

osasuna >

Helduen gaitzak **gaztetxoetan**



Bizi-ohitura desegokiak ondorioz, besteak beste kolesterola, gorrieria eta obesitatea dituzte haurrek

JABIER AGIRRE

Kolesterol maila altu daukaten umeak, gorrieri arazoak dituzten nerabeak, anorexiaren aurreneko sintomak azaltzen dituzten 8 urteko neskatxoak... Gisa horretako patologiak helduen kontua ziren duela urte batzuk, baina gaur egun eta gurearen antzeko giza-teetan haur eta nerabe gero eta gehiagori erasaten diete, pediatrian betidaniko ekintza estrategiak aldatzeraino. Espezialistek eta adituek prebentzioaren garrantzia azpimarratzen dute behin eta berriz, gaitz horiek kroniko bihurtu ez daitezen eta helduaroan oraindik ere larriagoak izan daitezkeen beste trastorno batzuk sor ez ditzaten.

Bizi-ohitura desegokiak

Gizarteak azken urteetan izan dituen aldaketa sakonak aipatzen dira *gaixotasun berri* horien agerpenaren arrazoi nagusi gisa. Elikadura txarrak eta ohitura sedentarioek, adibidez, haur obesitatearen intzidentzia gehitu dute. Nerabeen entzumen arazoak mp3 gailuen gehiegizko erabileraren ondorio zuzena dira, eta cannabissaren eta beste droga batzuen kontsumo gero eta goiztiarragoak depresio kasuak ugaltu ditu gazteen artean.

Adituak bat datoz, eta umeen eta nerabeen artean garai batean pertsona helduenak bakarrik ziren hainbat gaitz (esaterako, diabetesa, gibelesko arazoak, gaitz kardiobaskularrak, etab.) gero eta gehiago agertzeko arrazoi nagusi-



tzat haurren obesitatea jartzen dute. Ez da ahaztu behar sindrome metaboliko deitzen den egoera, obesitatea, glukosarekiko intolerantzia, hipertentsio arteriala eta odoloko kolesterolearen eta triglizeridoen maila altuak batera hartzen dituen gaitza, adin txikiekotan egunetik egunera gehiago agertzen dena. Duela urte batzuk, pediatrik ez zuten diagnostikatzeko 1 motako diabetesa (autoimmuneak) besterik, eta gaur egun gero eta ugariagoak dira 2 motako diabetesa diagnostikatzen zaien nerabeen kasuak (orain urte batzuk 40-50 urteko pertsonen artean ikusi ohi ziren).

Herrialde garatuen pandemia nagusizat jotzen da haurren obesitatea, eta hazkunde ikusgarria izan du, zoritxarrez. Eta arrisku hori ez da urrutiko kontua guretzat, Europar Batasunean biga-

rrren postuan baikaude umeen obesitateari dagokionez. Britainia Handia bakarrik dago gure aurretik.

Espezialistek ohartarazten duten bezala, haurtzaroan taxutzen da pertsona helduaren osasun egoera, eta horrexegatik, haurtzaroan edo nerabezaroan era horretako gaixotasunak agertuz gero, handik urte batzuetara garaiz baino lehen zahartutako helduak izango ditugu, horrek

Elikadura txarrak eta ohitura sedentarioek, adibidez, haur obesitatearen intzidentzia gehitu dute

Garrantzitsua da gurasoek seme-alabei bizi-ohitura egokiak ahalik eta adin goiztiarrean transmititzea

dakartzan arazo eta konplikazio guztiekin.

Prebentzioaren garrantzia

Errealitate berri horren aurrean, espezialistek behin eta berriz azpimarratzen dute zenbateko garrantzia duen gurasoek beren seme-alabei bizi-ohitura egokiak ahalik eta adin goiztiarretatik transmititzeak. Izan ere, behin nerabezarora iritsi ondoren, oso zaila izango zaio gazteari bere ohiturak aldatzea. Eta hori egiteko modurik onena gurasoek irakasbide egokiak ematea da, hau da, beren seme-alabei eskatzen dietena beraien egitea. Ezer gutxirako balio du umei egindako errieta eta etxean botatako sermoi teori-koek, gurasoek beraien bizi-ohitura osasungarriak hartu eta ahoz esandakoa praktikan betetzen ez badute.

■ GEHIEN UGALDU DIRENAK

■ **Obesitatea.** Gure artean 6-12 urte arteko haurren %16 obesoki direla kalkulatu da; duela 15 urte, esaterako, %5 besterik ez zen. Obesitatea ez da gaitz bat bere hartan bakarrik, larritasun maila oso diferentia dute beste hainbat gaixotasun izateko arriskuak ere dezente areagotzen baitu. Beraz, garrantzi handikoa da haurren obesitateari aurrea hartzeko ekimenak eta kanpainak aurrera eramatea.

■ **Gorrieria eta ikusmen arazoak.** Haur eta nerabeek teknologia berriak erabiltzeak ikaragarri gehitu ditu gorrieri kasuak, mp3 erreproduzigailuak bolumen altuegiaz entzuteagatik, edo kontzertu nahiz diskoteketan musika ozenegi egoteagatik, aditu gehienek diotenez. Eta ikusmen arazoek ere gora egin dute, ordenagailu, bideo joko eta gainerakoen gehiegizko erabileraren ondorioz.

■ **Anorexia eta bulimia.** Elikaduraren trastornoak gero eta adin goiztiarrean agertzen dira. Adibidez, hasi dira horrelako anorexia edo bulimia kasuak 8 urteko nesketan diagnostikatzen. Modak ezarritako *gorputz egokia* edukitzeko borroka horretan umeak jasango dituen trastorno emozionalak eta presio sozialak (kasu askotan baita familia barruan eragindakoak ere) dira, itxuraz, kasuen gorakada horren erudunak.

■ Depresioa eta portaera asaldurak.

Adikzio berriak agertu dira, sakelako telefonoek eta Internetek eragindakoak esaterako, nerabeak bete-betean harrapatzen dituzte. Drogen kontsumoa ere (cannabisa eta pastillak batez ere) gero eta goizago hasten da, eta horrek arazo psikologikoen intzidentzia gehitu egin du, esaterako depresioa, eskola porrota, jokabide erasokorrak eta arriskuko portaerak.

■ Transmisio sexualeko eritasunak (TSE).

Harreman sexualei ekiteko adina ere aurreratu egin da gaurko gazteen artean, eta informazio sexuala eskuratzeko orain urte batzuk baino errazagoa den arren, inoiz ez ziren diagnostikatu gaur egun adina TSE nerabeen artean.

■ **Alergiak.** Alergien gorakada ikusgarria izan da umeen artean (haurren %20k alergia klasaren bat edo beste jasaten dutela kalkulatu da). Amaren bularra goizegi uztea, gehiegizko higiegi neurririk eta ingurugiroan pilatzen diren toxikoak dira alerzien gorakada horren arrazoi nagusiak.

Dieta orekatua egin dezatela saiatu, ariketa modu erregularrean egin dezatela, teknologiaren gehiegizko erabilera (askotan abusuraino iristen dena) kontrolatu eta behar izanez gero mugatu —ordenagailuak, bideokontsolak, mp3 eta antzeko tramankuluak—, informazio sexual egokia eman, beren adinerako eta dauzkaten premietarako egokitu, adi egon seme-alaben eboluzio psikologikoari... Horra hor gure seme-alabek osasun egokia izan dezaten jarraitu beharreko ezinbesteko urratsak.



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net