



PRENTSA-OHARRA

XXI. mendeko nutrizio gaixotasunei buruzko hitzaldia, bihar, euskaraz, Zabalguneko Civivoxean, 20:00etan

Nerea Gamboa arituko da hizlari, eta hitzaldia entzumen urriko pertsonentzat egokiturik egongo da

Bihar, apirilaren 11n, asteazkenarekin, *XXI. mendeko nutrizio gaixotasunak* izeneko hitzaldia entzungai, Lleidako Unibertsitatean Giza Nutrizioan eta Dietetikan gradudun Nerea Gamboaren eskutik. Zabalguneko Civivoxean izango da, 19:00etan, eta sarrera librea da. Bi gonbidapen banatuko dira pertsona bakoitzeko, 18:00etatik aitzina. Hitzaldia entzumen urriko pertsonentzat egokiturik egongo da. Gabeziek eta gehiegikeriek eragindako nutrizio gaixotasunei buruzko zikloaren bigarren saioa izango da, CODINNA-NADNEO Nafarroako Dietista-nutrizionisten Elkargo Ofizialarekin elkarlanean antolatuta.

Hitzaldiak, hasteko, gogora ekarriko du, gaur egun, gure gizartean, kasuen % 98an, pertsonak hiltzen dituzten gaixotasunak ez kutsakorrak eta kronikoak direla; batez ere, gaixotasun kardiobaskularrak eta tumoreak. Horien atzetik doaz gaixotasun mentalak, diabetes mellitusa eta hipertentsioa, besteak beste. Bizi-itxaropena handitzeak gaixotasun horien kopuruek gora egitea dakarren arren, gaixotasun horiek dira, baita ere, 29 eta 59 urte bitarte dituztela hil direnen artean komunenak.

Dieta mediterranea, gaixotasunak prebenitzeko

Gaixotasun horien sorburuetako bat elikadura da. Ez da gaixotasunak eragiten dituen faktorea, baina guztiei mesede egiten die. Horregatik, biharko hitzaldiaren helburuetako bat da elikadurak osasunarengan duen eraginari buruz kontzientziaztea. Ahalegin gehienek pisua izan ohi dute gehienetan ardatz. Eta egia da gehiegizko pisuak eta obesitateak eragina dutela gaixotasun horien gorakadan, baina dieta txarrak pisuak berak baino eragin handiagoa dauka. Beraz, ahoz-aho dabilen XXI. mendeko epidemia, ez da bakarrik obesitatearen ondorio, baizik eta dieta txarraren ondorio.

Hizlariak argudiatuko duenez, ezer gutxi geratzen da mediterraneoko dietari dagokionez. Gutako gehienon dietaren oinarria produktu ultraprozesatuak dira, eta ez benetako elikagaiak. Osasuna zaindu nahi dugu mantenugai zehatzak besterik ez aintzat hartuta (kolesterolak, gantz aseak, zuntza, omega-3a, azukrea), eta hala, sarritan, ultraprozesatuen industriaren

1. orrialdea, (e)tik 2



hatzaparretan erortzen gara, kontuan hartu gabe benetan gure osasuna kaltetu edo hobetzen dutena elikagaiak direla, baita dieta, oro har, ere.

Iruñean, 2018ko apirilaren 10ean 2018