

OBESITATEA

Gorputzeko gantza handitzeak ekartzen duen pisu igoerari obesitatea deitzen diogu; kronikoa den gaixotasuna da.

Bere oinarrian hainbat faktore ezagunak daude: genetikoak, ingurumenekoak, bizimodu sedentarioaren ondorioak; eta, baita, gaixotasun eta botika batzuk ere.

Pisua egokia den ala ez jakiteko, Quetelet formula (edo gorputzeko masa indizea -GMI-) erabiltzen dugu; hau da, $GMI = \text{Pisua} / \text{Taila}^2$: horko emaitza 20-25 artekoa bada, ez dago pisu arazorik. 25etik gorakoan, gehiegizko pisuaren aurrean gaude; 30 gaindituta, obesitateaz ari gara.

Ez dihardugu bakarrik pisu arazoaz, baizik eta osasunarentzat horrek ekar ditzakeen ondorio larriaz.

Gehiegizko gantzaren kokapenaren arabera, obesitatea bi talde nagusietan sailka daiteke:

Sabeleko obesitatea (sagar itxura).– Osasunerako ondorio larrienak ekar dezakeena: Diabetesa, hipertentsioa, gaixotasun kardiobaskularrak eta gantz profilaren alterazioak, besteak beste.

Obesitate periferikoa (madari itxura).– Aldaketan eta izterretan jartzen den gantzak barizeak eta belaunetako artrosiak dakartza.

Helduen obesitate kasu asko haurtzarotik edo nerabezarotik datoz. Eta prebentziorako indar edo neurri guztiak etapa horretan hartu behar dira. Beharrezkoa da elikadura ohiturak aldatzea elikadura egokia lortzeko.

Hainbeste tratamendu proposatzen diren arren (dieta miresgarriak, belarrak, algak, diuretikoak), batzuk kaltegarriak izateaz gain, arriskuak ere izan daitezke; epe luzera begiratuta, ardatz nagusi bi daude pisu egokia lortzeko eta, behin lortuta, horri eusteko: elikadura aproposa eta ohiko ariketa fisikoa.



Silvia Zuluaga

NOLA ZAINDU DEZAKET LARRUAZALA NEGUAN



Larruazal normal edo koipetsuek hobeto jasaten dute hotza larruazal lehor edo sentikorrek baino, azken horiek babes eta zainketa handiagoa behar dituzte-eta. Gomendioen artean ondokoak dira azpimarratzekoak: hidratazio egokiarekin babestu behar da larruazala, bereziki aurpegikoa eta eskuetakoa, eta gauza bera ezpaineekin ere. Kontu izan nagusien eta umeen azalarekin. Ez zaitetz gehiegi dutxatu edo bainatu, eta ez erabili xaboi gogorrik. Elurretara joanez gero, ez ahaztu foto-babesa. Kontuz hotz-bero aldaketekin, eta hotzaz babestean, ahal dela, ez erabili izerdia ateratzen uzten ez duten oinetako edo arropak. Psoriasis edo dermatitisa moduko gaixotasun arruntak okertu egiten dira neguan. Dermatologoaren zaintza berezia behar izaten du te urteko sasoi honetan. Saia zaitetz etxean hezetasun handiari eusten, horretarako gailuak edo berogailu inguruan oihal bustiak ipinita.



INSOMNIOA DAUKAT. ZER JAKIN ETA EGIN BEHAR NUKE



Arozotzat jotzen da zenbait gau jarraian, aste batzuetan edo hilabeteetan gertatzen bada. Lo ezak nekea dakar eta eguneroko bizimoduari aurre egiteko zailtasuna. Arrazoietako bat ohituraz gai bizigarriak hartzea izan daiteke, besteak beste, kafea, kola, nikotina... Estresak, zarata handiko ingurunea eta ordutegi aldaketak ere loezinaren eragile izan daitezke. Hainbat ohitura osasuntsu har ditzakegu: ordu berean oheratu eta jaiki; oheratu baino 2 ordu lehenago afaldu, ez gehiegi, ez gutxiegi, ez izateko ez astun ezta gose ere; gauza bizigarriak neurriz hartu. Urteekin lo egiteko beharra gutxitu egiten da.



ZER EGIN LUNBALGIAREN AURREAN



Sendagileak tratamendurik egokiena adieraziko dizu, zure adin eta ezaugarrien arabera. Mina baretzeko analgesikoa hartzea izaten da erremediorik eraginkorrena. Ez da gomendagarria ohean atsedena hartzen 2 edo 3 egun baino gehiago egotea, muskulatura ahuldu eta errekupeazioa moteldu dezakeelako. Ohiko jarduerak egiten lehenbailehen hastea komeni da. Minarentzako beroa, ur-boltsa adibidez, ona izaten da. Mina dagoen bitartean kirolik ez da egin behar. Hala ere, kirola egitea ona da lunbalgia ekiditeko.

