

Ikasleek osasunari buruz egindako bideoak

Students' videos on health

Dorleta Suso Velarde, June Zamalloa Mendia eta Naroa Unzilla Higuero

Nahia Alcalá Manso eta Nora Canton Gallardo

Alaitz Pérez Rodríguez eta Yeray Cerqueira Fandiño

EHUko Biokimika eta Biologia Molekularra saila. Leioa

Berrikuspena: asier.benito@ehu.eus

1. Tabakoaren kea: erretzaileen arazoa baino gehiago

Egileak: *Dorleta Suso Velarde, June Zamalloa Mendia eta Naroa Unzilla Higuero*

Tabakoari lotutako kalteak erretzaileekin soilik lotu izan ohi dira, baina eguneroko egoeretan ere, erretzen ez duten pertsonen tabakoaren keak eragindako kalteak era jasaten dituzte.

Tabakoaren keak milaka konposatu kimiko ditu, horietako asko toxikoak eta kartzinogenoak direnak. Substantzia horiek arnas-aparatuan sartzen dira eta odol-zirkulazioaren bidez organismo osora hedatu daitezke. Horren ondorioz, gure gorputzeko zelula eta organo ezberdinen funtzionamendua oztopatu eta gaixotasun kardiobaskularrak, arnas-gaixotasunak eta bestelako osasun-arazoak garatzeko arriskua handitzen du.

Ikuspuntu metabolikotik, tabako-kearekiko epe luzeko esposizio pasiboak organismoaren erregulazio normala ere alda dezake. Izan ere, karbohidratoak prozesatzeko, gantzak metatzeko edota immune-sistemak kanpo-agente ezberdinei erantzuteko prozesuak konprometitzen ditu.

Arrisku handiena duten taldeak haurrak, haurdun dauden emakumeak eta aurretik bihotzeko edo arnas gaixotasunak dituzten pertsonak dira. Kasu horietan, tabako-kearekiko esposizioak ondorio larriagoak izan ditzake, hala nola biriken garapen desegokia, arnas funtzioaren murrizketa edo gaixotasun kronikoak garatzeko arrisku handiagoa.

Gaur egun, argi dago ez dagoela tabakoaren kearekiko esposizio-maila segururik. Horregatik, kerik gabeko espazioak sustatzea ezinbestekoa da erretzaile pasiboek jasaten dituzten kalteak murrizteko.

Erretzaile pasiboen metabolismoa: <https://www.youtube.com/watch?v=IQGWIM39Zpg>

2. Muskulu irabazia eta kirolaren arteko erlazioa

Egileak: *Nahia Alcalá Manso eta Nora Canton Gallardo*

Ariketa fisikoa eta elikadura egokia osasunaren eta kirol-errendimenduaren oinarritzko bi zutabe dira. Hala ere, entrenamendu bakoitzaren atzean prozesu metaboliko ugari daude, gure gorputzak energia nola lortzen duen, nola berreskuratzen den eta nola garatzen duen muskulu-masa zehazten dutenak. Mekanismo horiek ulertzeak entrenamenduaren onurak optimizatzen laguntzen du eta ohitura osa-

Dorleta Suso Velarde, June Zamalloa Mendia, Naroa Unzilla Higuero; *Nahia Alcalá Manso, Nora Canton Gallard; Alaitz Pérez Rodríguez, Yeray Cerqueira Fandiño*

sungarriagoak sustatzen ditu.

Metabolismoa zelulen barruan gertatzen diren erreakzio kimiko guztien multzoa da. Erreakzio horietako batzuek egitura berriak sortzea ahalbidetzen dute, hala nola muskulu-proteinak; beste batzuek, berriz, mantenugaiak degradatzen dituzte energia lortzeko. Kirola egitean, bi prozesu horiek modu koordinatuan aritzen dira organismoaren behar energetikoei eta funtzionalei erantzuteko.

Indar-entrenamenduaren kasuan, adibidez pisuen altxaketan, helburu nagusietako bat muskulu-masa handitzea izaten da. Horretarako, gorputzak muskulu-proteina gehiago sintetizatu behar ditu degradatzen dituenak baino. Ariketa fisikoak sintesi hori estimulatu du, eta elikadurak beharrezko energia eta eraikuntza-materialak eskaintzen ditu. Proteinek aminoazidoak ematen dituzte, muskulu-proteinen eraikuntza-unitateak, eta karbohidratoek entrenamenduan eta ondorengo susperraldian behar den energiaren zati handi bat hornitzen dute.

Laburbilduz, kirol-errendimendua eta muskulu-garapena ariketa fisikoaren, elikaduraren eta metabolismoaren arteko elkarreraginaren emaitza dira. Oinarrizko kontzeptu horiek ezagutzeak gure gorputzak ariketaren aurrean nola erantzuten duen hobeto ulertzen laguntzen du.

Metabolismo eta kirola: <https://www.youtube.com/watch?v=r9ebb895eWE>

Erritmo zirkadianoa: Ba al dute pantailek eraginik gure lo-zikloan?

Egileak: *Alaitz Pérez Rodríguez eta Yeray Cerqueira Fandiño*

Gaur egungo gizartean, pantailen erabilera eta etengabeko jardura gure egunerokoaren parte bihurtu dira. Hala ere, ohitura horiek eragin zuzena izan dezakete gure erritmo zirkadianoan, hau da, loaren, esnatzearen eta beste hainbat prozesu biologikoren funtzionamendua koordinatzen duen barne-erlojuan. Ziklo hau batez ere argiaren eta iluntasunaren arabera erregulatzen da, organismoa eguneko eta gaueko baldintzetara egokituz.

Argi naturalak erritmo hori sinkronizatzen laguntzen du; aldiz, gauean pantailen edo argi artifizialaren gehiegizko erabilerak kaltetu egin dezake. Horren ondorioz, melatoninaren ekoizpena murriztu daiteke, loaren kalitatea kaltetuz.

Aldaketa horiek metabolismoan ere eragina izan dezakete, organismoaren energia-kudeaketa eta beste hainbat prozesu fisiologiko baldintzatuz. Hori dela eta, gero eta argiago dago lo egokia eta atse-denaren kalitatea funtsezkoak direla osasun orokorra mantentzeko.

Laburbilduz, erritmo zirkadiano osasuntsu bat izateko komenigarria da egunez argi naturala jasotzea eta lo egin aurretik pantailen erabilera mugatzea. Ohitura sinple horiek ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzen lagun dezakete.

Erritmo Zirkadianoa eta Metabolismoa: <https://www.youtube.com/watch?v=wsCCQal8cho>