

ARRISKUA, ELIKAGAIAK!

Elikadura osasungaitza gure dietara
zabalduta da; agintea hartzeko unea da





Argitalpen hau "Aitortu - Ez Komertziala" lizentziarekin banatzen da. Hemen kontsultatu daiteke litzentzia hau:
http://creativecommons.org/choose/?lang=es_ES
Erreproduzitu daitezke edukiak baldin eta jatorria aipatzen bada eta helburu komertzialik ez badago.

Bidezko Elikadura – Justicia Alimentaria

Los baños 35,
48910 Sestao



EHIGE

Ronda 27, 1. ezk.
48005 Bilbao



Abendua 2018

Egileak: Bidezko Elikadura - Justicia Alimentaria eta EHIGE

Ikertzailea: Ferran Garcia. *Bidezko Elikadura – Justicia Alimentaria*

Argitalpenaren koordinazioa: Bidezko Elikadura – Justicia Alimentaria Euskadi eta EHIGE

Lege-gordailua: BI 00348-2021

Diseinua eta maketazioa: Labox Marketing y Comunicación

Itzulpena: maramara taldea

Inprenta: Txemisa Servicios Generales de Impresión

Argitalpen honek Garapenerako Lankidetzaren Euskal Agentziaren laguntza jaso du. Bere edukia Bidezko Elikadura-Justicia Alimentaria eta EHIGEn ardura eskusiboa da eta ez du islatzen, ezinbestean, Eusko Jaurilaritzaren jarrera.



IFK G-58429077 - Veterinarios Sin Fronteras. Barne Ministeritzak herri-onuradun aitortua 2000 urteko martxoaren 8an.
IFK V95246104 - EHIGE Gurasoen Elkartea.

Elikadura «osasungarriaren» lilura

Hamarkada gutxian egitura harrigarria eraiki da elikaduraren inguruan: elikagai osasungarrien publizitatea nonahi dago, supermerkatuetako apalak itxuraz askotarikoak diren produktuz beteta daude. Elikagai osasungarriak, hamaika mantenugaiz aberastuak, % 100 naturalak, koipe gutxikoak, azukre erantsirik gabeak, freskoak, etxeakoak, gure defentsetarako onak... **Esan genezake inoiz baino hobeto jaten dugula. Hori egia ala fikzio hutsa da?** Ikus dezagun.

SARRERA 10**01. ZER GAIXOTASUN ERAGITEN DIGU****ELIKADURA OSASUNGAITZAK? 13**

GAIXOTASUNAK 14

ERAGIN EKONOMIKOA 19

GIZARTE- ETA GENERO-DESPAREKOTASUNA 20

02. GAIXOTZEN GAITUEN ELIKADURAZ HITZ EGIN DEZAGUN 27

NUTRIZIO-TRANTSIZIOA: AZKARRA, GLOBALA ETA BEHARTUA 28

ELIKAGAI PROZESATUAK:
KOIPE GEHIAGO, GATZ GEHIAGO, AZUKRE GEHIAGO 28NOLA IDENTIFIKATU ELIKAGAI OSASUNGAITZAK:
NUTRIZIO-PROFILAK 34**03. IRTEERAREN BILA: JARDUKETA-EREMUAK 37**

PUBLIZITATEA 38

ETIKETAK 42

PREZIOA 46

04. ERABAKIAK HARTZEKO UNEA DA 51

MUNDU OSOKO ARAZOA 52

NEKAZARITZA OSASUNTSUA, ELIKADURA OSASUNGARRIA 54

HERRI ADMINISTRAZIOEN PAPERAK 56

EZ GERATU KANPOAN, PARTE HARTU! 57

**«Dieta desegokia da gure osasunean arazo gehien
eragiten duen arrisku-faktorea, eta eragotz daitezkeen
heriotzen % 21en eragilea ere bai».**

Gaixotasunaren mundu-karga.

The Lancet aldizkari zientifikoan argitaratutako makroikerketa¹

1. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60692-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60692-4/fulltext)

Ebidentzia zientifikoak ez du zalantzako biderik uzten. Elikadura osasungaitza da gaixotasunak eta bizi-kalitatearen galera eragiten dituen kausa nagusia munduan, baita Euskal Autonomia Erkidegoan ere (EAE).

Gaur egun, jateak gaixotu egiten gaitu. Hain zuzen, gehien gaixotzen gaituena da, eta gero eta gehiago. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) denbora darama errealitate horri buruz ohartarazten, eta ebidentzia hori Eusko Jaurlaritzak prestatutako «Elikadura osasungarriaren aldeko ekimenak Euskadin» izeneko planean aitortzen da.

Zer aldatu da gure elikaduran gure osasunerako arrisku nagusietakoa izan dadin?

Xehetasunez ikusiko dugu, baina, funtsean, gure janariak kalitate txarreko koipea, azukre erantsi gehiegi eta gatz gehiegi du. Zeren bidez? Gure dietara zabaldu diren elikagai prozesatuak eta ultraprozesatuak bidez. Eta txarrena da osagai osasungaitz horietako batzuk «ezkutuan» daudela. Bai, janaria, gero eta gehiago, produktu industriala da, eta ez dakigu zer jaten dugun.

Katearen beste muturrean, **elikagaiak ekoizteko eta kontsumitzeko nekazaritzako industria-eredu horrek, apurka-apurka, tokiko elikagai-sistemak desagerrarazi ditu**. Tokiko elikagai-sistemak nekazaritza jasangarrian, landa- eta familia-nekazaritzan oinarrituta daude, eta elikagai freskoak, osasungarriak eta sasoikoak ekoizten dituzte. Argi geratu behar da hasieratik. **Ezin da elikadura osasungarriak egon elikagai fresko eta osasungarrien ekoizpena eta kontsumoa bermatuko duen nekazaritza-sistemarik gabe.**

Sarrera labur honetan, galdera bati erantzutea falta zaigu. Zer gaixotasun eragiten digu elikadura osasungaitzak? Batez ere, **gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa eta zenbait minbizi**. Hain zuzen, hiru gaixotasun horiek dute eragin handienetarikoa heriotzatan eta osasun-galeran. Gainera, agerikoa da elikadura osasungaitza lotuta dagoela gero eta jende gehiagok duen **gehiagizko pisuan eta obesitatean**, zeinek, era berean, aipatutako gaixotasunetan baitute eragina.

Mundu osoko arazoa da, baina ez die biztanle guztiei berdin eragiten: **gradiente soziala (gehiago eragiten die klase herritarrei) eta genero-gradienteak daude (gehiago eragiten die emakumei)**. Ikusiko dugu. Eta haurrengan ere arreta jarriko dugu, bereziki zaugarriak baitira elikadura txarraren aurrean.

Dietak sortutako osasun-arazoak mundu osoan zabaldua daude eta, gainera, biztanleriaren sektore batzuetan beste batzuetan baino eragin handiagoa dute. Hala, hori kontuan hartuta, **ez dira gizabanakoaren arazoak, sozialak baizik, hortaz, politikoak**. Hala ere, herrialde gehienetako gobernuak, biztanle guztiek elikadura osasungarria izatea ahalbidetuko duten politika publikoak egin beharrean, bizimodu osasungarriei buruzko gomendioak baino ez dituzte ematen, eta herritarren esku jartzen dute egiturazko

kausak dituen arazoaren erantzukizuna. Har daitezkeen neurrien artean (aurrerago hitz egingo dugu horri buruz), hauek aipa daitezke: gobernuek elikagai osasungaitzen publizitatea arautzea, etiketa argiak ziurtatzea eta elikagai osasungaitzak zergapetzeko eta osasungarriak sustatzeko zerga-politikak aplikatzea.

Jarraian, argi egingo dugu honaino ekarri gaituen labirintoan. Baina, batez ere, irteera bilatuko dugu. Ahal den neurrian, EAEko egoera ulertzen lagunduko diguten datuak emango ditugu. Has dezagun bidaia².

2. Datuen xehetasun gehiago kontsultatu daitezke «Gaixotzen gaituen elikaduraren erdigunerako bidaia» txostenean.



01

**ZER GAIXOTASUN
ERAGITEN DIGU ELIKADURA
OSASUNGAITZAK?**

GAIXOTASUNAK

Sarreran aurreratu dugu funtsean **gaixotasun kardiobaskularrei, diabetesari eta minbizi mota batzuei** buruz ari garela. Eta elikadura argi eta garbi dagoela inplikaturik **gehiagizko pisuan eta obesitatean**.

Arreta Espainiako Estatuan jartzen badugu, honako hauek egotz dakizkioke elikadura osasungaitzari:

- › Gaitz kardiobaskularren % 40-55
- › Diabetes-kasuen % 45
- › Minbizi batzuen % 30-40, hala nola urdailekoa eta kolonekoa

Guztira, arrisku-faktore nagusitzat elikadura osasungaitza izan duten 6 milioi pertsona ditugu gaixo³.

Gaixotasun horiek elkarri eragiten diote; hortaz, bat izateak besteak izateko arriskua handitu dezake. Hona adibide pare bat, errealitate hori erakusteko: gehiegizko pisua eta obesitatea dira gaixotasun kardiobaskularra izateko arrisku-faktore nagusiak; diabetesa bialdiz ohikoagoa da obesoen kasuan, obesoen ez direnen kasuan baino.

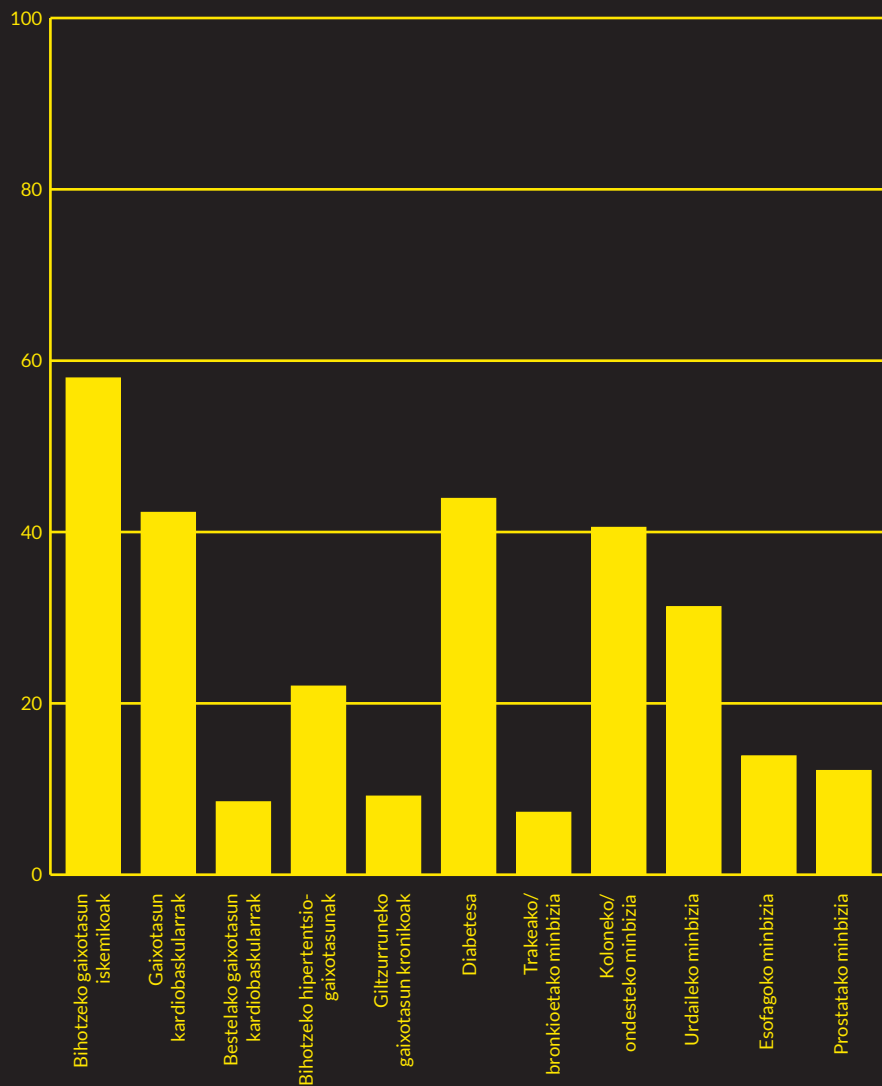
Nabarmentzeko beste datu bat haxe dugu: **genero-desberdintasunak daude**. Elikadura txarraren ondorioz izaten den osasun-galera desberdina da emakumeen eta gizonen artean: emakumeek, gizonak baino gehiago bizi badira ere, osasun txarra dute bizi bitartean. Aurrerago itzuliko gara gai horretara.

Arreta EAEn jartzen badugu, hemen ere elikadura osasungaitza da gaixotasunak eta bizi-kalitatearen galera eragiten dituen kausa nagusia.

- › Gaixotasun kronikoen % 95 elikadura-ohiturekin daude lotuta.
- › Bost gaitz ez-infekzioso nagusietako lehen laurak (bihotzeko gaixotasun iskemikoak, beste gaixotasun kardiobaskular batzuk, diabetesa, zenbait minbizi mota eta lepoko eta bizkarreko gaitzak) elikaduraren mende daude.

3. Datuak Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) institututik hartu dira, zeina datu-base independente handiena baita. Datu horiek iturri ofizialetatik eta argitalpen zientifikoetatik atera dituzte, eta 1 600 ikertzailek baino gehiagok osatutako partzuergo batek bildu eta aztertzen ditu, 120 herrialdetan. Era berean, 300 gaixotasun eta lesio baino gehiagoko datuak biltzen dituzte 188 herrialdetan, adinaren eta sexuaren arabera bereizita, 1990etik gaur egunera arte, eta horrek aukera ematen du konparaketak egiteko denborari erreparatu, adin-taldeen eta biztanlerien artean.

01. GRAFIKOA Elikadurari esleituriko %-a



- ▶ Diabetesa, hipertentsioa edo elikadurarekin lotutako minbizia duten pertsonak gehitzen baditugu, arrisku-faktore nagusitzat elikadura osasungaitza izan duten gaixotasunak dituzten (hiru horiek bakarrik) 125 000 emakume eta 127 000 gizon izango genituzke. Hiru gaitz horiek eragindako heriotzen tasa kalkulatzeko badugu, EAEn elikadura osasungaitza arrisku-faktore nagusitzat duten 2 300 pertsona inguru hiltzen dira urtero.

Orain elikadura osasungaitzarekin zuzenean lotutako hiru gaitzetan jarriko dugu arreta, labur bada ere: obesitatean eta gehiegizko pisuan, diabetesean eta nahasmendu kardiobaskularretan.

■ ***Obesitatea eta gehiegizko pisua***

OMEren datuen arabera, obesitatea eta gehiegizko pisua heriotzarekin lotutako bosgarren arrisku-faktorea dira munduan. Osasunean duten eraginak, gainera, bizi-kalitate txarragoa dakar.

Obesitatea lotuta dago pertsona helduen diabetes-kasuen % 80ekin, hipertentsio-kasuen % 55ekin, gaixotasun koronarioen % 35ekin eta minbizi batzuen % 41ekin.

Madrilgo Unibertsitate Autonomoak egindako ikerketa baten arabera, Europan, **hamahiru heriotzatik bat gutxienez obesitatearekin lotuta egon liteke**. Ratio hori EAerako erabiliz gero, kalkuluen arabera, urtero 1 600 pertsona heldu hiltzen dira gehiegizko pisuaren ondorioz.

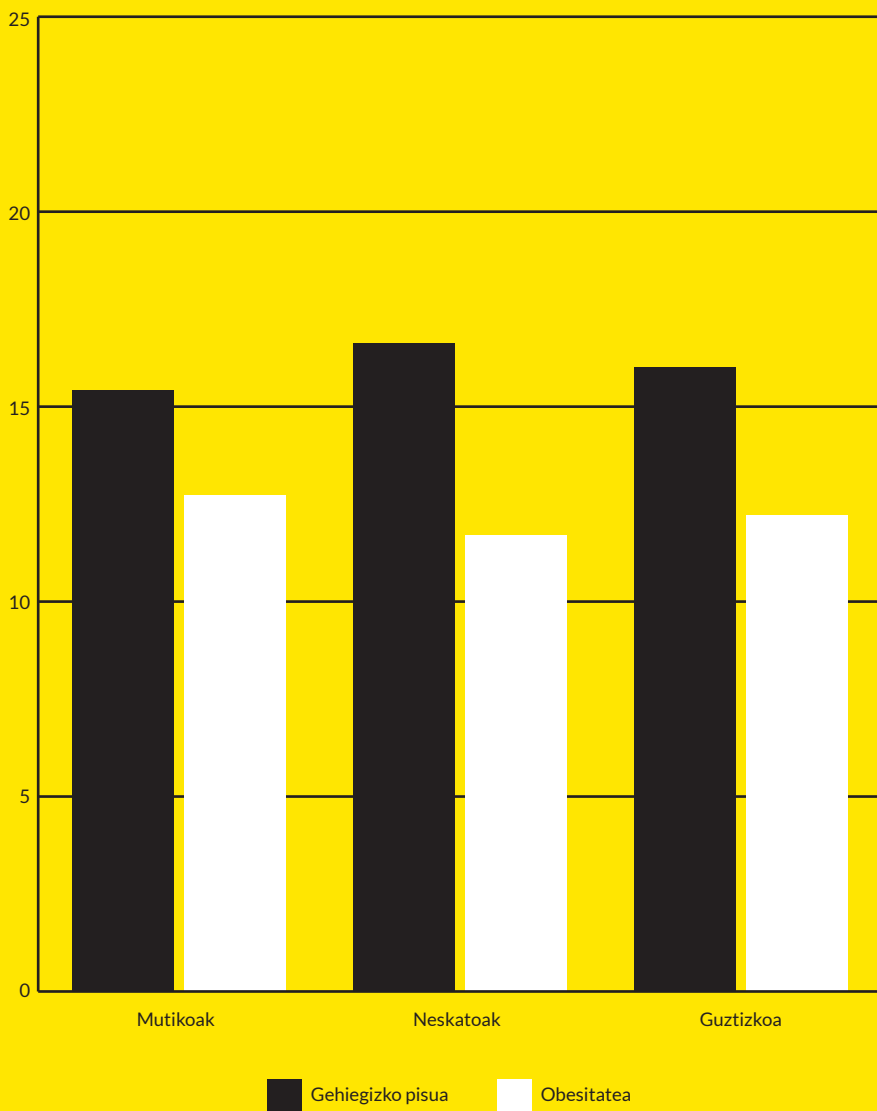
EAEn, hiru pertsonatik batek baino gehiagok (% 36,7) du gehiegizko pisua, eta % 16k obesitatea.⁴ Hamar urte eskasean, gehiegizko pisua % 33 handitu da gizonen artean, eta % 21 emakumeen artean.

Haurren obesitateak eta gehiegizko pisuak arreta berezia merezi dute. NAOS⁵ estrategiaren esparruan egindako azken ALADINO azterketak adierazten du 6 eta 9 urte arteko haurren % 24k gehiegizko pisua duela.

Adin-tartea handitzen badugu (4-18 urte), EAEn, gehiegizko pisuaren portzentajea % 16 da, eta obesitatearena, % 12. Gehiegizko pisu hori bizitza osoan izango duten osasunerako eragozpen bat da.

4. Espainiako Osasun Inkesta Nazionalaren (EOIN) 2011/12ko datuak EAerako

5. Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Obesitatearen Prebentzioa

02. GRAFIKOA Gizentasuna eta gehiegizko pisua 4-18 urte bitarteko ume eta gazteetan (EAE)

■ **Diabetesa**

II. motako diabetesa azukre erantsien gehiegizko kontsumoarekin dago lotuta (eta elikagai prozesatuak azukre horiez beteta daude).

EAEn, biztanleen % 10,6k du diabetesa (130 000 gizon eta 100 000 emakume inguruk). Eta horietatik % 35ek ez daki. Gainera, milaka pertsona diabetesaren aurreko egoeran daude, edo nahasmendu metaboliko motaren bat dute karbohidratoekin lotuta. Orotara, ia lau lagunetik batek ditu glukosa-arazoak, eta horiek osasun-arazo handiak eragin ditzakete.

EAEn 500 pertsona inguru hiltzen dira urtean diabetesaren ondorioz (270 emakume eta 213 gizon). Pertsona itsuen % 16 diabetesaren ondorioz diraitsuak⁶.

■ **Nahasmendu kardiobaskularrak**

EAEn, heriotza-kausa nagusia dira emakumeen kasuan, eta bigarrenaria gizonenean; heriotzen % 27 inguru eragiten dituzte (% 29 emakumeen kasuan, % 25 gizonenean)⁷. Oro har, gaixotasun kardiobaskularrak larriagoak izan ohi dira emakumeen kasuan, nahiz eta, gaixotasun gehien-gehienekin gertatzen den bezala, emakumeen artean gutxiegi diagnostikatzen, tratatzen eta irudikatzen dituzten⁸.

Korrelazio argia dago gaixotasun kardiobaskularren prebalentziaren eta dietaren elementu hauen artean:

- Gantz ase gehiegi kontsumitzea
- Fruta, barazki eta findu gabeko zereal gutxi kontsumitzea
- Gantz gehiegi kontsumitzea

Gehiegizko pisua eta obesitatea dira gaixotasun kardiobaskularrak izateko arrisku-faktore nagusiak⁹. Gainera, ez dago inolako zalantzarik diabetesak eragin handia duela gaixotasun

6. Diabetesaren Espainiako Federazioa

7. EAEko heriotza-tasa. Eusko Jaurlaritza, 2015

8. <http://www.fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2024-enfermedad-cardiovascular-mujer-infra-diagnosticada-infratratada-e-infrarepresentada.html>

9. <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-dieta-enfermedad-cardiovascular-13034094>

kardiobaskularrak izateko arriskuan¹⁰. Diabetesa da azken urteotan gehien handitu den arrisku kardiobaskularreko faktorea. Esan dugun bezala, elkarri eragiten dieten gaixotasunak dira.

ERAGIN EKONOMIKOA

Elikadura txarraren ondorioz izaten diren osasun-arazoez eragin handia dute diru-kutxa publikoetan. Obesitateak, diabetesak eta gaixotasun kardiobaskularrek euskal osasun-sistema publikoari eragiten dioten gastuaren kalkulua batek (Espainiako Estatuaren datuetan oinarritua) honako hau adierazten digu:

- › Obesitatea: 120 milioi euro
- › Diabetesa: 400 milioi euro
- › Gaixotasun kardiobaskularrak: 380 milioi euro

Orotara, 900 milioi euro urtean! Horrek esan nahi du **osasunerako aurrekontuaren % 25** arrisku-faktore nagusitzat elikadura txarra duten gaixotasunetan erabiltzen dela. Eta arreta sanitarioko gastu zuzenak baino ez ditugu kontuan hartu. Zeharkako beste gastu batzuk ere, hala nola absentismoa edo erretiro aurreratua, diru-kutxa publikoek hartzen dituzte euren gain.

10. <http://www.revespcardiol.org/es/situacion-enfermedad-cardiovascular-espana-del/articulo/13128799/>

GIZARTE- ETA GENERO-DESPAREKOTASUNA

Osasuna eta gaixotasuna ez dira modu homogeneoan banatzen gizartean. Ez dira faktore genetikoek edo modu askean aukeratu ditzakegun bizi-ohituren arabera bakarrik. Gizakien hiru laurden inguruk ezin du jokabide osasungarriak izatea aukeratu, besteak beste, elikadura egokia izatea. Funtsean, **osasuna ez du nahi duenak aukeratzen, ahal duenak baizik. Gradiente soziala dago klase herritarren eta goi-klaseen artean.**

Genero-desberdintasunak ere badaude. Emakumeak ateratzen dira galdutan. Eta ez da desberdintasun biologikoengatik, jasaten duten diskriminazioagatik eta dituzten bizi-baldintza desberdinengatik baizik.

Gure gizarte patriarkalaren ezaugarrietako bat da etxeko lanak eta bizitzaren zaintza-lanak ez direla etxetik kanpoko ekoizpen-lana beste balioesten, eta ez dela bidezko banaketa egiten. Gehienbat emakumeek egiten dituzte lan horiek, eta etxetik kanpo egiten duten lanari gehitu behar dizkiote; horrek haien bizi-baldintzak okertu egiten ditu. Baina horrek, gainera, beste ondorio bat izan du. Emakumeak ordaindutako lanak egiten hasi diren heinean, eta etxeko lanen bidezko banaketarik ez dagoenez, horrek eragin du etxeetan denbora gutxiago eskaintzea elikagaiak erosi eta prestatzeari, eta horrek janari industrializatua hedatzen lagundu du.

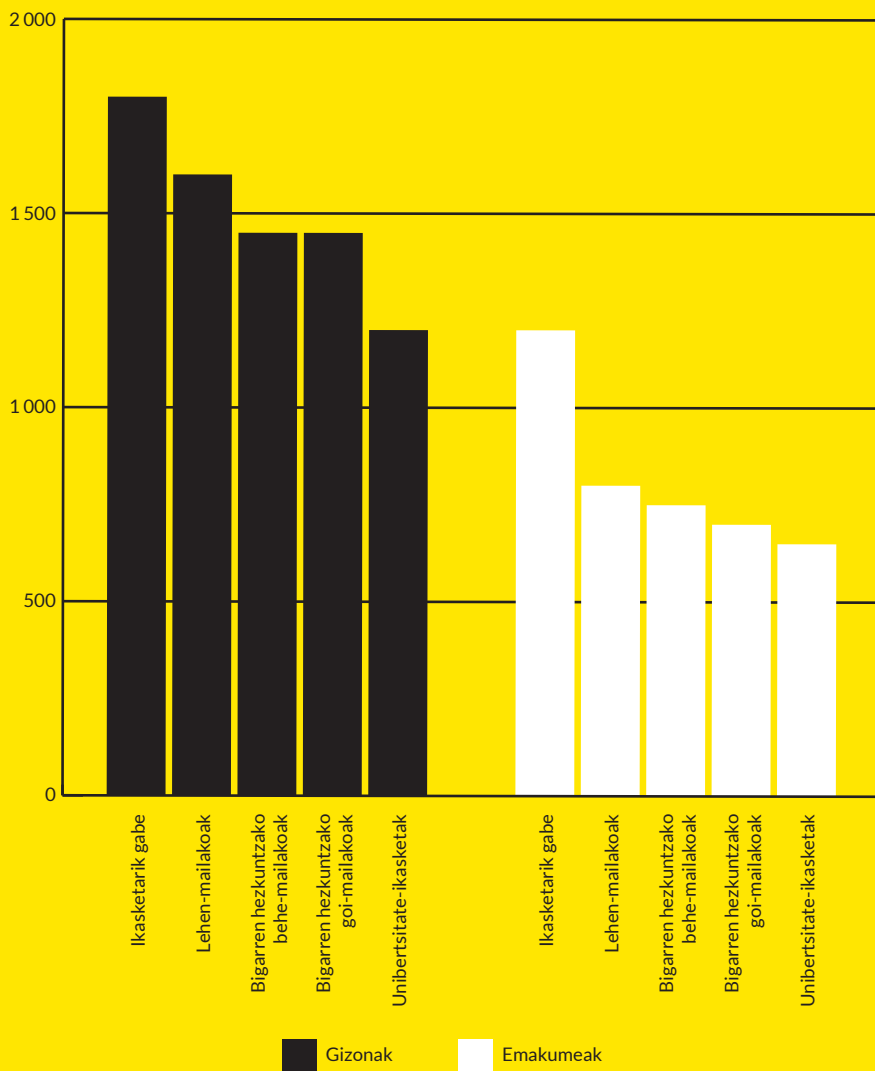
Bestalde, emakumeek soldata txikiagoak dituzte, eta pobrezia-aren feminizazioak elikaduraren kalitateari eragiten dio. **Bi desparekotasunak (klase soziala eta generoa) gurutzatu egiten dira**, eta, hala, emakume pobreak eta haiek mantentzen dituzten familiak dira elikadura osasungaitzaren foku nagusiak.

Azterketa askok erakusten dute elikadura osasungaitzarekin lotutako gaixotasunek klase sozialarekin eta generoarekin lotutako osagai bat dutela. Zenbait azterketaren datu batzuk bildu ditugu adibide gisa.

- ▶ EAEn, datuek adierazten dute maila sozioekonomiko altuko pertsonen bizi-itxaropen handiagoa izateko joera dutela, baita gaixotasun kroniko gutxiago izateko eta desgaitasunik gabe urte gehiago bizitzeko joera ere. Hori ikus daiteke **ikasketa-mailaren eta sexuaren arabera heriotza-tasei** erreparatzen badiegu (Euskal Autonomia Erkidegoa 2009-12) (Ikusi 21. orriko 03 grafikoa).

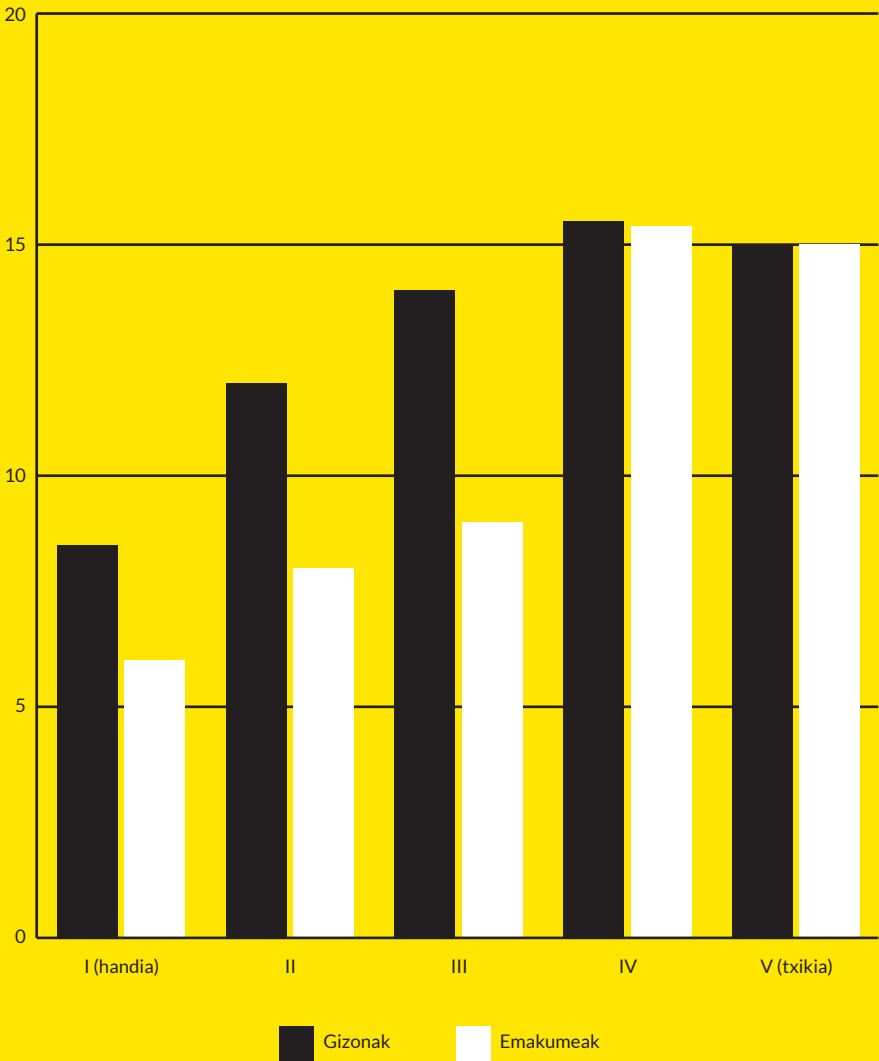
Era berean, **obesitateari** buruzko datuei erreparatzen badiegu, gizarte-klasearen edo ikasketa-mailaren arabera desberdintasuna ikusten da (ikusi 21 eta 22. orriko 04 eta 05 grafikoa).

03. GRAFIKOA Heriotza-tasak, adinaren arabera estandarizatuta, ikasketa-mailari eta sexuari jarraiki (tasa 100.000 biztanleko, EAE, 2009-2012)



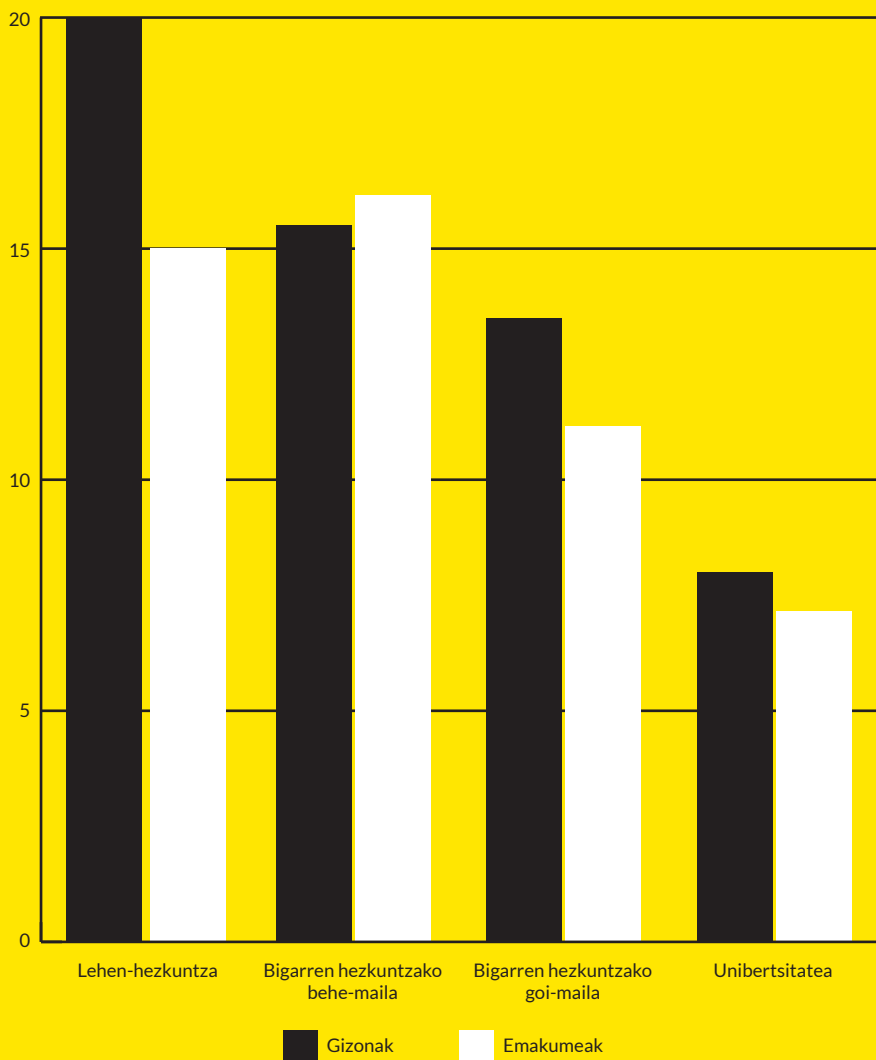
04. GRAFIKOA Obesitatearen araberako heriotza-tasa %-tan, EAEn

(adinaren arabera estandarizatuta, 2011)



05. GRAFIKOA Obesitatea EAEn ikasketa-mailaren arabera

(adinararen arabera estandarizatuta, 2011)



- › **Auzoen arabera ere desberdintasuna dago.** Adibidez, gizonen kasuan, Gasteizko hegoaldearen eta Bilbo Zaharraren arteko bizi-itxaropenaren aldea 11,5 urtekoa da. Emakumeen kasuan, Santa Luzia auzoaren (Gasteiz) eta Bilbo Zaharraren arteko aldea 7 urtekoa da.
- › **Gizarte- eta genero-gradientea** ikusteko beste modu bat elikadura osasungaitzarekin lotutako gaixotasunek eragindako heriotza-tasari buruzko datuek ematen digute (ikusi 25. orriko 06 grafikoa).
- › Beste azterketa batek, emakume profesional eta enpresaburuen artean, **gehegizko pisuaren eta obesitatearen** % 25eko prebalentzia aurkitu zuen, eta langile-klasearen kasuan bikoiztu egiten zen¹¹.
- › Andaluzian egindako azterketa baten arabera, zenbat eta diru-sarrera txikiagoak izan, orduan eta **diabetesaren eta halako gaitzen** prebalentzia handiagoa dago¹².
- › Espainiako Estatuan¹³, errenta handietatik txikietara igarota, **haurren obesitatea** % 30etik gora da, eta, gurasoen prestakuntza-maila handitik txikira igarota, obesitatea % 40 handitzen da, eta gehegizko pisua, % 30.
- › Azkenik, beste azterketa batean ohartu ziren ikasketarik gabeko emakumeek unibertsitate-ikasketak dituzten emakumeek baino hiru aldiz gehiago dituztela **gaixotasun kardiobaskularrak**¹⁴.

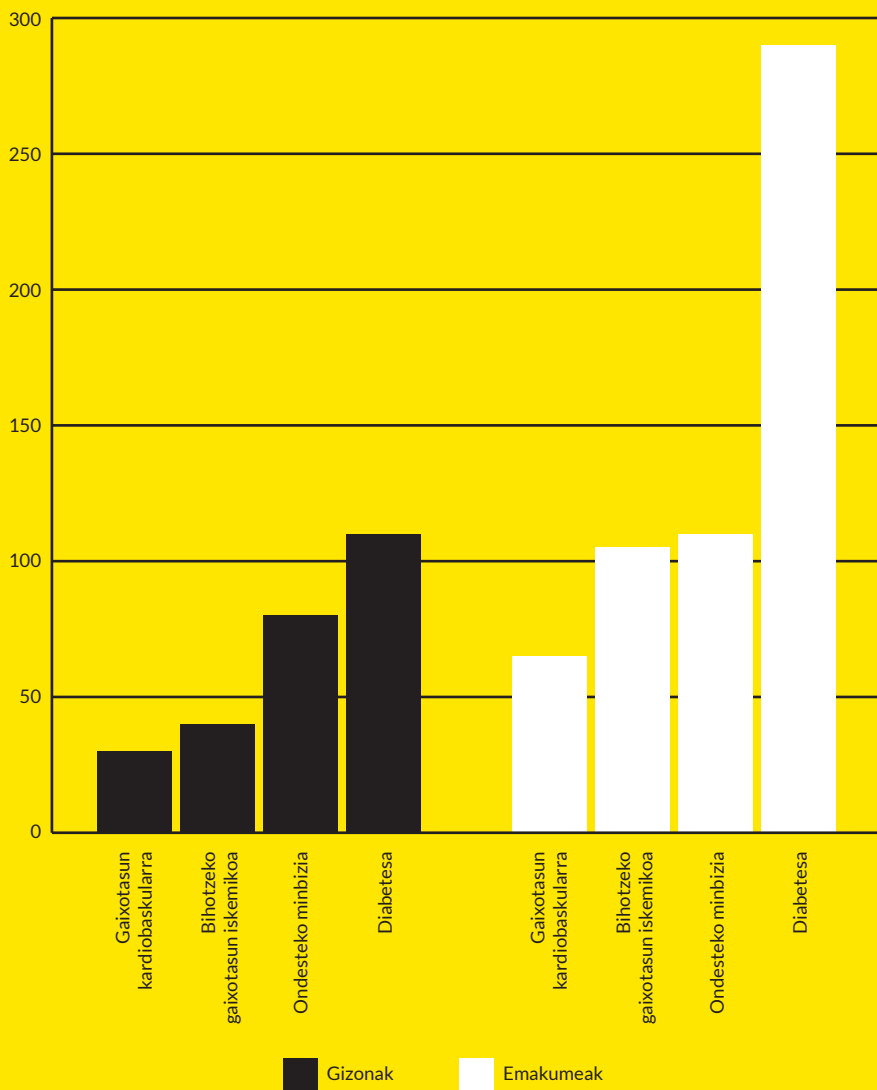
11. <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mujeres-clases-sociales-mas-bajas-tienen-mas-riesgo-obesidad-estudio-20111202135053.html>

12. http://web.ua.es/opps/docs/informes/INDESAN_final_.pdf

13. <http://www.secardiologia.es/images/stories/file/estudio-enkid.pdf>

14. www.revespcardiol.org/es/epidemiologia-las-enfermedades-cardiovasculares-mujer/articulo/13086084/

06. GRAFIKOA Erabateko desparekotasuna heriotzean ikasketa-maila eta sexuaren arabera
(heriotzak/100 000 biz.)





02

**GAIXOTZEN GAITUEN ELIKADURAZ
HITZ EGIN DEZAGUN**

Zer dago gure dietan hainbesteko osasun-galera izateraino gaixotzeko? Nola bilakatu da elikadura gure osasunerako arrisku nagusia? Ikus dezagun.

NUTRIZIO-TRANTSIZIOA: AZKARRA, GLOBALA ETA BEHARTUA

Gizateriaren hastapenetatik, elikadura eboluzionatu egin da, eta hainbat elikadura-trantsizio egon dira. Baina gaur egungoak parekorik gabea egiten duten ezaugarriak ditu: aldaketa azkarra da; biztanle kopuru handiari eragiten dio (mundu osoko fenomeno bat da), eta ez da prozesu naturala izan, aldaketa bideratu eta behartua baizik. Zertan datza aldaketa? Nork behartu du?

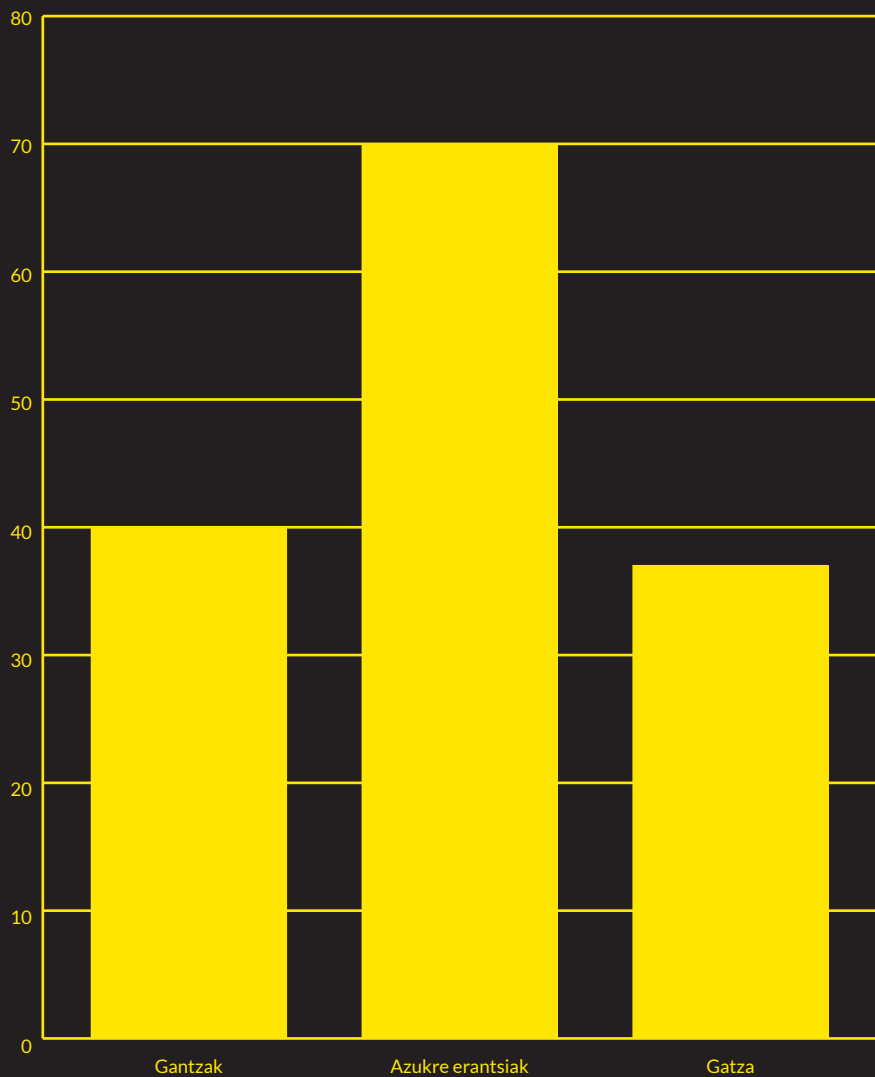
Dieta tradizionalak koipe eta azukre erantsi gehiago duten beste batzuek ordeztu dira, eta karbohidrato konplexu eta zuntz gutxiago hartzen da. Funtsean, haragi gehiago hartzen da, azukre gehiago kontsumitzen da, koipe gehiago dago jakietan, eta askoz elikagai findu eta prozesatu gehiago kontsumitzen da. Horri lekaleen eta garauen kontsumoak behera egin duela gehitu behar zaio.

Elikadura-katearen kontrola hartu duten enpresa handiek zuzendu dute aldaketa, eta haiei elikadura-eredu berriak errentagarritasun handiagoa dakarkie. Aldaketa hori ekonomiaren gaur egungo globalizazioaren testuinguruan jarri behar da. Funtsean, esan dezakegu zenbat eta handiagoa izan globalizazioa orduan eta osasungaitzagoa izango dela elikadura.

ELIKAGAI PROZESATUAK: KOIPE GEHIAGO, GATZ GEHIAGO, AZUKRE GEHIAGO

Elikaduran gastatzen dugunaren % 30 bakarrik erabiltzen dugu elikagai freskoak erosteko; gainerakoa elikagai prozesatuetan gastatzen dugu. Hasieran esan dugu: janaria, gero eta gehiago, produktu industrial da. Eta, hain zuzen, hor jarri behar dugu arreta.

Janari prozesatuaz (eta ultraprozesatuaz) hitz egiten dugunean, ez gara kontserbatzeko eta ontziratzeko metodo tradizionalak ari, **modu industrialean eraldatu dituzten elikagaiei** buruz ari gara, zeinei gatz, azukre eta osasunagarrak ez diren koipe asko gehitzen dizkieten. Horiek dira osasunerako oso kaltegarriak diren osagaiak, eta haien kontsumoa handitzen ari da, murriztu behar dela badakigun arren. Kontraesan hori elikagai-industriaren garaipenik handienetarikoa da (administrazio publikoen ezinbesteko laguntzarekin lortua). **Ezkituko osagaiak dira, ugariak dira jakietan, baina ez ditugu ikusten; B osagai esango diegu.**

07. GRAFIKOA Kontsumoaren hazkundera 10 urtean

■ **B azukrea**

Etxeetan erosten den azukre kopuruak ez du aldaketarik izan azken bost urteetan; urtean eta biztanleko 4 kg-ren baliokidea da. Hori bai, datu hori ez da kontsumo guztia. Izan ere, azukrearen zuzeneko kontsumoa gutxieneko kopurua da.

Gaur egun, **hartzen dugun azukrearen % 75 baino gehiago jaki prestatueta gehituta datorkigu**. Eta ez gara gozokiez eta pastelez bakarrik ari, baita hestebeteez, ozpinetakoez, esnekiez, freskagarriez eta salda prestatuez ere, eguneroko adibide batzuk jartzearren.

Azukrea edo deribatuak jaki prozesatuei gehitu ohi zaizkie, besteak beste, itxura, testura edo zaporea hobetzeko, baita kontserbatzeko ere. Zein da horren ondorioa? **OMEk egunean 25 gramo azukre erantsi baino gehiago ez hartzeko gomendatzen** badu ere, Espainiako Estatuan, batez beste, 80 gramo azukre erantsi kontsumitzen da egunean. Grafikoan, azukre erantsien jatorri nagusiak zehaztu ditugu.

08. GRAFIKOA Azukre erantsien kontsumoa (%-tan elikagai-motaren arabera)



■ **B gatz**

Gatzak azukrearen eredu berari jarraitzen dio: ugaria da dietan, zaila da hori jakitea, eragin kaltegarria du osasunean eta kontsumoa handitu egin da azken urteetan.

Gatz arrunta sodioz eta kloroz osatuta dago. Osagai arazotsua sodioa da, tentsio arteriala handitzen duelako eta hipertentsioa eta beste gaixotasun kardiobaskular batzuk izateko arriskua handitzen duelako, hala nola infartua, bularreko angina, iktusa eta garuneko hemorragia, giltzurrun-gutxiegitasunaz eta narriadura kognitiboaz gain.

Espainiako Estatuan, **OMEk gomendatzen duen eguneko gatz kopuruaren bikoitza hartzen da¹⁵**; izan ere, haren esanetan, gehienez 5 gramo hartu behar dira osasunarentzat kaltegarria ez izateko. Gure gatz-kontsumoa kontrolatzeko zailtasuna da hartzen dugun kopuruaren **ia % 80 elikagai prozesatueta dagoela. Batzuetan, irudikatu ere ez dugu egiten, adibidez, gosaritarako zerealak edo urdaiazpiko egosia hartzen ditugunean.**

2010. urtearekin alderatuz, % 6 ugaritu da elikagai prozesatueta, batez ere haragi- eta arrain-plater prestatueta, angula-suzedaneota, fuetean, urdaiazpiko egosian eta, bereziki, opiletan eta gailletetan, % 118 ugaritu baita, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Elkartearen (OCU) azterketa baten arabera.

Baina hori ez da guztia. Esan dugun bezala, arazoa ez da gatz, sodioa baizik, eta **elikagai prozesatueta sodioa dago, gatzaz haratago**. Kontserba, zopa, plater prestatu eta saltsa askotan sodioa gehitzen da, beste osagai batzuen forma badu ere (sodio glutamatoa, disodio fosfatoa, sodio bentzoatoa, sodio bikarbonatoa, eta abar).

■ **Gantzak**

Gure jakiak koipez bete dira: duela 40 urte baino % 44 gehiago. Gure dietaren ia % 46 gantza dira, eta, gomendioen arabera, % 30 izan beharko lirateke. Izan ere, gantzak elikagai-industriaren aliatu ona dira. Hark elikagaiei gehitzen dizkie hain galkorrak izan ez daitezen eta haien kontserbazioa hobetu dadin, baita desiragarriagoak egiteko testura eta koipetasun jakin bat emateko ere.

Baina hainbat mota daude, eta desberdintzea komeni da. Osasunerako txarrenak trans gantzak eta gantz aseak dira.

15. <http://www.efesalud.com/noticias/tomamos-doble-sal-lo-necesitamos/>

› TRANS GANTZAK

Landare-olioei hidrogenoa gehitzen zaienean, solidotu egiten dira. Eta hori oso erabilgarria da industriarentzat. Solidotutako landare-olioek denbora luzez biltegitratzeko aukera ematen dute eta, gainera, merkeak dira. Baina kaltegarriak dira osasunerako.

Koipe hidrogenatuak hartzen badira, kolesterol txarra (LDL kolesterol) areagotzen da odolean, eta ona (HDL kolesterol) gainbehera bizian erortzen da; hortaz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen da.

Non daude? Bada, zaila da jakitea, Europar Batasunean ez baita derrigorrezkoa etiketan adieraztea. **Identifikatzeko modu bat hidrogenatu hitza bilatzea da.** Osagaien zerrendan landare-koipe edo -olio hidrogenatuak (edo partzialki hidrogenatuak) dituzten elikagaiek, ia seguru, gantz horiek izango dituzte.

Erresuma Batuko Dietetika Elkarrekin ziur aski partzialki hidrogenatutako koipeak dituzten produktuen zerrenda bat egin du.

- › Opil industrialak
- › Eramateko janaria
- › Kremak
- › Janari lasterra
- › Frijituak
- › Gailetak
- › Mikrouhinerako krispetak
- › Pastelak
- › Poltsetan datozen patata frijituak edo antzeko gosegarriak
- › Pizza izoztua
- › Postreak eta izozkiak
- › Aurrez prestatutako jakiak (enpanadak, kroketak eta abar)

2015eko ekainean, Estatu Batuetako Elikadura Agentziak (FDA) iragarri zuen trans gantz artifizialak debekatuko zituela, osasun publikorako mehatxutzat jotzen baitzituen, eta hiru urteko epea eman zion industriari produktuetatik kentzeko. Europar Batasunean, ostera, ez dago gai horri buruzko berariazko legeriarik. Zenbait herrialdek, hala nola Danimarkak, Austriak, Suitzak, Islandiak, Hungariak eta Letoniak, lege-esparru bat ezarri dute. Danimarkan, erregulazioari esker, trans gantzak ia desagertu dira produktuetatik, eta gaixotasun koronarioak gutxitu egin diro¹⁶.

› GANTZ ASEAK

Osasunerako kaltegarria den beste gantz mota gantz-azido aseak dira. Gantz asean iturri nagusiak honako hauek dira: gaztak (% 16,3), hestebeteak eta haragi prozesatuak (% 14,6), esnea eta esnekiak (% 11,6), eta pastelak, opilak eta gailetak (% 11,6). Gantz asean beste iturri handi batzuk, prozesatu gabeko elikagaien kasuan, haragi gorriak (% 11,98) eta landare-olioak dira (% 9,64).

16. http://internacional.elpais.com/internacional/2015/12/03/actualidad/1449167000_674316.html

NOLA IDENTIFIKATU ELIKAGAI OSASUNGAITZAK: NUTRIZIO-PROFILAK

Nutrizio-profilen helburua elikagai osasungaitzak eta osasungarriak bereiztea da, dituzten osagai kaltegarrien arabera (azukre erantsiak, gatza, gantz aseak eta trans gantzak). Lehen eredia Erresuma Batuko Prebentzio Koronariako Taldeak abiarazi zuen, 1986an.

Nutrizio-profilak bereziki beharrezkoak dira erakargarri gisa «osasungarria», «zure defentsei laguntzen die», «digestioa hobetzen du» eta halako nutrizio- edo elikadura-adierazpenak erabiltzen dituzten produktuen oldearen kontra. Duela gutxiko azterketa batean¹⁷, Erresuma Batuan, 382 produkturen nutrizio-adierazpenak aztertu zituzten. Emaitzek adierazi zuten ez zirela besteak baino osasungarriagoak; hortaz, iruzurra ziren kontsumitzaileentzat.

Elikagaien nutrizio-profila izatea oinarritzkoa da, haiek desberdintzeko eta elikagai osasungarrien kontsumoa sustatu eta osasungaitzena gelditu ahal izateko. Hain zuzen ere, **OMEren arabera, tresna erabakigarria da elikadura-osasuna bultzatuko duten eta elikadura osasungaitzaren epidemia geldituko duten politika publikoak abiarazteko.**

Zientzia-erakunde independenteen deskribapenaren arabera, elikagaien eta edarien nutrizio-kalitatea ebaluatzeko metodo zientifikoa da, eta agintariek erabili ahalko lukete osasun publikoa sustatzeko eta biztanleriarentzat proposatutako nutrizio-helburuak lortzeko¹⁸.

Europari dagokionez, 2006ko erregelamendu baten arabera¹⁹, nutrizio- eta osasun-alegazioak dituztela dioten janariak baldintza jakin batzuk bete behar dituzte. Era berean, jaki baten publizitatean osasungarria dela adierazten bada, Europako Batzordea nutrizio-profilak ezartzera behartzen du, nutrizio-profil ona duela bermatzeko helburuarekin. Hamar urte baino gehiago igaro dira, non daude Europar Batasunaren nutrizio-profilak? Arrastorik ez! Herrialde bakar batzuek baino ez dituzte modu indibidualean aplikatzen (Espainiako Estatua ez da horietako bat).

Argi dago nutrizio-profilak gauza ona direla; orduan, zergatik ez dugu halakorik? Erantzuna argia da: **elikagai-industriari kontu horri buruz ez duelako ezer jakin nahi. Ikus dezagun zergatik.**

17. <https://www.ndph.ox.ac.uk/team/asha-kaur>

18. Nutrizioaren Fundazio Iberoamerikarra (FINUT) www.finut.org

19. 1924/2006 Erregelamendua, elikagaien nutrizio-adierazpenei eta propietate osasuntsuen adierazpenei buruzkoa <https://www.boe.es/boe/2006/404/L00009-00025.pdf>

Hauexek dira elikadura txarraren arazoa eteteko aplikatu behar diren hiru neurriak:

- › Elikagai osasungaitzen publizitatea arautzea (bereziki haurrei bideratutako elikagaiena).
- › Nutrizio-etiketa argiak ezartzea.
- › Elikagai osasungaitzak zergapetzeko eta osasungarriak saritzeko zerga-politika aplikatzea.

Nutrizio-profilak dira hiru neurri mota horiek garatzeko funtsezko elementua. **Profilik gabe, ez dago erregulaziorik. Eta elikagai-industriak badaki hori.** Horregatik babestu da lubakian nutrizio-profilen kontra, eta sistematikoki oztopatzen du haien garapena eta mugarik gabe luzatzen ditu eztabidak.

Baina kontua ez da hor amaitzen. Hurrengo kapituluan, labirintotik irteteko aukera emango liguketen hiru neurri horietan jarriko dugu arreta.



03

**IRTEERAREN BILA:
JARDUKETA-EREMUAK**

Ikusi berri dugu gaixotzen gaituen elikaduraren arazoari aurre egiteko beharrezkoa dela hiru esparrutan neurriak hartzea: **publizitatean, etiketan eta prezioan**. Ikus dezagun zer gertatzen ari den bakoitzean.

PUBLIZITATEA

Hautzarotik hasita, gure bizitza osoan etengabe jasotzen ditugu publizitate-mezuak. Bitartekoak askotarikoak dira; bete-betean gaude publizitatean murgilduta.

Espainiako Estatuan urtean 12 000 milioi euro baino gehiago inbertitzen da publizitatean²⁰. Esan dezakegu EAEri dagokion gastua, biztanlerian oinarrituta, 500 milioi euro ingurukoa dela. Elikagai-industriak (elikagaiak eta banaketa) 1 000 milioi euro baino gehiago inbertitzen ditu, 50 milioi euro inguru EAEn.

Publizitatea ez da *marketin*-tresna bakarra; aitzitik, produktuen komertzializazioa hobetzeko beste estrategia batzuk ere erabiltzen dira, hala nola merkatu-azterketak eta prezioen azterketak. 2014an, Espainiako Estatuan 27 050 milioi euro inbertitu zen *marketinean*, eta EAErako baliokidea 1 200 milioi izango litzateke.

Elikagai-sektorea da *marketinean* gehien inbertitzen duena, EAEn urtean ia 180 milioi euro inbertitzen ditu. Banaketa eta ostalaritza gehitzen badizkiogu, 250 milioira helduko ginateke. Horrek esan nahi du **elikaduraren arloko *marketin*-gastua EAEn osasuneko gastu publikoaren % 20ren baliokidea dela**.

Aipamen berezia merezi du **haurrei zuzendutako publizitateak**, haiek bereziki zaurgarriak direlako. OMEren arabera, helduok badakigu iragarki bat identifikatzen, baina haurrek ez dute gaitasun hori. Oso arazo larria dugu, kontuan hartzen badugu haurrek, kalkuluen arabera, batez beste 95 iragarki ikusten dituztela egunean, 34 000 baino gehiago urtean²¹; gainera, OMEk hauxe dio: «Zoritxarrez, haurrei zuzendutako eta osasungarriak ez diren elikagaien *marketin*ak zorigaiztokoa bezain eraginkorra dela erakutsi du».

Enpresa iragarleen interesaren arrazoa da, neurri batean, haurrek eragin nabarmena dutela familiako erosketetan, baina, era berean, etorkizuneko kontsumitzaile-iturria ere badirela, eta nolabaiteko erosteko ahalmena ere badutela.

20. <http://infoadex.factoriadigitalpremium.es/infoadex3/documentacion/2017NP.pdf>

21. <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=06/11/2013-9d1515ea05e>

Haurrentzako publizitateak, besteak beste, honako hauek ditu oinarrian: mezu erakargarriak, animazioak, aurpegi ezagunak, sariak, opariak eta merkataritza-erakargarriak, hala nola jolasak, bildumak, lehiaketak eta deskontu-kupoiak.

Eta nutrizio-kalitatea, zer? Gehien iragartzen diren elikagai-kategoriak hauek dira: freskagarriak²², zereal azukredunak, gailetak, gozokiak, opilak, plater prestatuak eta janari lasterreko jatetxeak. Nutrizio-piramide alderantzikatua, hain zuzen. Azterketa asko daude gai horri buruz; ikus ditzagun zenbait datu.

- › Haurrentzat iragartzen diren zerealek, oro har, helduentzako zerealek baino % 85 azukre gehiago, % 65 zuntz gutxiago eta % 60 gatz gehiago dute²³.
- › Espainiako Estatuan egindako azterketa batean, Erresuma Batuko nutrizio-profilaren arabera ez-osasungarritzat joko liratekeen elikagaien publizitatearen ehunekoa ebaluatu zen haurren ordutegian. Emaitez adierazi zuten % 59,7 ez zirela elikagai edo edari osasungarriak. Baina ez da hori guztia. Ehunekoa % 71,2ra handitu zen haurren babes indartuko ordutegian.
- › Madrilgo Karlos III.a Osasun Institutuko Osasun Eskola Nazionalak egindako azterketa batek²⁴ ondorioztatu zuen telebistako iragarkien % 61 osasungarriak ez diren elikagaienak direna. Baina proportzio hori bi heren baino gehiagokoa da haurren babes indartuko ordutegian.
- › OMEren arabera, Espainia bezalako herrialdeetan, telebistako janari-iragarkien % 50ek baino gehiagok, zeinak hurrek ere ikusten dituzten, koipe, azukre eta gatz asko duten produktuak promozionatzen dituzte.
- › Haurrentzako programetan iragartzen diren 5 elikagaitik 4 elikagai osasungaitzen iragarkiak dira.
- › Telebistaren aurrean haur eta gazte gehien dauden orduetan gehien agertzen diren elikagai-iragarkiek haien eguneroko dietarako gutxien gomendatzen diren produktuak promozionatzen dituzte, hala nola opilak, gozokiak, gomazko gozokiak, gosegarriak, aurrez prestatutako jakiak, koipe asko duten elikagaiak eta freskagarriak. Bereziki haurrentzat gomendatutako elikagaiek, osterak, ez dute ia lekuri publizitatean.

22. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/06/28/217141.php

23. Harris et al. (2009). Priming effects of television food advertising on eating behavior. Azterketak arreta Estatu Batuetako kontsumitzaileengan jartzen badu ere, Espainiako Estatuko errealitatea ez da oso desberdina; pentsatu behar dugu enpresak eta markak bat direla, eta batez besteko kontsumoa (5 kg inguru) eta iragarkien kopurua ere bai.

24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=23174346>

Baina, **iragarkietarako toki nagusia telebista bada ere, publizitatea beste ingurune askotan ere agertzen da:** eskoletan, haurtzaindegietan, supermerkatuetan, jolasteko lekuetan, kontsultategietan, familia- eta pediatria-arretako zerbitzuetan eta Interneten, besteak beste. OMEren iritziz, haurrak dauden inguruneetan «ezin da, inola ere, gantz ase, trans gantz-azido, azukre aske edo gatz asko duen elikagaiarik promozionatu». Hala ere, leku horietan iragartzen diren produktu gehienak jaki osasungaitzak dira.

Zsuzsanna Jakab Europarako OMEren eskualde-zuzendariaren hitzetan, «Europar milioika haur dira merkataritzako jardunbide onartezinen xede. Politika eguneratu egin behar da, eta XXI. mendeko haur-obesitatearen errealitateari aurre egin behar dio. Haurrak koipe, azukre eta gatz asko duten elikagaiak kontsumitzera bultzatzen dituzten iragarkiz inguratuta daude».

Argi dago elikagai osasungaitzen publizitatea arautzea dela hartu beharreko lehen neurrietako bat. Ez dago ezer? Bai, baina ez. Ikus dezagun.

Publizitatea arautzeko sistemak hiru kategoriatan banatu daitezke:

- › **Estatutu-araudia.** Gobernuak edo haren bermea duen erakunde batek garatutako araudia da.
- › **Gobernuaren estatutuetatik kanpoko gidalerroak.** Helburu bera dute, baina ez dute lege-euskarririk.
- › **Autorregulazioa.** Industria arduratzen da bere burua erregulatzeaz.

EAEk arlo horretan araudirik ez duenez, Espainiako araudiaz ari gara, hori aplikatzen baita. **Aipatutako hiru kategorietatik, autorregulazioarenean gaude.** Horregatik esan dugu baietz baina ezetz; izan ere, ezer baldin badago kontrol falta baino okerragorik, hori itxuraz kontrola egotea da. Gure kasuan, «itxurazko» kontrol horri **PAOS kode** deritzo (publizitatea, jarduera, obesitatea eta osasuna esan nahi du sigla horrek gaztelaniaz), **eta elikagai-industriak sustatutako sistema bat da.**

PAOS kodea 2005ean abiarazi zen, eta haurrentzako publizitatearekin lotutako printzipio etiko batzuk biltzen ditu, eta enpresa sinatzaileek horiek betetzeko borondatezko konpromisoa hartzen dute. Hasiera batean, elikagaien eta edarien *marketing*aren % 90 ordezkatzeko zuten 36 enpresak bat egin zuten kodearekin. 2009an, telebista-kate nagusiak batu ziren, eta hori betetzen dela zaintzen eta kontrolatzen laguntzeko konpromisoa hartu zuten. 2013ko urtarrilean, kodea eguneratuta jarri zen indarrean, eta banaketako, ostalaritzako eta sukaldaritzako sektoreek bat egin zuten.

Kodeari atxiki zaizkion enpresek egiten duten elikagaien eta edarien publizitateari eta promozioari aplikatzen zaio: ikus-entzunezko komunikabideetan, 12 urtetik beherakoentzako iragarkietan, eta Interneten, 15 urtetik beherakoentzakoak.

Hori betetzen dela begiratzea Merkataritzako Komunikazioaren Autoerregulaziorako Elkartearen (Autokontrola) ardura da, eta hori komunikabideek, industriak berak eta sektoreko elkarreek osatzen dute. **Ez dago kontrol independenterik.**

Erreklamazioak Publizitatearen Epaimahaiak ebazten ditu. Merezki du «epaimahai» horren osakerari erreparatzea. Epaimahaikideak Autokontrolerako Zuzendaritza Batzordeak izendatzen ditu (Campofrío da burua, eta enpresa hauek dira kideak, besteak beste: Danone, Coca-Cola, Gallina Blanca, Kellogg's, Nestlé eta Unilever), baita Kontsumoaren Institutu Nazionalak ere.

Kodearen edukia anbiguotasunez beteta dago, eta industriaren zerbitzura dauden ihesbide eta salbuespen ugari ditu. Baina, edonola ere, betetzen al da?

Ebaluazio independente batek²⁵adingabeentzako iragarkiak aztertu zituen bi egunez (lanegun batean eta asteburuko egun batean) lau telebista-katetan, alegia, estatuko bitan eta bi autonomikotan. Emaitzek erakusten dute kodeari atxikitako enpresen iragarkien % 49,3k ez dutela hori betetzen, eta, gainera, iragarkien % 20,7ren ebaluazioak zalantzazkoak ziren. Guztira, % 70 baino gehiago dira argi eta garbi betetzen ez duten eta zalantzazkoak diren iragarkiak.

OMEren elikagaien *marketinari* buruzko 2012-2013ko txostenaren²⁶ arabera, Espainian akordioa apenas bete den, eta antzeratsu jardun dute akordioa sinatu zuten eta sinatu ez zuten enpresek. Gainera, Juan Carlos I.a Unibertsitateko Komunikazioari, Gizarteari eta Kulturari buruzko Ikerketa Taldeak egindako azterketa batek²⁷ erakutsi zuen telebista-kateek ez dutela beraiek egindako kodea betetzen. Azterketak iraun zuen 14 asteetan, 9 000 aldiz alboratu zuten beraien araudia.

Hitz batean, **PAOS kodeak** ez du balio haurrak elikagai osasungaitzen publizitatetik babesteko. **Ez du ezer esaten iragarritako elikagaien nutrizio-kalitateari buruz, ez da derrigorrez bete beharrekoa, erakunde publikoek ez dute kontrolatzen eta, gainera, ez da betetzen.**

25. Romero-Fernández, M. M., Royo-Bordonada, M. A., eta Rodríguez-Artalejo, F., (2009). *Compliance with self-regulation of television food and beverage advertising aimed at children in Spain*

26. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/191125/e96859.pdf

27. www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2007/09/28/170109.php?page=6#sthash.czV8Q4Lq.dpuf

ETIKETAK

Gaur egun, gehien jaten duguna jatorrizko elikagaietatik urrun dauden produktu industrialak dira; testuinguru horretan, etiketatzeak funtsezko betekizuna du.

- › **Kontsumitzailearentzat** ezinbesteko bitartekoa da erosiko duen produktuari buruzko informazioa eskuratzeko.
- › **Administrazio publikoentzat**, erregulazio-esparru nagusietako bat da; izan ere, esparru horretan erabaki daiteke zer informazio eman behar den erosterakoan gure elikadurari buruzko erabaki oinarriak hartzea ahalbidetzeko.
- › **Elikagai-enpresentzat**, ontzia eta etiketa publizitaterako ezinbesteko lekua dira kontsumitzaileari zuzenean mezua helarazteko. Eta publizitate-kanpainak baino merkeagoak dira.

Etiketaren leku txikian, enpresak benetako borroka egiten ari dira gu konkistatzeko. Hainbat pizgarri baliatzen dira (koloreak, formak, irudiak, mezuak...), eta nahi dute elikagaiak erakargarriak, osasungarriak, zaporetsuak, ekologikoak, tradizionalak, freskoak eta abar balira bezala ikus ditzagun.

Hori bai, legez nahitaezkoa den informazioa dago. Gaur egun, elikagaien nutrizio-informazioa nahitaezkoa da. Baina ikusiko dugu industria moldatu egin dela modu nahasgarrian aurkeztu ahal izateko.

Beraz, **etiketek lagundu ala nahastu egiten dute?** Kritika ohikoenak dira gehiegizko informazioa dagoela, ez dela ulertzen edo letra txikiegia dela. EAEn egindako inkesta batean²⁸, % 94k uste du zailegiak diren terminoak erabiltzen direla, eta % 80k uste du aldaketak egin beharko liratekeela. Era berean, etiketen informazioak 4 pertsonatik 3 eraman ditu inoiz huts egitera.

Araudiari dagokionez, European, kontsumitzaileentzako elikadura-informazioari buruzko Erregelamendua²⁹ dugu, 2011n argitaratua, elikagai-industriak bi urtez egindako presio gogorren ostean. Erregelamendua denez, EBko estatuetan zuzenean aplikatzekoa da. Nutrizio-etiketa nahitaezkoa dela dio, eta horrek, taula batean, balio hauek adierazi behar ditu: energia, gantzak, gantz-azido aseak, karbohidratoak, proteinak, azukreak eta gatzak. Hona hemen adibide bat:

28. http://www.eldiario.es/norte/euskadi/Solo-etiquetado-productos-Eroski-Consumer_0_186182135.html

29. <https://www.boe.es/doi/2011/304/L00018-00063.pdf>

01 TAULA Derrigorrezko nutrizio-informazioa

Nutrizio-informazioa	100 g-ko
Energia-balioa	309 kj / 74 kcal
Proteinak	1,4 g
Karbohidratoak	9 g
horietatik azukreak	7,4 g
Gantzak	3,3 g
horietatik aseak	0,4 g
Elikagai-zuntza	1,2 g
Sodioa	0,44 g

Industriaren borroka nagusia ontziaren aurrealdean, gehien ikusten den lekuan, zer jarri izan zen. Eta irabazi egin zuen. Ez da nahitaezkoa nutrizio-informazioa aurrealdean agertzea.

Industriak, era berean, lortu zuen, 100 g-ren (edo 100 ml-ren) araberako mantenugaien datuekin batera, errazio baten araberako mantenugaiak eta Eguneko Kopuru Orientagarriaren (EKO) ehunekoa sartu ahal izatea. **Nahasmendurako bide ezin hobea da, taula zailtzen duelako eta, gainera, eskura jartzen duelako trikimailu erraz bat erabiltzea:** «errazio» gisa adieraztea normalean hartzen den baino kopuru txikiagoa.

02 TAULA Nutrizio-informazioaren etiketaren eredua. EBk onartutakoa

Nutrizio-informazioa	100 g-ko	Errazioko (50 g)	EKO (%)
Energia-balioa	309 kj / 74 kcal	157 kj / 38 kcal	% 2
Proteinak	1,4 g	0,7 g	% 1
Karbohidratoak	9 g	4,5 g	% 2
horietatik azukreak	7,4 g	3,7 g	% 4
Gantzak	3,3 g	1,7 g	% 2
horietatik aseak	0,4 g	0,2 g	% 1
Elikagai-zuntza	1,2 g	0,7 g	% 3
Sodioa	0,44 g	0,22 g	% 9

Baina, erosteko unean, ez diogu informazioari soilik erreparatzen. Elikagaiak erosteko prozesua ondo aztertuta dago. Erabaki gehienak azkarrek, inkontzientek eta automatikoak dira.³⁰ Hortik dator nutrizio-ezaugarriak osasungarriak diren ala ez argi eta begiratu batean erakusten duten etiketa errazak erabiltzeko beharra. Horren haritik, **aipatutako zailtasunak saihesteko eta elikagai osasungarriak hautatzea errazteko helburua duten zenbait ekimen sortu dira**³¹.

Nabarmenena **semaforo-etiketa** da³², hots, mantenugai jakin batzuen mailari buruzko informazioa ematen duten koloreen kodea. Sistema intuitiboa da, erraza, zorrotza eta praktikoa, zeinak berme zientifikoa duen, kontsumo-erakundeek txalotzen duten eta... industriak baztertzen duen!

Nola egiten da? Elikagai baten energia, gantz, azukre eta gatz kopuruak zehazten dira, gomendatutako gehieneko kantidadekin alderatzen dira eta kolore bat esleitzen zaie, gomendatutako kantidad horretatik urrun, gertu edo oso gertu dagoen. **Berdeak adierazten du ez dagoela arazorik; laranja, kontuz ibiltzeko, eta gorriak, kontu handiz ibiltzeko.**

Dauden semaforo-etiketa gehienak Erresuma Batuko Osasun Publikoko Agentziaren azterketetan oinarritzen dira. Taula honek 100 g/100 ml-rako tarteak erakusten ditu:

03 TAULA Elikagai solidoen nutrizio-profilak

Testua	Gutxi	Tartekoa	Handia	
Kolore-kodea	Berdea	Laranja	Gorria	
Gantza	$\leq 3,0 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$3,0 \text{ g} - 17,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 17,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 21 \text{ g} / \text{zati}$
Aseak	$\leq 1,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$1,5 \text{ g} - 5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 6 \text{ g} / \text{zati}$
Azukreak, guztira	$\leq 5,0 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$5 \text{ g} - 22,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 22,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 27 \text{ g} / \text{zati}$
Gatza	$\leq 0,3 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$0,3 \text{ g} - 1,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 1,5 \text{ g} / 100 \text{ g}$	$\geq 1,8 \text{ g} / \text{zati}$

30. Wansink y Sobal, 2007. D Kahneman, Rothman, A. J., Sheeran, P., & Wood, W. (2009)

31. Espainiako Estatuan planteatu zen baina ez zen ezarri Nutriscore koloreen arabeko etiketa. Informazio gehiago: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_2_07_Articulo_especial_Galan_P_et_al_Logotipo_NutriScore.pdf

32. <http://www.youtube.com/watch?v=7fthixcwCVo>

Eroski banaketa-taldea semaforo-etiketa egokitua erabiltzen hasi da bere produktuetan. Eredu ingelesaren moldaketa egin du (elikagai-industriarekin gehiago bat datorrena), koloreak leundu ditu eta errazio bakoitzeko EKOnen aldeko apustua egin du, 100 gramoak alde batera utzita. Irudian ikus ditzakegu bere baremoak.

Aurrez aipatutako inkestak³³ Eroskiren etiketei buruzko galdera ere egin zuen. Hauexek dira emaitzak: 4 pertsonatik 3k sistema ezagutzen du; % 90i ulergarria iruditzen zaio; 10etik 9k pentsatzen dute baliagarria dela erosketa osasungarriagoak egiteko; 5etik 4k begiratu batean identifikatzeko zer elikagai mota den, eta 4tik 3k berehala jakiteko zer mantenugai duen.

	KALORIAK	AZUKREA	GANTZAK	GANTZ ASEAK	GATZA
Zer da TXIKIA errazioko	150 edo gutxiago	6,75 g edo gutxiago	5,25 g edo gutxiago	1,50 g edo gutxiago	0,45 g edo gutxiago
					EKOnen % 7,5 edo gutxiago
Zer da ERTAINA errazioko	150 eta 400 bitartean	6,75 g eta 18 g bitartean	5,25 g eta 14 g bitartean	1,50 g eta 4 g bitartean	0,45 g eta 1,20 g bitartean
					EKOnen % 7,5 eta % 20 bitartean
Zer da HANDIA errazioko	400 edo gehiago	18 g edo gehiago	14 g edo gehiago	4 g edo gehiago	1,20 g edo gehiago
					EKOnen % 20 edo gehiago

Eroskiren semaforo-erako nutrizio-etiketaren irudia.

33. http://www.eldiario.es/norte/euskadi/Solo-etiquetado-productos-Eroski-Consumer_0_186182135.html

PREZIOA

Modu osasungarrian jatea garestiagoa da? Elikagai osasungarrien prezioa eragozpen bat da biztanleriaren sektore jakin batzuentzat? Erantzuna baiezkoa da. Gradiente soziala dago. Eta genero-gradientea ere bai. Klase herritarrek eta emakumeek (erosteko ahalmen txikiagoagatik eta denboraren erabilerarekin lotutako desberdintasunengatik) zailago dute.

Zenbat kostatzen da gomendatutako dietari jarraitzea? Galdera horri erantzuteko, Espainiako Nutrizio Komunitarioaren Elkartearen³⁴ gomendioei eta elikagai-talde bakoitzeko Euskal Autonomia Erkidegorako batez besteko prezioei jarraitu diegu (Nekazaritza Ministerioak emandakoak).

Datuek adierazten dute, elikagaiak gomendatutako errazioetan kontsumitzeko, 1 477 € behar direla pertsonako eta urteko. 1 500 €-ra biribildu dezakegu, aldaketak baitaude urte batetik bestera. Kontuan hartzen badugu Euskal Autonomia Erkidegoan batez beste pertsonako eta urteko 1 800 € gastatzen dela, ematen du zenbatekoak bat datozela.

Baina batezbestekoez ari gara. Eta kontuan hartu behar da Euskal Autonomia Erkidegoko etheen % 62,5ek batezbestekoa baino diru-sarrera txikiagoak dituztela. Zein familiak ez luke behar besteko diru-sarrerarik izango dieta osasungarriaren gastuari aurre egiteko? Arriskuan dauden familiak urtean 27 000 € euro baino gutxiagoko errenta dutenak dira. Eta EAEn familia guztien % 37 dira³⁵.

Emakumeen kasuan, zenbakiak okerragoak dira, neurri handi batean, soldata-arrakalagatik. EAEn, emakumeen batez besteko soldata gordinen gizonen soldataren % 77 da³⁶.

Baina ez da soldaten kontua bakarrik, lana izateak edo ez izateak, kontratu motak eta behin-behinekotasunak ere badute garrantzia. EAEn, kontraturik ez duten langileen % 85 emakumeak dira. Lanaldi partzialeko kontratua duten pertsonen % 77,5 emakumeak dira³⁷.

Pentsioei dagokienez, 350-400 €-ko tartean jasotzen dutenen % 81,04 emakumeak dira. Bestalde, tarte handianean, 2 567,49 €-tik gorakoan, % 18,8 baino ez dira emakumeak.

34. <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>

35. www.eustat.eus/elementos/ele0011300/La_renta_media_de_las_familias_de_la_CA_de_Euskadi_supera_los_42/not0011359_c.html

36. www.elcorreo.com/bizkaia/economia/201706/29/crece-brecha-salarial-entre-20170629004729.html

37. www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/servicio_cifras/es_emakunde/adjuntos/cifras_2016.pdf

Azken finean, dieta osasungarria ez dago pertsona guztien eskueran. Eta desparekotasun sozialari genero-desparekotasuna gehitzen zaio. Beti ez dago askatasunez aukeratzeko ahalmenik.

Orain, ikus dezagun **dieta osasungarria izateko aukera nola hobetu daitekeen prezioetan esku hartuta**. Administrazioek mekanismo hori erabili dute hainbat helbururekin eta hainbat sektoretan, hala nola tabakoaren edo erregaien kasuan. Elikagaien kasuan ere bai, laborantza jakin batzuei edo ekoizteko, eraldatzeko edo merkaturatzeko modu jakin batzuei emandako laguntza publikoen bidez.

Osasun-politikekin koherentea den prezio-politikaren helburua izango litzateke elikagai osasungarriak merkatzea, eskuragarriagoak egite aldera, eta elikagai osasungaitzak garestitzea, kontsumoaren pizgarria kentze aldera.

Estatu Batuetan, zeina gaiari buruz literatura zientifiko gehien egin duen herrialdeetako bat den, ondorio hau ateratu dute: baliteke elikagai osasungaitzak eskuratzeko erraztasuna eta haien prezio merkea, eta, aldi berean, fruta eta barazkiak, arraina eta gantz gutxiko haragia eskuratzen zailagoak eta garestiagoak izatea faktore erabakigarriak izatea herrialdeko obesitatearen prebalentzia kezkagarrian, batez ere diru-sarrerara txikienak dituzten biztanle-taldeetan.

Kontsumoan zuzenean eragiteaz gain, horrelako politikak hezigarriak dira biztanleentzat, elikagai jakin batzuk osasungaitzak direla adierazten baitute.

OMEren 2015-2020ko aldirako Elikadurarako eta Nutriziorako Europako Ekintza Planaren lehentasunezko ekintza-ildoak da elikagaien aukeraketan eragina duten zerga- eta prezio-politikak aplikatzea.

Hori bai, horrelako politika publikoak aplikatzeko, kontu handiz diseinatu behar dira, eraginkorrak izan daitezen.

Zenbait mekanismo aukeratu daitezke. Produktuen edo osagaien gaineko tasa aplikatu daiteke. Adibidez, azukre erantsia duten edariei (freskagarriak) tasa bat ezar dakieke, edo azukre erantsiari berari ere bai, osagai gisa. Adibidez, azukre erantsia duten edarietarako (freskagarriak) tasa ezar daiteke, Katalunian egin den bezala³⁸, edo, osagai gisa, azukre erantsiaren gaineko tasa ezar daiteke, Norvegian bezala³⁹.

38. <https://atc.gencat.cat/es/tributs/ibee/>

39. <https://www.skatteetaten.no/en/business-and-organisation/vat-and-duties/excise-duties/>

Oro har, errazagoa da elikagai-taldeak zergapetzea (freskagarriak, adibide honetan), baina, beste aldetik, azukre erantsi asko duten produktuak kanpoan gera litezke. Azukreari osagai gisa tasa bat ezartzea, aldiz, konplexuagoa da administratiboki, produktu sorta handiari eragiten baitio, baina eragina handiagoa izan daiteke. Neurria ezartzeko erraztasuna (edo zailtasuna) eta haren eraginkortasuna hartu behar dira kontuan.

Kontuan hartu beharreko beste elementu bat **tasa mota** da. BEZa edo zerga berezi bat aplikatu ahalko litzateke. BEZari erreparatuko diogu.

Espainiako zerga-sistemak hiru zerga-tarte aplikatzen dizkio BEZari: orokorra, murriztua eta oso murriztua. Beste herrialde batzuetan ez bezala, ez du % Oko BEZik aplikatzen.

- ✦ Oso murriztua (% 4) honako hauei aplikatzen zaie: ogi arruntari, ogia egiteko irinei, esnari, gaztei, arrautzei, frutei, barazkiei, ortuari, lekaleei, tuberkuluei eta zerealei, Espainiako Elikadura Kodearen (CAE) arabera produktu naturalak badira. 2013ko urtarrilean, glutena kendutako osagaiekin egiten den eta «oso gluten gutxiko edo glutenik gabeko ogi» gisa merkaturatzen den ogi arrunta gehitu zen zerrenda horretara.
- ✦ Tarte murriztua (% 10) % 4 horrekin zergapetutako elikagaietatik eratorritako jakiei aplikatzen zaie, baita honako hauei ere: haragiei, arrainei eta haien eratorriei, ur mineralei eta alkoholik gabeko beste edari batzuei, eta jatetxeetako, catering-etako eta hoteletako jakiei.
- ✦ Tasa orokorra (% 21) edari alkoholdunei aplikatzen zaie.

Espainiako zerga-sistemak funsgabetasun handia du gaur egungo kontsumo-ereduei dagokienez, bai eta estatuko eta autonomia-erkidegoetako administrazioen sustapen- eta babes-politikei dagokienez ere. Kasu berezia da Europar Batasunaren barruan; izan ere, herrialde gehienetan, argi eta garbi nutrizio-profil osasungaitza duten elikagaiek BEZ handiagoa dute, oinarritzko elikagaiek edo nutrizio-profil hobea duten elikagaiek baino. (O4 taula ikusi).

Oinarritzko produktuei, hala nola frutei eta barazkiei, BEZa murrizteak diru-bilketak behera egitea ekar lezake, baina nutrizio-profil osasungaitz argia duten elikagai batzuei BEZa handituta berdindu liteke.

Eraginkorra izango litzateke prezioen politika? Prezioa, zalantzarik gabe, biztanle askok erosketak egiteko uanean kontuan hartzen duten faktorea da. Datu bat: Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Elkartearen (OCU) kontsumo-ohiturei buruzko azterketa baten arabera, erosketa egiteko establezimendu bat aukeratzeko, galdeketako parte-hartzaileen % 70ek adierazi du prezioen arabera hautatzen duela.

Eta zer dio industriak? Elikagaien eta edarien industria erabat kontra dago. Alde batetik, beren produktu osasungaitzen prezioa handituko litzatekeelako, baina, batez ere, elikagaiak osasunarekin duten loturaren arabera bereizi ahalko liratekeelako.

04 TAULA Elikagaien gaineko BEZa herrialde desberdinetan

	Espainiako Estatua	Portugal	Italia	Irlanda	Erresuma Batua
Elikagai freskoak	% 4	% 6	% 4	% 0	% 0
Janari prozesatua	% 10	% 6	% 10	% 0	% 0
Kontserbako frutak eta barazkiak	% 10	% 23	% 10	% 0	% 0
Ogi zuria	% 4	% 6	% 4	% 0	% 0
Zuntzez aberastutako ogia	% 10	% 6	% 4	% 0	% 0
Pastak	% 10	% 6	% 4	% 0	% 0
Glutenik gabeko pasta	% 10	% 6	% 4	% 0	% 0
Arraina	% 10	% 6	% 10	% 0	% 0
Lekale gordinak	% 4	% 6	% 10	% 0	% 0
Lekale egosiak	% 10	% 6	% 10	% 0	% 0
Fruitu lehor gordinak	% 4	% 6	% 10	% 0	% 0
Fruitu lehor gordinak eta txigortuak	% 10	% 23	-	% 21	% 21
Oliba-olioa	% 10	% 6	% 6	% 0	% 0
Koipeak eta olioak	% 10	% 23	% 6	% 0	% 0
Gosegarriak, <i>snack</i> -ak	% 10	% 23	% 10	% 21	% 20
Freskagarriak	% 10	% 23	% 10	% 21	% 20



04

**ERABAKIAK HARTZEKO
UNEA DA**

MUNDU OSOKO ARAZOA

Elikadura osasungaitzarekin lotutako gaixotasunen gorakada mundu osoko fenomeno da. Gaur egun, munduan jende gehiagori eragiten dio elikadura osasungaitzak goseak eta azpinutrizioak baino. OME eta FAOrentzat, elikadura txarra da XXI. mendeko pandemia larriena.

Elikadura txarrak Hegoalde Globaleko dietak ere zenbateraino kolonizatu dituen ohartzeko, elikagai ultraprozesatuei errepara diezaiekegu. Ipar Amerika edo Mendebaldeko Europa, besteak beste, jada inbadituta daude, baina gainerako eskualdeetan salmentak modu kezkagarrian handitzen ari dira (ikusi 53. orriko 09 grafikoa).

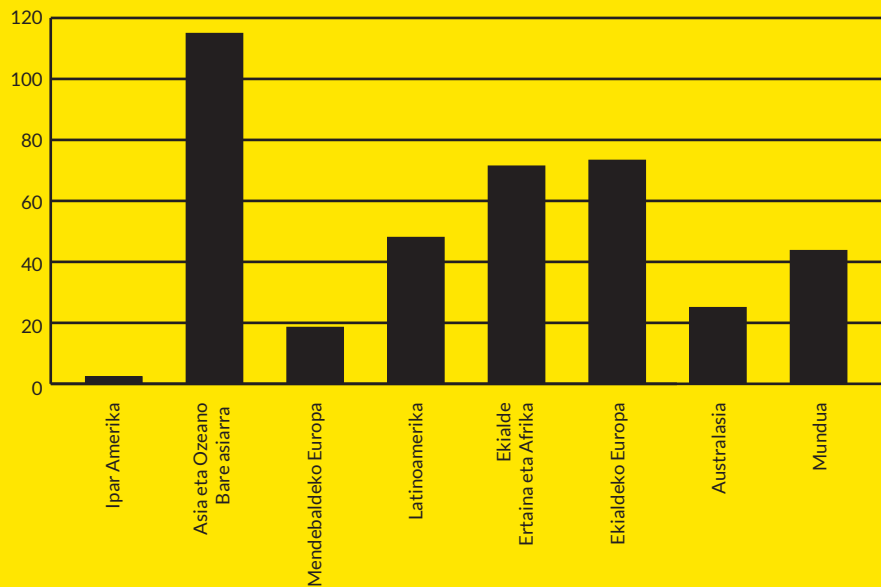
Datu esanguratsu bat Latinoamerikako eta Ipar Amerikako freskagarrien salmentaren bilakaera konparatuz ikus dezakegu. 2012. urtean, Latinoamerikan sorpassoa izan zen, eta gaur egun freskagarri gehiago saltzen dira hegoaldean iparraldean baino (ikusi 53. orriko 10. grafikoa).

Janari lasterraren salmentak ere nabarmen handitzen ari dira Latinoamerikan.

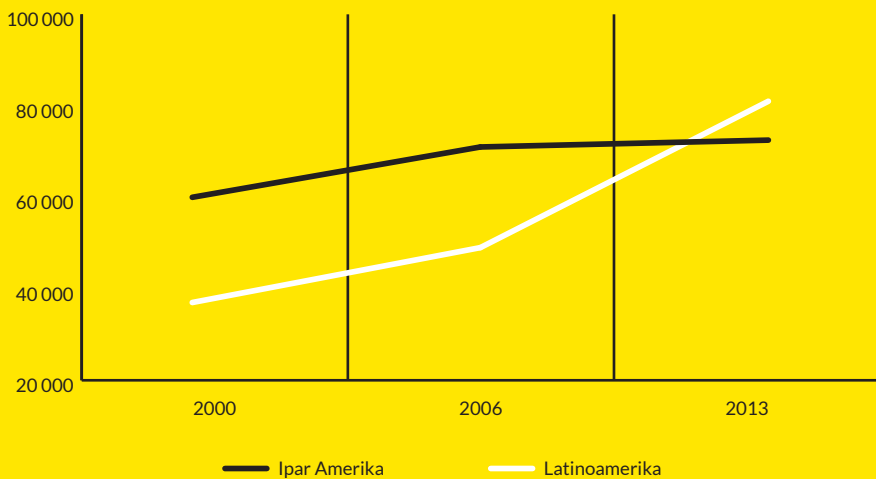
Ez da harritzekoa, Osasunaren Erakunde Panamerikarraren testuak eta txostenak aztertuz gero, OMEk diotenaren gauza bera esaten dutela konturatzea. Desberdintasun bakarra da premia handiagoz eta elikagai prozesatuen, nekazaritza industrialaren eta nekazaritzako elikagaien korporazio handien kontra gogorrago egiten duela. Izan ere, Latinoamerikako herrialdeetan, elikadura txarra tsunami baten moduan hedatzen ari da. Horregatik da, politika publikoei dagokienez, mugimendu handiena hautematen den eskualdea. Europan baino askoz handiagoa.

Horiek horrela, Erroman 2014. urtearen amaieran egin zen Nutrizioari buruzko II. Nazioarteko Konferentzian, **OMEk eta FAOk adierazi zuten munduko elikadura-egoeraren** eta elikadura egokia izateko eskubidearen etengabeko urraketaren kausa nagusia **egungo nekazaritza-elikagaien sistemaren porrota dela**, zeinak, gainera, gizartean, ingurumenean eta kulturen oso eragin kaltegarriak dituen. Horregatik, Nazio Batuen Elikadura Eskubiderako Nazioarteko kontalariarekin batera, **dei egin zieten mundu osoko estatuei eta administrazioei, familia-nekazaritzak eta elikagaien tokiko merkatuek** gosearen eta malnutrizioaren kontrako borrokan duten **funtsezko betekizuna aitortzeko**. Eta horrek amaierako ondoriora garamatza.

09. GRAFIKOA Elikagai ultraprozesatuen salmenten hazkundera 2000-13



10. GRAFIKOA Freskagarrien salmenta (milaka milioi US\$-etan)



NEKAZARITZA OSASUNTUA, ELIKADURA OSASUNGARRIA

«Sorotik mahaira» esaldi ospetsuak gaur egun ez du zentzu handirik. Esaldi egokiagoa izango litzateke «industriatik supermerkatua eta supermerkatutik mahaira». Ikusi dugun bezala, elikagai gehienak prozesatuak dira, elikagai-industriak osagaiak muntatzen ditu erlojuak edo autoak balira bezala.

Enpresa-taldeak, merkatuen desarauketak eta elikagai-industria handiei mesede egiten dieten zerga-neurriak dira jaki prozesatuak eta ultraprozesatuak mundu osoan azkar hedatzearen atzean dauden faktoreetako batzuk⁴⁰.

Gaur egungo nekazaritzako industria-eredua ezarrita, elikagai fresko eta osasungarrietan oinarritutako dieta galtzen dugu, zeina nekazaritza jasangarriarekin lotuta dagoen, oinarrian nekazariak eta familia-nekazaritza dituen, eta gertuko, askotariko eta sasoiko ekoizpena bideratuta dagoen.

Elikagaien banaketa- eta merkataritza-sistemak ere aldaketa handiak izan ditu, eta, hala, supermerkatu-kate handiek eta distantzia luzeko merkataritzak ordeztu dituzte merkaturatzeko zirkuitu laburrak eta tokiko merkatuak. Ikusten dugu supermerkatu-kate nazionalak eta transnazionalak hazten ari direla, eta denda tradizional eta independenteen lekua hartzen ari direla. Aldi berean, janari lasterreko kateak plater eta jaki prestatu berriak ematen dituzten jatetxeak eta beste establezimendu tradizional batzuk ordezkutzen ari dira.

Horregatik guztiagatik, elikadura-kultura galdu dugu.

Beharrezkoa da elikagai osasungarriak emango dizkigun nekazaritza osasuntsua berreskuratzea eta bi errealitateak berriz lotzea: ekoizpena eta elikagaien kontsumoa. Merkaturatzeko moduen artean, udal-merkatuak, nekazariak zuzenean elikagaiak saltzea eta berrikuntza elikagai-merkatuetan, besteak beste, argi eta garbi elikadura txarra eta gosea eta azpinutrizioa eraginkortasunez murrizten lagundu dezaketen aukerak dira. Hori, gainera, bat dator hiriko eta hiri-inguruko nekazaritzarekin lotutako mundu osoko hainbat ekimenekin eta tokiko merkatuen sistema askorekin.

Elikadura txarrak eragindako osasun-arazoak premiazko ohartarazpen bat dira. **Aldaketa horiek sustatuko dituzten politika publikoak behar ditugu hainbat arlotan (jada ikusi dugu).** Nekazaritza-negozioa eta elikagai-industria gogotik saiatzen dira hori eragozteko. Beste muturrean, ehunka erakunde, gizarte zibil antolatua, akademia eta nazioarteko erakundeak alerta jotzen ari dira, eta datu zorrotzak ematen, proposamen errealistak

40. http://www.paho.org/bol/index.php?option=com_content&view=article&id=1774:nota2sept

planteatzen eta presioa egiten, hainbeste behar ditugun politika publiko horiek azkenean abiaraz daitezten.

EAEn, Jaurilaritzak duela gutxi onartu du hasieran aipatu dugun «Elikadura osasungarriaren aldeko ekimenak Euskadin»⁴¹ izeneko plana. Estrategia hori bat dator honaino egin dugun azterketaren zati handi batekin, baina, bitxia bada ere, OMEk eta gainerako erakunde independenteek gomendatutako ekintza politikorako proposamenetatik erabat aldentzen da, eta ekimen ahulak dira.

Amaitu baino lehen, aipatu behar dugu, halaber, hezkuntzak betekizun garrantzitsua duela. Eskola publikoan elikadura-ereduan arreta jarriko duten ekintzak txertatzea funtsezkoa izan behar da hezkuntza-proiektuan. Curriculum-esparruaz ari gara, baina elikagai osasungarriak eta hurbilekoak edo eskola-baratzeetako elikagaiak dituzten eskola-jantokiez ere bai, beste ekimen batzuen artean.

41. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alimentacion_iniciativas_prog/es_def/adjuntos/iniciativas-alimentacion-saludable.pdf

HERRI ADMINISTRAZIOEN PAPERA

Gure ibilbidearen amaierara iritsita, nabarmendu nahi dugu dokumentu honekin, jatorri duen txostenarekin eta biak barne hartzen dituen kanpainarekin (**Dame Veneno. Gaixotzen gaituen elikaduraren kontrako kanpaina**) elikadura osasungarria ahalbidetuko diguten aldaketak bultzatzen lagundu nahi dugula.

Aldaketok, baina, Herri Administrazioen jarduketa irmoa behar dute. Hona hemen abian jar daitezkeen neurri zehatz batzuk:

- › Haurrei bideraturiko elikagai osasungaitzen **publizitatea** debekatu.
- › **Elikadura-etiketatzeko sistema** argia ezarri, ontziaren aurrealdean, erraz jakin ahal izateko elikagaiaren nutrizio-ezaugarriak osasungarriak diren ala ez.
- › **Osasun-irizpideetan oinarrituriko zerga-politika** aplikatu, produktu osasungaitzenak (adibidez, azukre-kopuru handiak dituztenak edo haragi prozesatuak) zergapetu eta elikagai osasungarrienak BEZetik salbuetsiko dituen.
- › **Elikagaien erosketa publikorako** planak ezarri, gertuko produktu osasungarri eta iraunkorren erosketa bermatzeko.
- › **Eskoletan bertako sukaldeak** berrezarri, **eta udal-sukaldeak** sortu.
- › **Udal-azokak** berrezarri, eta lurraldearekin lotu.
- › Politika publikoetan **genero-ikuspegia** txertatu, zeharka, elikadura osasungarria izateko orduan dagoen arrailari aurre egiteko (ikusitako dugunez, emakumeen egoera okerragoa da), bai eta elikadura osasungaitzetik eratorritako osasun-arazoetan dagoenari ere.
- › EAEko kasu zehatzean, **Emakume Nekazarien Estatutuaren** ezarpena sustatu, emakume askorentzat nekazaritza bizimodu duina edukitzeko modua izan dadin erraz dezakeen lege aitzindaria bera.

EZ GERATU KANPOAN, PARTE HARTU!

Jendartearen parte-hartzea ere garrantzitsua da. Horrexegatik, bukatzeko, proposamen batzuk egin nahi ditugu; ziur zuek beste batzuk erants ditzakezuela:

- › Eskola-adinean diren haurrak badituzu, egin lan guraso-elkarteetan eskolako jangelan elikadura osasungarria galdegiteko.
- › Gure Platera Gure Aukera ekimenaren baitan, eskola-jangela osasungarri, gertuko eta bidezkoaren alde lan egiten duten hainbat kolektibok ekintzak sustatzen dituzte, eta zuk ere haietan parte har dezakezu. Informa zaitez webgune honetan: www.gureplateragureaukera.eus
- › Kolektibo edo elkarteren bateko kidea bazara, antolatu informazio-jarduerak elikadura industrializatuak dakartzan arazoan, egungo bestelako aukeren eta abian diren ekimenen berri emateko.
- › Bidezko Elikadura - Justicia Alimentarian, elikadura-sistema agroindustrialak eraldatzeko lan egiten dugu, eta tokiko elikadura osasungarri eta ekoizleekin bidezkoa lortzeko. Informatu, ezagutu gure kanpainak, lagundu haien berri zabaltzen, eta babestu gure eskaerak: www.justicialimentaria.org



DAME VENENO

euskadi@justiciaalimentaria.org

justiciaalimentaria.org/dame-veneno



BIDEZKO
ELIKADURA
VSF