

EROSKI Fundazioa Elikadura Eskolaren VI Topaketa

Elikadura orekatua, non gaude, eta norantz goaz?
Nutrizioak zer eskainiko digu etorkizunean



2016 Ko Azaroak 4
Basque Culinary Center,
Donostia - San Sebastián



Ohorea da niretzat zuei EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako VI.Topaketa honetara ongietorria egitea Donostiako Basque Culinary Centerreko egoitza zoragarri honetan.

Seigarren urtez jarraian, herritarren bizi-kalitatea hobetzeko emankorrak diren eztabaidak sortzeko aukera izango dugu honako izenburu honen azpian: "Elikadura orekatua. Non gaude eta norantz goaz? Zer dakarkigu nutrizioak etorkizunean".

Zuek hemen elkartzeko erabilitako eskabidea gure Elikadura Eskola izan da. Kontsumitzaileen bizi-kalitatea hobetzea bilatzen duen Eroski Fundazioko ekimena da, elikadurarekin erlazionaturik dagoen guztia dagokiona, agian eguneroko bizitza osasuntsu bat izateko oinarririk garrantzikoena izan daitekeena. Gauza gutxi daude hain diziplina anitzekoak direnak "ondo jatea" deitzen duguna baino.

Hala ere, gure eguneroko bizitzan gertatzen ari diren horrenbesteko aldaketen ondorioetako bat, elikadura osasuntsuaren ohiko patroietatik jasaten ari garen etengabeko urruntzea da. Teknologia berriak, gure artean erlazionatzeko erabiltzen ditugun era berriak edo denbora falta aztertzeko zailak diren puzzle baten elementuak dira. Bizitza hobea bat izateko irtenbideen proposamenean asmatuko dugu, baldin eta soilik epe ertainean edo epe luzean gerta daitezkeen tendentzi, behar, aukera eta mehatxuetara moldatzen bagara eta haiei aurre hartzen badiegu. Gure begiradaren aberastea entzuteko zaletasun irmo batekin, eta ikasteko zaletasun irmo batekin ere lortzen da. Gaur hemen gaude, hain zuzen ere, elikaduraren eremuan etorkizunak ekarri behar digunari buruzko ikuspuntu desberdin eta interesgarriak lehen eskutik gureganatzeko.

Eroski Fundazioaren Elikadura Eskolaren VI.Topaketa honek orain urte batzuk hasi genuen bidean sakontzen jarraitzeko balio izatea espero dut, eta hobekuntza-proposamenak aurkitzeko bidean dauden guztien artean elkarriketa emankor bat sortzeko balio izatea itxaro dut.

Jardunaldi honetan daukagun aditu talde bikain honen presentzia eskertu nahi dut bereziki, eta baita Eusko Jaurlaritzaren aldetik eta Donostiako Udalaren aldetik ekimen honek jaso duen babesa ere. Gure esker onena baita Basque Culinary Centerrari, gaur anfitrioi duguna.

Eta jardunaldi honetara bertaratu zareten guztioi ere eskerrak eman nahi dizkizuet zuen partaidetzarengatik egun handi honetan, eta denentzat ekimen hau interesgarria izatea espero dut. Guztiok gure lanean erabil ditzakegun gako berriak ikasiko ditugulakoan nago. Egun onuragarri bat izan dezazuen opa dizuet guztioi.

Agustín Markaide
EROSKI Taldeko Lehendakaria



EROSKI FUNDAZIOA JARDUNALDIK

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, Madrid

OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN I. JARDUNALDIA. Nutrizio arloko etiketa

Osasunaren eta Nutrizioaren I. Jardunaldia 2009ko urriaren 1ean egin zen, Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusian (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 produktuak eskaintzea eta bezeroei bitartekoak eskura jartzea, egiten dituzten hautuek modu osasungarrian kontsumitzeko aukera eman diezaieten.

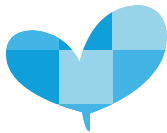
Orduko hartan, honako aditu hauek parte hartu zuten: Roberto Sabrido jauna, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziako lehendakaria (AESAN); Stefan Storcksdieck doktorea, EUFIC Elikadurari buruzko Informazioaren Europako Kontseiluko kidea, zehazki Nutrizio arloko Komunikazioaren 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).

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 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 zuten 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 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 Jaurlaritzak. 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

Arreta etorkizunean izango dugun elikadura orekatu batean eta bizi-ohitura osasungarrietan jarriz, Espainiako herritarren errealtatearen 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 Elkarteko Batzorde 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 Erakundearen 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 Iñigo Cojo, chef eta ikertzailea Basque Culinary Centerren.





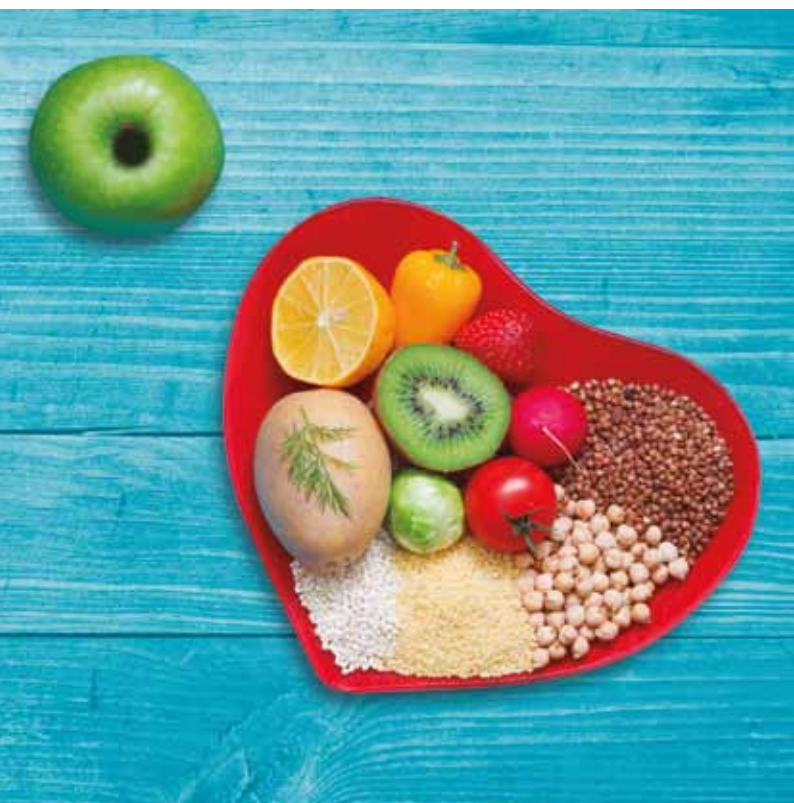
2016 Donostia- San Sebastián

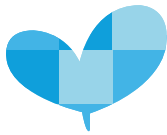
EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAREN VI.TOPAKETA. Elikadura orekatua, non gaude eta nora goaz? Zer ekarriko digu nutrizioak etorkizunean

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 Center, etorkizuneko chefak prestatuko dituen unibertsitatea.




AURKEZLEA ETA MODERATZAILEA:
Estíbaliz Ruiz de Azua and.
Kazetaria. Asteburuetako EITBko Teleberriaren aurkezlea.
8:30 AKREDITAZIOAK JASOTZEA
9:00-9:30 HASIERAKO EKITALDIA
Aitziber San Roman Abete and. *Donostiako Udaleko Gizarte Ekintzako Zinegotzi Ordezkarria*
Miren Dorronsoro and. *Osasun Publikoaren eta Mendekotasunen zuzendaria. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza*
Agustín Markaide jn. *EROSKI Taldeko presidentea*
9:30 – 10:15 HITZALDIA
Obesoak al gara espainiarrak? EROSKI Fundazioak bultzatutako Espainiako Biztanleriaren Nutrizio Ikerketaren datuak
Carmen Pérez doktorea. *SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko presidentea.*
10:15 – 11:00 IKUSPEGIAK
Dieta mediterraneora itzultzeko neurriak: non gaude momentu honetan eta zeintzuk dira berriz ere dieta mediterraneora hurbiltzeko estrategiak?
Jordi Salas doktorea. *Nutrizio eta bromatologia katedraduna Rovira i Virgili Unibertsitateko Biokimika eta Bioteknologia departamentuan. Reus*
11:00-11:20 KAFEAREN ETENALDIA
11:30 – 12:00 HITZALDIA
Euskal gizartearen ohitura osasungarriei buruzko esperientzia klinikoak
Fernando Goñi doktorea. *Basurtuko Ospitaleko Endokrinologia eta Nutrizio Zerbitzua*
12:00-13:45 MAHAI-INGURUA: Nora goaz?
Benetan egin daitezke dieta pertsonalizatuak nutrigenomika erabiliz?
Dolores Corella doktorea.. *Valentziako Unibertsitateko Medikuntza Prebentibo eta Osasun Publikoaren, Elikadura Zientzien, Toxikologia eta Lege Medikuntzaren Departamentuko katedraduna*
Ba al dute eraginik esku-hartze programek jokaera-aldaketetan elikadura osasungarriago baterantz?
Bittor Rodríguez doktorea.. *Elikadura eta Bromatologia Arloa, Farmazia eta Elikagaien Zientziak Saila, Farmazia Fakultatea, UPV/EHU*
Elikadura eta emozioak: zentzumenen ahalmena
Rogelio Pozo jn. *AZTIko zuzendari nagusia. CEO*
Nola sustatu elikadura orekatua herritarrengan?
Alejandro Martínez doktorea. *EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia*
13:45 – 14:00 AMAIERA
Maite Peña and. *Gizarte Politikako Foru Diputatua*
Elena Urdaneta doktorea *Ikerketa eta Garapen Zuzendaria, BCC*
Alejandro Martinez doktorea. *EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia.*
14:00 SHOWCOOKING ETA BCCaren KOKTELA
Iñigo Cojo jn. *Basque Culinary Center-eko I+G Zentroko sukaldari ikertzaile*

**Aitziber San Roman Abete and.**

Donostiako Udaleko Gizarte Ekintzako Zinegotzi Ordezkarria.

Aitziber San Roman Abete Andrea Psikopedagogian lizentziatua da (EHU), Irakasle ikasketetan diplomatua eta bigarren hizkuntzen (euskara) ikaskuntza-irakaskuntzarako irakasleen prestakuntzan aditua, bi tituluak unibertsitate berdinekoak ere. Gaur egun Donostiako Udaleko zinegotzia da 2005az geroztik. Halaber, Pasaiaiko Udal-liburutegian zuzendari izan da eta euskarako irakasle ere izan da.

**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.

**Agustín Markaide jr.**

EROSKI Taldeko presidentea.

Zuzenbidean eta Enpresa-zientzietan lizentziatua Deustuko Unibertsitatean. Bere ibilbide profesional osoa kooperatiba munduan garatu du, batez ere EROSKIIn, EROSKI Kooperatibako Zuzendaritza Nagusia eta Taldeko Zuzendaritza Nagusia hainbat urteetan zehar hartuz. 2011. urtean, EROSKI Taldeko presidente izendatu zuten Batzar Nagusiko bazkideek, eta kargu horixe dauka gaur egun.



Obesoak al gara espainiarrak? EROSKI Fundazioak bultzatutako Espainiako Biztanleriaren Nutrizio Azterketaren (ENPE) datuak



Carmen Pérez-Rodrigo doktorea

Osasun Publikoan eta Nutrizioan aditua. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) elkarteko presidentea. Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC) fundazioko ikertzailea. Bilbo.

Bizitza oso bat nutrizioa aztertzen. Carmen Pérez-Rodrigo Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) elkarteko kide izan da 1989. urtean sortu zenez geroztik. Bertan izan ditu mahaikide eta lehengo zuzendariordearen karguak eta, 2012az geroztik, presidenteara, postuan aurreko izan zuen Javier Aranceta doktorearen lekukoa hartuta. Gainera, Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC) fundazioko ikertzailea eta Equipo de Expertos del Proyecto Perseo aditu-taldeko kidea era bada. Pérez-Rodrigo doktorea da EROSKI Fundazioak sustatutako Espainiako Biztanleriaren Elikadura Ohituren eta Nutrizio Egoeraren inguruko Azterketaren (ENPE Azterketaren) koordinazio teknikoaren arduraduna.

Gorputz Masaren Indize (GMI) altua eta elikadura desegokia dira Espainian gaixotasun-karga arriskua eragiten duten bi faktore nagusiak, 2015ean Institute of Health Metrics erakundeak argitaratutako datuen arabera. EROSKI Fundazioak, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) eta PRIM erakundeekin lankidetzan, sustatutako Espainiako Biztanleriaren Nutrizio Inkestak biztanleriaren epidemiologia-ikerlan bat osatu du 3 eta 90 urte bitarteko 6.800 pertsonako lagin adierazgarri bat oinarri hartuta. Landa-lan honek barne ditu 2014ko maiatza eta 2015eko maiatza artean burututako neurketak eta banakako elkarrizketak.

Azterketa honen arabera, Espainiako biztanleria helduarengan (25-64 urte) estimatutako gehiegizko pisuaren prebalentzia %39,3koa da (Ik %95 35,7-42,9), obesitate orokorrarena %21,6 (Ik %95 19,0-24,2) eta adinarekin batera areagotzen da. Sabelaldeko obesitatearen prebalentzia %33,4ean estimatzen da (Ik %95 31,1-35,7), handiagoa da emakumeengan gizonengan baino eta adinarekin batera areagotzen da ere bai.

DORICA ikerlanak prebalentzia handiagoak aurkitu zituen Andaluzian, Murtzian eta Kanariar uharteetan. ENPE azterketan, bitarteko maiztasuna duten zonaldeetan igoera bat antzeman zen, hala nola, Galizian eta Asturiasko Printzerrian, eta datu egonkorragoak Espainiako hegoaldeko zonaldeetan.

Espainian, gainkarga ponderalak balio altuak mantentzen ditu oraindik ere eta, ondorioz, Europako beste herrialde batzuekiko bitarteko posizioan dago. Beraz, beharrezkoa da ariketa fisikoa eta bizimodu osasungarriak sustatzen dituzten erkidegoko programak mantendu eta bultzatzea, epe-laburrera egoera kezagarri honi irtenbidea emateko.



Dieta mediterraneora itzultzeko neurriak: non gaude momentu honetan eta zeintzuk dira berriz ere dieta mediterraneora hurbiltzeko estrategiak?



Jordi Salas-Salvadó doktorea

Rovira i Virgili Unibertsitateko Biokimika eta Bioteknologia saileko Nutrizio eta Bromatologia katedraduna. Reus.

Doktorea Medikuntzan eta Kirurgian, Rovira i Virgili Unibertsitateko (URV) Biokimika eta Bioteknologia saileko Nutrizio eta Bromatologia katedraduna eta Sant Joan de Reus Unibertsitate Ospitaleko Nutrizio Klinikoko Unitateko (Barne Medikuntza Saila) Nutrizio Buru Klinikoa, Salas-Salvadó doktorea Espainiako dieta mediterraneoko aditu nagusietakoa da. Gaur egun, Centro Catalán de la Nutrición (CCNIEC-IEC) erakundeko zuzendaria da, Red de Expertos de la Agencia de Salud Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya) aditu-sareko kidea, Institut d'Estudis Catalans erakundeko Biologia Zientzien Saileko kide numerarioa; Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya erakundeko kidea eta, iraganean, World Forum for Nutrition Research and Dissemination forko presidentea izan zen 2010. eta 2014. urte bitartean, Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioko Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) batzordeko kidea, eta Federación Española de Sociedades Científicas de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD) federazioko presidentea 2010etik 2015era bitartean.

Jordi Salas-Salvadó izan da Predimed Azterketaren sustatzaile nagusietako bat (Prebentzioa Dieta Mediterraneoarekin) eta Predimed Plus Azterketaren ikerkuntza-taldeko kide nabarmena da. Alor honetan egin duen ekarpenari esker DuPont zientzia-saria jaso zuen 2014. urtean.

Dieta mediterraneoa bizi-filosofia baten parte da eta filosofia horren oinarrian daude gure elikatzeko modua, elikagaiak prestatzeko modua, elikagaiak partekatze modua, gure inguruaz eta paisaiaz gozatzeko modua, ingurunean bizi eta erlazionatzeko modua eta gure elikagai adierazgarriekin eta beren jatorriarekin lotutako artea, kultura, historia eta tradizioak sortzeko modua. Azken urteotan, epidemiologia-ikerlanen bidez frogatu ahal izan dugu dieta mediterraneoa gehien jarraitzen duten pertsonak direla obesitatea, diabetesa, sindrome metabolikoa, gaixotasun kardiobaskularrak eta bestelako gaixotasun kronikoak garantzeko arrisku gutxien dutenak. Urte hauetan frogak metatu ahal izan ditugu dieta mediterraneoa eta dieta hori osatzen duten elikagaiak ematen duten babes hori azalduko luketen mekanismo posibleen inguruan. PREDIMED azterketak frogatu du lehenengoz, froga-zientifiko maila handi batekin, dieta mediterraneoa, oliba-olio birjinarekin edo fruitu lehorrekin osatua, %30ean murrizten duela arazo kardiobaskularrak izateko edo gaixotasun kardiobaskularren ondoriozko heriotzen arriskua, koipe gutxiko dieta batekin alderatuta. Azterketa honi esker, ikusi da ere dieta mediterraneoa diabetesaren eta sindrome metabolikoaren aurreko babesa eskaintzen duela, eta profil lipidiko plasmatikoa eta tentsio arteriala hobetzeko gai dela, bai eta arrisku kardiobaskularreko bestelako parametroak ere.

Zoritxarrez, hainbat azterketek frogatu dute dieta mediterraneotik geroz eta gehiago aldentzen ari garela, bereziki heldu gazteak eta biztanleria pediatrikoa. UNESCOk 2010. urtean Gizadiaren Ondare Kultural eta Immaterial gisa aintzatetsitako dieta mediterraneoa bizirauteko beharrezkoak diren osasun publikoko estrategiak eta ekimenak jorratuko ditugu.



Euskal gizartearen ohitura osasungarriei buruzko esperientzia klinikoa



Fernando Goñi doktorea

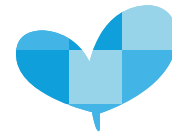
Basurtoko Ospitaleko endokrinologia eta nutrizio zerbitzua

Nafarroako Unibertsitatean Medikuntzan eta Kirurgian Doktorea eta Endokrinologia eta Nutrizioan Espezialista. Bere jarduera profesionala endokrinologia eta nutrizio klinikoaren inguruan eta Obesitate Unitatean garatzen du. Hainbat elkarte zientifikoren kide da. SEEDO (Sociedad Española de Obesidad) elkartearen Zuzendaritza Batzordeko mahaikide gisa, obesitatearen esperientzia duten medikuei zuzendutako Obesitate Ikastaro Aurreratuen antolaketaren erantzukizuna hartu du.

Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentzia proportzio epidemikoetara iritsi da azken hamarkadetan. Obesitatea gehiegizko gorputzeko gantza gisa definitzen da eta bestelako gaixotasun kronikoekin lotzen da, hala nola, diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, loa eragozten duen apnearen sindromea eta hainbat minbizi-mota, beste komorbilitate batzuen artean. Pisu eta neurri arruntaren lehenengo taulak pasa den mendeko 50. urteko hamakadan agertu ziren lehenengoz, bizi-aseguruen konpainiek antzeman baitzuten obesitateak bizi-itxaropena murrizten duela. Obesitatearen arrazoiak faktore anitzekoak dira, baina, osagai genetiko bat baden arren, ingurune-faktoreak oso garrantzitsuak dira. Horregatik, gure bizi- eta elikadura-ohiturek berebiziko garrantzia dute obesitatearen garapenean. Genotipo aurrezlearen teoriak adierazten duen moduan, gizakiok energia aurrezteko diseinatuak gaude eta, garapen teknologiko eta gizarte-garapen izugarri azkarren ondorioz, ez dugu denborarik izan egoera berri honetara egokitzeko.

Euskadin, duela mende bat, elikadura-eredu tradizionalaren adierazgarri ziren artoa, zekale-ogia, lekaleak, esnekiak, fruitu lehorrak eta fruta. Proteina-iturri nagusia arrautzak ziren eta haragia noizean behin kontsumitzen zen soilik, batez ere txerri-hiltzearen garaian. 50. hamarkadatik aurrera, industrializazio-prozesuaren eta pixkanakako landa-zonaldeen baztertearen ondorioz, elikadura-kontsumoaren eredua nabarmen aldatzen hasi zen, mendebaldeko herrialde askoren eredu estandarrera hurbilduz eta, neurri handi batean, sukaldaritza tradizionala galduz. Eroski Fundazioak sustatutako ENPE azterketak eskaintzen dizkigu biztanleriaren elikadura-ohituren eta ohitura horien faktore erabakigarrien inguruko datuak, eta berretsi egiten du Euskadin nagusi den elikadura-eredua bat datorrela dieta mediterraneoarekin, beste zonalde geografiko batzuetan baino arrain eta ardo beltz kontsumo handiagoarekin. Eredu horren ezaugarri nabarmenak dira haragia, hestebeteak, koipeak eta esnekiak; zereal- eta lekale-kantitate hobegarriak eta fruta, barazki eta arrain gutxi. Gainera, azken urteotan, areagotze bat antzeman da opilen, hestebeteen eta freskagarrien kontsumoan eta gazteen %80k baino gehiagok gomendatutako ahorakina baino koipe gehiago hartzen dute.

Baina, zer egin dezakegu osasun alorreko profesionalek gure kabuz? Zeri egin behar diogu aurre gure kontsultetan?



Gehiegizko pisua kontsulta-arrazoi ohikoa izaten da. Kasu horietan, kontsulta egiten duen pertsonak badirudi argi duela konpondu beharreko arazo bat duela, hau da, badaki zerbait gaizki doala eta laguntza jaso nahi du. Hala ere, pazienteak duen bere elikadura-ohituren eta bere gehiegizko pisuaren arrazoiaren pertzepzioa okerra izaten da, hainbat pazientek ez baitakite beren ohiturak ez direla zuzenak. Gutxi ohartzen gara arrunt gisa ezarritako ordutegitik kanpo jaten dugunaz eta ahorakin "gehigarriak" ez ditugu memorian gordetzen. Askotan, pazienteak bere gehiegizko pisua justifikatzen saiatzen da edozein arrazoi erabiliz, baina ez gehiegizko ahorakin bat edo ahorakin oker bat, eta planteamendu hori ez da erabat kontzientea.

Argaltzeko tratamendua oso erraza da epe-laburrera motibatuta dagoen paziente batekin, baina bere elikadura-ohiturak modu iraunkorrean aldatzea askoz ere zailagoa da. Horregatik, bada osasun alorreko profesionalen artean nolabaiteko porrot-sentipena epe luzera dieta orekatu eta osasungarri batean oinarritutako tratamendua planteatzen denean, badakigulako pazienteak tratamendu eraginkor bat nahi duela epe laburrera eta ez duela begi onez ikusten gure dieta "osasungarri" baten eta ariketa fisikoaren proposamena. Zentzu horretan, elkarte zientifikoek ekimenek, (SEEN - SEEDO - SENC - etab.), "la salud está en el plato" edo "cuida tu peso fuera de casa" gisako dokumentuen hedapenari esker, Eroski Fundazioak sustatutakoaren gisako informazio-plataformekin batera, oso harrera ona izaten dute osasun alorreko profesionalen eta pazienteen artean, baina erakunde publiko eta pribatuaren parte-hartzea lortu behar dugu XXI. mendeko pandemiatzat jo den epidemia honen aurkako estrategia globalak har daitezzen.

Mahai-ingurua: Nora goaz?



Benetan egin daitezke dieta pertsonalizatuak nutrigenomika erabiliz? **Dolores Corella doktorea**

Valentziako Unibertsitateko Medikuntza Prebentibo eta Osasun Publikoaren, Elikadura Zientzien, Toxikologia eta Lege Medikuntzaren Departamentuko katedraduna eta CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición sareko ikertzailea.

Dolores Corella Medikuntza Prebentiboko eta Osasun Publikoko Katedraduna da Valentziako Unibertsitateko Medikuntza Fakultatean, Unibertsitate bereko Epidemiologia Genetiko eta Molekularraren Ikerkuntzarako Unitatearen Zuzendaria eta Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición Ikerkuntza Taldeko burua. Datu genomikoak epidemiologia tradizionalaren ikerkuntzan integratzeko lanetan ikertzaile aurrendaria izan da Espainian eta 1998. urtean epidemiologia genetiko eta molekularra ikertzeko lehenengo unitatea sortu zuen Espainian. Bere ikasketak gaixotasun kardiobaskularren eta obesitatearen inguruan garatu zituen. Ingurune-faktoreen artean, bizi-estiloaren aldagaiak jorratu zituen batik bat, bereziki dieta. Gen-dieta interakzioen inguruko azterlan aurrendariak burutu zituen Ordovás doktorearekin batera Bostonen, Framingham-en kohorteen inguruan, eta hortik sortu zen gaur egun nutrigenetika edo nutrizio-genomika gisa ezagutzen dugun diziplina. 2003az geroztik ikertzaile nagusia da PREDIMED azterketan, gen-dieta interakzioen inguruan batik bat.

Corella doktoreak aurkikuntza eta ekarpen zientifiko garrantzitsuak egin ditu bere ikerkuntza-alorrean eta, horiei esker, 290 argitalpenetik gora egin ditu nazioarteko biomedikuntza aldizkarietan eragin zientifiko handiarekin eta aipu ugari jasoz.



Gaur egun, Estatu Batuetatik datorren bultzada berria nabaritzen ari gara zehaztasun-medikuntza deritzon horretan. Medikuntza mota honen helburua da banakoaren ezaugarri genomikoak kontuan hartzea gaixotasunen prebentzio edo tratamendu hobea lortzeko eta, ondorioz, zehaztasun-nutrizio deritzoguna ere interesa berreskuratzen ari da. Zehaztasun-nutrizioa, hau da, nutrizio-genomika kontzeptuaren luzapena alegia, saiatzen da dietaren aurreko erantzuna hobetzen banakoaren ezaugarriak kontuan hartuz, prebentzioa edo tratamendua hobetze aldera. Diziplina honetako oinarritzko kontzeptuak berrikusiko ditugu, bai eta nutrigenetika eta nutrigenomika alorretako gen-dieta interakzioen inguruko froga zientifikoaren egungo egoera ere, bereziki gaixotasun kardiobaskularren eta obesitatearen alorrean. Halaber, test genetikoaren egungo egoera eta beren aplikazio nutrigenetikoa jorratuko ditugu.



Ba al dute eraginik esku-hartze programek jokaera-aldaketetan elikadura osasungarriago baterantz?

Bittor Rodríguez doktorea

Nutrizio eta Bromatologia Arloa. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Farmazia eta Elikagaien Zientzien Saila.

Bittor Rodríguez doktorea da Elikagaien Zientzian eta Teknologian eta diplomaduna Giza Nutrizioan eta Dietetikan. Gaur egun, Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición SEDYN elkarteko presidentea da, Nutrición y Obesidad taldeko ikertzailea, Gasteizko Udalaren Nutrizio Behatokiaren eta Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailaren aholkulari zientifikoa, bai eta Spin Off UN-Diet Elikadura Osasun Unitatearen sustatzaile/aholkularia, LASEHU Euskal Herriko Unibertsitateko Analisi Sentsorialaren Laborategiko eta Idiazabal Jatorri Deituraren Kontseilu Arautzaileko epaia analisi sentsorialean aditua eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle agregatua (GND gradua, Farmazia gradua eta hainbat master). Halaber, hainbat ikerkuntza-ildotan parte hartzen du, esaterako, osagai funtzionalen ekintza-mekanismoak, elikaduraren arloko diagnostiko eta esku-hartze programak eta nutrizioaren alorreko garapenerako lankidetzak. 32 argitalpen zientifiko garrantzitsu ditu eta 6 liburu argitaratu ditu. Gainera 23 proiektutan parte hartu du taldeko ikertzaile gisa eta 5 proiektutan ikertzaile nagusi gisa.

Azken hamarkada hauetan, behar bezala ez elikatzeagatik gaixotzen garen mundu batean bizi izan gara. Gehiegizko pisua eta obesitatearen prebalentzia areagotu egin da, garatzeko bidean dauden herrialdeetan ere arazo bilakatzerantz iritsi arte. 40 urte daramatzagun arren arazoari irtenbidea ematen saiatuz estrategiak, politikak, legeak, oinarritzko ikerkuntza eta ikerkuntza aplikatua eta hezkuntza erabiliz, gehiegizko pisuak mundu osoko 42 milioi haurrei eragiten die eta, Nazio Batuetako kalkuluen arabera, 2025. urtean 70 milioi haur gizen izatera iritsiko gara. Ez dira analisi gehiegi behar ondorioztatzeko arazoa ez dela modu eraginkorrean jorratzen ari.

Gasteizko Nutrizio Behatokitik, Gasteizko Udalaren eta Euskal Herriko Unibertsitatearen arteko elkarlanetik jaio zena, 2010. urtean planteatu egin zen fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko programak abian jartzea eskola-ikasleentz artean, antzeman ondoren 10 ikasle bakoitzeko 2k soilik jaten zutela fruta-kantitate egokia eta 10 ikasle bakoitzeko 1ek barazki-kantitate egokia. Argi izanda planteamendu klasikoa (orokorrean informatzea edo sustatzea) eragingabea zela, proposatu egin zen fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko programaren diseinua oinarritzea elikadura-jokabidearen teorietan. Teoria horiek bibliografian sarritan deskribatu eta sarritan erabiltzen dira, esaterako, produktuen erosketan edo fast food-aren kontsumoan eragiteko xedearekin, baina, aldiz, osasuna sustatzeko gutxitan erabili ohi dira.



Teoria horietan oinarritutako programen helburua da programa horietan erabiltzea edo jorratzea elikadura-jokabidearen faktore erabakigarriak, hau da, elikadura-aukera bat erabakitzen duten faktoreak, orokorrean, osasunaren gaineko eragina edo erosotasuna baino askoz ere zabalagoak direnak.

2010ean piloto bat diseinatu zen (I. FASEA) eta bertan jorratu ziren Brug eta Rostchild-ek proposatutako elikadura-jokabidearen faktore determinatzaileak (motibazioa, gaitasunak, ereduak eta saria) programa labur batean (90 minutu), bi lantegitan (nutrizioa eta sentsoriala) eta hiru jardueratan (sukaldaritzan, aukera eta erosketa, gosari osasungarria) banatuta. Programa burutu zuten 6 eta 12 urte bitarteko 900 haurrek baino gehiagok osatutako lagina aztertu ostean, %60k barazki gehiago kontsumitu nahi zituen eta %77k fruta gehiago. Beren seme-alabekin programaren biharamunean hitz egin ondoren, gurasoen %74k adierazi zuen fruta eta barazkien kontsumoa areagotzean interesatuago ikusi zituztela seme-alabak.

Asmoak soilik aldatzea lortzen genuela jakinda, 2014. urtean programa zabalago bat diseinatu zen (II. FASEA) I. FASEKO jokabidearen teoriak Planifikatutako Jokabidearen Teoriarekin uztartuz. Ikasturte batean zehar garatu beharreko 14 saioko programa diseinatu zen eta programa hori modu kontrolatuan balioesten ari da 100 ikaslek osatutako laginarekin. Nazioarteko gidak jarraituz, jorratzen diren jokabidearen faktore erabakigarriak dira, besteak beste, jarrera (fruta eta barazki gehiago jatea ona dela uste dut), gizarte-arau subjektiboak (fruta eta barazki gehiago jan dezadan espero da) eta antzemandako kontrola (fruta eta barazki gehiago jateko gai naiz / nire esku dago), eta baita horiek asmoan duten eragina ere (fruta eta barazki gehiago kontsumitu nahi ditut/saiatzen naiz/gustatuko litzaidake) eta, azkenik, ekintza (fruta eta barazki gehiago kontsumitzen ditut).

Programan parte hartzen dutenen artean badira hainbat dietista-nutrizionista, soziologo, epidemiologo, sukaldari, bertako fruta eta barazkien ekoizlari eta analisi sentsorialeko aditu. Bestalde, Fundación 5 al día España, Ausolan eta Slow Food Araba elkarteak laguntza ere badu programak. Jarduerak burutzen dira ikasgelan, baratzean, sukaldean, etxean, jantokian eta udal azokan. Jarduerak planteatzeko beti erabiltzen dira ikaskuntzaren metodologia aktiboak (GPS, esperimenduak, kasu praktikoak) eta ELM pertsuasio-teknikak. Ekintza eta helburu pertsonalak ezartzen dira ikasgelan eta familiarean 15 egunetan behin. Emaizak eta prozesua ebaluatzen dira: elikaduraren faktore erabakigarrien bilakaera balioetsitako galdetegiak erabiliz, etxeko fruta eta barazkien irisgarritasunaren inguruko galdetegiak eta familiareko parte-hartzea, bai eta fruta eta barazkien ahorrakinen erregistroa ere 7 egunetan zehar (guzti hori programaren aurretik, bitartean eta ondoren). Programa 2015-2016 ikasturtean gauzatu ondoren, atariko emaitzak aurkeztuko dira.



Elikadura eta emozioak: zentzumeneren ahalmena

Rogelio Pozo jauna

AZTIko Zuzendari Nagusia. CEO.

Kimika Zientzietan lizentziaduna bikaineko kalifikazioarekin Donostiako fakultatean (Euskal Herriko Unibertsitatea), aparteko saria ere jaso zuen fakultate berean eta Kimika Zientzien doktoretza 5 urte beranduago.

Gaur egun, Azti-Tecnaliako Zuzendari Nagusia da eta Tecnalia Korporazioko Garapen Operatiboko Zuzendaria. Halaber, hainbat enpresa eta fundazioren administrazio-kontseiluetako kide da, hala nola, Basque Culinary Center eta ELIKA Fundazioa (Elikagaien Segurtasunerako Euskal Fundazioa), besteak beste. Gainera, 32 proiektutan parte hartu du Europako mailan eta 100 ikastaro eta mintegitik gora eman ditu. Era berean, 100 artikulua eta argitalpen zientifiko baino gehiago egin ditu hainbat komunikabidetan eta 6 libururen egilekidea da elikagaien teknologiaren eta elikadura-kalitatearen alorrean. Nabarmentzeko irakaskuntza meritu eta jardueren artean, lan didaktikoa burutu du irakasle gisa hainbat eskola eta programetan, esaterako, Madrilgo Universidad Complutensek eta Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición erakundeak antolatutako Elikagaien Segurtasun Masterrean.

Nork ez du izugarritzko gozamina sentitu edalontzi bat ur edaterakoan? Zenbat aldiz erakarri gaitu egin berri dagoen kafe baten usainak? Nork ez du EZ biribil bat entzun bere seme-alaben aurrean barazki pure berde bat jarri ondoren eta hura oraindik dastatu aurretik? Eta egin berri dagoen ogia esku artean hartzen dugunean hura dastatzeko daukagun eutsi ezinako tentazio hori?

Zentzuak dira gure garunera elikagaien usain, kolore, testura, soinu, temperatura eta zaporeen mezuak bidaltzen dituzten sentsoreak. Informazio hori soilik ez da ez ona, ez txarra; onespren edo ukatze erabakiak azkar hartzeko balio izaten diguten datu ez oso zehatzak dira. Estimuluak prozesatzerakoan, gure garunak gordeta dauzkan beste informazio batzuk erabiltzen ditu, gure oroitzapenak eta esperientziak, gure gastronomia-kultura, alegia. Konbinazioa arrakasta ala porrota izan daiteke. Saltsa beltza Euskal Herrian gure gustukoenetarikoa da, aldiz, gainontzeko kultura gehienentzat, hura dastatzeak uko sentsazioa ekar dezake. Saiakuntzak egin dira honen inguruan, eta ikusmenaren bidez jasotako informazioarengatik produktuari uko egin dioten hainbat pertsonak, produktua ikusi gabe dastatu dutenean, zapore eta usainaz gozatu dute eta oso gustukoa izan dute.

Horregatik guztiagatik, elikadurarekin erlazionaturiko sentsorialtasunari buruzko ikerketak honako datu hauek jarri ditu agerian:

- Onespren edo ukatze erabakien %90 ikusmen edo usainmenaren bitartekotasunarengatik ematen da.
- Zentzu guztiek paper garrantzitsua jokatzen dute elikagai bat onartu, kontsumitu eta gozatzeko orduan.
- Gastronomia-kulturak gure zentzuak ingurunera moldatzen ditu eta emozio eta sentimenduak aditzera ematen ditu.
- Pertsona guztiek ez daukate zaporeak, usainak eta koloreak era berdinean nabaritzeko gaitasun berdina; sentsorialtasuna indartzen edo aldentzen duten eragile genetikoak edo ingurumen-eragileak badaude.
- Zahartzeak sentsorialtasunaren galera eta zaporeen homogenizazioa ekar dezake.
- Hainbat osasun tratamenduk, esaterako kimioterapiak eta erradioterapiak, zentzuen gaitasun eta sentikortasuna aldatu dezakete ere.



Aste batean zehar, pertsona batek elikagaiak kontsumitzeko bataz besteko 49 une dauzka, eta une horiek plazera edo emozioa sor dezakete. Horiei probetxu ateratzea, kontsumitu behar ditugun produktuen gastronomia-kalitatearen baitan egongo da, horiei laguntzen dien istorioaren baitan, gure gogo-aldartearen baitan, aurkitzen garen ingurunearen baitan, soinu, tenperatura eta argitasunaren baitan, eta beste hainbat alderdiren baitan. Elikadura, zoriontasun uneak bizitzeko hainbat aukera eskaintzen dizkigun gauza gutxietariko bat da agian, hortaz, ez dezagun gutxietsi.



Nola sustatu elikadura herritarrengan?

Alejandro Martinez doktorea

EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia.

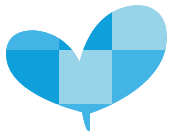
Zuzenbideko eta Filologia Hispanikoko lizentziaduna da Alejandro Martinez, eta banaketa komertzialaren arloan ibili izan da beti lanean; Continente Zentro Komertzialetan hasi zen 1995. urtean, eta EROSKIn gero, 1997. Merkataritza Banaketaren munduan egin dituen hogeitun urte baino gehiagotan erantzukizun desberdinak 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 jarduera. Horretaz gain, EROSKI FUNDAZIOko zuzendari nagusia ere bada.

Teknologia berriek baldintzatzen duten gaur egungo bizitza-erritmoak eta denbora faltak aldaketa nabarmen bat eragin dute gure bizi-ohituretan. Besteak beste, denbora gutxiago eskaintzen diogu gure elikadurari, denbora eta ezagutza eza direla eta. Ondorioz, gure ohiko Mediterraneoko dieta alde batera uzten ari gara eta energia-dentsitate handiagoko beste batzuegatik ordezkaten ari gara hura; horrela, gantz, azukre eta gatz gehigarriak dauzkaten elikagaiak hartzen ditugu egunero, eta fruta, barazki eta egoskari gutxiago jaten ditugu. Honi, egunean zehar jarduera fisiko gutxiago egiten dugula gehitzen badiogu, emaitza nabarmena da: gehiegizko pisu eta obesitate tasak gora egin dute eta oinarri nutrizionala daukaten gaixotasunen intzidentzia areagotu egin da, errealitate kezagarria jada gure herrialdean.

EROSKI Fundaziotik sustatu dugun "Espainiako Herritarren Elikadura Ohiturak eta Nutrizio Egoera Ebaluatzeko Azterketaren" (ENPE) emaitzak eztabaidaezinak dira eta errealitate kezagarri bat azaltzen dute Espainian: 25 eta 64 urte bitartean dauden 5 pertsonatik 3k gehiegizko pisua daukate, eta, gure haurren artean, erdiak baino gehiagok gehiegizko pisua edo obesitatea daukate.

Obesitateak osasun-ondorio larriak dakartza, besteak beste, hipertentsioa, diabetesa, hiperkolesterolemia edo bihotzeko patologiak, eta gure gazteen bizi-kalitatean emango den beherakada nabarmena izango da; baina, honetaz gain, honek guztiak kostu ekonomiko handiak ekarriko ditu datozen urteetan.

Arazo horren irtenbidea ez da erraza eta elkarlan estua behar da erakunde, administraritza eta alor pribatuaren artean. EROSKI Fundazioan, gizarte honetako kide gisa, herrialdearen osasuna hobetzen laguntzeko erantzukizuna eta gaitasuna daukagula uste dugu. Horregatik, orain urte batzuk jarri genuen martxan "Elikadura Eskola", herritarren artean bizi-ohitura eta elikadura osasungarriak sustatzeko ekimena.



“Energia Hazteko”, Elikadura Eskolako Hezkuntza-Programa, txikienen artean elikadura eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko bideratua, bere mailako Programa liderra izatera iritsi da urte hauetan Espainian; Lehen Hezkuntzako 200.000 haurrek hartu dute parte programan eta 2.000 ikastetxek eman dute izena.

Gainera, Eroskik gertaera garrantzitsuz beteriko bidea dauka osasunaren sustatzearen alorrean (aitzindariak trans gantzen ebazpenean, nutrizio semaforoaren ezarpenean, Sannia produktu-gaman, etab.) eta oraindik ere plan garrantzitsuak dauzka herritarrei elikadura orekatuagoa eta bizitza osasungarriagoa eramaten laguntzeko, eta, azken finean, zoriontsuagoak izatera bultzatzeko.

Ondorioak eta amaiera



Maite Peña and.
Gizarte Politikako Foru Diputatua

Maite Peña López Zuzenbidean lizentziatua da eta lanean dago 2010az geroztik. Gaur egun, Errenteriako Udal-taldearen bozeramalea da 2003az geroztik. Ibilbide politiko zabala du, EAJko Eskualdeko Zuzendaritzan partaidea, Gipuzkoako Batzar Nagusietako batzarkidea, Eusko Jaurlaritzako kontsumo bitartekaritza zerbitzuko kontsumo arbitroa, Errenteriako Jesusen

Bihotza Udal-egoitzaren Patronatuko lehendakaria eta Errenteriako Gizarte Zerbitzuetako lehendakaria. Bestalde, beste organo eta entitateetan hartu du parte, besteak beste, Arreta Sozio-Sanitarioko Euskal Kontseiluan, Boluntariotzaren Euskal Kontseiluan edo Eusko Jaurlaritzako Gizarteratzeko Erakunde arteko Batzordean.



Elena Urdaneta doktorea
Ikerketa eta Garapen Zuzendaria, BCC.

Farmazian lizentziatua eta doktorea Nafarroako Unibertsitatean. Gaur egun I+D+I saileko zuzendaria da Basque Culinary Centerren.

Alejandro Martinez doktorea
EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia.



Basque Culinary Centerreko Erakustaldia eta Koktela



Iñigo Cojo jn.

Basque Culinary Centerreko I+D Zentroko Chef ikertzaileak, Iñigo Cojok, Elikadura Eskolaren VI. Topaketa hau elikagaien pertzepzio eta asetasunari buruzko erakustaldi batekin ixten du.

Iñigo Cojo Ayestarán, Donostian jaioa 1979an, BCC Innovation-eko chef ikertzailea da. Ikasketak Donostiako Luis Irizar Sukaldaritza Eskolan egin zituen, 90. hamarkadan eta ondoren profesional gisa prestatu zen ospe handiko chefekin. 2013an Basque Culinary Centerren hasi zen lanean eta bertan gastronomia munduan ikerketa lanetan aritzea erabaki zuen.

Aurkezlea eta moderatzailea:



Estíbaliz Ruiz de Azua and.

Kazetaria. Asteburuetakoko EITBko Teleberriaren aurkezlea.

Informazio Zientzietan Lizentziaduna eta Masterra Komunikazio Politiko eta Hauteskunde Komunikazioaren Kudeaketan.

Estíbaliz Ruiz kazetari gisa ari da 1992. urteaz geroztik. Cadena SER-eko idazlarria izan da zortzi urtetan zehar eta 2001az geroztik ETB euskal telebista publikoko albistegietako aurpegi ezagunenetakoa bat da. Bere ibilbide profesional eta pertsonalean zehar hainbat sari jaso ditu, esaterako, "Txindu lankidetzaren eta elkartasunari saria" Euskadiko Kooperatiben Goren Kontseiluaren eskutik.