

EROSKI FUNDAZIOAren ELIKADURA ESKOLA V. JARDUNALDIA

Etorkizuneko elikadurari begira

Biharko nutrizioa: erronkak, aukerak eta ikuspegiak

2015eko azaroaren 26a

Euskalduna Jauregia, Bilbo



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Adiskide estimatuak,

Iritsi da EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolari ekiteko eguna; bosgarren jardunaldia du aurtengoa, eta pozik nago zuekin guztiekin egoteko aukera dudalako, hemen Bilbon, ekitaldi hau eta bertan partaide izango zareten guztiak hartu dituen hirian. Goiburu hauxe du aurtengo jardunaldiak: "Etorkizuneko elikadurari begira. Biharko nutrizioa: erronkak, aukerak eta ikuspegiak", eta izenak dioen bezala, ekitaldi honetan, etortzeko dauden urteei zuzendu nahi diegu begiratu, eta ikuspegi askotatik landu nahi dugu gaia, ea gako edo ildo batzuk ateratzen ditugun osasun publikoaren aldeko estrategiak diseinatzeko.

Azken urteetan aldaketa handiak gertatu dira, bai gure eguneroko bizitzan eta bai zientziaren eta ikerketaren arloan ere. Horrek eragin nabarmena izan du elikaduran eta nutrizioan: elikagai funtzionalak, probiotikoak edo organikoak, adibidez, gure egunerokoan sartuta daude. Horrekin batean, gero eta kezka handiagoa sortzen du elikagaien ekoizpen-ereduak eta iraunkortasunaren alde egiteak, eta kezka sortzen du, era berean, elikatzeko modu tradizionaletatik gero eta urrutiago ibiltzeak. Askok aurreratu da, bai, eta kontzientzia ere gero eta handiagoa du jendeak, baina, hala ere, beldurtzekoak dira gaur egungo gizentasun tasak, eta nutrizioarekin zerikusia duten gaixotasunen eragina ere oso handia da.

Itxuraz kontraesan bezala dagoen garai honetan, ezinbestekoa iruditzen zaigu sakon jakitea nola elikatzen garen eta zer-nolako ohiturak ditugun, oinarri horren gainean lan eginez jarrai dezagun etorkizun osasungarriago baten alde. Horregatik, EROSKI Fundaziotik ENPE Azterketa sustatu dugu, Espainiako Herritarren Elikadura ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketa. Gure herrialdean gai horren inguruan inoiz egin den azterlanik zabalena eta osatuena da, eta jardunaldi honetan aurkeztuko ditugu lehenbiziko emaitzak.

Bilgune hau erabili nahi dugu, gainera, goi mailako adituen eskutik jakiteko zer-nolako joerak dauzkagun ate-joka elikaduraren, nutrizioaren eta sukaldaritzaren arloetan; adinekoen kolektibo gero eta ugariagoari ere arreta jarri nahi diogu, elikatzeko ohituretan zer-nolako aldaketak gertatzen ari diren ikusi eta horietan sakontzeko; eta, era berean, elikagaiek sortzen dituzten alergiak eta intolerantziak ere aztertu nahi ditugu, horiei buruz gehiago jakiteko. Azken batean, etorriko zaizkigun aldaketei aurrea hartzeko eta gure aletxoak jartzeko, epe luzera ohitura osasungarriagoak izan ditzagun.

EROSKIk eta EROSKI Fundazioak, izan ere, oso ongi dakite gizarte honetako zati direla eta, gainera, beren zeregina oso estu lotua dagoela elikadurari, eta, horregatik, sinetsita gaude gaitasuna dugula, eta ardura ere bai, herritarren osasuna hobetzen laguntzeko. Horretxek bultzatu gintuen Elikadura Eskola sortzera, eta horretxek bultzatzen gaitu gaurkoa bezalako Jardunaldiak egitera ere.

Eskerrak eman nahi dizkizuet gaurko jardunaldi bete eta oparo honetan parte hartuko duzuen guztiei, eta espero dut interesgarria gertatuko zaizuela. Eta, nola ez, nire aitortzarik zintzoena egin nahi diet gaurko hizlari guztiei, haien ezagutzari eta esperientziari esker delako hain aberasgarria gaurko ekitaldi hau. Badakit guztiok ere asko ikasiko dugula haiekin.

Agustin Markaide
EROSKI Taldeko presidentea

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 kezkek 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 Nagusian (CSIC). EROSKIk 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 produktuak 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). Osasunaren eta Nutrizioaren II. Jardunaldian agerian gelditu zen EROSKIk erabaki zuzena hartu zuela, osasun arloan abian jarri izan dituen beste ekimen aurrendari batzuekin gertatu den bezala, non ikerketa jarraitua sustatu duen eta produktuak birformulatzeko metodoen aldeko apustua egin duen, horien kalitatea hobetzeko eta indarrean dauden araudi berriak betetzeko.

Ekitaldi horretan, beste hainbat adituk parte hartu zuten: Ascension Marcos doktore andrea, CSICeko irakasle eta ikertzailea; Francisco Jose Garcia Muriana doktorea, CSIC-Sevillako Gantzaren Institutukoa; Andreu Palou irakaslea, EFSA Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak Nutrizio arlorako duen Talde Zientifikoko 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

EROSKI 2005. urtetik ari da hainbat ekimen gauzatzen haurren artean bizi-ohitura osasungarriak sustatu eta hedatzeko, eta 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 Martí 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 Elkartearen presidentea (ANIS).



2014, 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 gunee bat sortu nahi izan genuen gaiaren inguruan, haurren gizentasuna zertan den aztertzeko eta arazoari aurre hartu eta heltzeko estrategiak zein izan daitezkeen ikusteko. Hori da, halaber, EROSKI Fundazioaren **Elikadura Eskolak** duen helburuetako bat (urtebete lehenago sortu zen eskola, eta aurrerantzean izen hori hartuko dute jardunaldiak).

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, Bilbo

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA V. JARDUNALDIA

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

Jardunaldi honetan ere, elikadura egokia eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko moduak aztertuko ditugu, horiek dira-eta EROSKI Fundazioaren eta haren Elikadura Eskolaren muin-muineko helburuak. Baina oraingoan etorkizunari begira jarriko gara. Espainiako herritarren egungo egoera abiapuntu hartu (nola jaten dugu, zer-nolako bizi-ohiturak ditugu, zer dakigu elikadurari buruz), eta etorriko diren joeren inguruan jardun nahi dugu, ea gai garen aurreikusteko zer-nolako jardunbideak behar diren etorkizun osasungarriago bat eraikitzeko.

Abiapuntu hori **ENPE Azterketatik** aterako dugu (**Espainiako Herritarren Elikadura ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketa da**). EROSKI Fundazioak sustatu du lan aitzindari hori, eta Javier Aranceta doktoreak gidatu du, eta bertako datuekin, askoz gehiago jakingo dugu Espainiako herritarren elikadura-ereduen inguruan eta horien nutrizio egoeraren inguruan. Urtebete iraun du azterketa horrek, eta lau alditan banatuta egin zaizkie galderak herritarrei; guztira, 6.800 lagunek parte hartu dute, adin eta autonomia erkidego guztietakoak, eta azpimarratu behar da elikadura arloko ohituren inguruan Espainiako Estatuan inoiz egin den azterketa zientifikorik osatuena dela. Ekimen handinahia izan da, eta ziur gaude oso baliagarria gertatuko zaiela osasun arloko agintari eta erakundeei, eta baita elikaduraren gaiarekin zerikusia duten gainerako eragileei ere (banaketa arloko, besteak beste), etorkizunean estrategia egokiak planifika ditzaten herritarren artean elikadura orekatua eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko.

Jardunaldi honetan ikuspegi bat baino gehiago agertzea nahi dugu eta bakoitzak bere erara irudikatzea etorkizuneko elikaduraren mapa. Hainbat arlotako espezialistak gonbidatu ditugu, eta horien ekarpenei esker jakingo dugu elikatzeko ohiturak nola aldatuko diren herritarrak zahartu ahala, ikusiko dugu elikagaiak sortzen dituzten alergiek eta intolerantziek prebalentzia handiagoa izango ote duten datozen urteetan, eta ulertuko dugu bioteknologiak zer-nolako ekarpena egin dezakeen nutrizioaren arloan. Horretaz gain, zenbait estrategia aipatuko ditugu Mediterraneoko Dietak dakarren elikatzeko-eredu osasungarria nola zaindu daitezkeen ikusteko eta elikagaiak ekoizteko eredu iraunkorrek eta ingurumena errespetatuko dutenak nola susta daitezkeen jakiteko; era berean, arreta jarriko diegu Administrazio Publikoek osasuna sustatzeko egiten dituzten proposamenei ere. Eta nola ahaztu gastronomiaren eremua eta zeregina! Gaur egun interes handia sortzen du arlo berritzaile horrek, eta, gainera, jardunaldia egingo den lurraldearen ondare garrantzitsua da.

09:00 – 09:30 INAUGURAZIOA

Miren Dorronsoro and. Osasun Publikoaren eta Mendekotasunen zuzendaria. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza.
Mikel Alvarez jn. Alkatetzaren, Garapen Ekonomikoaren eta Gobernu Onaren zinegotzi koordinatzailea. Bilboko Udala.
Agustin Markaide jn. EROSKI Taldeko presidentea.

09:30 – 10:30 HITZALDIA. Abiapuntua: nola jaten dugu?

Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketaren metodologia eta emaitzak (ENPE): gizentasunaren prebalentzia Espainian

Javier Aranceta dr. SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko Batzorde Zientifikoko presidentea. Nutrizio Komunitarioko irakasle elkartua, Nafarroako Unibertsitatea. ENPE Azterketaren zuzendari zientifikoa.

Camen Perez-Rodrigo doktore andreak emango dio sarrera hitzaldiari. Osasun Publikoaren eta Nutrizioaren arloko mediku espezialista. SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko presidentea. FIDEC Bihotz-hodietako Gaixotasunak Ikertzeko eta Irakasteko Fundazioko ikertzailea. Bilbo.

10:30 – 11:30 IKUSPEGIAK. Egungo joerak: norantz doa elikadura? (I)

“Senior maila”: herritarrak zahartzeak elikadura-ereduetan eragindako aldaketak eta nutrizioarekin zerikusia duten gaixotasunen joerak

Fernando Gomez Busto dr. Mediku geriatra, Adinekoei arreta integrala eskaintzeko San Prudentzio Zentroa, Gasteiz. Geriatria eta Gerontologiako Euskal Elkargoko Elikadura eta Nutrizioa Lantaldeko koordinatzailea.

Mediterraneoko Dieta XXI. mendean: iraupena bermatzeko erronkak eta ekimenak

Jordi Salas-Salvadó dr. Nutrizio eta Bromatologia arloko katedraduna, Biokimika eta Bioteknologia Saila, Rovira i Virgili Unibertsitatea. Reus.

Elikagaiak sortzen dituzten alergia eta intolerantziak, Oraina eta Etorkizuna

Belen de la Hoz dr. Alergologia Zerbitzua. Ramón y Cajal Unibertsitate Ospitalea. Madril.

11:30 – 12:00 ATSEDENALDIA-KAFEA

12:00 – 13:00 IKUSPEGIAK. Egungo joerak: norantz doa elikadura? (II)

Gastronomiak axola du

Joxe Mari Aizega dr. Basque Culinary Center-eko zuzendari nagusia. Gastronomia Zientzien Fakultateko eta Gastronomia Zientziak Ikertzeko eta Berritzeko Ikerketa Zentroko zuzendaria. Mondragon Unibertsitateko errektoreorde akademikoa. Donostia.

Elikagaiak modu arduratsuan eta iraunkorrean ekoizteko erronkak

Juan Carlos del Olmo dr. WWF Espainia erakundeko idazkari nagusia

13:00 – 13:45 HITZALDIA. Elikadura eta nutrizio pertsonalizatuari aplikatutako bioteknologia

Daniel Ramon dr. Biologiako doktorea. Biópolis S.L. bioteknologia konpainiako zuzendari zientifikoa eta Lifesequencing S.L.-ko kontseilari ordezkaria. Valentzia.

13:45 – 14:15 HITZALDIA. Administrazio Publikoetatik datozen proposamenak: Elikadura Osasungarriaren Euskal Plana

Javier Garcia Gonzalez jn. Osasuna Babesteko eta Arriskuak Ebaluatze alburua. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza.

14:15 – 14:35 ONDORIOAK ETA AMAIERA

Alejandro Martinez jn. EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia. EROSKI Consumer aldizkariko zuzendaria.

Jon Zuazagoitia jn. Osasun Publikoko eta Mendekotasunen Zuzendaritzako zuzendariordea, Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.

14:35 SHOW COOKING ETA KOKTELA

Sukaldaritzako teknika berritzaileen erakustaldia Basque Culinary Centeren eskutik. Koktela eta aperitibo-dastatzea jardunaldian parte hartu duten guztientzat.



Miren Dorronsoro and.

Osasun Publikoaren eta Mendekotasunen zuzendaria. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.

Medikuntzako eta Kirurgiako Lizentzia egin zuen Euskal Herriko Unibertsitatean, Familia eta Komunitateko Medikuntzako Espezialitatean. Osasun Publikoko Masterra eta Epidemiologiako Lizentzia berezia egin zituen Bruselako Unibertsitate Librean. Familiako medikua izan da, Familia eta Komunitateko Medikuntzako tutorea, Epidemiologia Unitateko burua, Gipuzkoako Osasun Publikoko zuzendariordea, IP arduraduna Sareko Ikerkuntza Biomedikoko Zentroan (ISCIII-ko Osasun Publiko eta Epidemiologiako atalean). Ikerkuntza Ataleko burua Osasun Ikerketa Institutuan - BIODONOSTIA.



Mikel Alvarez jn.

Alkatetzaren, Garapen Ekonomikoaren eta Gobernu Onaren zinegotzi koordinatzailea. Bilboko Udala.

Mikrobiologiako mediku espezialista da lanbidez, eta ibilbide luzea egin du kudeaketaren arloan, bai arlo publikoan eta bai enpresa pribatuan ere. Zuzendari gerentea izana da Basurtuko eta Gurutzetako ospitaleetan, eta Mondragon Health-eko zuzendari nagusia (Mondragon Korporazioa). Beste zenbait jardueraren artean, irakasle ere aritu izan da Euskal Herriko Unibertsitatean. Alkatetzaren, Garapen Ekonomikoaren eta Gobernu Onaren zinegotzi koordinatzailea den neurrian, Bilboko Udaleko atalik garrantzitsuenetakoa gidatzen du Mikel Alvarez Yeregik, zeinaren lehentasuna baita enplegua sortzea, jarduera ekonomikoa sustatzea eta herritarren ongizatea bermatzea, eta horrekin batean, administrazio moderno baten alde eta baliaibide publikoen kudeaketa gardenaren alde lan egitea.



Agustin Markaide jn.

EROSKI Taldeko presidentea.

Zuzenbideko lizentziaduna eta Enpresa Zientzietako lizentziaduna da Deustuko Unibertsitateetik. Kooperatiben munduari lotuta egin du bere lan ibilbide osoa, EROSKI gehienbat: orain dela hamabost urte EROSKI kooperatibako zuzendari nagusi izendatu zuten, eta 2001. urteaz geroztik, baita EROSKI Taldeko zuzendari nagusi ere. 2011. urtean, EROSKI Taldeko presidentea izendatu zuten Batzar Nagusiko bazkideek, eta kargu horixe dauka gaur egun.



Javier Aranceta dr.

SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko Batzorde Zientifikoko presidentea. Nutrizio Komunitarioko irakasle elkartua, Nafarroako Unibertsitatea. ENPE Azterketaren zuzendari zientifikoa.

Medikuntza eta Nutrizio arloko doktorea, Medikuntza Prebentiboan eta Osasun Publikoan espezialista, Medikuntzako eta Osasun Publikoko Departamenduko irakasle laguntzailea Nafarroako Unibertsitatean, Nutrizioa Ikertzeko Fundazioko zuzendari zientifikoa (FIN) eta SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko Batzorde Zientifikoko presidentea. Nutrizioaren arloan Espainian dagoen espezialistarik handienetakoa da Aranceta doktorea, eta horren erakusgarri, Espainiako Nutrizio Akademiaren saria eman zioten 2009. urtean, bere lan ibilbidea aitortzeko. Nutrizio Komunitarioko Unitateko zuzendaria izan da 28 urteaz (1985-2013) Bilboko Osasun Publikoko Sailean. Nafarroako Unibertsitatean jarduteaz gain, Perseo Proiektuaren koordinatzailea ere bada (AECOSAN), Bilboko Zientzia Medikoen Akademiako Elikadura Zientzietako Ataleko presidentea, Euskal Herriko Medikuntza Akademiako kide eta lehendakarioordea, FEN Nutrizioaren Espainiako Fundazioko Batzorde Zientifikoko kidea, FIDEC fundazioko kidea, eta AEN Nutrizioaren eta Elikadura Zientzien Espainiako Akademiako lehendakarioordea. Hogeita bost liburu tekniko baino gehiago idatzi ditu bere espezialitatearen inguruan. Horretaz gain, Espainiako Herritarren Elikadura ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketaren Zuzendaritza Zientifikoaren arduraduna da (ENPE Azterketa), zeina EROSKI Fundazioaren ekimenez egin baita.

Espainiako Herritarren Nutrizio Azterketaren metodologia eta emaitzak: gizentasunaren prebalentzia Espainian

Espainiako herritarren elikadura ohiturak eta nutrizio egoera ebaluatzeko azterketarekin (ENPE Azterketa) honako alderdi hauen inguruko informazioa lortu nahi da: egoera ponderala, elikagaien kontsumo eredia, jarduera fisikoa egiteko ohitura eta bizimoduari lotutako beste ohitura batzuk, eta alderdi horietan erabakigarriak diren faktoreen berri ere jakin nahi da. EROSKI Fundazioak bultzatu du proiektu hori, eta laguntzaile gisa aritu dira Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarte (SENC), PRIM eta SIGMADOS.

Zeharkako azterketa bat da, eta ausaz aukeratu den lagin polietapiko bat erabili da horretarako: 6.800 pertsonari egin zaizkie galderak, eta hortik datu adierazgarriak aterako dira, bai Estatu mailakoak eta bai autonomia erkidegoen araberrakoak ere. Diseinu fasea, aurre-testa eta azterketa pilotua kontuan hartuta, 2014ko maiatzetik 2015eko maiatzera egin da landa lana, eta 3 eta 90 urteko adin tartea hartu da kontuan. Ebaluazio antropometrikoa egiteko, osasun arloko inkesta-egile trebatuak erabili dira, eta inkestari erantzungo zion herritarren etxera joan dira datuak modu indibidualizatuan hartzera.

Altuera neurtzeko, SECA estadiometro bat erabili da, 214 modeloa zehazki, ± 1 mm-ko zehaztasuna duena; pisua neurtzeko, SECA baskula digital bat erabili da, 841 modeloa, ± 100 g-ko zehaztasuna duena; gorputz perimetroentzat, berriz, SECA zinta metriko ez-luzagarri bat erabili da, ± 1 mm-ko zehaztasuna duena. Kalitate kontrolatan azaldu denez, inter- eta intra-begiralearen neurri-akats teknikoak %1etik beherakoak izan dira, Gore et al.-en irizpideen arabera (2000).

Espainiako haur eta gazteen gizentasun prebalentzia %22,8koa da, betiere Orbegozo Fundazioak hazkundera eta garapena neurtzeko egin zituen taulak kontuan hartuta, non 97ko indizean ezartzen den muga. Baliorik handienak 6-9 eta 18-24 urte tartean ageri dira. Irizpide hori bera erabiliz eta enKid (2000) azterketarekin alderatuta, gizentasunaren prebalentzia 9 puntu igo da Espainian.

Adin tartea 24 eta 64 urte artean jarrita (adin heldua), eta SEEDO 2007ren irizpideak erabiliz, helduen artean %19,8koa da gaur egun gizentasunaren prebalentzia, DORICA azterketan (2003) irizpide berak erabiliz lortu ziren datuek ageri dutena baino 4 puntu handiagoa.

65 urteko herritarren tipifikazio ponderalak %36,4ko zifra ematen du gizentasunaren prebalentziarentzat, eta datu hori 2004koa baino zertxobait handiagoa da.

Haurren, gazteen eta helduen artean, gizentasunaren prebalentzia gizonetan handiagoa da emakumeetan baino, eta 65 urtetik aurrera, aldatu egiten da joera.

Gizentasunaren prebalentziaren banaketa geografikoa aztertuz gero, Asturiasen, Aragoian eta Andaluzian ageri dira prebalentziarik handienak, hurrenkera horretan. Gizentasunaren prebalentzia txikiena duten autonomia erkidegoak, berriz, Balearrak, Euskal Autonomia Erkidegoa eta Kantabria dira.

Euskal Autonomia Erkidegoko herritar helduetan gizentasunak ageri duen prebalentziari dagokionez, zifrak egonkor mantentzen dira adin heldura iritsi aurretik zeuden datuekin alderatuta, baina ez eskola adinean dauden herritarren artean, non 9 puntu igo den gizentasunaren prebalentzia.

ENPE Azterketak agerian utzi du, beste behin, zein diren gainzama ponderala eragiten duten faktore erabakigarriak; haurren artean, adibidez, nabarmenagoa da gizarte talde apalenetan eta herritar talde sedentarioetan, non urriago ageri diren fruta, berdura eta barazkiak.

Emaitzak aztertu ostean atera daitekeen ondorioa da gaur egun sekula baino beharrezkoagoa dela nutrizio arloko heziketa eskaintzeko bidea emango duten programak ezartzea, batez ere eskolaren, lantokiaren eta komunitatearen testuinguruan, eta ekimen publikoak eta pribatuak sustatzea horretarako, norbanakoak ahaldundu daitezten herritar guztien mesedetan.

CARMEN PEREZ-RODRIGO DOKTORE ANDREAK EMANGO DIO SARRERA HITZALDIARI.



Carmen Perez-Rodrigo dr.

Osasun Publikoaren eta Nutrizioaren arloko mediku espezialista. SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko presidentea. FIDEC Bihotz-hodietako Gaixotasunak Ikertzeko eta Irakasteko Fundazioko ikertzailea. Bilbo.

Bizitza osoa nutrizioa aztertzeari emana. Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkartea sortu zenetik izan da bertan partaide Carmen Perez-Rodrigo, 1989. urtetik hain zuzen. Kargu bat baino gehiago bete ditu erakunde horretan: kidea izan da, lehenbiziko lehendakariordea eta, 2012. urteaz geroztik, lehendakaria (Javier Aranceta doktorearen lekua hartu zuen). Horretaz gain, Bihotz-hodietako Gaixotasunak Ikertzeko eta Irakasteko Fundazioko ikertzailea ere bada (FIDEC) eta Perseo Proiektuko Aditu Taldeko kidea. Perez-Rodrigo doktore andrea, bestalde, Espainiako Herritarren Elikadura ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketaren Koordinazio Teknikoaren arduraduna da (ENPE Azterketa), zeina EROSKI Fundazioaren ekimenez egin baita.

Egungo joerak: norantz doa elikadura?



Fernando Gomez Busto dr.

Mediku geriatra, Adinekoei arreta integrala eskaintzeko San Prudentzio Zentroa, Gasteiz. Geriatria eta Gerontologiako Euskal Elkargoko Elikadura eta Nutrizioa Lantaldeko koordinatzailea.

Barne-medikuntzako, Geriatriako eta Gerontologiako espezialista. Mediku gisa jarduteaz gain, ikerkuntzan ere aritzen da honako arlo hauetan: Zahartzea eta Luzaroago bizi izatea, Elikadura eta Nutrizioa adineko pertsonetan, eta Dementzia eta Disfagia. Espainiako Geriatria Elkarteko Dementzien eta Nutrizioaren Taldeko kidea da, eta Sarkopenia ikertzeko Europako Taldeko kidea ere bai. Era berean, Geriatriako Euskal Elkargoko Elikadura eta Nutrizio Taldeko kidea da, eta Gerokulturako Mintegian Hirugarren Adineko Ikasgelen arduraduna.

“Senior maila”: herritarrak zahartzeak elikadura-ereduetan eragindako aldaketak eta nutrizioarekin zerikusia duten gaixotasunen joerak

Behin 65 urte beteta, beste 15 urteko bizia gelditzen zaigu gizonei eta 20 urtekoa emakumeei. Urte horien laurdena mendekotasunen batekin bizi izango dugu.

Autonomia galera hori zenbait faktorek baldintzatuko dute, genetikak eta gaixotasunek adibidez, baina baita gure bizi-ohiturek ere. Guztiok ulertzen dugu, adibidez, haustura batek edo garuneko tronbosi batek nola hondatzen duen osasuna eta zer-nolako Desgaitasuna eta Mendekotasuna eragiten duen.

Badira, ordea, zahartzeari lotuta dauden beste prozesu batzuk ere, gure elikadurarekin eta bizi-ohiturekin zerikusia dutenak, eta komeni da horiek zein diren jakitea ere (hitzaldian landuko ditugu). Honako hauek dira, besteak beste:

1. Zahartzeak gure organismoan sortzen dituen aldaketak eta adineko pertsonen artean aurki dezakegun aniztasuna, zahartzeko modua aintzat hartuta.
2. Zahartzeko prozesua eta horrek dituen ondorioak apetituari eusteko garaian eta gorputzeko pisuari dagokionez.
3. AHULTASUNA: Faktore anitzeko prozesu bat da, bereziki adinekoei eragiten diena. Adierazten digu pertsona hori zaugarriagoa dela eta erresistentzia gaitasun txikiagoa eta baliabide gutxiago dituela gaixotasunei eta arazo interkurrenteei aurre egiteko.
4. SARKOPENIA: Prozesu bat da, zeinaren bidez zahartzen hasitako organismoak gihar masa galtzen duen eta haren lekua ehun gantzatsuak hartzen duen. Ondorioz, murriztu egiten da giharretako indarra, joan-etorrien abiadura eta gaitasun funtzionala, eta handitu egiten da erortzeko eta mendekotasunak agertzeko arriskua.
5. Zer-nolako aldaketak egin behar dira elikaduran eta bizi-ohituretan zahartzeko prozesua hasten denean.

Espero dut kontzeptu hauek animatu egingo gaituztela modu aktiboan parte hartzera "behar adina osasun" lortu eta modua izan dezagun gure proiektu pertsonala lantzeko eta bizitzak berezko duen prozesu honi, zahartzaroari alegia, ekiteko.



Jordi Salas-Salvadó dr.

Nutrizio eta Bromatologia arloko katedraduna, Biokimika eta Bioteknologia Saila, Rovira i Virgili Unibertsitatea. Reus.

Medikuntzako eta Kirurgiakoa doktorea da Salas-Salvadó jauna, eta Mediterraneoko Dietaren inguruan Espainian dagoen aditurik handienetakoa. Gaur egun, Kataluniako Nutrizioaren Zentroko zuzendaria da (CCNIEC-IEC), Kataluniako Osasun Publikoko Agentziako Aditu Taldeko kidea (Kataluniako Generalitatea), Institut d'Estudis Catalans-eko Zientzia Biologikoen Ataleko kide osoa, Kataluniako Medikuntzako Errege Akademiako kidea eta World Forum for Nutrition Research and Dissemination erakundearen Administrazio Konteiluko presidentea (nazioarteko adituen batzorde bat da, INC International Nut Council-ek babestua, eta fruitu lehorren eta osasunaren inguruko ikerlanak sustatzea eta gauzatzea du helburu, baita horiek hedatzea ere). 2010. eta 2014. urteen artean, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziako kidea izan zen (AESAN), Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioaren barneko erakundekoa, eta Nutrizio, Elikadura eta Dietetika Elkartearen Espainiako Federazioko presidentea (FESNAD).

Jordi Salas-Salvadó izan da Predimed Azterketaren sustatzaile nagusietakoa (Prebentzioa Mediterraneoko Dietarekin), eta Predimed Plus Azterketako ikertzaile taldeko kide nabarmena da. Arlo horretan egin duen ekarpena saritzeko, zientziaren DuPont saria eman zioten 2014. urtean.

Mediterraneoko Dieta XXI. mendean: iraupena bermatzeko erronkak eta ekimenak

Mediterraneoko Dieta elikatze aukera osasungarria da. Ikuspegi hori aski zabaldua dago jende artean, eta zientziak ere gero eta babes handiagoa ematen dio baieztapen horri. Predimed-ek eta azken urteetan egin diren gisako azterketek argi erakutsi dute Mediterraneoko Dieta egiteak zenbait onura dakarzkioela osasunari. Zehazki, oliba olioak eta fruitu lehorrek (bi elikagai horiek gure-gureak dira) zeregin garrantzitsua izan dezakete adin handiko pertsonengan arrisku kardiobaskularra murrizteko. Berriki egin diren ikerlanek iradoki dutenez, baliteke Mediterraneoko Dieta egiteak nolabait murriztea zenbait minbizi mota izateko arriskua.

Mediterraneoko Dietak onura asko izan arren, ordea, bai osasunari egiten dion mesedeagatik eta bai gastronomiaren eta kulturaren ikuspegitik duen balioagatik, zoritxarrez, herritarren zati handi bat gero eta gehiago ari da urruntzen elikatze eredu horretatik. Denbora faltak, ezagutza urriak, otordu orekatu bat prestatzeak kostu eta zailtasun handia duela uste izateak (ez da hala) eta kontsumo joera batzuk gailentzeak erronka handi bat jarri digute aurrez aurre. Gure esku dago irudimentsuak eta iraunkorrak izatea, eta Mediterraneoko Dieta sustatzeko ekimenak eta proposamenak abian jartzea.



Belen de la Hoz dr.

Alergologia Zerbitzua. Ramón y Cajal Unibertsitate Ospitalea. Madril.

Medikuntzako eta Kirurgiako lizentziaduna da, "Cum laude" doktorea Madrilgo Unibertsitate Autonomotik eta Ikerkuntzako Metodologiako diplomaduna, hori ere Madrilgo Unibertsitate Autonomotik. Ramón y Cajal Ospitalean trebatu zen alergologo gisa, eta bere prestakuntza osatzeko, Clinical Research Visitor gisa aritu zen Vancouver General Hospital-ean (Respiratory Division, University of British Columbia), Kanadan. Zenbait proiektutako ikertzaile nagusia da, eta honako ikerlerro hauek lantzen ditu bereziki: elikagaiekiko alergien diagnostikoa eta tratamendua, bizi-kalitatea alergiazko patologietan, mastozitosisa eta latexarekiko allergia. Espainiako eta nazioarteko aldizkarietan agertu diren hainbat lan zientifikoren egilekidea da, eta zenbait liburutako atalak idatzi ditu. Doktoretzako zenbait ikastaro koordinatu ditu Alcalako Unibertsitatean, eta bost doktore tesi zuzendu. SEAIC erakundearen aritu da lau urtez, Elikagaiekiko Alergien Batzorde Zientifikoan.

Elikagaiek sortzen dituzten alergiak eta intolerantziak, Oraina eta Etorkizuna

Elikagaiek sortzen dituzten alergiari eta intolerantziari buruz hitz egiteko orduan (gaur egun gauza asko entzuten dira horien inguruan), garrantzitsua da zehaztea eta adieraztea zer-nolako desberdintasun praktikoak dauden bi arazoaren artean (alergiak eta intolerantziak). Saio honetan, hori argitzeaz gain, mapa bat egingo dugu, bi gaixotasun horiek zenbateko maiztasunez ageri diren ikusteko eta mendebaldeko gizarteetan ageri duten goranzko joera irudikatzen. Horrekin batean, alergiak eta intolerantziak eragiten dituzten elikagaien zerrenda egingo dugu, pazienteen adina aintzat hartuta, eta kasu bakoitzean diagnostikoa nola egiten den ikusiko dugu. Jardunaldi honek balioko digu, gainera, gaur egun tratamenduaren arloan zer-nolako aukerak dauden ikusteko eta etorkizuneko aukerak aztertzen, tartean elikagaiei moldaketak egitea.



Joxe Mari Aizega dr.

Basque Culinary Center-eko zuzendari nagusia. Gastronomía Zientzien Fakultateko eta Gastronomía Zientziak Ikertzeko eta Berritzeko Ikerketa Zentroko zuzendaria. Mondragon Unibertsitateko errektoreorde akademikoa (Donostia).

Joxe Mari Aizega Basque Culinary Center-eko zuzendari nagusia da, zeina Gastronomía Zientzien Fakultateko eta Elikaduraren eta Gastronomiaren I+G Zentroko zati baita. Ikastegi hori da Espainian dagoen lehenbiziko Gastronomía Fakultatea, eta Gastronomiako eta Sukaldaritza Arteetako Gradu Ofiziala eskaintzen du. Joxe Mari Aizega ikastegi horren sortzaile eta bultzatzaileetako bat da, eta laguntzaileen artean ageri dira erakunde publikoak, nazioartean ospe handiena duten sukaldariak, enpresa pribatuak eta Mondragon Unibertsitatea.

Joxe Mari Aizega Enpresa Zientzietako eta Zuzenbideko lizentziaduna da (EHU) eta Zuzenbideko doktorea (EHU). Irakasle gisa aritu izan da Euskal Herriko Unibertsitateko Zuzenbide Fakultatean eta Mondragon Unibertsitateko Enpresa Zientzien Fakultatean, eta Mondragon Unibertsitateko errektoreorde ere izan da.

Gastronomiak axola du

Sukaldaritza bere garairik mediatikoena bizi izaten ari da egun. Gehiegi ere bai, zenbaiten ustez. Baina, denbora-pasarako programetatik harago, garrantzitsua da azpimarratzea gastronomiak eta sukaldeak zeregin garrantzitsua betetzen dutela gure elikatzeko ohituretan.

Lehenik eta behin, kontuan hartuz aurrean dugun erronkarik handienetakoa osasuna dela, funtsezko alderdia izango da zer jaten dugun eta nola prestatzen dugun. Ildo horretan, gastronomiak lortzen du elikaduraren ikuspegi global bat eskaintzea, nutrizioaren ikuspegitik harago doana. Hain zuzen, ikerketa zientifikoek erakusten dute familia batean sukaldean aritzeak edo ez aritzeak modu garrantzitsuan baldintzatzen dituela haien elikatzeko ohiturak.

Bestalde, tokikoaren eta globalaren arteko oreka dinamiko horrek jarraitu egingo du. Zabalik jarraituko dugu munduko sukaldaritzetara eta sukaldaritzaren bertsiorik herrikoi eta ulerterrazenetara, baina, aldi berean, tokikoak kezkatuko gaitu, benetakoak, gure nortasuna eratzen duenak eta gure aurrekoengandik jaso dugunak. Ildo horretan, kontzientzia hartu behar dugu mahaiaren inguruan balio pertsonal eta sozialak mamitzen direla, eta horretan sakondu: elkarrekin jateak sendotu egiten ditu familiako harremanak eta sendotu egiten du, halaber, balioak eta ohiturak belaunaldi batetik bestera igarotzeko prozesua.

Garrantzitsua da ikuspegi global batekin aztertzea gastronomiak zer-nolako ekarpena egiten dion elikaduraren kateari. Esan genezake gastronomia jarrera bat ere badela: balioa ematea ez jaten dugunaren benetakotasunari eta kalitateari bakarrik, baita jateko ekintzak inguruan duen guztiak duenari ere.



Juan Carlos del Olmo dr.

WWF Espainia erakundeko idazkari nagusia.

Juan Carlos del Olmo (Madril, 1966) WWF Espainiako idazkari nagusia da, eta kargu hori hartu aurretik, erakunde horretako Zuzendaritza Batzordeko kidea izan zen. Oso gaztetatik aritu izan da ingurumenaren defentsan, eta erakunde askok antolatutako kanpainetan parte hartu du mehatxupean dauden habitaten eta espezieen alde, Espainian bezala kanpoan ere. Hainbat urtetan, bateratu egin ditu jardun ekologista eta lan jarduera: naturalista gisa lan egin izan du Espainian eta Latinoamerikan, eta dokumentalak egiten jardun izan du RTVErentzat eta beste zenbait ekoiztetxerentzat. Era berean, zenbait kontseilu eta patronatutako kide da; gaur egun, esaterako, Doñana Fundazioko presidentea da eta Ingurumeneko Aholku Batzordeko kidea.

Elikagaiak modu arduratsuan eta iraunkorren ekoizteko erronkak

Gizakiak naturari eskatzen dizkion baliabideak planeta bakar batek eman ditzakeenak baino gehiago dira gaur egun, eta naturan dugun eragin kaltegarria handitzen ari da etengabe; horrek, jakina, kalte egiten dio bioaniztasunari eta zenbait ekosistemaren funtzionamenduari, zeinak funtsezkoak baitira gure ekonomiarentzat, bizi kalitatearentzat eta elikadura arloko segurtasunarentzat.

Gure aztarna ekologikoa, neurri handi batean, elikagaiak ekoitzi eta kudeatzeari lotua dago. Planeta jaten ari gara, hitzez hitz jaten, eta gure dietaren inguruan berriz pentsatu behar genuke osasungarriagoa eta iraunkorragoa izan dadin, eta, aldi berean, elikagaiak eta lehengaiak ekoizteko eredu berrietara jo behar dugu, eredu bidezkoagoetara, natura ez hondatzeko eta etorkizuneko belaunaldiek beharko dituzten baliabideak arriskuan ez jartzeko.

WWF da natura kontserbatzearen alde ari den erakunde independenterik handiena, eta lan nekaezina egiten ari da mundu guztian naturako baliabideak modu jasangarri eta burutsuan erabil daitezen; horretarako, konbinatu egiten ditu ikerkuntza, landa lana, ekintza politikoa, kontzientziazioa eta mobilizazio publikoa ere bai, aldaketa iraunkorrak lortzeko helburuz.



Daniel Ramon dr.

Biologiako doktorea. Biópolis S.L. bioteknologia konpainiako zuzendari zientifikoa eta Lifesequencing S.L.-ko kontseilari ordezkaria. Valentzia.

Biologia Zientzietako lizentziaduna eta doktorea Valentziako Unibertsitatetik. Doktoretza-ondoko egonaldiak egin zituen Wageningen-go Nekazaritza Unibertsitatean (Herbehereak), Genetika Saileko Mikroorganismo Industrialen Atalean. Elikagaien Teknologiako katedraduna izan zen Valentziako Unibertsitatean eta Ikerkuntza irakaslea Agrokimikako eta Elikagaien Teknologiako Institutuan (IATA), Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusian (CSIC). Hainbat sari eskuratu ditu: Espainiako Mikrobiologia Elkartearna, Danone Institutuak Ibilbide Zientifikoari ematen diona, Hedapen Zientifikoaren Europako Saria, Juan de la Cierva Ikerkuntza Sari Nazionala, Hipokrates Nazioarteko Saria eta Asmamena Sustatzearen Domina, García Cabrerizo Fundazioak ematen duena. Microbial Resource Research Infraestructure erakundeko Batzorde Zientifikoko kide da, Pharmabiotec Research Institute erakundeko Zuzendaritza Batzordekoa, Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusiko Kontseilu Errektorekoa, ASEBIO enpresa bioteknologikoen patronaleko Zuzendaritza Batzordekoa eta Espainiako Bioteknologia Elkartekoa.

Sistemen biologia: aukera etorkizunean janari technology

Sari askotan uste izaten da elikagaien bioteknologia zera dela: organismo genetikoki eraldatuak erabiltzea elikaduran. Hori atal txiki bat baino ez da aspaldian idazten ari garen liburuan, eta bi argudio ditu. Alde batetik, bioteknologiak nola lagundu gaitzakeen elikagai hobetuak ekoizten eta ezaugarri hobekak dituztenak egiten (fisiko-kimikoak, organoleptikoak, nutrizio arlokoak); eta, bestetik, horiek erabiliz nola zehaztu ditzakegun dieta hobekak eta nutrizio arloko esku-hartzeak.

Zerk markatuko du etorkizuna? Zalantzarik gabe, genomikako teknologia berriek, zeinak hilabete gutxian aukera emango diguten giza genoma baten sekuentzia egiteko 100 dolarren truke eta minutu gutxi batzuetan. Teknologia bioinformatikoak ere aurreratuko dira hurrengo urteetan, eta aukera emango digute genomikak eskainiko digun datu zaparrada argitzeko. Bioteknologiaren, informatikaren eta ingeniariaren metabolikoaren bat-egite horri sistemen biologia esaten zaio. Orain dela bi urte, Nestlé Institute of Health Sciences erakundea sortu zuen Nestlé-k sortu berri den diziplina hori elikaduraren munduan aplikatzeko.

Gaur egun 7.000 milioi lagun bizi gara gure planetan, eta 2050ean 9.000 milioi izango gara. Denbora horretan, landatzeko gainazalaren %10 galduko dugu. Populazioaren piramideak aldatzen jarraituko du, eta gero eta adineko jende gehiago izango dugu; horiek mediku arreta beharko dute, eta handitu egingo da osasun arloko gastua. Zer-nolako erantzuna eman diezaieke nekazaritzako elikagaien sektoreak erronka horiei? Alde batetik, gehiago eta hobeto ekoizti beharko du; bestetik, elikagaiak eta dietak diseinatu beharko ditu, bizitzaren zikloan osasun ona emango digutenak eta gaixotasunari aurrea hartzen lagunduko digutenak. Hori izango da etorkizuneko apusturik handiena.



Javier Garcia Gonzalez jn.

Osasuna Babesteko eta Arriskuak Ebaluatzeko atalburua. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.

Albaitaritzako Lizentzia egin zuen Zaragozako Unibertsitatean eta Osasuneko Diploma Osasun Eskola Nazionalan. Bere lan jarduna beti egon da lotua elikadura arloko segurtasunarekin: kontrol ofizialeko ikuskaria izan zen lehenbizi, eta 1988. urtetik aurrera, Osasuna Babesteko arduraduna Osasun Publikoko Zuzendaritzan. Kargu horretatik arduratzen da elikadura arloko eta ingurumen arloko segurtasunaz Euskal Autonomia Erkidegoan. Era berean, Elikadura arloko Segurtasuna izeneko Masterreko irakaslea da EHUko Farmazia Fakultatean, Gestio Sanitarioa Masterrekoa Deustuko Unibertsitatean eta Elikadura arloko Segurtasuna Masterrekoa Bartzelonako Unibertsitateko Farmazia Fakultatean. Elika-ko Batzorde Zientifikoko kidea da. Elikadura arloko segurtasunarekin zerikusia duten 31 artikulua argitaratu ditu, eta gai horri buruzko 13 libururen egilea edo egilekidea da. Hizlari gisa 94 ikastaro, kongresu eta mintegitan parte hartu du, guztiak ere elikadura arloko segurtasunaren ingurukoak, eta gai horren inguruan antolatuta izan diren zenbait kongresutako batzorde zientifikoetan eta antolakuntza batzordeetan presidente eta kide gisa aritu izan da.

Food Law Enforcement Practitioners Forum (FLEP) delakoaren sortzaileetako bat izan zen, baita Elikadura arloko Segurtasunaren Espainiako Elkartekoa ere (SESAL), eta Euskal Autonomia Erkidegoa ordezkatzen du AECOSAN erakundearen.

Elikadura Osasungarriaren Euskal Plana

Elikadura da pertsonen osasuna baldintzatzen duen faktoreetako bat, eta herrialde aurreratuetan, elikadura motarengatik ari dira areagotzen bihotz-hodietako gaixotasunak, diabetesa, minbizi mota batzuk eta beste zenbait patologia. OMEk Europako Eskualdean duen Bulegoak, arazo horrekin jabetuta, ekintza plan bat ezarri du 2015-2020 aldirako, egungo egoera hobetzeko asmoz.

Osasun Sailak elikaduraren eremuan lan egin du. Osasun Planak baditu elikadurarekin zerikusia duten zenbait helburu, baina eremu horretan jarraitu beharreko estrategia bilduko duen plan bat falta zen. Hori dela eta, Elikadura Osasungarriaren Euskal Plana egiteari ekin diogu, eta nahi genuke hurrengo urtearen hasieran jartzea abian.

Zein da gure helburua?

Osasun eta elikadura gaietan, begiz jota dugu zein egoera lortu nahi genukeen; helburu handinahia da, epe luzera lortu beharrekoa. Dena den, Plana egingarria izan dadin, garrantzitsua da helburu orokorrak ezartzea jardun eremu bakoitzarentzat, eta helburu horiek neurgarriak izatea.

Gainera, funtsezkoa da prozesukako helburuak finkatzea, norabide egokian aurreratzen lagunduko digutenak.

Zergatik proposatzen dugu 1.000 eguneko epea?

Helburu orokorra epe luzekoa izan arren, epe motz eta ertainean lortu daitezkeen irtenbide zehatzetan kontzentratu nahi dugu, eta emaitza neurgarriak lortu, aurrera egin daitekeela erakutsiko dutenak.

Nola egingo dugu aurrera?

Zeresana duten sektore guztien parte-hartzea izango dugu, ikuspegi pragmatikoa eskain dezaten. Parte-hartze hori Plana lantzeko unean hasten da, eta hor daude elikadura arloko enpresak eta saltokiak, elikagaien banaketan aritzen den arloa, elkarteak, kontsumitzaileak, nutrizio arloko adituak, epidemiologoak, Osakidetza, Eusko Jaurlaritzako zenbait sail, udalak, Unibertsitateak, komunikabideak, eta abar.



Alejandro Martinez Berriochoa jn.

EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia.

Zuzenbideko eta Filologia Hispanikoko lizentziaduna da Alejandro Martinez, eta banaketa komertzialaren arloan ibili izan da beti lanean; Continente Zentro Komertzialetan hasi zen 1995. urtean, eta EROSKIn gero, 1997. urtetik aurrera. Merkataritza arloko banaketaren munduan egin duen ia hogeituro urteko ibilbide horretan erantzukizuneko zenbait ardura izan ditu. 2008. urtea arte, Elikaduraz kanpoko Saileko zuzendaria izan zen EROSKIn, eta gaur egun Gizarte Erantzukizuneko, Informazio produktuetako eta Ingurumeneko zuzendaria da EROSKIn, eta postu horretatik zuzentzen ditu EROSKIk bere inguruarekin duen harremanetik eta erantzukizunetik sortzen diren hainbat jardura. Horretaz gain, EROSKI FUNDAZIOko zuzendari nagusia ere bada.



Jon Zuazagoitia jauna

Osasun Publikoko eta Mendekotasunen Zuzendaritzako zuzendariordea, Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.

Jon Zuazagoitia Medikuntza eta Kirurgian lizentziaduna da. Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren barruan Osasun Publikoko eta Mendekotasunen zuzendariordea den aldetik, 2013-2020ko Euskadiko Osasun Planaren atontzearen arduraduna

PARTAIDE BEREZI BAT ERE IZANGO DUGU:



Basque Culinary Center-eko I+G Zentroko sukaldari ikertzaileak, **Iñigo Cojok**, itxiko du Elikadura Eskola IV. Jardunaldi hau, eta pintxo berezi bat egingo digu horretarako, teknika berritzaile eta osasungarriak erabiliz.

Gantz gutxiko mokadua prestatuko digu, eta dituen gantzak oliba olioarenak izango dira nagusiki. Temperatura epelak erabiliko ditu, eta horrek lagundu egingo du produktuaren mantenugaiak eta ezaugarriak kontserbatzen. Erabiliko dituen elikagaiek, gainera, ezaugarri destoxikatzaileak eta arazgarriak dituzte, eta lagundu egiten dute konposatu kaltegarriak desagerrarazten eta organismoaren homeostasia erregulatzen; era berean, C eta A bitamina ugari ematen dituzte, eta bi horiek gaitasun handia dute herdoilaren aurka egiteko eta zelulen zahartzeari aurrea hartzeko.

Pintxo berezi hori aukera orekatu eta osasungarria da, alergenorik gabea eta nornahik jateko modukoa, eta jardunaldira datozen guztiek aukera izango dute dastatzeko

AURKEZLE ETA MODERATZAILE LANETAN ARITUKO DA



Dña. Estibaliz Ruiz de Azua

Kazetaria. Asteburuetako Teleberri saioaren aurkezlea (EITB).

Informazio Zientzietako lizentziaduna da eta Protokoloko Masterra egina du. Estibaliz Ruiz de Azua 1992. urteaz geroztik ari da kazetari lanetan. SER irrati kateko erredaktorea izan da zortzi urtez baino gehiagoz, eta 2001. urtetik aurrera, Euskal Telebistako informazio saioetako aurpegirik ezagunenetakoa da. Lan ibilbidean eta ibilbide pertsonalean hainbat sari lortu ditu, eta horietako bat da Txindu saria, Euskadiko Kooperatiben Goren Kontseiluak lankidetzari eta elkartasunari ematen diona.

