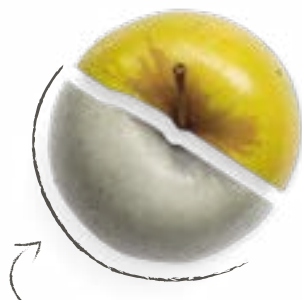


# ZERGATIK EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMEN PROGRAMA BAT?

KONTSUMO-OHITUREN INGURUKO DATUAK



GAZTEEN %51,2K EZ DUTE JATEN FRUTA EGUNERO



GAZTEEN %82K EZ DITUZTE JATEN BARAZKIAK EGUNERO



GAZTEEN %90K EZ DUTE EGUNEKO BOST FRUTA ETA BARAZKI JATEAREN GOMENDIOA BETETZEN



Batez besteko gatz kontsumoa 9,6 gr-koa da pertsona eta eguneko; pertsonako eta eguneko 5 gr kontsumitzea da, ordea, gomendagarria.



Batez besteko azukre libre kontsumoa 100 gr ingurukoa da pertsona eta eguneko; pertsonako eta eguneko 50 gr baino gehiago ez kontsumitzea da, ordea, gomendagarria, helduen kasuan, eta haurren kasuan, berriz, 37 gr pertsona eta eguneko.



Egunean zehar kontsumitutako energiaren %30-35ek lipidoetatik eratorria izan behar du, organismoak behar bezala funtziona dezan. Helduen dietan, baina, gantzetatik eratorria da energia guztiaren %42. Haurren kasuan, batez bestekoa %39koa da.

## EGOERAREN AZTERKETA



**Euskal Autonomia Erkidegoko gaixotasun kroniko**en %95 elikadura ohiturekin, elikagaien substantzia toxikoekin, nutrizio-gabezia jakin batzuekin edo ariketa fisikorik ezarekin lotuta daude, besteak beste.

Gaixotasun kroniko ez-transmitigarriak gaixotasun karga nagusi bihurtu dira, eta, hortaz, erronka handia dira osasun publikoarentzat, mundu osoan. Osasunaren Mundu Erakundeak adierazi duenez, 2008an mundu osoan izandako 57 milioi heriotzen ia **bi heren** gaixotasun kroniko ez-transmitigarrien ondorio izan ziren, gaixotasun kardiobaskularren ondorio, batez ere, eta, ondoren, minbiziaren, arnas eritasunen eta diabetesaren ondorio. Nolanahi ere, azkar hazten ari eta banaketa desberdina badute ere, **eragindako giza eta gizarte inpaktu handiena saihetsi egin liteke, esku-hartze kostu-eraginkor eta bideragarrien bidez.**

Obesitatea da elikadura-arazoan eta ariketa fisikorik ezaren ondorio ikusgarri eta berehalakoena,

eta 2025. urtean munduko biztanleen %20 obesoa izango direla aurreikusten da.

Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailak abian du 2013-2020rako Osasun Plana; **elikadura osasungarriarekin lotutako helburuak jarri ditu**, haurren malnutrizioan, haurren eta gazteen obesitatean eta **gatzaren, gantzen eta azukre erantsien kontsumoaren murrizketan** arreta berezia jarrita.

Nazioarte osoko gobernu-erakundeek proposatu dituzte elikadura osasungarria eta ariketa fisikoa sustatzeko. AECOSAN Kontsumo, Elikadura Segurtasun eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak, adibidez, NAOS Estrategia (Elikadura, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa lantzeko Estrategia) jarri zuen abian 2005. urtean, herritarrek obesitateak osasunarentzat dituen arazoan inguruan sentsibilizatzeko eta herritarrek eta bereziki hurrei zein gazteei ohitura osasungarriak

hartzien lagunduko dieten ekimenak sustatzeko, batez ere elikadura osasungarriaren eta jarduera fisikoaren bitartez.

Euskadin, haurren %30ek gehiegikeria ponderala dute, hau da, **hamar ikasle edo nerabetik hiruk pisu gehiegi dute.** (ALADINO<sup>1</sup> 2011/2015)

Azken azterketen datuen arabera, **15 urteko edo adin horretatik gorako herritarren %50ek**, gutxi gorabehera, pisu gehiegi dute (gehiagizko pisua eta obesitatea); ehuneko hori handiagoa da gizonetan (%57,5) emakumeetan baino (%39,9), eta azken hamarkadako joerak **gorantz jarraitzen du** adin-talde guztietan.

Euskadiko Osasun Inkestak (EAEOI) erakusten du **obesitatearen prebalentziak gora egiten duela desberdintasun sozioekonomiko eta kulturalen arabera.** Hau da, gizarte eta ikasketa mailetan behera eginez gero, are handiagoa da obesitatearen prebalentzia, muturretan diferentziala bikoitzetik gorakoa izateraino.

ENRICA<sup>2</sup> 2009 azterketaren arabera, Euskadiko **helduen hirutik batek hipertentsioa dauka**, baina %63k dakite. Euren tentsio arteriala zein den dakitenen %40a ongi kontrolatuta dago bere osasun zentroaren bitartez.

ENRICA azterketaren arabera, Euskadiko **helduen %50 hiperkolesterolemikoak** dira, helduen erdiak, hain zuzen ere. Diabetesaren prebalentzia %5ekoa da, eta ongien ezagutzen den osasun arazo kronikoa da.

Hona hemen Euskadiko Osasun Inkestak elikagaien kontsumoaren inguruan emandako hainbat datu:

- **15 urteko edo adin horretatik gorako helduen %66k bakarrik jaten dute fruta egunero**, eta ehuneko hori are txikiagoa da **15-24 urteko gazteen artean, horien %49k bakarrik jaten baitute fruta egunero.**

- **Herritarren %27k bakarrik jaten dituzte barazkiak egunero.** Eta **15-24 urteko gazteen artean, %18raino jaisten da ehuneko hori.**

- Gomendatutako haragi kontsumoa %50ek bakarrik betetzen dute.
- Herritarren %38,5ek gomendioen arabera kontsumitzen dute arraina (asteen hirutan). 15-24 urteko gazteen artean, %27k bakarrik. Adinean gora egitearekin batera kontsumoa ere igo egiten da.
- Azken Euskal Osasun Inkestaren arabera, 2007. urtearekin alderatuta, 2013. urtean jaitsi egin da pixka bat elikaduraren inguruko gomendioak betetzen dituzten herritarren ehunekoa. Beraz, elikadura osasungarriaren inguruan egindako ahaleginak ez dira emaitza optimoak ematen ari.

Ondorengo hauek ere gauza jakinak dira...

- Elikadura kontsumoaren panelak<sup>3</sup> kontsumo-aldaketak erakusten ditu Euskadin. Ikusten denez, azkar prestatzeko edo prestaketarik behar ez duten produktu gehiago erosten dira, gaur egungo bizimoduarekin bat etorritik. Hala, %51 hazi da plater prestatuen kontsumoa.
- Estatu mailan, **batez besteko gatz kontsumoa 9,6 gramokoa da egunean** pertsona helduen artean (AECOSAN), OMEk gomendatutako **eguneko 5 gramoko kontsumoa** (estrapolatua) **baino askoz ere handiagoa.**
- 12-18 urteko herritarren **%90ek** badakite zein elikagai diren onak osasunerako. **Familian ikasten dituzte halakoak inkestatutako gazteen %95ek baino gehiagok.** Familiaren ondoren, baina oso hurbil, eskola dago.
- Ez dira betetzen NAOS Estrategiaren gomendioak, asteen 4 fruta eta barazki anoa jatearen gainekoak.

1. Hazkuntzaren, Elikaduraren, Arkitea Fisikoaren, Haurren Garapenaren eta Obesitatearen Zaintze Ikerketa (ALADINO)

2. Espainiako nutrizio eta arrisku kardiobaskularraren inguruko ikerketa (ENRICA)

3. Iturria: Nekazaritza eta Arrantza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioa