

Eli Gallego Moreiro

ELIKATZEN IKASI
EGITEN DELAKO



AMA ARRAROTIK HARAGO

Amonak erdi eroa dela esaten dio Eliri, baita negozioetarako desastre hutsa dela ere. Zenbakiak zorrotz eta lankideen curriculumak luparekin begiratu ordez, beraien artean kimikarik ote dagoen begiratzan baitu. Osasungintzan eta elikaduran jardungo zuela argi zuen. Pertsona oro ezberdina dela kontutan harturik, dieta orokor eta bakar egokirik ez dagoela argi utziz. Amatasunak ikasketa bete-betean harrapatu zuen, eta tarteka, ama arraro bezala ere agertu izan da haurren lagunen aurrean, atun ogitartekoa eskaintzeagatik, Nocilla bokataren ordez. “Xelebrea bai, baina dena jaten zuten”, dio harro-harro.

“Osasuna gorputz forma askotan dago, ez gorputz zehatz batean”

Ametsak betetzeko jaio da Eli Gallego Moreiro. Horretarako inoiz ez dela berandu frogatuz sortu zuen Elikaeskola Hondarribian, orain dela urte eta erdi pasa. “Zerbait egin nahi badut, lortu arte lan eginen dut”, esan digu. Osasun publikoan nutrizionisten beharra azpimarratzen du, pertsona ororen osasuna zinez landua izan dadin. Dietak norberaren elikadura ohiturak biltzen dituelako, ez delako argaltzeko egiten den zerbait. “Zuk zure dieta duzu eta nik nirea”, diosku. Gorputz osasuntsuen defentsan jarduten du, estereotipoak baztertuz.

 **AITZIBER ZAPIRAIN ETXANIZ**  **IRANTZU PASTOR**

Zer da Elikaeskola?

Gurea osasun zentroa da. Hona etorritzen denak oso zerbitzu espezializatua jasotzen du, behar eta merezi duen arreta pertsonalizatuarekin. Psikologo eta nutrizionista bila etortzen da jendea, eta tarteka batekin hasi eta bestearekin amaitzen dute. Guk uste baino askoz ere lotuago dago bata bestearekin. Prozesu bat da proposatu eta eskaintzen duguna, pazienteak bere erritmo eta beharrak errespetatzen ditugula sentitu behar du hasieratik.

Gauza bat ala beste jenez edo ez jenez argaltzea, nola jaten dugun, noiz eta zein momentutan egiten dugun... dena begiratu behar da arretaz. Elikadurak ez baitu soilik gorputzean modu fisikoan eragiten, psikologikoki ere asko eragiten du. Maiatzean azkar argaltzeko dieta egiteak ondorio txarrak izan ditzake aurrerago. Galdurikoak baino kilo gehiago hartzeko arriskua dugu eta

horrek are gehiago frustratzen gaitu. Hormonalki ere eragiten du horrek guztiak gorputzean, eta hori landu beharra dago. Beraz Elikaeskola hauxe da gutxi gorabehera, kar, kar!

Dieta hitza bera gaizki erabiltzen dugu, ezta?

Oso gaizki. Dieta gure elikadura patroia da. Pizza edo letxuga izan, dena da dieta. Dietan ote nagoen galdetzen didate sarri, eta erantzuten diet: “Bai, hau nire dieta da, eta zurea zer moduzkoa da?”. Ez dut uste jaten duguna garenik, modan baitago hori esatea gaur egun. Nutrizioaren mundua negozio handia da eta gauzak oso argi ukan behar dira hainbat kontu edo tranpetan ez erortzeko.

Bakarka baino, hobe etxeko guztiak inplikatzan badira elikadura egokian, ezta?



“Elikadurak ez du soilik gorputzean modu fisikoan eragiten, psikologikoki ere asko eragiten du”.

Dudarik gabe. Bereziki haurren elikadura egokia lantzea bada datorrenaren helburua. Tarteka tailer presentzialak antolatzen ditugu, eta aurtien udako sukaldaritzatza tailerrak antolatu ditugu udaleku moduan. Eskolaz kanpoko jarduera bezala oso ongi dago sukaldaritzatza proposatzea, beti ere bizkotxoak, nati-llak eta pastelak baino gehiago egiten ikasten badute. Haurrek tortillak, makarroiak, entsaladak, lekaleak... prestatzen ikastea askoz interesgarriago iruditzen zait, eguneroko elikadura baita hori. Gozoak, ordea, tarteka jatekoak dira.

Osasun izurriteak eragin al du elikadura ohituretan?

Egia esan, oraindik ez dut oso argi. Momentuz, ikusten ari naizenarekin nahiko izutua nago. Anorexia eta betekada-nahasmendua dira gehien ikusten ari garenak. Elikadurarekin izan ohi dugun harremana oso konplexua da, goitik behera desegin beharko genuke ahalik eta azkarren. Haurtzaroan bada hobe, hartu-eman arrunta eta korapilorik gabekoa ukateko aurrerantzean. Pandemian haur izatetik nerabe

izatera pasa dira asko, eta oso mezu ezkorrak jasotzen dituzte handik eta hemendik, saldu nahi diguten gorputz perfektuaren izenean. Kasu horretan, gurasoek dute arazoa. Gizarteak inposaturiko mezuak barneratuak dituztelako, eta ongi ari direlakoan erreproduzitu egiten dituztelako. Oso mezu arriskutsuak dira orokorrean.

Ez zaigu gure gorputza maitatzen erakusten, ez da hala?

Ez, eta pena da. Osasuna gorputz forma askotan dago, ez gorputz zehatz batean. Kilo gehiago ukan arren, oso osasuntsu egon gaitzke. Batzuk ez gara inoiz profil konkretu batean sartuko. Baina hala da, eta ez da arazo bat. Zorritzarrez oso barneratua dugu saltzen zaigun gorputz hori lortu behar dugula, kosta ala kosta. Neu ere erori izan naiz tranpa horretan. Hamabi kilo gutxiago nituen orain dela hamar urte, eta egun dudan ipurdi bera nuen. Nirea baita! Horrelakoa da eta ez da aldatuko. Zenbat gauza galtzen dugun bidean gorputz perfektuaren bila, gure buruari kalte besterik ez eginez. Iruzur hutsa da.

Nutrizionista zara, osasunaz ari gara. Formakuntza etengabea da zuenean ezta?

Ezinbestekoa da atzean ez gelditzeko. Nik asteazkenak hartzen ditut horretarako. Irakurtzen eta ikasten pasatzen dut eguna. Informazio eguneratua ukatea atsegin dut. Iruzurgilearen sindromea izaten dugu batzuetan osasun profesionalok, batere gustatzen ez zaidan sentazioa da. Askok dago jokoan, osasunaz ari baikara. Azken hilabeteetan denboraz larri ibili naiz eta ez naiz batere gustura sentitu. Orain berriz ekin diot eta oso pozik nago. Nik informatua egon nahi dut, eta informazioa eskura dudala hautuak egin eta erabakiak hartu. Elikaduraren munduan ez dago patroi bat, pertsona bakoitzak bere arreta eta dieta pertsonalizatua behar ditu. ●

OHARRA: 2.788. zenbakian akats baten ondorioz ez zen argitaratu elkarrizketa honi zegokion edukia. Hauxe da bertsio zuzena.