

Kontuz nerabeen gizentasunarekin

Sekuentzia honetan, askorentzat arazo handia izaten ari den gizentasunaz arituko zara. Ataza hauek egingo dituzu:

- Gaiari buruz dituzun usteak adierazi eta irakurritakoarekin alderatu.
- Erreportajearen lehen zatia entzun eta galderei erantzun.
- Erreportajearen bigarren zatia entzunda, horren laburpeneko hutsuneak osatu, erantzun egokia aukeratuta.
- Konparaziozko esaldiak: esaldiak osatu, erantzun zuzenak aukeratuta.
- **Azken ataza:** dietista bati aholkua eskatzeko mezu elektronika idatzi.



Gure nerabeen elikatzeko ohiturak

Garai batean askok uste zuten ume potxoloa ongi elikatutako umea zela, baina esperientziak erakusten digu obesitateak arrisku ugari ekar ditzakeela. Zuk zer uste duzu? Irakurri beheko baieztapenak, ea horiekin ados zauden.

- Lehen umeek litxarkeria gehiago jaten zituzten, baina gaur egun ume askok etxean prestatutako ogitartekoak jaten dituzte.
- Gaur egun, askotan presaka eta gaizki jaten dugu, eta hori gure umei transmititzen diegu.
- Espainian, obesitateak haurren % 2ri bakarrik eragiten dio. Hortaz, ezin dugu esan haurrengan obesitatea arazo denik.
- Orain, gure haurrek kirol gehiago egiten dute, eta gero eta hobeto jaten dute; horri esker, haur gizenak baditugu, baina zorionez, Euskal Herrian haur lodi gutxi dago.

Orain, irakurri haurren obesitateaz hitz egiten duen erreportaje baten zati hau. Irakurri ondoren, lehen emandako iritzirik aldatuko zenuke? Azpimarratu erreportaje honetan garrantzitsuenak iruditu zaizkizun datuak.

Gaur egun obeso gehiago

Azken urteotan, ume edo haur obesoen kopurua modu ikusgarrian igo da, eta zenbait ikerketak dioenez, obesitateak Espainiako haur-biztanleriaren % 10i eragiten omen dio. Datu beldurgarri horiei begira, galdera bat bururatzen zaigu berehala: gure seme-alabei transmititzen ari garen elikadura eta nutrizioaren inguruko hezkuntza egokia ote da? Jaime Serra, nutrizioan espezialista den medikuak dioenez, "helduek geure akats nutrizional propioak proiektatzen ditugu gure seme-alabengan, eta nahiz eta haur eta gazteek beren irizpide propioak osatzeko gero eta informazio gehiago daukaten, gurasook daukagu beraien elikaduraren erantzukizuna. Kontuan hartu behar da gainera, umeek normalean beren gurasoei eta pertsona helduei egiten ikusitakoa kopiatzen dietela.

Kontuan hartu beharreko zenbait kontu

- Gaur egun umeek eduki kaloriko handia duten produktu eta janari ugari dauzkate eskueran. Umeei asko gustatzen zaizkie hanburgesak, saltxitxak, pizzak, izozkiak edota gozoak. Eskolatik ateratzean sarritan ikusiko ditugu era guztietako opil edo bolloekin, koipe eta gantzetan aberatsak diren jakiak, ogia eta hestebeteren batekin (txorizoa, urdaiazpikoa, edo antzekoren batekin) egindako ogitartekoa jan ordez.
- Baina elikaduraz gain, badira beste faktore batzuk umeengan obesitatea ekar dezaketenak. Hauetako bat egiten duten jarduera edo ariketa fisiko eskasa da. Gaur egun bideojokoak direla, ordenadoreko jolasak edo telebista direla, garai batean zuzenean egiten zituzten jolasak sofatik altxa gabe "bizitzeko" aukera daukate. Sedentarismoan erortzeko arriskua ez da inola ere ahaztu behar. Azken orduko ikerketa batek frogatzen duenez umeek kaloria gutxiago gastatzen dituzte telebistako programa bat ikusten lotan daudenean baino. Eta horri gehitu behar zaio ume batzuk era guztietako litxarrerriak jaten dituztela pantailaren aurrean dauden bitartean (patata frijituak, txokolateak, krispetak, ...)

<http://zientzia.net/artikuluak/haurren-obesitatea/> Webgunetik hartua. Testu moldatua.

Egungo gizenek etorkizunean arazo ugari

Debagoienean egin duten ikerketa batek datu kezagarriak utzi ditu. Nerabeek uste baino arazo gehiago dituzte gizentasunarekin. Arazo horri aurre egiteko proposamenez eta beste hainbat kontuz hitz egingo du Amaia Diaz de Monasterioguren dietistak. Entzun ondoren, beheko galderei erantzun behar diezu.

Ariketa egiteko aholkua: lehendabizi irakur itzazu beheko galderak, eta ondoren entzun erreportajea bi aldiz.



(nerabeen_obesitatea_1zatiamp3.mp3)



1. Zein adin-bitarteko nerabeekin egin dute Debagoieneko ikerketa?

- ☐ 10-12 urte bitarteko nerabeekin
- ☐ 9-14 urte bitarteko nerabeekin
- ☐ 12-14 urte bitarteko nerabeekin

2. Ikerketa horretatik hainbat datu atera dituzte. Zein da horietako bat?

- ☐ Nerabeen 5etik batek gehiegizko pisua dauka eta 10etik batek obesitatea.
- ☐ Nerabeen 4tik batek gehiegizko pisua dauka eta 100etik bik obesitatea.
- ☐ Nerabeen 3tik batek gehiegizko pisua dauka eta 10etik batek obesitatea.

3. Umeen elikadurari buruzko zein datu da zuzena?

- ☐ Umeen % 30ek oso elikadura okerra dute.
- ☐ Umeen % 30ek bakarrik dute elikadura egokia.
- ☐ Umeen % 60k oso elikadura okerra dute.

4. Egin duten ikerketan zein motatako datuak jaso dituzte eta nola jaso dituzte?

- ☐ Gurasoei galdetu diete beraien seme-alabek dituzten jateko ohiturei buruz.
- ☐ Ikastetxeetara joan dira eta nerabeek dituzten jateko ohiturak obserbatu dituzte.
- ☐ Inkesta bat egin diete nerabeei, gosaltzeko dituzten ohiturei buruz eta egiten dituzten ariketei buruz galdetzeko.

5. Zein dira nerabeen gehiegizko pisuaren eragile edo faktoreak? Amaiak zein aipatzen ditu?

- ☐ Janaria, zein lanbide daukagun eta janari batzuekin daukagun zaletasuna.
- ☐ Janaria, zenbat mugitzen garen eta egoera emozionala.
- ☐ Janaria, zer kirol egiten dugun eta jaten ematen dugun denbora.

Europako nerabeekin eginiko ikerketa

Orain entzun Europako ikerketaren berri emanez, Idoiak dioena. Behean, berak adierazitakoen laburpen txiki bat dago, baina zenbait datu kendu dizkiogu. Ulertu duzunaren arabera, hutsuneak bete behar dituzu erantzun zuzenak aukeratuta.

Ariketa egiteko aholkua: entzun aurretik, irakurri laburpena, eta ondoren, entzun erreportaje osoa bi aldiz. Horrek ariketa hobeto egiten lagunduko dizu.



(nerabeen_obesitatea_europanmp3.mp3)



ordubeteko kirola, hezkuntza-programak, ehuneko 80-90ek, batez ere Suedian eta Alemanian, 13 eta 18 urte-bitarteko, lo gutxi egiteak, alde nabarmenak, gorputz-konposizioa, antsietate-arazoak, nerabeen % 4k bakarrik

Europako Elena proiektu honetan 3.500 nerabeen gorpuzkerak aztertu dituzte, eta bertan,

gaztetxoek hartu dute parte. Besteak beste, ikerketan horretan,

eta zenbait parametro biokimiko aztertu dituzte, baita arrisku

kardiobaskularrak ere. Eta atera duten datu kezkarrienetakoa hauxe da:

jarraitzen duela elikadura osasuntsua. Gainera, Europako Iparralde eta Hegoaldeko elikadura-ohituretan daudela ikusi dute. Adibidez, Hegoaldean, Iparraldean baino fruta eta barazkien kontsumoa baxuagoa dute. Europako Iparraldean, , egoera hobe izatearen arrazoietakoa bat, Idoiaren ustez, honako da: osasun publikoak neurriak hartu dituela, elikaduraren inguruko garatuz eta kirol egitea ere bultzatuz.

Espainian legez, egin behar da astean, baina Idoiak dio berez gehiago egin beharko litzatekeela. Bestalde, duela gutxi eginiko ikerketa batzuetan ikusi da

obesitaterako arriskua handitzen duela eta horrek aldi berean kronobiologian eragiten du, izan ere, gure gorputza prestatua dago gauza batzuk gauean eta beste batzuk egunez egiteko. Gure umeez lo ondo egiten ez dutenez, dituzte eta hori oso lotua dago gehiegizko pisuarekin.

Egiten diren estimazioen arabera, haurtzaroan obesitatea daukaten nerabeen

obesitatea edukiko du helduaroan, eta dagoeneko haur horiek zenbait arazo dituzte; adibidez, glukosaren edo kolesterolaren maila altuegiak.

Konparaziozko esaldiak lantzen

Orain, konparazioak egiteko egiturak landuko dituzu. Behean, zenbait esaldi dituzu, baina hutsuneekin. Aukera zuzena eginez, konparaziozko esaldi horiek osatu. Lehenik, irakurri behean dituzun azalpenak eta adibideak.

BERDINTASUNA adierazteko

BEZAIN: nolakotasuna edo kalitatea konparatzeko erabiliko dugu

Nola edo nolako? galderari erantzuten dio

Ni zu BEZAIN trebea naiz eskulanetan

Euskal Herrian Europako Iparraldean BEZAIN ondo jaten dugu

BESTE edo ADINA: zenbatasuna edo kantitatea konparatzeko erabiliko dugu

Zenbat? galderari erantzuten ari gara

Adibidez. Gaur ez da atzo BESTE jende etorri

Hegaldi honek aurrekoak ADINA balio du

DESBERDINTASUNA adierazteko

BAINO...(askoz) **AGO.** Bi elementuren arteko aldea adierazteko

Zure etxean, Aneren etxean BAINO barazki gutxiago jaten da

Zuk egindako marrazkiak, nireak BAINO askoz itsusiagoak dira

Gaurko gazteek behar BAINO barazki gutxiago jaten dute

Gogoan izan konparatzen ari garen bi elementuak deklinabide-kasu berean joango direla beti.

1. Debagoienan egindako ikerketan 1.000 nerabe aztertu zituzten. Europar egindako ikerketan 3.500 aztertu zituzten.

Debagoienan egindako ikerketan, (1) aztertu zituzten.

2. Debagoienako ikerketako ondorioak nahiko txarrak izan ziren eta Europako ikerketakoak ere bai.

Debagoienako ikerketako ondorioak, (2) izan ziren.

3. Europar, 13-18 urte bitarteko nerabeak aztertu zituzten; Debagoienan, aldiz, gazteagoak.

Debagoienan, Europar (3) aztertu zituzten.

4. Europako Hegoaldean, nerabeek fruta eta barazki gutxi jaten dute, Iparraldean gehiago kontsumitzen dituzte.

Europako Hegoaldean (4) fruta eta barazki kontsumitzen.

5. Espainian legez, ordubeteko kirola egin behar da astean, baina ez dugu hainbeste egiten.

Espainian, (5) egiten dugu.

6. Elikadura-ohitura okerren ondorioz, Espainiako Hegoaldean zenbait nerabe oso lodiak dira, eta Europako Hegoaldean ere bai.

Espainiako Hegoaldeko nerabeak, (6) dira.

Aukerak

(1)

Europako ikerketan baino nerabe gehiago

Europako ikerketan baino nerabe gutxiago

Europako ikerketan baino nerabeak gehiago

(2)

baino nerabe zaharrago

baino nerabe gazteagoak

bezain nerabe gazteenak

(3)

ez dute Iparraldean adina

ez dituzte Iparraldean haina

ez dute Iparraldean bezain

(4)

behar baino kirolak gutxiago

behar baino kirol gutxiago

behar adina kirola

(5)

Europako Hegoaldekoak bezain lodiak

Europako Hegoaldekoak adina lodi

Europako Hegoaldekoak bezain lodi

(6)

Europako ikerketakoak bezainbeste txarrak

Europako ikerketakoak bezain txarrak

Europako ikerketakoak adina txarrak

Idatzi aholku eske

Zure semea azken bi urteotan gizentasun-arazo larriekin dabil, eta gainera lo egiteko arazo handiak ditu. Oso kezkatuta zaudenez, dietista ospetsu bati **aholkuak eskatzeko mezu elektroniko bat** idaztea pentsatu duzu. Behean mezu hori idazteko zenbait lagungarri dituzu.

GIDOIA:

- Zure buruaren **aurkezpena**: Nor zaren eta nondik idazten duzun.
- **Zergatik** idazten diozun.
- Zein den zure haurrak duen arazoa (lo egin ezina, koipedun janarietarako zaletasuna, antsietatea...) eta noiztik hasi zinen arazo hori nabaritzen.
- Arazo horrek haurrari eta zuei sortzen dizkizuen **ondorioak** adierazi (umeak dituen konplexuak, osasun-arazoak, antsietatea,...)
- Arazo horiei aurre egiteko **aholkuak eskatu**.
- Azken agurra.

Erabil ditzakezun EGITURAK:

Gaia edo arazoa aurkezteko: Lehenik eta behin= Ezer baino lehen/ Hasteko...

Adibideak jartzeko: Esate baterako/ Hala nola/ Adibidez,...

Lehen esandakoari zerbait gehitzeko: Gainera/ Horrez gain / Hori gutxi balitz....

Kausa eta ondorioa adierazteko: Hortaz/ Ondorioz / Beraz

Agurtzeko formulak (ez ezagun bati idazteko): Nire eskaria kontuan hartuko duzulakoan / Adeitasunez / Besterik gabe / Zure erantzunaren zain / Aldez aurretik eskerrak emanez.



Idatziozu mezu elektronikoa dietistari. Saiatu 10 bat lerro idazten. **Eredua ikusi** botoian klikatuta, adibide bat aurkituko duzu.

Zuzenketa-orria

Egungo gizenek etorkizunean arazo ugari

1. Zein adin-bitarteko nerabeekin egin dute Debagoieneko ikerketa?

- ✓ 10-12 urte bitarteko nerabeekin
- ✗ 9-14 urte bitarteko nerabeekin
- ✗ 12-14 urte bitarteko nerabeekin

2. Ikerketa horretatik hainbat datu atera dituzte. Zein da horietako bat?

- ✗ Nerabeen 5etik batek gehiegizko pisua dauka eta 10etik batek obesitatea.
- ✗ Nerabeen 4tik batek gehiegizko pisua dauka eta 100etik bik obesitatea.
- ✓ Nerabeen 3tik batek gehiegizko pisua dauka eta 10etik batek obesitatea.

3. Umeen elikadurari buruzko zein datu da zuzena?

- ✗ Umeen % 30ek oso elikadura okerra dute.
- ✓ Umeen % 30ek bakarrik dute elikadura egokia.
- ✗ Umeen % 60k oso elikadura okerra dute.

4. Egin duten ikerketan zein motatako datuak jaso dituzte eta nola jaso dituzte?

- ✗ Gurasoei galdetu diete beraien seme-alabek dituzten jateko ohiturei buruz.
- ✗ Ikastetxeetara joan dira eta nerabeek dituzten jateko ohiturak obserbatu dituzte.
- ✓ Inkesta bat egin diete nerabeei, gosaltzeko dituzten ohiturei buruz eta egiten dituzten ariketei buruz galdetzeko.

5. Zein dira nerabeen gehiegizko pisuaren eragile edo faktoreak? Amaiak zein aipatzen ditu?

- ✗ Janaria, zein lanbide daukagun eta janari batzuekin daukagun zaletasuna.
- ✓ Janaria, zenbat mugitzen garen eta egoera emozionala.
- ✗ Janaria, zer kirol egiten dugun eta jaten ematen dugun denbora.

Europako nerabeekin eginiko ikerketa

Europako Elena proiektu honetan 3.500 nerabeen gorpuzkerak aztertu dituzte, eta bertan, (13 eta 18 urte-bitarteko) gaztetxoek hartu dute parte. Besteak beste, ikerketan horretan, (gorputz-konposizioa) eta zenbait parametro biokimiko aztertu dituzte, baita arrisku kardiobaskularrak ere. Eta atera duten datu kezkagarrienetakoa hauxe da: (nerabeen % 4k bakarrik) jarraitzen duela elikadura osasuntsua. Gainera, Europako Iparralde eta Hegoaldeko elikadura-ohituretan (alde nabarmenak) daudela ikusi dute. Adibidez, Hegoaldean, Iparraldean baino fruta eta barazkien kontsumoa baxuagoa dute. Europako Iparraldean, (batez ere Suedian eta Alemanian), egoera hobea izatearen arrazoietakoa bat, Idoiaren ustez, honako da: osasun publikoak neurriak hartu dituela, elikaduraren inguruko (hezkuntza-programak) garatuz eta kirol egitea ere bultzatuz.

Espainian legez, (ordubeteko kirola) egin behar da astean, baina Idoiak dio berez gehiago egin beharko litzatekeela. Bestalde, duela gutxi eginiko ikerketa batzuetan ikusi da (lo gutxi egiteak) obesitaterako arriskua handitzen duela eta horrek aldi berean kronobiologian eragiten du, izan ere, gure gorputza prestatua dago gauza batzuk gauean eta beste batzuk egunez egiteko. Gure umeei lo ondo egiten ez dutenez, (antsietate-arazoak) dituzte eta hori oso lotua dago gehiegizko pisuarekin.

Egiten diren estimazioen arabera, haurtzaroan obesitatea daukaten nerabeen (ehuneko 80-90ek) obesitatea edukiko du helduaroan, eta dagoeneko haur horiek zenbait arazo dituzte; adibidez, glukosaren edo kolesterolaren maila altuegiak.

Konparaziozko esaldiak lantzen

1. Debagoienan egindako ikerketan 1.000 nerabe aztertu zituzten. Europan egindako ikerketan 3.500 aztertu zituzten.

Debagoienan egindako ikerketan, (Europako ikerketan baino nerabe gehiago) aztertu zituzten.

2. Debagoienako ikerketako ondorioak nahiko txarrak izan ziren eta Europako ikerketakoak ere bai.

Debagoienako ikerketako ondorioak, (Europako ikerketakoak bezain txarrak) izan ziren.

3. Europan, 13-18 urte bitarteko nerabeak aztertu zituzten; Debagoienan, aldiz, gazteagoak. Debagoienan, Europan (baino nerabe gazteagoak) aztertu zituzten.

4. Europako Hegoaldean, nerabeek fruta eta barazki gutxi jaten dute, Iparraldean gehiago

kontsumitzen dituzte.

Europako Hegoaldean (ez dute Iparraldean adina) fruta eta barazki kontsumitzen.

5. Espainian legez, ordubeteko kirola egin behar da astean, baina ez dugu hainbeste egiten. Espainian, (behar baino kirol gutxiago) egiten dugu.

6. Elikadura-ohitura okerrean ondorioz, Espainiako Hegoaldean zenbait nerabe oso lodiak dira, eta Europako Hegoaldean ere bai.

Espainiako Hegoaldeko nerabeak, (Europako Hegoaldekoak bezain lodiak) dira.

Idatzi aholku eske



Idatziozu mezu elektronikoa dietistari. Saiatu 10 bat lerro idazten. **Eredua ikusi**

botoian klikatuta, adibide bat aurkituko duzu.

Kaixo, egun on!

Ni Amaia naiz eta Barakaldetik idazten dizut. Nire seme zaharrenak Iñakik 9 urte zituela, eskolako lagunekin arazo dezente izan zituen, eta handik aurrera bat-batean pisua irabazten hasi zen.

Gaur egun 12 urte ditu eta ia 95 kg pisatzen du. Mutikoa oso deprimituta dago aspaldian, ez du lagunekin jolastu nahi eta ia denbora osoa bere ordenagailuarekin jolasean edo jaten pasatzen du. Gainera, litxarreriak eta koipez jositako janariak besterik ez ditu nahi, eta horregatik, gero eta baldarrago dago mutikoa.

Hori gutxi balitz, duela gutxi medikuak esan zigun kolesterol-maila handi samarra duela eta pisua zaintzen ez badu, horrek osasun-arazo larriak eragingo dizkiola. Horrez gain, azken hilabeteetan lo gutxiago egiten ari da, eta ondorioz, gero eta urduriago dabil mutikoa. Egia esan, oso kezkatuta nago nire semearekin, denetarik probatu dugu, baina orain arte ez digu emaitzik eman.

Horrenbestez, zuri aholkuak eskatzea pentsatu dut, ea pisua galtzen joateko zer egin dezakegun esaten didazun. Nahi baduzu, prest nago zure kontsultara joateko.

Beno, ba, Idoia, espero dut lehenbailehen erantzutea, ze, arazoa egunetik egunera larritzen ari zaigu.

Mila esker zure arretagatik. Zure erantzunaren zain geratzen naiz.)

Transkripzioa

Egungo gizenek etorkizunean arazo ugari

ESATARI 1 -Elikadura, nerabeak eta obesitatea, tamalez gero eta lotura estuagoa duten kontzeptuak..

ESATARARI 2 -Debagoienean egin berri duten ikerketa batean hamar eta hamabi urte bitarteko mila haur aztertu dituzte. Hirutik batek gehiegizko pisua dauka. Hamarretik batek berriz, obesitatea du. Gure bizi-ohituretan zerbait gaizki egiten ari garen seinalea.

ESATARI 1 – Ikerketa honi buruzko xehetasunak ezagutzeaz gain, bizi ohitura osasuntsuen inguruan solastatu nahi genuke orain Amaraunean. Ikerketa egin ondoren atera dira datuak

ESATARARI 2 – Bai eta aipatu ditugu horietako batzuk ezta? Hirutik batek nerabeen artean gehiegizko pisua du eta, hamarretik batek obesitatea, e ... kezkatzeko moduko beste datu bat, umeen % 30ek bakarrik dute elikadura osasungarria.

AMAIA -Hori da.

ESATARARI 2 – Hori entzun dugu, oso deigarri egin zaigu, larria iruditu zaigu, posible ote da? Hain ohitura desagokiak ditugu jatekoari dagokionez Amaia?

AMAIA – Ba bai, e ... egin genuena da, azaroan hasi ginen ikerketarekin. Lehenengo fasean aztertu ditugu hamar eta hamabi arteko umeak, esan duzuen moduan, bederatziehun eta piku, ia mila neska-mutiko eta pasatu da inkestatxo bat, inkesta oso samurra, gosariari buruz, barazkiak, frutak eta beste inkestatxo bat, galdeketa bat ariketari buruz, bale? Eta gero joan gara ikastetxetara gurasoen baimena eskatu genien, eskolak eta ikastolak ireki dizkigute ateak eta bueno ba sartu gara bertara eta aztertu egin ditugu neurriak, izan direla altura eta pisua, pliege batzuk hartu ditugu eta gerri eta mokorreko datuak pentsatu genuen interesanteak zirela ere baita, ba jakiteko non geratzen den pisu hori eta lehenengo faseko datu horiek, ba aste honetan eman ditugu.

ESATARI 1 – Bai

AMAIA – Zer dabilen pasatzen? Ba nik uste dut, daukagula pitintxo bat errunboa galduta ez? Ideiak behar dituzte gurasoek. Nik uste dut hortik joan behar garela, elkarlan bat.

ESATARI 1 – Edonola ere Amaia, esaten dugunean e ... hirutik batek gehiegizko pisua duela eta hamarretik batek obesitatea, hor berezi egin behar da.

AMAIA – Hori da.

ESATARI 1 – Zer da gehiegizko pisua eta zer da obesitatea?

AMAIA – Bueno hor hartu da kontuan, "índice de masa corporal", IMC, egiten duguna da pisua zati altuera karratura, bai? Hor irteten bada 20 eta 24,9ren artean, gure pisua egokia da. 25 eta 29,9ren artean irteten bada, pisuz gainez gaude.

ESATARI 1 – Bai.

AMAIA – Eta hogeita hamarretik aurrera gizentasuna dago. Hor dago.

ESATARI 1 – Eta atletismoa daukate edo saski baloia, edo esku baloia...

AMAIA – Edo akademia daukate, edo daukate beste gauzatxo ere bai.

ESATARI 1 – Bai, bai hori ere bada baina esan nahi dut hezkuntzaren aldetik eta ere, indartzen da kirola egitearena.

AMAIA – Astean bi ordu

ESATARI 1 – Ez da nahikoa orduan.

AMAIA – Ez da nahikoa

ESATARI 1 – Hori neurtu al duzue? Zenbat ariketa fisiko egiten edo. Esan nahi dudana da, neurtu al duzue zergatik izan litekeen gehiegizko pisu hori? Janagatik ala kirol gutxi egiteagatik?

AMAIA – Ba hor sartzen da janaria, ikusi dugulako...

ESATARI 1 – Dena kontutan hartu behar da klaro.

AMAIA – Hor formula, nik erabiltzen dudana datua da, ez dela bakarrik jaten duguna, da mugitzen garena eta nola

gauden emozionalaki, edo zergatik daukagun tendentzia bat janari batzuetara. Orduan orain, datu hori denekin eta bueno ba prebentziorako ba “Pensoi” programa hau martxan jarri duena ba Debagoienean, prebentzioa da, heziketa da, nutrizioa da, umeei gehiegizko pisu hori baldin badago zer, zer estrategiarekin hasi ez? Hori egin behar dugu diseinatu orain, orain elkartu egin behar gara, eseri egin behar gara ikastetxeak, eskolak ...

ESATARI 1 – Bueno

Europako nerabeekin eginiko ikerketa

ESATARIA 1- Konpara ditzagun orain apur bat Amaiak kontatu dizkigun datu hauek, Idoia, zuek Europan burutzen ari zareten proiektu horrekin. Europako Elena proiektu honetan 3.500 gazteren gorpuzkerak aztertu dituzue. Eta ... eta ze datu eskuratu?

IDOIA – Bueno aztertu genituen esaten duzun bezala 3.500 nerabe, hamahiru urtetatik hamazortzi urtetara, orduan pixka bat helduagoak dira Deba Goienarenak baino, eta egiten genuen ez bakarrik ikusi gorputz konposizioa eta bueno begiratu genituen baita ere parametro biokimikoak ikusteko baita ere arrisku kardiobaskularrak eta abar, eta noski baita ere ba nutrizio, e baita ere elikadura-ohiturak eta baita ere ariketa fisikoak egiteko ohiturak ez? Bueno ikusi duguna da nerabeen kasuan, adibidez elikadura osasuntsua bakarrik % 4k jarraitzen duela. Orduan txikitzen baino oraindik datua txarragoa da ez? E ... batez ere ikusten genuena da adibidez fruta eta barazkien kontsumoa oso baxua dela, bereziki hegoaldean, Europako hegoaldean, ez? Eta hori azpimarratzekoa da baita ere, ze azkenean iparraldean fruta eta barazki gehiago kontsumitzen dituzte baina guk ekoizten ditugu, ez? Haienztat garestiagoak dira. Eta gero ikusi genuen baita ere ba ariketa fisikoak, Amaiak esaten duen bezala, ba ez ditugula betetzen gomendioak ez? Oso urrun gaude. Elkarte zientifikoek esaten dute egunean gutxienez 60 minutu egin behar direla baina intentsitate altuarekin ez? Gutxienez intentsitate ertaina edo altua. Zer gertatzen da? Ba ez garestia iristen eta batez ere, berriz ere, hegoaldean ez? Orduan zifrak txarragoak dira, baina gain pisu eta bestelako zifrak gutxi gorabehera berdintsuak dira berriz ere, ez?. Orduan gain pisua e .. hirutatik bat, pixka bat gehiago eta gain pisuan ehuneko hamabostera goaz, obesitatean ehuneko hamabostera goaz.

ESATARIA 2 – E .. Idoia hala eta guztiz ere, Europan, e ... Mediterraneo inguruko herrialdean eta iparraldekoen artean ezberdintasunak nabari dira? Zergatik hainbesteko aldea batzuen eta besteen artean?

IDOIA – Gure ustez iparraldean batez ere ba, Suedian eta Alemanian ja osasun publikoak neurriak jartzen ari ditu (dira) ez? Eta orduan hezkuntza-programak garatzen dira adibidez elikaduraren inguruan eta gero ariketa fisiko gehiago egiten dute guk baino, eta haiek eguraldi txarra daukate, guk baino askoz txarragoa ez? Baina ikusten da adibidez ba txirringan ibiltzen dela asko, adibidez eskolara joateko eta gero kirola baita ere bultzatzen da. Amaiak esaten duen bezala adibidez Espainian legez bakarrik ordu bete egin behar da asteen eta eskola askotan bira iristen dira, baina egia esan bat bi ordurekin ez dugu betetzen gomendioa, ez?

ESATARIA 1- Gehiago beharko litzateke.

IDOIA – Bai, bai noski. Bai, ikusi da ikerketa batzuetan, nahiko berriak dira azken hiru lau urtetan atera dira, nola lo gutxi egiteak egia esan obesitatearen arriskua handitzen duela, Amaiak esaten duen bezala. Eta ikusi da adibidez nola horrek eragiten duen kronobiologian, ez? Horrekin zer esan nahi dugu? Ba gure gorputza prestatua dagoela gauza batzuk egiteko gauean eta beste batzuk egunean zehar, ez? Eta gure geneak horretarako prestatuak daude. Gure umeei aldatzen dute, ez dute lo egiten eta gero, Amaiak esaten duen bezala, antsietatea daukate baita ere. Oso estresatuak daude. Hori baita ere pentsatzekoa da, ez? Zer, zer egiten ari dugun (garen) horrekin baita ere. Eta berriz ere antsietatea lotzen da gain pisuarekin.

ESATARIA 1- Azkenean helduok ditugun arazoak ...

IDOIA – Ispiluak dira

ESATARIA 1- Etorzen zaizkie baina, baina gazte-gaztetatik, ez? Eta gero hor behin eta berriz azpimarratzen duzu eta orain helduak aipatu ditugun honetan gogoratu naiz, e ... ba hola nerabeak direnean, haurrak direnean, halako arazoak dituzten gaztetxoek, ba e ... pisu gehiegizkoa duten gaztetxoek eta, etorkizunean askoz ere handiagotu egin litezkeela gaixotasun horiek, ez?

IDOIA – Ba begira, estimatzen da e ... haurtzaroan obesitatea daukatenean artean ehuneko laurogei-laurogeita hamarrek, obesitatea edukiko duela helduaroan, eta gainera ja arriskuak handitzen ari dira haurtzaroan. Gaur egun ikusten dugu nola presio arteriala altuegia daukatela, adibidez, glukosaren maila altuegia baita ere, kolesterolak altuegiak ikusten ari ditugun (garen) ja umeen artean.

AMAIA – Arazo lokomotorrak ere bai, ja belaunak, pisua, ibiltzeko erak

IDOIA – Eta gero autoestima baxua, baita ere garrantzitsuak dira kontsideratzea, ez? Ume hauek ez daude oso ondo sartuta taldeetan, ez? Askotan ba isolamendua daukate baita ere ...