

Osasuna

JABIER AGIRRE

Zure bihotzaren osasuna babesteko

Koipe gutxi jatea eta ariketa fisikoa egitea. Horiexek dira oinarrizko betebeharrak kaloriak gutxitzeko, tentsio arterialari neurrian eutsi, estresa gutxitu eta kolesterol ona gehitzeko. Horrekin, bihotza osasunean mantenduko duzu.

Hormona femeninoak, estrogenoak, oso mesedegarriak dira emakumearen bihotzarentzat, kolesterola arterietan pilatzea saihesten baitute. Baina menopausia iristen denean, emakumearen gorputzak hormona horiek produzi-tzeari uzten dio, eta horregatik bihotza neurri batean babesik gabe geratzen da. Bizitzaren aro horretan, infartu arriskua berdinu egiten da emakumeen eta gizonezkoen artean.

Beraz, komeni da gazte-gaztetatik bizi aztura osasungarriak edukitzea, bihotza osasuntsu eduki nahi badugu.



Elikadura egokia. Koipe asko kontsumitzeak, edo gure eguneroko jan-neurrian janari kardio-babesle –arrain urdina, haziak edo fruitu lehorrak dira nagusiak– gutxi sartzeak bihotzeko alterazioak ekar ditzake. Beraz, zaindu zure pisua –gizenegi bazaude, flakatzeko neurriak hartu–, eta elikadura egokia egin, denetik janez, modu orekatuan eta mota askotako jakiak hartuz. Murriztu gatz kopurua.

Ariketa fisikoa. Saiatu sedentarismoari aurre egiten, zure adinari eta gorputzerari egokitutako kirol edo ariketa fisikoko programarekin. Hau oso neurri egokia da bihotza zaintzeko. Gaur egun, ariketa fisikoa zure gustukoa izan dadin aukera zabala dago: ibili –pauso arinean noski–, dantza egin, bizikletan ibili, edo igeri egin. **Tabakorik ez.** Erretzaile pasiboaren bihotzak ere jasaten ditu tabakoaren kalteak, zer esanik ez zerorrek erretzen baduzu. Erretzeari uztean miokardioko infartuaren arriskuak behera egiten du. Aurreneko urtean soilik, erdi-ra jaisten da arrisku hori.

Saihestu estres-egoerak. Bizimodu ahalik eta lasaiena egitea komeni da. Frogatuta dago estresa arrisku-faktorea dela gaixotasun kardiobaskularen kasuan.

Barre egitea, antidoto ona da. AEBetako Maryland-eko Unibertsitatean egindako ikerketa batek dioenez, barreak odol-kapilarrak zabaltzen ditu. Horrela, odola inolako arazorik gabe iristen da gorputzeko organo guztietara.

Hazteak bihurtzen omen ditu umeak gozozale

Ikerketa baten arabera, hazkundean dago umeei jaki gozoak hainbeste gustatzearen zergatia. Gorputzak energia asko xahutzen du hazte-prozesuan, eta horrek bul-tzatuko lituzke haurrak azukrea eta izozkiak kontsumitzera, beste elikagai mota batzuen kaltean. Alta, zenbait zientzialarik uste du ikerketak ez duela gauza baten eta bestearen arteko harreman zuzena frogatu, emaitzak estatistika hutsean oinarritzen dira eta. <http://ttiki.com/2853>

Musikaren bitartez ikusmena berreskuratu?

Tarteka azaltzen dira arteak, umoreak, maitasunak... eragin terapeutikoak izan ditzaketela dioten albisteak. Kasu honetan, ikertzaile talde batek esan du musikari esker ikusmena berreskura lezaketela buruan kalteren bat jasandakoek. <http://ttiki.com/2854>

Kontuz, umea noiz egiten duzun

Estatistikan oinarritutako beste bat: emakumea zer hilabetetan geratu den haurdun, umeak jaiotzean gaitzen bat edukitzeko arriskua handiagoa edo txikiagoa izan daiteke. Zehatz esateko, apiriletik uztaile bitartean egindako hurrek lukete arriskurik handiena. <http://ttiki.com/2855>

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza 
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16