

Astlehenean aurkeztu zuen Portalean "¡A dieta! En la vida real" nobela. Orain dela hiru urte zabaldu zuen blog-etik abiatuta sortu du, dieten gaia tratatzeko, "baina modu entretenigarri eta desmitifikatzailean". Silvia Zuluaga Eibarren jaio zen eta oraindik kontsulta pasatzen du, astean behin, Eibarko Zentro Medikoan. Donostian eta Irunen ere baditu kontsultak. Medikuntza ikasketak egin zituen Nafarroako Unibertsitatean eta Bordelekoan Dietetika eta Elikagaien Higienea diploma eskuratu zuen. Bere lana pazienteei hobeto jaten erakustea da; baita argaltzen laguntzea ere. Horretarako idazten ditu elikadura eta pisuari buruzko artikuluak ere. Liburua 15 eurotan dago salgai Yraolagoitia liburutegian eta baita on-line ere.



## SILVIA ZULUAGA (nutrizionista):

# "Asteburuak dira dietekin aurrera egiteko aurkari gogorrenak"

**- Zergatik liburua? Nondik etorri zitzazu ideia? Zein asmekin argitaratu duzu "¡A dieta! En la vida real"?**

Badira hor hainbat helburu, edo behintzat, gauzak argitzeko asmoa. Mito ugari zabaldu dira nutrizioaren eta elikaduaren inguruan, eta nire ekarpena egitea proposa iruditu zitzaidan. Badira hiru urte ere blog-a zabaldu nuela eta hor ahalegintzen naiz jendearengana gerturatzen, ahal duan neurrian laguntzen. Hau beste urrats bat izan da.

**- Idatzitakoari nobela forma emateak ere badu bere esanahia, ezta? Aholku liburu batetik ihes egin duzu.**

Jakina. Uste dudalako irakurleari lana errazten diodala bide horretatik. Kaleko lengoia erabili dut eta liburuan azaltzen direnak pertsona arruntak dira, zu eta ni modukoak, lagunak dituztenak eta euren bizitzetan guregandik urruntzen ez direnak. Gizartearen erretratoa egin nahi izan dut, jendea identifikatuta sentitu dadin, ikus dezan zelako tentazioak ditugun bizitza errealean.

**- Horretarako kontsultan hartu duzun jendea erabili duzu?**

Ez bakarrik. Ez dago pertsonarik bere osotasunean hartuta, baizik batzuen eta besteen ezaugarriak dituzten konglomeratuak. Eta kontsultan izan ditudan esperientziekin batera, badira beste arlo batzuetan ezagutu izan ditudanak laga didatena, lagunak direnak...

**- Dietak abentura bat dira? Zein da arazo larriena dieta bat jarraitzeko orduan?**

Argaltzea nahi izanez gero, behintzat, asuntua ez da erraza. Aurkari indartsuena asteburuak dira, eta horiek guk ezin ditugu ezabatu. Astegunetan errazagoa egiten zaigu dieta jarraitzea, baina asteburuak helitzen denean... Eta gorputzak ez du astebururik. Horregatik liburuan ere ahalegindu naiz irakurleari beste irakurketa bat eskaintzen: testua erraztuz eta umore dosiak ezarriz. Mezu bat helarazi nahi izan dut eta, horretarako, berori harrapatzeko oztopoak baztertu ditut. Azken batean, dieta bat jarraitzea gure erabakia da, inguruak ez digu lagunduko.

**- Zenbat iraun behar du dieta batek? Noiz komeni da hastea?**

Dieta deitzea ere ez dut oso gogoko. Elikadura osasuntsuaren alde egingo nuke gehiago. Argaldu nahi izatea ondo dago, baina kilo batzuk galdu eta, berriro lehengora bueltatzen bagara, horrek ez gaitu osatuko. Jendea dietarekin hasteko pisu-arazoak, osasun inguruak (diabetesa, hipertentsioa) eta alde estetikoak izaten ditu kontuan, azken hau autoestimarekin lotuta doana. Liburuko protagonista ere horrela abiatuko da, bere burua ispluan errekonozitzen ez duenean, erropa txiki geratzen zaionean bultzatuta... Horrelako portaerak erraz errekonozituko dituzte irakurleak.

**- Badira, dena dela, aholku batzuk nahiago zabaldua daudenak: gosariari indar gehiago emateko eta afariari gutxiago, esateko...**

Hori ere ezin da orokortu, aholku orokorrik ez dira denentzako. Beste arlo askotan moduan, hemen ere pertsonalizatu egin behar da, eta lortu nahi duzunaren arabera jokatu. Pertsona bakoitzaren apetitoak esango digu zelan jardun.

**- Kanpotik datozkigun aholkuak ere hainbatetan aldatzen joaten dira: arrautza kaltegarria izatetik egunerokoa bihurtzeraino...**

Nutrizio zientzietan asko aurreratu da azken aldia eta ikerketa-lan asko egin dira. Hori alde batetik. Baina, bestetik, badira ere interes komertzialak tartean eta, horrez gain, asko jokatzen da jendearen itxaropenekin baita, sineskeriak ugaltzeraino.

**- Dietetan baino, ohitura osasuntsuetan izango da orduan gakoa.**

Elikagai osasuntsuen bidetik jo behar da, ez delako une baterako kontua, baizik eta luzarorako. Hori bai, jakinda, behin edo behin, toreatzen. Arazo larriena ultraprozesatuen bidetik dator, erraz jotzen delako eurengana. Eta hobe da fruta osoa jatea zuku hartzea baino, eta hobe azken hau brik-etakoa baino. Eta garrantzi handia du jasotako informazioak: kontraesankorra askotan, ezkutuko publizitatea tartekatuz, interes asko jokoan...