

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Minbiziari aurre hartzeko zer jan

DUELA URTE BATZUK, Ipar Amerikako National Cancer Institute-k kanpaina bat jarri zuen martxan bertako dieta tradizionala berreskuratzeke, "Indio amerikarrek ez zeukaten minbizirik" lelopean. Geroztik, zenbait herrialdetan minbiziak duen intzidentzia eta herrialde horietako elikadura-ohiturek duten erlazioa behatuz eta konparazioak eginez, zientzialariek janari eta edari batzuen propietate antitumoralak aurkitu eta argitu ahal izan dituzte.

Propietate edo eragin antitumoral horiek hainbat mekanismoren bitartez esplikatzeko dira: batetik, elikagai batzuek angiogenesisa –tumorea elikatzen duten odol-hodi berrien sorkuntza– inhibitzen dute; bestetik, badira apoptosia edo zelulen heriotza programatua eragiten duten elikagaiak ere.

Aipa ditzagun jarraian minbiziaren kontrako jarduera frogatua duten elikagaietako batzuk:

**Brokolia.** Hau da minbiziaren kontrako jan-neurriaren elikagai izarra. Indol-sulfurano eta fenetil-isozianato osagaiak esker, eraginkorra da biriketako, koloneko eta azaleko minbizien kasuan. Gainera, beta-karotenoa, C bitamina edo selenioa bezalako antioxidatzailetan aberatsa da.

**Tomatea.** Likopeno ugari du, eta antioxidatzaile horrek %85ean gutxituko luke prostatak minbiziaren intzidentzia, eta apur bat gutxiago biriketako. Gordinik jatea da onena, baina kozinatuta ere tomateak likopenoari eusten dio.

**Piña edo anana.** Bromelina izeneko osagaiak minbizi prebentzioa dezake, tumoreak eragiten dituzten zelulak blokeatzeko gai delako. Baina freskotan kontsumitu behar da, latak ananak, fabrikazioko prozesuan jasandako beroagatik, ez baitu entzima horren propietateak baliatzeko aukerarik.

**Zitrikoak.** C bitamina asko dute, eta ezaugarri antioxidatzaileak. Horregatik pomelo eraginkorra da maskuriko, umetoki-lepoko eta pankreako minbizi prebentzioa babesteko.

**Ahabi gorria.** Bere pigmentuei esker, ezaugarri antioxidatzaileak ditu, defentsa-sistema indartzen du, eta gaixotasun degeneratibo eta kardiobaskularren eta minbizien arriskua gutxitzen du.

Piñak daukan bromelina entzimak minbizi prebentzioa dezake fruitua fresko jatekotan.



## Ebakuntzen "hondakinetatik" ateratako zelula-amak bihotza sendatzeko

Lehenbiziko aldiz lortu da bypass ebakuntza batean gaixoari kendutako zainetik zelula-amak ateratzea. Britainia Handian, ikertzaile talde bat konturatu egin da zelula horiek balio dezaketela bihotzekoa izan dutenei osatzen laguntzeko.

<http://ttiki.com/14070> (Gaztelaniaz)

## Kolesterolaren "urruneko agintea" burmuinean dago

*Nature Neuroscience* aldizkarian argitaratutako lan baten arabera, burmuinak kontrola dezake gure odolean dabilen kolesterol kopurua, eta beraz, hura ez dago bakarrik jaten dugunaren eta gure gibelak ekoizten duenaren menpe, orain arte uste izan den bezala.

<http://ttiki.com/14071> (Frantsesez)

## Kafeina eta glukosa batera hartzeak mesede egiten die zenbait funtzio kognitibori

Hala esan du Kataluniako zientzialari talde batek. Substantzia bi horien konbinazioak arreta handitzen du, eta gertaerei buruzko oroimena hobetzen, besteak beste. Ez da efektu bera atzeman bakoitza bere aldetik hartuz gero.

<http://ttiki.com/14072> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza  
interaktiboa  
[www.iametza.com](http://www.iametza.com)  
T.943 37 67 16