

Osasuna

JABIER AGIRRE

Udazkeneko depresioari aurre hartu

UDAZKENEAN gure aldartea, umorea eta baita bizitasuna ere gainbehera erortzen dira. Urte sasoi berrira egokitzeko lana erraztuko diguten neurri sinple batzuk hartzea nahikoa da, ordea, sarritan gaitz baten moduan ate joka datorkigun depresioa uxatzeko.

Izaki bizi guztiak egokitzen dira urte sasoietakoa aldatetara. Neguan, hartzak eta marmotak lozorroan geratzen dira eta lotan ematen dituzte bizpahiru hilabete, batere jan gabe. Gizakiok ere egokitu egiten gara, baina askoz motelago eta gradualago, sarritan ustekabeen pasatzeraino. Ikerketa gehienek frogatzen dutenez, lau pertsonatik bat motelago sentitzen da udazken eta negu aldean, eta hogeitik batek sintoma nabarmenagoak izan ditzake.

Urte sasoiak —udazkenak, kasu honetan— eragindako trastorno afektiboa —horrela bataiatu dute adi-tuek— gehiagotan agertzen da emakumeengan gizonezkoengan baino, 20-30 urtekoen artean batez ere. Pertsonak motelago sentitzen dira, adore gutxiagorekin, baina hori eguneko argi-orduak gutxitzearekin esplikatzeko da. Esnatzen garenean oraindik ez du eguna erabat argitu, lanean sartu eta berriro ere kalera irteten garenerako ilundu du, argi artifizialarekin egiten ditugu esna emandako ordu ia guztiak.

Udazkenak gure gorputzean eragiten dituen sintomak ez dira bereziki larriak, baina bai gogaikarriak. Lo egiteko gogo handiagoa dugu, eta

nekatu antzean jaikitzen gara ohetik. Janari gozoak erakartzen gaituzte, eta horren eraginez pisua irabaztea gerta daiteke. Triste, suminkor, kezkatu eta beldurti sentitzen gara. Gure errendimendua eta kontzentratzeko gaitasuna normalean baino baxuagoak dira. Pertsona batzuek giltzadure-tako minak edo palpitazioak ere izan ditzakete, beste molestia fisikoen artean. Horren guztiaren arrazoiak hormona-sisteman dago. Gure garunak melatonina, atsedanaren hormona esaten zaiona, jariatzen du gauez, eta goizeko argiarekin eten egiten da jariatze hori. Baina udazkenean eta neguan hain argi gutxi dagoenez, gorputzari kosta egiten zaio eguna eta gaua bereiztea, eta horregatik egunez ere loguraren hormonaren eraginean egoten gara.

• **Aprobetxatu eguna.** Lanera zozela, edo eguerdian, edo etxera zotozela, hartu denbora puska bat, eta ibili kalean, berriz leku itxi batean sartu aurretik.

• **Arratsaldeko jarduerak murriztu,** eta lehenago oheratu, telebista edo ordenagailuaren aurrean ordu gehiegi pasatu gabe. Hurrengo egunean argi naturalarekin esnatzen saiatu (gauean utzi pertsianak irekita).

• **Egin ariketa fisikoa.** Gorputzak sortzen dituen endorfinen euforia eta plazer-sentsazioa eragingo dizute. Kirola egitea antidepressiboak bezain eraginkorra izango da, alboondoriorik gabe gainera.

Loa erregulatzen duen gene bat aurkitu dute lehen aldiz

AEBetako zientzialari talde batek lo ordu kopurua erregulatzen duen genea aurkitu berri du. Horrek hurbilago jar gaitzake lo sakonaren mekanismoa ulertzetik, zientziarentzat misterioa baita une honetan.
<http://ttiki.com/6185> (Gaztelaniaz)

Hezurretan berun asko edukitzeak kalte egiten dio bihotz-osasunari

Hipokratesen garaitik dakigu berunak kalte egiten diola bihotzari, baina ohituraz odoleko berun kopuruari baino ez zaio erreparatu. Ikerketa batek aditzera eman du, ordea, hezurretako beruna odolekoa bezain kaltegarria suerta daitekeela.
<http://ttiki.com/6186> (Gaztelaniaz)

Zergatik dute hortz-haginek hain erresistentzia handia?

Hortz-haginek, inguratzen dituen esmalteak beiraren pareko gogortasuna besterik ez badu ere, presio ikaragarria jasaten dute egunero, urtea joan urtea etorri. Argitaratu berri denez, euren egitura sofistikatuari esker gertatzen da hori. Etorkizuneko espazio-ontzien diseinua hobetzeko eredutzat erabil litezkeela ere iradoki izan da.
<http://ttiki.com/6188> (Gaztelaniaz)

Unai Brea



Osasunari buruzko galderaren bat egin edo gairen bat proposatu nahi badiguzu, bidali mezua osasuna@argia.com helbidera eta orrialde honetan bertan irakurri ahal izango duzu erantzuna.

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

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