batzuk argalak dira eta beste batzuk gizentxoagoak dira.

Zein izango litzateke dietarik onena?

Dieta idealena da orekatua. Berez daude parametro batzuk OMSek jarri zituen bere garaian ze hidrokarburo-kantitate egunean, ze proteina-kantitate egunean, ze gluzido-kantitate egunean eta horren arabera elikadura edo, beno, dieta bat horri begira jartzea. Orekatua izatea, beno, guk denok ikasi dugun piramide hori, betiko piramidea: behean zekaleak, zerealak, pasta, arroza... beno horiek denak; goraxeago izaten dira haragia, arraina, arrautza...; pixka bat goraxeago esnekiak, izan litezkeela begetalak edo izan litezke animaliazko esnekiak eta deribatuak; eta gero gorago dijoaz olioak, mantequilla dela, grasak direla, eta, azken azkena, badakigu punta-puntako horiek izaten dira gozokiak, pastelak, gauza berezi horiek gutxiena jan behar direnak eguneroko.

Haragi gorria eta hirugiharra minbiziarekin lotu dituzte. Zer iruditzen zaizu?

Ez dago demostratuta, baina bai lagundu ez duela egingo, azken finean ari gara sartzen toxizidade gehiago: aditiboak, kimikoak, gauzak... Hori ez dakit zer inbestigazio egingo zituen baina, berez, hori bezala gauza asko daude: pestizidak direla, barazkietan botatzen diren gauza guztiak brillo emateko, argizariak... Horiek azken finean, toxiko guztiak sartzen direnak gorputzean, horiek denak garbi dago ari direla zikintzen gure organismoa, eta ez diote batere laguntzen osasunari, gure gorputza osasuntsu egoteko. Orduan, minbiziari lagunduko diola? Hombre, hirugiharra botatzen zaion gauzak, elaboratuak diren gauza horiek beti kalterako dira, desde luego.

Nork esan du?

1. IRITZIA: NURIA CÓRDOBA

ESATARIA: Garrantzitsua al da zuretzat pisua galtzea? Osasunagatik edo itxuragatik?

NURIA CÓRDOBA: Nik uste dut biengatik, osasunarengatik nahiz itxurarengatik, adibidez, osasunagatik urteak betetzen ari garela gure itxura zaindu nahi dugu, gure osasuna zaindu nahi dugu; eta itxuragatik adibidez, gurekin hobeto sentitzeko edota lanpostu bat lortu nahi duzunean edo jendea ezagutu nahi duzunean zure itxura ona izatea nahi duzu.

ESATARIA: Zerbait egiten duzu pisua jaisteko, mantentzeko edo igotzeko? Zer?

NURIA CÓRDOBA: Asteazkari bizpahiru aldez egiten dut bizikleta nire eskuineko belaunean arazo bat daukadalako, zerbait morfologikoa. Pentsatzen nuen hasieran menisko-arazo bat zela baina zorionez morfologikoa da bakarrik eta bizikleta estatikoa egiten dut etxean. Lanagatik denbora daukadanean egiten dut bizikleta, eta momentuz uste dut pisua ez dudala igo. Noizean behin kapritxoren bat hartzen dut, adibidez, cupcake edo zerbait gozoa edo asteburuan kapritxoak ematen ditut.

ESATARIA: Zer iruditzen zaizu, zergatik ematen diogula hainbeste garrantzia pisuari?

NURIA CÓRDOBA: Pentsatzen dut batez ere modako estereotipoengatik. Ikusten dugu publizitate-kanpaina bat mutil bat edo neska bat gorputz perfektuarekin, oso politak eta azken finean denak modak dira, eta sortutako estereotipoak dira, eta egin behar duguna guran ondo sentitzea eta pentsatzea "ondo nago eta zer?", ez nago ez argal, ezta ez naiz oso altua eta ez naiz pertsonarik politena, baina ondo sentitzen naiz nirekin eta listo.

2. IRITZIA: MIREN ZALDUA

ESATARIA: Garrantzitsua al da zuretzat pisua galtzea? Osasunagatik edo itxuragatik?

MIREN ZALDUA: Gehiago osasunagatik, itxura ere inporta zait baina gehiago osasunagatik. Zorionez azarorik ez daukat eta...

ESATARIA: Zerbait egiten duzu pisua jaisteko, mantentzeko edo igotzeko? Zer?

MIREN ZALDUA: Ez, ez, zorionez ez.

ESATARIA: Zer iruditzen zaizu, zergatik ematen diogula hainbeste garrantzia pisuari?

MIREN ZALDUA: Bueno gizarteaz hori zabaldu zen eta bai, garrantzia handia, gehiegi ematen zaio.

3. IRITZIA: MAIALEN SUKIA

ESATARIA: Garrantzitsua al da zuretzat zure pisua? Osasunagatik edo itxuragatik?

MAIALEN SUKIA: Bai ba garrantzitsua da biengatik baina batez ere osasunarengatik.

ESATARIA: Zerbait egiten duzu pisua jaisteko, mantentzeko edo igotzeko? Zer?

MAIALEN SUKIA: Bai bueno, dieta orekatsua eramatea, hori beti inportantea da osasunarentzako eta horixe egiten dut eta kirola.

ESATARIA: Zer iruditzen zaizu, zergatik ematen diogula hainbeste garrantzia pisuari?

MAIALEN SUKIA: Ba gizartea, telebista. Telebistan ikusten zen zera delako itxura, mundu guztia iguala gainera eta horixe.