



**Irailak 20  
2019**

EUROPA BILTZAR  
JAUREGIA

Vitoria-Gasteiz



## EROSKI Fundazioaren Elikagai Eskolaren VIII. Jardunaldia

# BIZITZEKO PASIOA

Helduaro betearen eta  
osasuntsuaren sekretua



Laguntzailea:



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

**50** URTE  
zurekin

Atsegin handiz ematen dizuet ongietorria EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolak antolatatu duen VIII. topaketara, hemendik, Gasteizko Europa Jauregitik.

Zortzigarren urtez jarraian eta "Bizitzeko pasioa. Helduaro betearen eta osasuntsuaren sekretua" tituluarekin, zenbait espezialista entzuteko parada izango dugu. Adituok gogoetak egiten eta elkarrizketa emankorrak izaten lagunduko digute, bai eta gure bizitza eta gizar-tearena oro har hobetzen ere.

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskola helburu jakin batekin sorturiko ekimena da, hau da, kontsumitzaileen bizi kalitatea hobetzea elikadurarekin zerikusia duten arloetan oinarrituta. Topaketa honetan, helduaroan ohitura osasungarriak hartzearen mundu interesgarria landuko dugu; horretarako, aintzat hartu behar dira elikadura, jarduera fisikoa eta mentala, oreka emozionala eta harreman sozialak.

Aurten, Eroskiren 50. urteurrena ospatzen ari gara. Mende erdi honetan, gure kontsumitzaileen eta oro har herritarren bizi kalitatea, osasuna eta ongizatea hobetzea izan da gure helburua.

50. urteurrena ospatzeko, EROSKI Fundazioak gaur aurkezten dizuegun liburua sustatu eta argitaratu du, "Bizitzeko pasioa. Helduaroan bizimodu osasungarria eramateko gida". Helburua da bizimodu sanoago bat praktikatzeko laguntzea. Bide batez, eskerrak eman nahi dizkiet Euskal Herriko Unibertsitate arloko espezialista bikainei, gida honen sorkuntzan jarritako pasioagatik. Bertako kapituluetan xehe-xehe ageri dira —ariketa teoriko zein praktikoekin bitartez— helduaro bete eta osasuntsu bati izateko sekretuak.

Espero dugu EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolak antolatatu duen VIII. topaketa honek balio izatea orain 50 urte abiatu genuen bidean sakontzeko, eta gure ikuspegia aberastea gaur bertatik bertara entzun eta ikusiko dugun aditu talde bikain honekin. Zinez eskertu nahi dut haiek hemen izatea. Horretaz gainera, eskertu nahi ditut, ekimen hau babestu dutelako, Eusko Jaurlaritza, Gasteizko Udala eta Arabako Foru Aldundia. Halaber eskertu nahi dugu Europa Jauregia ere, gaur bera baitugu anfitrioa.

Eta, amaitzeko, mila esker gaurko jardunaldi honetan parte hartuko duzuen guztiei; espero dut interesgarria gertatuko zaizuela. Ziur naiz gure egunerokoan erabiltzeko gako berriak ikasiko ditugula. Espero dut topaketaz gozatzea eta denei ondorio baikorrak ekartzea.

Agustín Markaide, EROSKI Taldeko presidentea

9:30 **AKREDITAZIOA**

09:40 – 09:55 **IREKIERA EKITALDIA**

**Agustin Markaide jauna.** EROSKI Taldeko presidentea.  
**Juan Jose Aurrekoetxea doktorea.** Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoko zuzendaria

10:00 – 11:00 **HITZALDIA**

*El poder de la alegría*

**Alex Rovira jauna.** Ekonomialaria, hizlaria eta nazioartean arrakasta handia izan duten liburu ugari idatzitakoa.

11:05 – 11:45 **HITZALDIA**

*Pasión por la alimentación saludable y sostenible*

**Marta Arroyo doktorea.** Nutrizio eta Bromatologia eremua, Farmazia eta Elikagaien Zientziak Saila, Farmazia Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU.

11:45 - 12:15 **ATSEDENA**

Otordu osasungarria

12:15 - 12:45 **HITZALDIA**

*Elige vida saludable ¡muévete!*

**Edurne Jimenez andrea.** Athlon S. Coop.-en Osasun Programen arduraduna.

12:45 – 13:30 **MAHAI INGURUA**

*Helduaro aktibo eta osasungarri baterako gakoak*

- **Alejandro Martinez doktorea.** EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia  
- **Alex Rovira jauna**  
- **Marta Arroyo doktorea**  
- **Edurne Jimenez andrea**

Moderatzailea: Gabriela Uriarte andrea

13:30 – 13.45 **AMAIERA**

**Alejandro Martinez doktorea.**

**Emilio Sola jauna.** Arabako Gizarte Politiketako ahalduna



## AGUSTIN MARKAIDE JAUNA

EROSKI Taldeko presidentea

Zuzenbidean eta Enpresa Zientzietan lizentziaduna Deustuko Unibertsitatean. Kooperatibaren munduan joan da bere karrera profesional osoa, batez ere EROSKIIn; bertan, urteetan egon da koopedibaren Zuzendaritza Nagusian eta Taldearen Zuzendaritza Nagusian. 2011n, EROSKI Taldeko presidentetzara heldu zen, bazkideen Batzar Nagusiak aukeratuta, eta postu horretan dihardu gaur egun.



## JUAN JOSÉ AURREKOETXEA doktorea

Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaria Eusko Jaurlaritzan

Lizentziatua eta doktorea Medikuntzan, espezializatua Lanaren Medikuntzan eta Prebentzio Medikuntza eta Osasun Publikoan. Biodonostiako ikerlaria eta hainbat ikerketa proiektutako eta nazioarteko artikulutako kolaboratzailea; Osasun Publikoaren eta Epidemiologiaren eremuan eragin handia duten aldizkarietan argitaratu dizkiote artikulok. Horrez gain, Prebentzio Medikuntza eta Osasun Publikoa Saileko kidea da Euskal Herriko Unibertsitatean (UPV-EHU).



## ALEX ROVIRA JAUNA

Ekonomialaria eta ESADEko MBA, nazioartean aitortua Self Managementen bultzatzaile gisa, Lidergoaren Psikologian dagoen aditurik handienetako bat.

Liburu ugairaren egilea; besteren artean, *La brújula interior* y *Los siete poderes*, zeinak nazioartean arrakasta handia izan baitu. Baina, zalantzarik gabe, *La Buena Suerte* izan da nazioartean eragin handiena izan duen obra, 42 hizkuntzatara itzulia eta Espainian fikziozkoa ez den literaturaren barruan obra batek inoiz izan duen arrakastarik handiena: zortzi milioi ale salduak, eta urteko libururik onenaren saria jasoa Japonian 2004an, aho batez, kritikarena, publikoarena eta argitaletxeen sektoreko profesionalena.

Hitzaldiak ematen ditu mundu osoan, eta ohiko kolaboratzailea da Espainiako zein Espainiatik kanpoko komunikabide askotan; besteren artean, psikologiaren gaineko Japoniako Psiko aldizkarian.



**ALEJANDRO MARTÍNEZ doktorea**  
EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia

Zuzenbidean lizentziatua eta Filologia Hispanikoan doktorea, Alejandro Martínezek banaketa komertzialaren sektorean jardun du bere karre-  
ra profesional osoan. 1995etik Continente merkataritza zentroetan eta  
1997tik EROSKIn. Hogei urte honetan banaketa komertzialaren mun-  
duan jardun ondoren, zenbait ardura postu okupatu ditu. 2008 arte, Ez  
Elikadurako zuzendaria izan da, eta gaur egun EROSKIn Osasun eta  
Jasangarritasun zuzendaria da; postu horretatik EROSKIk bere inguru-  
nearekin duen harremana eta erantzukizuna lantzeko jarduera askota-  
rikoak zuzentzen ditu. EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia ere bada.



**MARTA ARROYO IZAGA doktorea**  
Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea eta ikertzailea

Giza Nutrizioan eta Dietetikan diplomaduna, Farmazian lizentziaduna  
eta Farmazian doktorea Euskal Herriko Unibertsitatean. Nazioarteko  
Mugikortasun eta Programetako dekanordea eta Plurilinguismoaren  
koordinatzailea EHUKo Farmaziako Fakultatean. Ikerkuntzan ibilbide  
oparoa egin du: 50 argitalpen original ditu, eta liburuko 6 kapitulu eta  
Espainiako eta Espainiatik kanpoko biltzarretan 80 hitzaldi emanak.  
Europako, Espainiako eta erkidegoetako laguntzak jaso dituzten 11  
ikerkuntza proiektutan jardun da, eta irakaskuntza arloko berrikuntzen  
zenbait proiektutan parte hartu du. Haren ikerlerroan da bizi estiloa,  
zeina erabakigarria baita osasunean eta gaitz askotan, hala nola gi-  
zintasunean eta minbizi mota batzuetan.



**EDURNE JIMENEZ CORTAZAR andrea**  
Athlon S.Coop-ek enpresentzat antolatzen dituen Osasun Programen  
arduraduna

Lan munduan hasi zenean erizain jardun zen. Ospitaleko mundutik  
Athlon SCoop enpresara igaro zen, eta bertan dihardu joan deneko  
25 urtean baino gehiagoan, bizi estilo aktiboak sustatzen enpresetako  
langileen artean. Athlon S. Coopek, bizimodu osasungarrien gaineko  
prestakuntza eta programen bitartez, lanean dihardu pertsonak ohi-  
tura osasungarriak barneratzeko gaitasuna izan dezaten eta arriskuei  
aurre hartzeko besteko ezagutzak izan dituzaten, bai eta osasun egoera  
hobeak izan dezaten ere.



## **EMILIO SOLA JAUNA**

Arabako Foru Aldundiko Gizarte Politiketako ahdaduna.

Medikuntzan eta Kirurgia Orokorrean lizentziaduna, EHU, 1976ko urritik 1982ko ekainera.

Osasun mentalaren eta droga mendekotasunaren arloan jardun zuen mediku 1986. urtera arte. Ordutik, askotariko karguak izan ditu osasunari eta ongizate sozialari loturik. Gaur egun, Arabako Gizarte Politiketako ahdaduna da.



## **GABRIELA URIARTE ANDREA**

Dietista-Nutrizionista

Giza Nutrizioa eta Dietetikan graduduna Nafarroako Unibertsitatean. Europako Masterra Metabolismoan eta aditua gizentasunaren eta pisu gehiegiaeren tratamenduan. Gaur egun, klinika propioan dihardu Donostian, eta telebista aurkezle Ander Gonzalezekin batean ETB2ko "A bocados" programan.

## EROSKI FUNDAZIOA JARDUNALDIAK

2009. urteaz geroztik, EROSKI Fundazioak zenbait jardunaldi antolatu ditu, eta horietan partaide izan dira bai osasun arloko profesionalak (ezaguera eta eskarmentua ekarri dute aditu horiek), eta bai herritarrak ere (osasun arloan dituzten kezka eta sumatzen dituzten beharrianak aurkeztu dituzte, eta erronka berriak jarri dizkiote banaketaren arloari). Helburua beti izaten da berbera: gune bat eskaintzea, herritarren osasunarekin zerikusia duten gai garrantzitsu eta gaurkotasunezkoen inguruan gogoeta egiteko.

**2009, Madril**

### OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN I. JARDUNALDIA.

#### Nutrizio arloko etiketa

Osasunaren eta Nutrizioaren I. Jardunaldia 2009ko urriaren 1ean egin zen, Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusia (CSIC). EROSKI betidanik izan du konpromisoa kontsumitzaileen osasunarekin, nutrizioarekin eta ongizatearekin, eta konpromiso horretatik sortu zen ekimen hori. EROSKI Fundazioak proposatu zuen lehenbiziko eztabaidagunea izan zen, eta orduko hartan, osasunaren arloko profesionalak parte hartu zuten nagusiki. Nutrizio arloko etiketa eta haren eragina aztertu genituen; zehazki, nola eragiten duen elikagaiak hautatzeko orduan eta zer-nolako zeregina duen

elikadura osasungarria eta orekatua sustatzeko garaian. Jardunaldi hark balio izan zuen behin betiko forma emateko EROSKI markako produktuen etiketa nutrizionalari: hortik sortu zen Semaforo Nutrizionala esaten dioguna, zeina ekimen aurrendaria izan baitzen Espainian banaketaren arloan ari diren enpresen artean. Gure apustua beti izan delako kalitateko produktuk eskaintzea eta bezeroei bitartekoak eskura jartzea, egiten dituzten hautuek modu osasungarrian kontsumitzeko aukera eman diezaieten.

Orduko hartan, honako aditu hauek parte hartu zuten: Roberto Sabrido jauna, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziako lehendakaria (AESAN); Stefan Storcksdieck doktorea, EUFIC Elikadurari buruzko Informazioaren Europako Kontseiluko kidea, zehazki Nutrizio arloko Komunikazioaren arduraduna; Ascension Marcos doktore andrea, CSICeko ikertzailea; Jordi Salas doktorea, Rovira i Virgili Unibertsitateko katedraduna; eta Agustin Rivero Cuadrado jauna, Nutrizioaren eta Elikadura arloko Nahasmenduen Institutuko zuzendaria (INUTCAM).

**2011, Madril**

### OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN II. JARDUNALDIA. Trans gantzak

Lehenbiziko ekitaldiak zein harrera ona izan zuen ikusita, 2011. urtean Osasunaren eta Nutrizioaren II. Jardunaldia egin genuen, Espainiako Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioarekin lankidetzan, eta honako gai hau aztertu zuten osasunaren eta nutrizioaren arloko adituek: trans gantzak eta horiek osasunean egiten duten kaltea. EROSKI jabetuta zegoen gantz mota horren eragin kaltegarriaz, eta 2007. urtean proiektu aurrendari bat jarria zuen abian: bere markako produktuetatik kentzen hasia zegoen landare gantz partzialki hidrogenatuetatik zetozen gantzak (horiei esaten zaie trans gantzak).

Ekitaldi horretan, beste hainbat adituk parte hartu zuten: Ascension Marcos doktore andrea, CSICeko irakasle eta ikertzailea; Francisco Jose Garcia Muriana doktorea, CSIC-Sevillako Gantzaren Institutuko koa; Andreu Palou irakaslea, EFSA Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak Nutrizio arlorako duen Talde Zienti\_koko lehendakariordea izandakoa; Leandro Plaza doktorea, FEC Bihotzaren Espainiako Fundazioko lehendakaria; eta Juan

Manuel Ballesteros jauna, AESAN erakundearen NAOS Estrategiako kide laguntzailea.

**2012, Iruñea**

**OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN III. JARDUNALDIA. Nutrizio arloko heziketa haurtzarotik: etorkizun osasungarriagoa eraikiz**

Osasunaren eta Nutrizioaren III. Jardunaldiak (Iruñean egin zen, 2012an) sakondu egin nahi izan zuen Espainiako Estatuko haurren nutrizio egoeraren inguruko eztabaidan, eta bereziki azpimarratu nutrizio arloko heziketa oso garrantzitsua dela ez bakarrik haurtzaroko osasunean, baita helduarokoan ere. Urte horretan bertan, EROSKI Fundazioak beste ekimen bat ere jarri zuen abian: Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa, hain zuzen ere. Proiektu aurrendaria da horrako hori, eta neska-mutilak eta haien ingurua sentsibilizatzea du helburu, ohartu daitezen zein garrantzitsua den modu orekatuan elikatzea eta bizi-ohitura osasungarriak izatea.

Ekitaldi hartan, aditu hauen ekarpenak izan genituen: Begoña Merino andrea, Osasuna Sustatzeko atalburua Espainiako Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioan; Teodoro Durá doktorea, Bideko Ama Birjina Ospitaleko pediatra (Iruñea); Amelia Marfí doktorea, Nafarroako Unibertsitateko Fisiologia eta Nutrizio Saileko burua eta Haurren Gizentasuna Ikertzeko Nafarroako Taldeko zuzendaria (GENOI); Emilio Garrido-Landivar doktorea, Psikologia eta Pedagogia Saileko katedraduna Nafarroako Unibertsitateko Publikoan; eta Jo Nicholas doktorea, Ikerkuntza eta Nutrizio arloko zuzendaria Children's Food Trust britainiar erakundearen. Han izan ziren, halaber, Yolanda Barcina andrea, Nafarroako Gobernuako presidentea; Marta Vera Janin andrea, Nafarroako Gobernuako Osasun kontseilaria; eta Alipio Gutierrez jauna, osasun arloan aditua den kazetaria eta Osasun Informatzaileen





Espainiako Elkarteko presidentea (ANIS).

**2014, Vitoria-Gasteiz**

## **EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA IV. JARDUNALDIA.**

Osasuntsu jan, indartsu hazi. Haurren gizentasunari aurre hartzeko erronkak

Osasunaren Mundu Erakundeak ohartarazia du gizentasuna eta gehiegizko pisua epidemia bihurtu direla munduan eta gainera, gero eta adin txikiagoetan agertzen direla; hori ikusita, 2014. urtean eztabaidarako gune bat sortu nahi izan genuen gaiaren inguruan, haurren gizentasuna zertan den aztertzeko eta arazoari aurre hartu eta heltzeko estrategiak zein izan daitezkeen ikusteko.

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskola IV. Jardunaldian, goi mailako profesionalak izan ziren gure artean: Ignacio Diez doktorea, Haur Endokrinologiako Unitateko arduraduna Arabako Unibertsitate Ospitalean, Enrique Arranz doktorea, Familiaren Psikologian katedraduna Euskal Herriko Unibertsitatean; Javier Aranceta doktorea, Medikuntza eta Nutrizio arloko doktore ospetsua eta FIN Nutrizioa Ikertzeko Fundazioko zuzendari medikoa; eta Jon Zuazagoitia jauna, Osasun Publikoaren eta Adikzioen zuzendaria, Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza. Horiekin batean, partaide izan ziren honako hauek ere: Guillermo Viñegra jauna, Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburuordea; Javier Maroto jauna, Gasteizko alkatea; eta Miguel Garnica, Gasteizko alkateordea. Estibaliz Ruiz de Azuak aurkeztu eta gidatu zuen jardunaldia.



2015, Bilbao

## EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA V. JARDUNALDIA.

Etorkizuneko elikadurari begira. Biharko nutrizioa: erronkak, aukerak eta ikuspegiak

Arreta etorkizunean izango dugun elikadura orekatu batean eta bizi-ohitura osasungarrietan jarriz, Espainiako herritarren errealitatearen analisiarekin (nola jaten dugun, zein bizi-ohitura dauzkagun, zer dakigu elikadurari buruz), topaketa honetan etortzeaz dauden joerei buruzko irudi bat proiektatzen dugu, bere xedea, enpresa eta erakundeetako planetan gehitu ahal izateko, haiek aztertzea izanik.

Horretarako, esparru desberdinetako hainbat adituren lankidetzaz izan genuen, besteak beste, Javier Aranceta Doktorea, Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarte Bartzorde Zientifikoko presidentea (SENC), Nutrizio Komunitarioko irakasle elkartua Nafarroako unibertsitatean eta ENPE Azterketako zuzendari zientifikoa; Jordi Salas-Salvadó Doktorea, Nutrizio eta Bromatologia arloetako Katedraduna Rovira i Virgili Unibertsitatean; Belén de la Hoz Doktorea, Ramón y Cajal Unibertsitate Ospitaleko Alergologia Zerbitzuko mediku espezialista; Joxe Mari Aizega Doktorea, Basque Culinary Centerreko zuzendari nagusia; Juan Carlos del Olmo Doktorea, WWF Espainia Erakunde idazkari nagusia; Daniel Ramón Doktorea, Biópolis bioteknologia konpainiako zuzendari zientifikoa; Loreto Rubio Doktorea, Elikadura Osasungarriaren Euskal Planaren garapen taldeko kidea, Fernando Gómez Busto Doktorea, Zahartzaroa - Geriatria eta Gerontologia Euskal Elkargoaren Elikadura eta Nutrizioaren Lantaldeko koordinatzailea eta Íñigo Cojo, chef eta ikertzailea Basque Culinary Centerren.



2016 Donostia- San Sebastián

## EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAREN VI. TOPAKETA.

Elikadura orekatua, non gaude eta nora goaz? Zer ekarriko digu nutrizioak etorkizunean

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako VI. Topaketan, elikadura orekatuaren eta bizi-ohitura osasungarrien sustapenean ari gara arreta jartzen, gure ohiko Mediterraneoko dietaren oinarriak baitira.

Ekitaldi hau honako izenburu honen azpian aurkezten dugu: "Elikadura orekatua. Non gaude eta norantz goaz? Zer dakarkigu nutrizioak etorkizunean", eta bertan nutrizio esparruan aurkituko ditugun hurrengo erronkak ebaluatzen jarraituko dugu. Horretarako, EROSKI Fundazioak sustaturiko Espainiako Herritarren Nutrizio Egoera Ebaluatzeko Azterketak (ENPE) emandako datuetan oinarrituko gara, Espainiako herritarren elikadura-patroiak eta egoera ponderala ezagutzen lagunduko baitigute.

Hortik aurrera eta ospe handiko adituen presentziari esker, gure elikadura-patroiak gertuagotik ezagutu ahal izango ditugu eta berriro ere Mediterraneoko Dietara gerturatu ahal izango gara. Nutrigenomikaren bidez banakako dietetan oinarrituta etorkizunak dakarkiguna ezagutuko dugu, elikadura osasungarriago batera garamatzan jokaera aldaketan bitartekaritza programaren efektuak jakingo ditugu, edo elikadura eta emozioen arteko erlazioak ikusiko ditugu. Gainera, ez gara gastronomiaz ahaztuko, VI. Topaketa hau hartzen duen herrialdearen ezaugarri, ez eta hura antolatzeke erabili dugun sekulako kokapenez ere, Basque Culinary Centera, etorkizuneko chefak prestatuko dituen unibertsitatea.



2018 Donostia- San Sebastián

## EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA TOPAKETA.

Elikadura orekatua. "Jateko gogoia garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan"

"Jateko gogoia garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan"

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako zazpigarren topaketan, ohitura osasungarrien eta elikadura orekatu baten garrantzia haurtzarotik nola eraman landu zuten.

Jardunaldiaren izena izan zen: "Jateko gogoia garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan"; bertan, arlo askotako aditu talde bat jardun zen, Nutrizioak, Psikologiakoak, Osasunekoak, Dietetikakoak, Zientziakoak... Helburua izan zen gizartearen ongizatean laguntzea eta haurtzarotik txertatzea gure haurretan ohitura osasungarriak. Bertan parte hartu zuten Alvaro Bilbao —Psikologian eta Neurologian doktorea bera— eta Alejandro Martínez EROSKI Fundazioko zuzendariak. Hurrenez hurren, hizpide izan zituzten "nola landu ohitura osasungarriak gure seme-alabetan, eta dieta baktek osasungarri izateko zer behar duen" eta "Elikadura orekatua. Dieta mediterranea".



2019 Vitoria-Gasteiz

## EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAREN VIII. TOPAKETA.

"Bizitzeko pasioa. Helduaro betearen eta osasungarriaren sekretua"

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako zortzigarren topaketak jarraitzen du aurten ere ohitura osasungarrien eta elikadura orekatu baten garrantzia sakontzen. Oraingoan, helduaroa ardatz harturik, non gorputzean bai egitura eta bai funtzioen aldetik aldaketa batzuk izaten diren eta elikadura eta ohitura aldetik premia espezifikokoak sortzen diren.

Jardunaldiaren izena da: "Bizitzeko pasioa. Helduaro bete eta osasungarria izateko sekretua"; eta haren asmoa da bizitzako etapa hori pasioz eramatea; izan ere, zoriontasuna estu loturik dago bizimodu osasungarri eta aktibo batekin.

Jardunaldian arlo askotako adituak izango dira: Nutrizioakoak, Psikologiakoak, Osasunekoak, Soziologiakoak, Jarduera Fisikokoak...

Alex Rovira, idazle, ekonomialari, nazioarteko hizlari eta kontsultoreak zortzi milioi pasa liburu saldu ditu; besteren artean, *"La brújula interior"*, *"Los siete poderes"* eta *"La buena suerte"*, eta berak abiatuko du jardunaldia pozaren gaitasunaren gaineko hitzaldi batekin.

Marta Arroyo doktorea, Farmazia eta Elikagaien Zientzia Saileko irakaslea Euskal Herriko Unibertsitateko Farmazia Fakultatean, artikulu eta liburu ugariaren egilea da. Egin dituen liburuen artean dago "Bizitzeko pasioa. Helduaroan bizimodu osasungarria eramateko gida praktikoa", Eroski Fundazioak argitaratua, eta hura bera aurkeztuko du bere hitzaldian.

Alejandro Martinez doktorea —EROSKI Fundazioko zuzendaria eta Soziologian, kontsumo joeretan eta Komunikazioan aditua— Eroski Fundazioak bizimodu osasungarri bat eramaten laguntzeko martxan dituen ekimenak aurkeztuko ditu.

Eduarne Jimenezek, Athlon S. Coop.-en Osasun Programen arduradunak, ariketa fisikoak bizitzeko etapa honetan duen garrantzia aipatuko digu. Eta azkenik Gabriela Uriarte nutrizionista eta sukaldaritzako programetako kolaboratzailea arduratuko da ekitaldia eta mahai ingurua gidatzeaz, non bertaratuek aukera izango duten adituei galderak egiteko.

