

Nutrigenomika: "A la carta"-ko dietak

Gure gurasoengandik heredatutako karga genetiko jakin batekin jaiotzen gara denok. Orain dela gutxi arte, gure bizitzan zehar geneak aldazkinak zirela sinistu edo pentsatu arren, orain bada-kigu geneak aktibatu edo desaktibatu daitezkeela ingurumenaren ar-bera (elikadura, loaldia, klima, agente kimikoei esposizioa, estresa...). Elikadurak eta elikagaiek espresio genikoan dituzten eraginak azter-tzen dituen zientziari **Nutrigenomika** deritzogu; hau da, pertsona ba-ten osasunean bizimoduak eta elikagaiek gene jakin batzuk aktibatze-ko edo desaktibatze-ko duten gaitasuna. Laguntza galanta izango da gaixotasun kronikoen prebentzioan.

Adibidez, nire analisi genetikoak esaten badit tentsio altua izateko joera daukadala, zer nolako aldaketak egin be-har ditut nire bizimoduan hipertentsioa eta horrekin lotuta dauden ondorio larriak etorkizunean ez izateko? Edo, nire analisi genetikoak esaten badit gehiegizko pisuaren joera daukadala, zer elikatze eredu jarraitu beharko di-tut ez gizatzeko? Edota, honetan eta beste horretan, elikagaiek lagunduko didate kaltegarria den beste elikagai baten efektua konpentsatzeko?

Elikadura "a la carta" izateko aukera izango dugu inoiz? Genetika frogak elikatze eta ariketa fisikoen gizabanako aholku bihur daitezke etorkizun hurbilean. Baina, bitartean, bizimodu osasuntsua izateko, ohitura onen bidez al-datu dezakegu positiboki gure genoma.



Silvia Zuluaga
CENTRO MÉDICO EIBAR
OSASUNDEGIako nutrizionista

NOIZ DA BAT HIPERTENTSOA. SENDATU DAITEKE



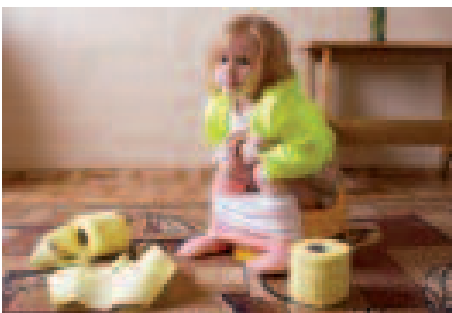
Odoleko presio altua denbora luzez mantentzean sortzen da hi-pertentsioa. Presio arteriala bi zenbakirekin adierazten da, 125/70 adibidez. Lehenengo zenbakiari sistoleko presioa edo maximoa deritzo (bihotza uzurtu egiten da odolua gorputzera zabaltzeko); bigarren zenbakiari, berriz, diastoleko presioa edo minimoa derit-zo (bihotz-taupaden arteko presioa; kasu horretan, bihotza erla-xatuta dago). Sistole-presioa 140 edo altuagoa bada, edo diasto-lekoa 90 edo altuagoa, orduan hipertentsioa da. Hipertentsioa oraindik ez da sendatzen. Baina medikamentuekin eta dietan eta bizitzeko eran aldaketak eginez, kontrolatu daiteke (bere balioak 140/90 mm Hg-tik behera eutsiz).



ZER EGIN DAITEKE BEHERAKO LARRIAREN AURREAN



Kasu horretan, normalean baino gehiagotan obra-tzen da (hiru bider edo gehiago egunean) eta egin-dakoa bigunagoa da. Ondo ez dauden janariak edo edariak hartzea-gatik gertatzen da. Medikamentu-mota batzuek ere (antibiotikoe) edo egoera emozionalek (urduritasunak) sortaraz dezakete. Behera-ko larriak deshidratazioa erakar dezake, batez ere ume eta zaharren artean. Horrelakoetan, arroz-ura, azenario-ura edo etxeko gazura (li-tro bat uretan 4 koilarakada azukre, gatz eta bikarbonatu koilaratxo erdi bana eta 2-3 limoiren zukua) hartu daitezke. Botaka eginez ge-ro, egon ordu betean ezer hartu gabe; gero, 10 minutuero, hasi zu-



rutada laburrak egi-ten. Likidoak onar-tuz gero, hasi apur-ka-apurka jaten; ez egon baraurik 12-24 ordu baino gehiago. Ez edan esnerik eta saihestu gozokiak, kafea eta gasdun edariak.

ZELAN AURRE EGIN ROSACEA-RI



Rosacea aurpegiko azalari eragiten dion asaldura da. Sarritan sudur, masail, bekoki eta kokotseko gorrita-sunarekin hazten da. Geroago masailean eta sudurre-an pikorrak eta zain txiki gorriak ager daitezke. Nahiz eta sendatu, erregularra izanez gero eta egoera oker-tzen duten faktoreak ekidinez gero, tratamenduari ondo erantzuten dio. Zenbaitetan tratamenduari denboraldi luze bate-an eutsi behar zaio. Sintomak hobetutako-an ere eusteko trata-mendua beharrezkoa izaten da; sarritan errepikatzen denez, tratamendu ziklo be-riak beharko dira. Tra-tamendu kosmetiko-an, ur epela erabili be-har da beti eta alkoho-la eta perfumeak eki-din behar dira.

