



**DAME  
VENENO**



# 1. Jateak gaixotzen gaitu



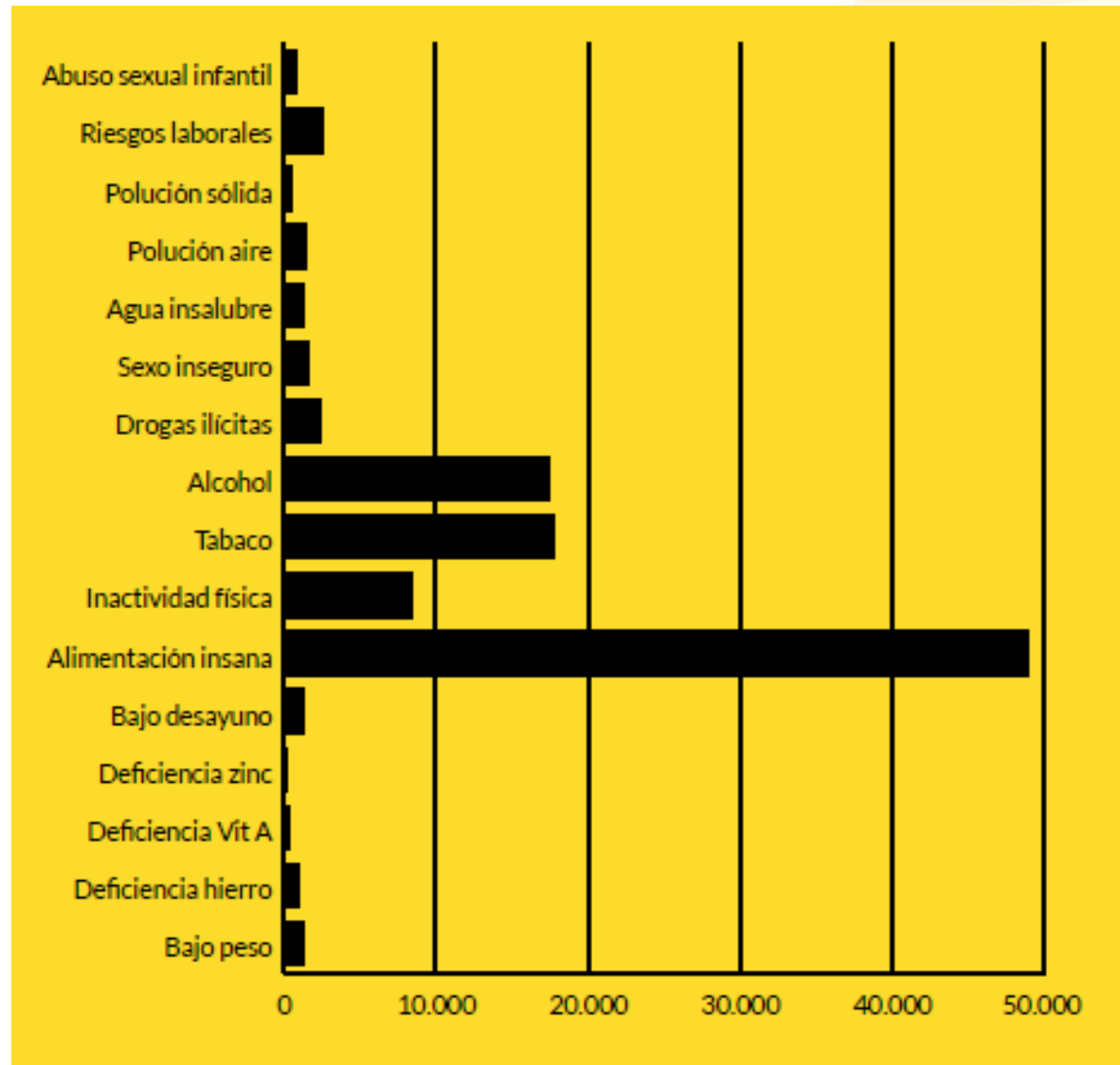


# 1. Jateak gaixotzen gaitu

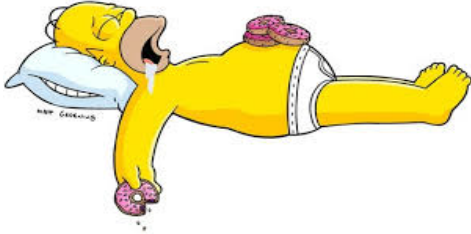
- Jateak gaixotzen gaitu, bai. Baina honako hau ere gehitu daiteke: jatea da gehien gaixotzen gaituena (tamaina). Jateak gero eta gehiago gaixotzen gaitu (bilakaera).
- Dieta desegoki batek beste edozerk baino gehiago hiltzen gaitu. Tabakoak eta alkoholak kentzen diguten osasun oneko egun bakoitzagatik, elikadura kaltegarriak hiru kentzen digu.



# 1. Jateak gaixotzen gaitu



1. grafikoa: Arriskuak eta horiek osasunean duten eragina (AVAD 000s)



## **2. Emakumeek gizonek baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute**



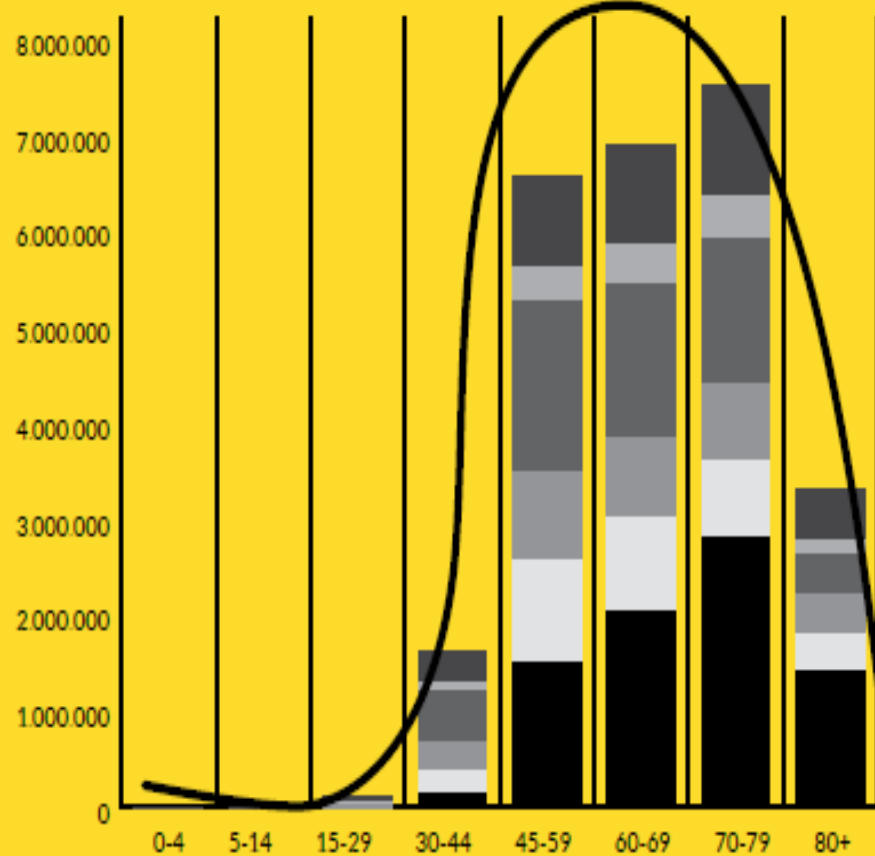
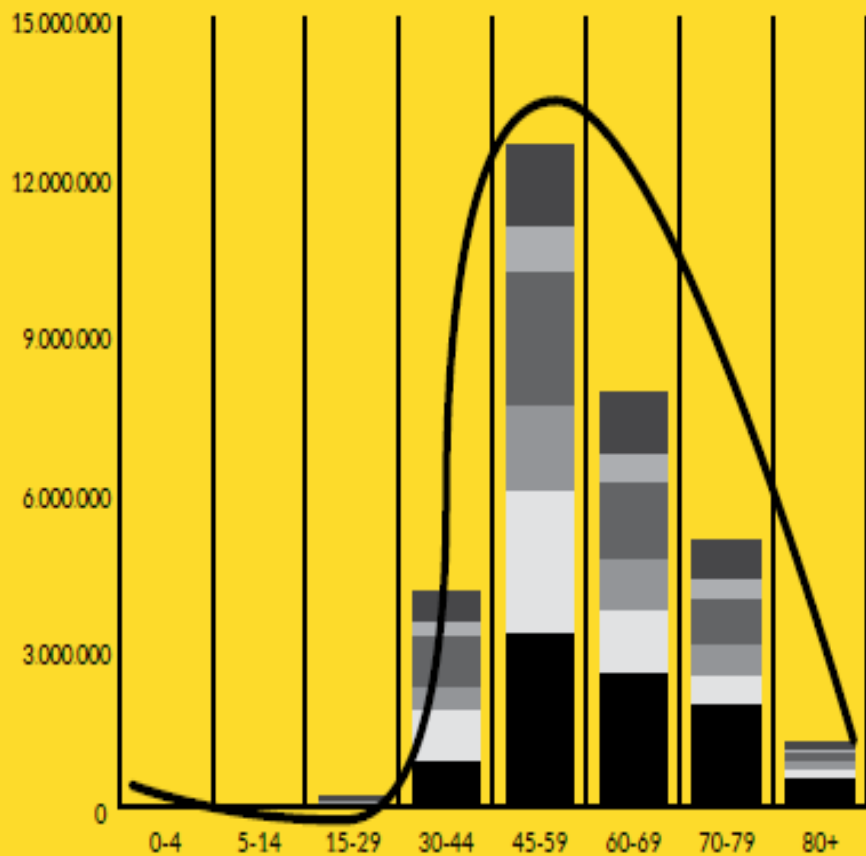


## 2. Emakumeek gizonak baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute

- *Egia da emakumeak gizonak baino urte gehiago bizi direla, baina osasun txarragoz.*
- *Jateak ez gaitu berdin gaixotzen (gizarte maila eta generoaren araberrako gradiente bat dago).*
- *Gizonen kasuan, elikadura osasunaren momenturik txarrena 45-60 urterekin ematen da eta gero hobera egiten du. Emakumeen kasuan, ordea, adin horretatik aurrera ere txarrera egiten du .*



## 2. Emakumeek gizonek baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute



Hipertensión
  Colesterol alto
  Alta glucosa en sangre
  Sobrepeso y obesidad
  Bajo consumo de fruta y hortalizas
  Baja actividad física



**3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du**







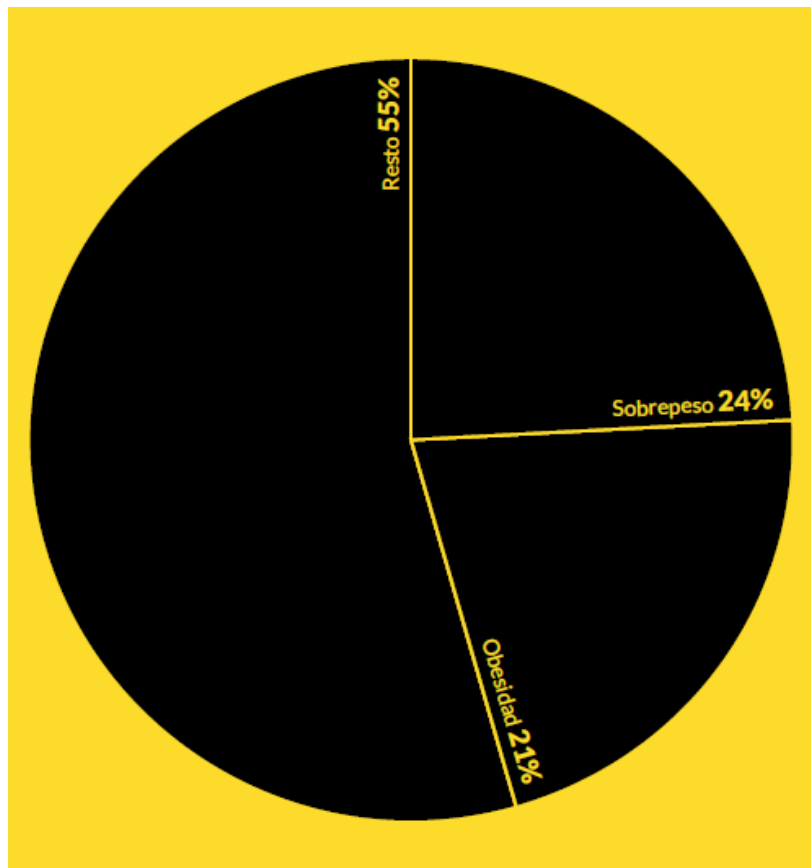
### 3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du

*- Azken datuen arabera, arazo horri dagokionez, Espainiako estatua lehenengo postuetan dago: herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea.*

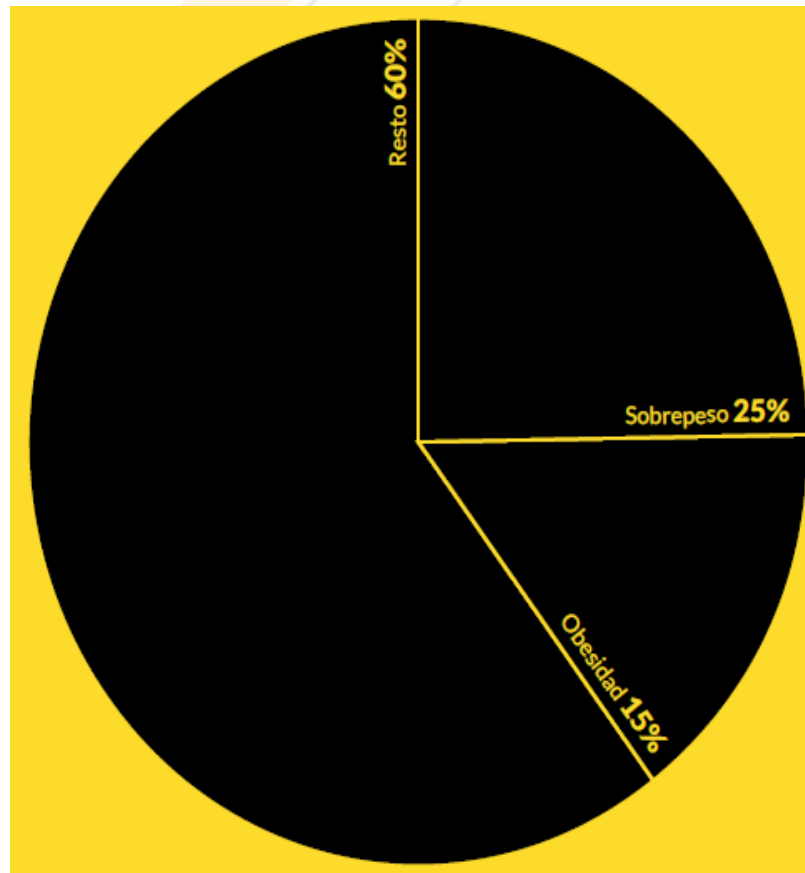
*- Haurrei dagokienez, 6 eta 10 urte arteko haurren %45,5k gehiegizko pisua dute.*



### 3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du



**2. grafikoa: Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen ehunekoa Espainiako estatuan (Mutilak)**



**3. grafikoa: Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen ehunekoa Espainiako estatuan (Neskak)**



**4. Elikaduran  
gastatzen dugunaren %60 elikagai  
freskoetan gastatzen dugu,  
gainontzekoa elikagai prozesatuetan.**





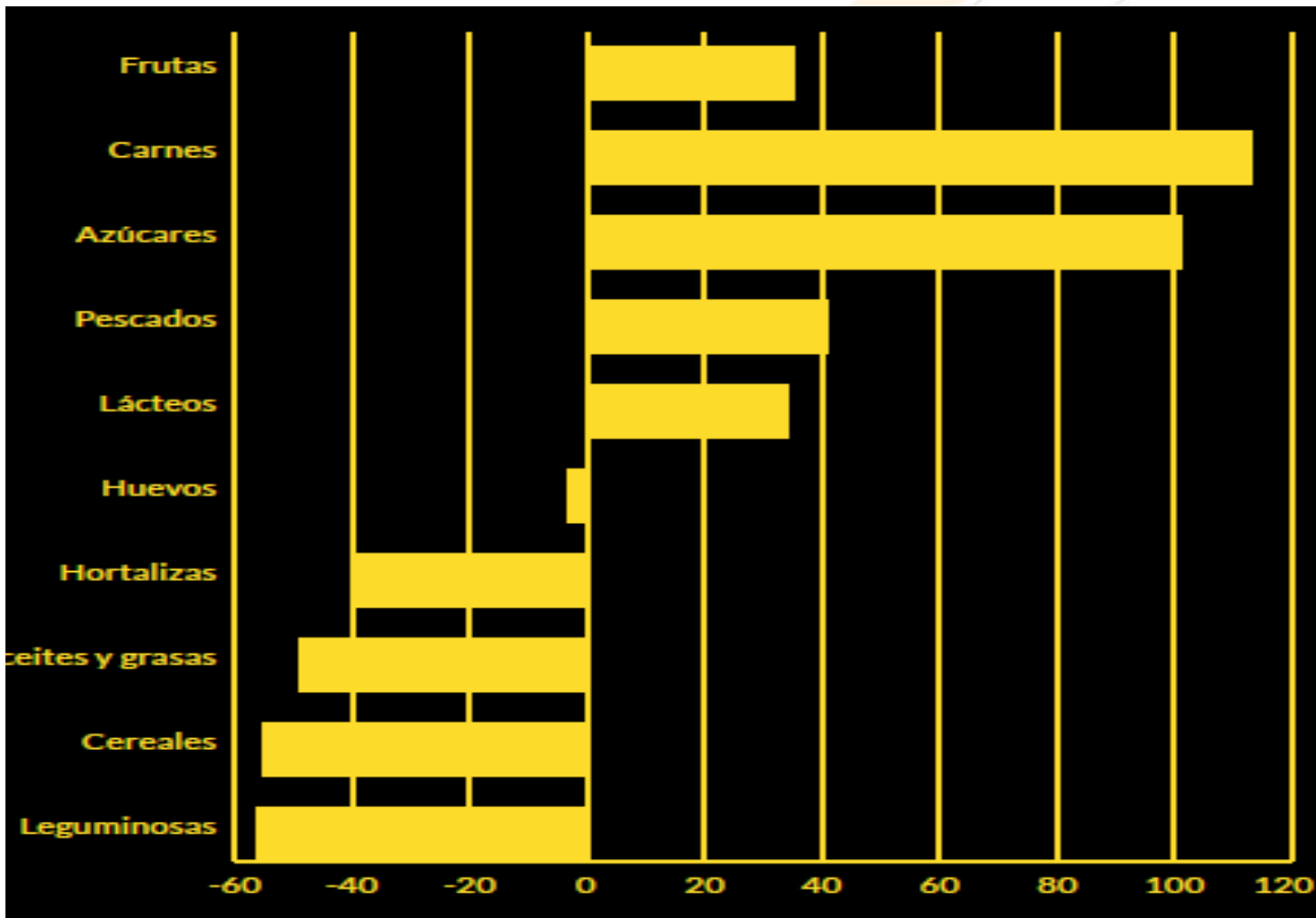
**4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.**

*- Elikaduran gastatzen dugunaren %30 soilik gastatzen dugu elikagai freskoetan, gainontzekoa elikagai prozesatueta.*

*- Tradiziozko dieten orde z dentsitate energetiko handiagoa duten dietak nagusitu dira. Hala, koipe (gehienbat animalia koipea) eta azukre gehiago eta karbohidrato konplexu eta zuntz gutxiago kontsumitzen dugu.*



4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.



4. grafikoa: Elikadura kontsumoaren bilakaera (1964-2012)

# 5. Zenbat eta globalizazio sakonagoa hainbat eta elikadura kaltegarriagoa





## 5. Zenbat eta globalizazio sakonagoa hainbat eta elikadura kaltegarriagoa

Herrialdeen globalizazio ekonomiko maila neurtzen badugu, horrek elikadura txarrak sortzen duen gaixotasun mailarekin lotura duela ikusiko dugu.



*1. eskema: Elikadura kaltegarrian eragina duten kapitalismoaren elementuak*