

SILVIA ZULUAGA (DIETETIKAN DIPLOMATUA):

Nafarroako Unibertsitatean Medikuntza eta Kirurgian lizentziatu zen Silvia Zuluaga eta dietista moduan egiten du lan Donostian, Irunen eta Eibarko Zentro Medikoan: "Eibarren eguaztenetan dut kontsulta, goiz eta arratsalde". Jendeari hobeto jaten eta argaltzen laguntzea da bere zeregina eta asmo horrekin kaleratu berri du "El peso, ¿por fin, mi amigo!" bere bigarren liburua. Salgai dago, 16 eurotan, eta Internetez aparte, Eibarko Yraolagoitia liburudendan erosi daiteke. ¿A dieta! En la vida real" argitaratu zuen aurretik

- Zaletasuna hartu diozu idazteari. Urtebete da "¿A dieta! En la vida real" argitaratu zenuela. Zer dela-eta bigarren liburua hau hain jarraian?

Egia esateko, idazteko grina handirik ez dut inoiz sentitu, baina ...eta kitto!-rako egiten nituen kolaborazioekin hasi nintzen. Ez zen samurra, kostatzen zitzaidan neurrian idaztea. Geroago, nire blog-arekin hasi nintzen eta banabil moldatzen. Aurreko liburua atara eta gero, beharrezkoa ikusi nuen beste hau kaleratzea, zeozer didaktikoagoa, nire pazienteei begira.

- Zer alde daude bi liburuen artean? Hau errazagoa da irakurtzeko?

Baietz esango nuke. Lehenengo liburua nobelatuagoa zen; dieten inguruan jarduten zuten, baina pertsonaje batzuk ziren horretarako bidea. Jendeak erraz irakurtzen zela esan zidan, pertsonajeei gertatzen zitzaionak bazuela interesa. Lehenengoa gehiago izan zen errekopilazio lana. Oraingoan errazago irakurriko dutela uste dut. Gehiago zentratu naiz nire esperientziak azaltzen, egunerokotasunak erakutsi didanak kaleratzen.

- Nik behintzat di-da batean irakurri dut, 3 kilotik gora galtzeko asmorik gabe irakurri badut ere. Azken horientzat da bereziki liburua, ezta?

Edozeinentzat informazio erabilgarria delakoan nago, bai-

na batez ere kilo horiek galtzeko gogoz daudenentzako da. Ibilbide hori ez da erraza eta, gainera, berezko zailtasunei hainbat topiko eta, batez ere, mito faltsu gehitzen badizkiegu gure borondatea eskatzen duen ahaleginaren bidea ere malkartsuago bihurtu daiteke.

- Zergatik kokatu duzu marra 3 kilotan?

2koak ez didatelako balio adierazi nahi dudan prozesurako. Neurri horretatik aurrera beste era batera ulertzen delako pisu-galera hori. Eta galdutako pisuari eusteak badituela-ko ikasi beharreko hainbat helduleku edo bide. Azken batean, behin ahalegin horretan sartuta, edozein atleta edo kirolarien entrenamendu moduan ulertu behar delako: proba bat irabazi dezakezu, baina ez baduzu entrenatzen jarraitzen fondo hori galdu egingo duzu azkenean.

- Liburuan, behin eta berriz, egiten duzu janaria eta jan daitekeenaren (comida/comestible) arteko bereizketa egiten duzu. Binomio horretan dago ondo jatearen sekretua? Hau da, batetik jatean bestea baztertuta?

Ondo jateak horretan datza, hori horrela da. Gainera, argaltzeko asmotan bazaude, zer esanik ez! Ahaztu barik errutinak ere errespetatu behar dira. Eta kontuan izanda bakoitzaren metabolismoa desber-

"Garrantzitsua da dieta egiten ari zarela ez esatea"



dina dela, adinaren arabera ere aldatzen dela, loak eta estresak ere eragina dutela.

- Eta azkar jateak, tragatzeak, badu eraginik argaltzerako orduan? Liburuan, bestalde, kafearen alde egiten duzu. Ogiaren alde ez hainbeste.

Liburua argaltzeko asmoa dutenei laguntzeko da, batez ere. Ez da nutrizioaren inguruko publikazioa. Eta, arlo horretan, kantitate berdina jateko berdina da azkar edo soseguz jatea. Bestalde, zeinek dio kafea txarra denik? Kafea oso ona da... capuchinoa hartzen baduzu, hori jada ez da kafea. Ogiari buruz, integrala bada... gaur egungo ogiek askotan gehiago dute opildegitik.

- Liburuan 10 mito aipatzen dituzu eta horiek apurtu beharra nabarmentzen duzu.

Badira ere hainbat taktika tentazioei aurre egiteko, ezta?

Jakina, eta euretako bat da dieta egiten diharduzula ez esatea; horrek asko erraztuko dizu bidea. Borondate kontua beharrezkoa da beti: irla bakarti batean biziz gero, tentazio gutxiago izango genituzke, argi dago. Eta ez dugu ahaztu behar bakoitzaren organismoa desberdina dela, eskuan ditugun karteekin jokatu behar dugu.

- Mitoen artean, hona aipagarrienak: ez da gutxi jan behar, ondo jan behar da; pisuak ez dio egia, gida modukoa da; gako ez dago kalorietan, zer jaten dugunean baizik; ariketa egiteak berez ez du argaltzen; ez da dieta jarraitzea, baizik eta oztopoak gaintzea; metabolismoa ez zaizu aldatzen, ikasi egiten duzu.