Gazte euskaldunen pertzepzioa eta harremana elikadurarekiko

Gradu amaierako lana
Soziologia 2022-2023
UPV/EHU

EGILEA
Iratxe López López de Araya

TUTORA
Iraide Fernández Aragón

eman ta zabal zazu
Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

Gazte euskaldunen pertzepzioa eta harremana elikadurarekiko

Gradu amaierako lana
Soziologia 2021-2022
UPV/EHU

EGILEA
Iratxe López López de Araya

TUTORA
Iraide Fernández Aragón

euskal soziologia eta zientzia politikoaren elkartea
asociación vasca de sociología y ciencia política

GIZARTE ETA KOMUNIKAZIO ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN

eman ta zabal zazu
Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

La Asociación Vasca de Sociología y Ciencia Política AVSP puso en marcha en 2018 una iniciativa encaminada a fomentar la dedicación y el esfuerzo del alumnado de los grados de Sociología y Ciencia Política de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU, único centro en el que se imparten estos estudios. Se trata de un premio al mejor trabajo fin de grado en ambas disciplinas.

Este año hemos celebrado el V Premio, el correspondiente al curso 2021-2022, que ha recaído en el trabajo fin de grado elaborado por Iratxe Lopez López de Araya y titulado «Gazte euskaldunen pertzepzioa eta harremana elikarurarekiko». Se trata de un excelente trabajo que aborda una cuestión a la que hasta ahora se le ha prestado escasa atención por parte de la investigación científica en las ciencias sociales: la alimentación.

Este trabajo aborda la cuestión desde una perspectiva metodológica mixta, en la que se combinan, por un lado, los datos de una encuesta realizada a jóvenes euskaldunes, y por el otro lado, la información proporcionada por una serie de entrevistas cualitativas realizadas a personas expertas. Este planteamiento dota a la investigación de un relevante marco contextual (datos cuantitativos) y de una profundidad que aporta comprensión y sentido al objeto de estudio.

AVSP Soziologia eta Zientzia Politikoko Euskal Elkarteak ekimen bat jarri zuen abian 2018an, Euskal Herriko Unibertsitateko Soziologia eta Zientzia Politikoko graduetako ikasleen dedikazioa eta ahalegina sustatzeko, ikasketa horiek ematen diren zentro bakarra baita. Bi diziplinetako gradu amaierako lan onenaren saria da.

Aurten V. Saria ospatu dugu, 2021-2022 ikasturteari dagokiona, eta Iratxe Lopez López de Arayak egindako gradu amaierako lanari egokitu zaio, Gazte euskaldunen pertzepzioa eta erlazioa elikarurarekiko. Lan bikaina da, eta orain arte gizarte-zientzietako ikerketa zientifikoak arreta gutxi eskaini dion gaia jorratzen du: elikadura.

Lan honek ikuspegi metodologiko mistotik heltzen dio gaiari; alde batetik, gazte euskaldunei egindako inkesta bateko datuak konbinatzen dira, eta, bestetik, adituei egindako elkarrizketa kualitatibo batzuek emandako informazioa. Planteamendu horrek testuinguru-esparru garrantzitsua (datu kuantitatiboak) eta sakonera ematen dio ikerketari, eta horrek ulermena eta zentzua ematen dizkio azterlanaren xedeari.

Finalmente, también debemos destacar la calidad de la redacción del texto y el desarrollo argumental, así como una estructura del trabajo que anima a su reposada lectura. Espero que disfrute de ella.

Fdo.: José A. Oleaga

Presidente AVSP-ESZPE

Azkenik, testuaren idazketaren kalitatea eta argudioen garapena nabarmendu behar ditugu, baita lanaren egitura bat ere, irakurketa lasaia egitera bultzatzen duena. Gozatzea espero dut.

Sin.: José A. Oleaga

AVSP-ESZPEko presidentea

«Gradu Amaierako Lanaren egileak adierazten du lan original eta propio honetako datuak benetakoak direla, eta hala izan ezean bere gain hartzen duela jokabide ez-egokien (plagioen, irudien erabilera bidegabeen eta abarren) erantzukizuna. Irudien copyrighta haien jabeena edo lizentziadunena da. Dibulgazio helburuekin baino ez dira erabili hemen, lanaren marko teorikoa edo analisia ilustratze aldera».

LABURPENA: Ikerketa honen helburu nagusia Euskadiko gazteen elikadura-ohiturak, elikadurari buruzko jarrerak eta iritziak aztertzea da, horiek faktore sozialekin edo gizarte baldintzatzaileekin duten harremanenean arreta berezia jarriz. Gaur egun, gazteek elikadura eta bizimodu-eredu zehatz batzuekin lotzen dira. Esaterako, otorduetan irregulartasuna, zabor janariaren eta edari-alkoholdunen kontsumoa nagusitzen da, eta gizarte garaikideak ezarritako gorputz-estetika zehatz baten eraginez, gorputzarekiko gehiegizko kezka nabarmentzen da. Ikerlan honetan, elikadura-ohitura, jarrera eta iritzi horiek aztertzeko metodologia mistoa jarraitu da eta ikerketa genero-ikuspegitik egin da.

Hitz-gakoak: elikadura, pertzepzioak, jarrerak, ohiturak eta EJN.

AURKIBIDEA

1. SARRERA

2. MARKO TEORIKOA

2.1. Elikaduraren Soziologia

2.2. Osasunaren gizarte-baldintzatzaileak

2.3. Elikadura-joerak

2.4. Generoa eta elikadura

2.5. Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (EJN)

3. TESTUINGURUA

4. HELBURUAK ETA METODOLOGIA

4.1. Helburuak eta hipotesiak

4.2. Estrategia metodologikoa

5. EMAITZAK

5.1. Elkarrizketen analisia

5.2. Inkestaren analisia

6. ONDORIOAK..
7. BIBLIOGRAFIA ....
ERANSKINAK..

1. SARRERA

Azken urtetan, Mendebaldeko herrialde garatuetan bizimoduak aldaketa handiak izan ditu eta horien artean elikaduran gertatutakoak garrantzitsuak izan dira. Gizarte-aldaketek, elikadura-ohitura eta joera berriak ekarri dituzte, eta, horiekin batera, elikadurari buruzko pertzepzioak eraldatzen joatea. Hori dela eta, ikerlan honek euskal gizartean elikadura ulertzeko modu berri horiei heldu nahi die, interes bereziko lekua baita bere tradizio gastronomiko nabarmenagatik.

Gaztaroa bizi-estiloak sortzeko eta elikadura jarrerak eskuratzeko aldi erabakigarria da. Izan ere, gehienetan helduaroan mantentzen dira, eta horiek osasunean arriskua edo onura dakarte (Irazusta et al., 2017). Horregatik, gazteen artean elikadura-ohitura onak sustatzea eta jokaera egokiak barneratzea garrantzizkoa da. Gaur egun, gazteek elikadura eta bizimodu-eredu zehatz batzuekin lotzen dira. Besteak beste, janarien patroian irregulartasuna nagusitzen da, janari azkarra eta alkoholdun edariak kontsumitzen dira (Cervera et al., 2013), eta gizarte garaikideak ezarritako gorputz-estetika jakin baten eraginez, gazteek gehiegizko kezka agertzen dute beren gorputzarekin, Elikadura jokabidearen-nahasmenduen (EJN) prebalentzian eragina izan dezakeena.

Praktika guzti horiek faktore anitzen menpe daude, ondorioz, elikadura dimentsio ezberdinak uztartzen dituen fenomeno sozial gisa ulertu behar da. Beraz, ikerketa honen helburu nagusia Euskadiko gazteen elikadura-ohiturak, elikadurari buruzko jarrerak eta iritziak aztertzea da, horiek faktore sozialekin duten harremanenean arreta berezia jarriz. Lanean genero-ikuspegia txertatu da eta ikerketa-helburua betetzeko, metodologia mistoa jarraitu da, bi tekniken konbinazioaz baliatuz, alde batetik, adituei egindako elkarrizketak eta bestetik, gazteei zuzendutako inkesta.

Lana hainbat ataletan egituratu da. Lehenik, marko teoriko argitzailea azaltzen da eta horrekin batera, testuinguruaren atala. Jarraian, ikerketak dituen helburuak eta hipotesiak agertzen dira. Horiekin, metodologia aurkitzen da, eta bertan ikerlana burutzeko erabili diren teknikak azaltzen dira. Ondoren, lortutako emaitzak aurkeztu dira eta azkenik, ondorioak izango ditugu, planteatutako helburuekin eta hipotesiekin lotuta daudenak, eta datuen analisitik eskuratu direnak.

2. MARKO TEORIKOA

Atal honen hasieran Elikaduraren Soziologiak egindako ekarpen nagusien deskribapena burutuko da, klasikoetatik hasita teoria berrienetara ibilbide bat eginez eta elikaduraren arloan gertatu diren eztabaida nagusiak aipatuz. Ikerketan proposatutako helburuei jarraiki, lehendabizi osasunaren gizarte baldintzatzaile ezberdinak landuko dira eta elikadura joeretan gertatuko aldaketetan arreta jarriko da. Honekin batera, atalean zehar generoa, klasea eta elikaduraren arteko harremana aztertuko da. Azkenik, Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (EJN) duten garrantziari erreparatuko zaio.

2.1. Elikaduraren Soziologia

Elikadura prozesu kontziente eta borondatezkoa da, jateko beharra asetzeko elikagaiak irestean datza (FAO, d.g.). Historian zehar gizakiaren elikadura aldatuz joan da, inguruneak zituen ezbeharretara egokitu ahal izateko. Gizakiak ingurunera eta egoeretara egokitzeko duen ahalmena, gizarte desberdinetan elikatzeko modu ezberdinak agertzea eragin du. Beraz, gizabanakoen elikadura ez da estatikoa, baizik eta beren bizi-inguruneko aldaketa logikoetara moldagarria.

Horren ondorioz, elikadura fenomeno konplexu eta multidimentsional moduan ulertu behar da, hau da, hainbat esparru, dimentsio eta alderdi uztartzen ditu. Hortaz, elikaduraren azterketa ikuspegi eta diziplina desberdinetatik egin da. Soziologiatik duela urte gutxi arte ez zitzaion elikadurari arretarik eskaini. Izan ere, azterketa soziologikoetan arlo zehatz batzuk beti bigarren lekua izan dute. Elikadurarekin

zerikusia duten gaien kasuan gutxi arte baztertuta geratu dira, gizabanakoen eremu pribatuaren parte direlako (Díaz eta Gómez, 2005). Hori bera gertatu da, emakumeek burutzen dituzten zaintza edota etxeko lanekin, lehen jarduera ikusezinak ziren, batez ere arlo pribatua eta ekonomia informalaren parte direlako. Azkenean, alde batera utzi diren jardueren artean elikadura ere agertzen da.

Horrek, elikadura-jarreren azterketa soziologikoan atzerapen bat nagusitzea eragin du, eta berez, 80ko hamarkadara arte ez zen egin Elikaduraren Soziologia eraikitzeko ahalegin sistematikorik (Díaz eta Gómez, 2005). Zentzu honetan, Elikaduraren Soziologia elikaduraren esanahi soziala interesgune duen pentsamendu korrontea da eta elikadura eguneroko praktika sozial gisa aztertzen du, gizakien biziraupena eta gizarte jarduerak erreproduzitzeko aukera ahalbidetzen duena (Franco, 2010). Horregatik, Elikaduraren Soziologiaren ekarpen nagusietatik abiatuta, horren garapenaren berrikuspen kritikoa egitea ezinbestekoa da elikadura ohiturak, jarrerak eta iritziak aztertzeko.

Historian zehar, elikagaien kontsumoa ekonomiaren aztergaia izan da, eta dietaren alderdi nutrizionalak medikuntzaren eta biologiaren ikuspegitik aztertu dira. Gizarte-Zientzietatik, nutrizio eta ekonomia alderdietatik haratago, gizarte modernoetan elikadura ohituren —jarrera kontziente, kolektibo eta errepikakorrak dira, eta pertsonak elikagai edo dieta jakin batzuk hautatu, kontsumitu eta erabiltzera eramaten dituzte (FEN, 2014)—, iraunkortasuna eta aldaketak azal ditzaketen alderdi motibazionalen eta aldagai sozialen azterketara hurbiltzea bilatzen dute (Díaz, 2005a).

Klasikotzat jotzen diren autore gehienek ez dituzte gizarte modernoetako elikadura-portaerak aztertu, baina azken hamarkadetako lanak ezin dira ulertu euskarri teoriko horiek gabe. Hasiera batean, Engels-ek egin zituen langileen bizi-baldintzei buruzko lanetan, elikadura, berez, ez da fenomeno sozial gisa aurkezten, baizik eta desberdintasunen adierazle gisa aztertzen da (Engels, 1975). Aurrerago, nekazaritzaren historia aztertzen denean elikadura lantzen da, hala nola, Weber-ek 1909an egindako lanetan edo Durkheim-ek 1912an argitaratutako erlijio-portaerei buruzko lanetan.

Elikadurari buruzko hurbilketa sozio-antropologiko horiek aldatzen hasten dira kontsumoari buruzko lehen analisiekin, hala nola, Veblen eta Simmel autoren eskutik. Veblen *Teoría de la clase ociosa* (1899) liburuan elikadura, beste kontsumo batzuk bezala, klase egokituek diruzko ahalmena erakusteko erabiltzen duten gizarte-bereizketarako modu bezala identifikatzen du (Veblen, 2002). Bestetik, Simmel-ek janariaren gizarteratzearen ondorioak aztertzen ditu, eta arau formalak ezartzeak elikagai-premia indibidualak nola arautzen dituen analizatzen du (Simmel, 1986).

Bestalde, estrukturalismotik, eta Levi-Straussetik abiatuta, gizarte baten sukaldeak bere gizarte-egitura islatzen duela uste da. Ikuspuntu horretatik, elikadura-portaeraren azpian dauden arauak eta denboran zehar izan duen bilakaera bilatzeari ekin diote, baita janariak aurkezteko, prestatzeko eta aukeratzeko ohituretan gizarte mota desberdinen artean dauden ezberdintasunak bilatzeari ere (Díaz eta Gómez, 2005). Bourdieu, iragan estrukturalista horren egungo ordezkarietako bat da, eta gustuaren egituraketa soziala aztertzen ere laguntzen du, gizarte-bereizketaren zeinuak aztertuz. Kasu honetan, autoreak bereizketa soziala baieztatzeko, gustuaren jatorri soziala eta gizarte-taldeen arteko lehia azpimarratzen ditu. Horregatik, elikadura-desberdintasunak gizarte-klaseen arteko ezberdintasunak direla, eta gustuak kulturalki moldatu eta sozialki kontrolatzen direla aldarrikatzen du (Bourdieu, 1998).

Zentzu honetan, elikaduraren arloan soziologiatik egiten diren ekarpen berrienetara hurbilduz, egungo elikagaien kontsumoan gertatzen diren portaera-aldaketen berri eman nahi dute, *elikadura modernitate* izenez ezagutzen denari buruz hitz egin ahal izateko. Elikadura-modernitateaz hitz egitean, Giddens, Beck eta Bauman autorek planteatutako modernizazio sozialaren prozesua hartzen da erreferentziatzat, elikadura-aldaketen eta modernitatea dakarren aldaketa sozialen arteko loturak ezartzen saiatuz (Beriain,1996). Modernitate kontzeptuan ñabardura garrantzitsuak dauden arren, elikaduraren eremuan, jaten denari buruzko erabakiak indibidualizatzeko joera dago, eta erabaki horiek eskuragarri dauden produktuak hautatzeko aukerak handitzen ari diren testuinguruan kokatzen dira (Díaz, 2005b).

Testuinguru honetan, ikuspegi-sozialetik egindako ikerketek gizarte modernoetan gertatzen diren elikadura-eraldaketak ulertu nahi dituzte. Hala ere, hautemandako aldaketa ezberdinak ez dira modu homogeneoan tratatu eta hortaz, eremu soziologikoan egun, aurretik *elikadura modernitate* gisa definitu denaren barruan, elikaduraren inguruko hiru eztabaida identifika ditzakegu, jarrera kritiko eta aurrez aurrekoak dituztenak. Lehenengoa, elikadura garaikidearen egonkortasunarekin lotuta dago; bigarrena klase sozialaren aldagaiari egiten dio erreferentzia eta hirugarrena, ekoizpenaren eta kontsumoaren arteko loturan arreta jartzen du (Díaz, 2005b).

Lehen eztabaida elikadura garaikidearen egonkortasun edo desegituratze mailari buruzkoa da. Alde batetik, autore batzuen ustez, gizarte-aldaketaren prozesua, bereziki gizartearen modernizazioa, elikadurari buruzko portaeren desegituraketan islatzen da. Hori elikatzeko moduari buruzko hautapen-jokabideen indibidualismoaren emaitza da. Beste egile batzuen ustez, elikagaien kontsumo-ereduak nahiko egonkorrak dira, eta eutsi egiten diote ageriko aldaketen gainetik dagoen iraunkortasunari (Díaz, 2005b).

Poulain autoreak lehen ikuskera horretatik abiatuta elikadura-aldaketaren azterketa interesgarria egiten du, non elikadura modernitatea des-egituraketaren, des-sozializazioaren, des-instituzionalizazioaren, ordutegi des-ezarpenaren eta des-erritualizazioaren bidez definituko litzatekeena. Egileak antzeman dituen aldaketen arabera hiru joera nagusi nabarmentzen ditu: elikadura-egituraren sinplifikatzea, etxetik kanpo gehiago jatea eta otordu-kopurua handitzea (Poulain, 2002). Espainia mailan, planteamendu horiek jarraitzen dituzten azterlanak egin dira, eta Contreras horien ordezkari nagusia da. Antropologoa bat dator elikadura-egituraren sinplifikazioari buruzko Poulain-en tesiarekin eta horrez gain, etxetik kanpo gehiago jaten dela pentsatzeko datuak ere ematen ditu, bazkaltzeko ordutegia eta lan-ordutegia egokitzeko aukera emanez (Contreras, 2002).

Testuinguru honetan, Fischler autorearen lana (1995), *El (H)omnívoro,* elikadura modernoaren analisien aldeko apustu soziologiko argia da. Egungo mahaikidea ulertzeko teoria planteatzen du, *betiko mahaikidearen* eta *mahaikide modernoaren* arteko bereizketa eginez.

Fischlerrek betiko mahaikideari buruz hitz egiten duenean, elikatzeko hiru orientabide aipatzen ditu: alde batetik, sailkapen pentsamendua (funtsean, mahaikideak bere gizarteko arauak ditu jateko ona eta txarra denari buruzko erabakiak hartzeko); txertatze-printzipioa (mahaikideak jaten duen elikagaiaren alderdi materiala eta sinbolikoa barneratuta dauka) eta azkenik, orojalearen paradoxa (omniboroa elikadura-iturri berrien bilaketaren -neofilia- eta elikagai berri baten arriskuekiko arretaren artean mugitzen da -neofobia-). Autorearen esanetan, gaur egungo mahaikidea ez da berria, berez, orojalea izaten jarraitzen du, baina egoera berria da. Izan ere, jankide modernoa elikadura-gabeziarik gabeko ugaritasunezko gizarte batean bizi da, nahiz eta horretarako prestatuta egon, produktu berri askoren aurrean elikatzeko moduari buruzko erabakiak hartu behar ditu. Mahaikide honen arazorik handiena ez da elikagaiak eskuratzeko ziurgabetasuna, hautapena baizik, izan ere, erabaki horretan antsietatea presente dago (Fischler, 1995).

Autorearen ustez, gizarte modernoetan aldatu egin da mahaikidearen sukaldaritza-sistemaren funtzio arautzailea eta ondorioz, arauak ahuldu egin dira anomia gastronomiko bat sortuz, hots, ez dago elikagaiak aukeratzea zailtzen duen araurik. Izan ere, gizarte-erregulazioko gailuak gero eta eraginkortasun gutxiagokoak dira, eta ez dago irizpide bateraturik, batzuetan kontraesankorrak diren irizpideak baizik. Horrenbestez, autoreak uste du mahaikide modernoa, araurik gabea eta erabakitzeko eremu handiagoa duena, etengabeko antsietate egoeran bizi dela, ordeen eza dagoen ingurune batean oreka lortu nahi baitu. Horregatik, janaria antsietate iturri bilakatzen da (Fischler, 1995).

Klase sozialari buruzko eztabaidei dagokionez, lan klasiko bereizgarrienak Grignon-ek Frantziako aberatsen eta pobreen janarien arteko desberdintasunei buruz egindako azterlanak dira. Hots, horietan klase sozialari lotutako faktoreen arabera populazioaren elikadura-desberdintasunak hautemateen dira. Honekin batera, Bourdieu-ren lanak ere erreferentziakoak dira, non klaseak elikaduran duen eragina azpimarratzen den (Bourdieu, 1998).

Espainian, arlo honetako lana ez dator Soziologiaren eremutik, Antropologiatik baizik, eta, besteak beste, Gracia Arnaiz eta González Turmo ordezkatzen dute. Antropologa hauek burututako hainbat ikerketa kualitatiboren bidez, elikadura gaietan klase-desberdintasunak daudela, eta aberatsen eta pobreen janariak ere mantentzen direla berretsi dute (Díaz, 2005b).

Bestalde, autore batzuek ez dituzte aztertu elikadura-desberdintasunak klaseari dagokionez. Jarrera horren egilerik adierazgarriena Mennell da, honen arabera, elikadura modernitateak dibertsitatea areagotzea dakar, eta, horrekin batera, banakako erabakiak handitzea, kontuan hartuta Fischlerrek ere planteatutako indibidualizazio-prozesu horrek argi eta garbi klase-desberdintasunak murrizten dituela. Horrek bide ematen die askotariko aukerei, eta horiek elikadura-kontsumo pluraletan islatzen dira (Mennell, 1985).

Honetaz gain, Maffesoli-ren proposamenek gizarte postmodernoetako kontsumo-portaeren aniztasunari buruzko azalpen berri bat erakusten dutela planteatu da. Izan ere, aurretik aipatutako klase sozialaren eztabaidan azalpen-dualtasuna hautsi dezake. Autoreak *El tiempo de las tribus* bere lanean planteatzen duenez, indibidualismorako joerak ezin du azaldu edo ulertu portaeren ugaritasunean islatutako dinamika soziala. Izan ere, egilearen arabera taldearen identifikazio sentimendu bat dago, indibidualismoaren aurkakoa, eta identitarioa ere dena (Maffesoli, 1990).

Horregatik, taldeek kontsumoa bideratzeko aurrez definitutako jokabide arau eta jarraibideak aurkezten dizkiete kideei, hau da, taldeak ezarritako diziplinatik abiatuta izateko eta kontsumitzeko modu berriak ezartzen ditu, non arau horiek funtsezkoak diren tribuaren estiloa eta tribuko kide izatea definitzeko. Esan daiteke, talde horiek klase sozial gisa funtzionatzen dutela, portaera-eredu argi eta egonkorrak dituztelako, baina ez dira klaseak, tribuak baizik, hots, gizarte-talde txikiagoak (Maffesoli, 1990).

Azkenik, hirugarren eztabaida ireki bat dago, elikaduraren modernitateari soilik lotuta ez dagoena. Eztabaida horrek ekoizpenaren eta kontsumoaren arteko lotura ezartzeko (berrezartzeko) beharrari egiten dio erreferentzia; funtsean, Soziologia Rurala agerian jarri du. Berez, elikadurari buruzko azterketak

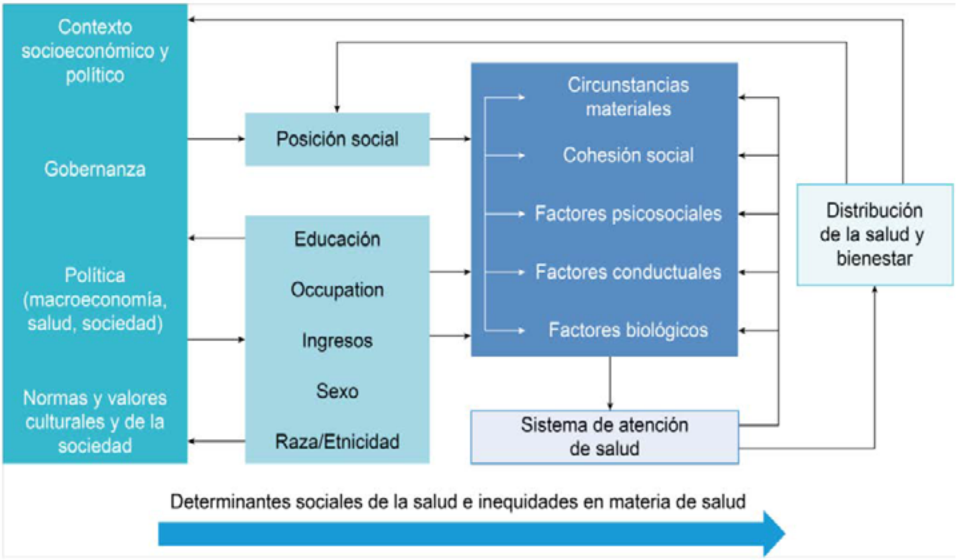
polarizatuta daudela uste da: alde batetik, elikagaien kontsumoa aztertzen da eta bestetik, elikagaien ekoizpena lantzen da. Gaur egun, kontsumitzaileek elikagaien arriskuari buruz duten kezkak eta elikagai krisiek ekoizpenean eragin berri dituzten arazoek behartu dute planteamendu hori egitea. Agerian utziz, gizarte-prozesuak elikadura-sistema osoan ulertu behar direla horren funtzionamendua ezagutzeko. Azken finean, eztabaida bat baino proposamen analitiko bat da. Orain arte egindako lanek bi eremu horien arteko loturarik ezartzen ez dutela onartzea dakar, eta aurrerapauso bat emanez egungo elikadurari buruzko azterlanetan maila makrosoziala eta mikrosoziala uztartzeko beharra hautemateen da (Díaz, 2005b).

2.2. Osasunaren gizarte-baldintzatzaileak

Elikadura dimentsio anitzak uztartzen dituen fenomeno sozial gisa definitu da, hots, osasuna alderdi garrantzitsuenetarikoa izango litzateke. Izan ere, osasuna eta elikaduraren arteko harremana estua da. Egun, osasuna ez dago soilik arreta medikoaren mende; berez, biztanleriaren heriotza-kausa nagusiek zerikusi handiagoa dute osasungarriak ez diren portaerekin, hala nola, elikadura desegokiarekin. Horrek agerian uzten du herritarren osasunean elikadurak duen berebiziko garrantzia.

Azken urteetan, gizarte-baldintzak osasunean eta elikaduran eragin handia dutela egiaztatu da. Izan ere, biztanleriaren osasuna eta elikaduran faktore ugari eragin ditzakete. Horiek osasunaren gizarte-baldintzatzaile moduan identifikatu daitezke, Osasunaren Mundu Erakundeak honela definitzen ditu: «pertsonak jaiotzen, hazten, lan egiten, bizitzen eta zahartzen diren zirkunstantziak dira, eguneroko bizitzaren baldintzetan eragina duten indar eta sistema multzo zabalena barne». Baldintza horiek oso desberdinak izan daitezke eta osasun-emaitzetan ezberdintasunak eragin dezakete. Hortaz, osasuneko desberdintasun sozial gehienak horien banaketaren aldakortasunak azaltzen ditu, eta horiek saihesgarriak, sistematikoak eta bidegabeak dira (OPS, d.g.).

Hurrengo eskeman OMS-ek planteatutako osasunaren gizarte-baldintzatzaileen kontzeptu-esparrua aurkezten da:



Iturria: OMS (2021)

Antzeman daiteke bi determinatzaile-multzo aurkezten direla: alde batetik, egiturazko baldintzatzaileak eta bestetik, bitarteko baldintzatzaileak.

Lehenengoek testuinguru sozioekonomiko eta politikoarekin lotutako alderdiak barne hartzen dituzte, ezin dira indibidualki neurtu, hots, gizarte baten gizarte-egituraren ezaugarriei egiten diete erreferentzia. Besteak beste, gobernuen tradizio politikoa eta lan-merkatuarekin, etxebizitzarekin, hezkuntzarekin eta gizarte-ongizatearekin lotutako politika makroekonomiko eta sozialak dira (Martín, 2012). Horrez gain, beste faktore batzuk ere sartzen dira, hala nola, gobernantza, gizartean nagusi diren gizarte-balioak eta kultura-arauak, bai eta osasunari emandako balio kolektiboa ere. Azkenean, testuinguru faktore horiek eragin handia dute gizarte-estratifikazioko patroietan. Esaterako, hierarkia sozialak sortzen eta mantentzen dituzte, eta bakoitzak gizartean duen posizio soziala zehazten dute, maila sozioekonomikoaren, generoaren, arrazaren eta talde etnikoaren, ikasketa-mailaren, eta gizarte-desberdintasuneko beste ardatz batzuen arabera (De La Guardia eta Rubalcaba, 2020).

Bitarteko baldintzatzaileei dagokionez, estratifikazio sozialaren arabera banatzen dira, eta egiturazko baldintzatzaileen eta osasunaren arteko harremana neurtzen duten faktoreak dira. Hortaz, osasunerako kaltegarriak diren baldintzekiko erakusketari eta zaurgarritasunari buruzko desberdintasunak zehazten dituzte.

Hala nola, egoera materialak kontuan hartzen dituzte, esaterako, bizitza eta lan baldintzak; egoera psikosozialak (bizi-baldintzak, estresa edo sare-sozialen kalitatea eta norberaren bizitzaren gaineko kontrolaren pertzepzioa); osasunarekin lotutako portaerak, esate baterako, elikadura, jarduera fisikoa, alkoholaren edo tabakoaren kontsumoa eta faktore biologikoak ere aintzat hartzen dituzte (De La Guardia eta Rubalcaba, 2020). Azkenik, osasun-sistemak funtsezko zeregina du osasun-arloko desberdintasun sozialak sortzeko; izan ere, osasunak estaldura unibertsala eta doakoa duen lekuetan ere, klase sozioekonomiko baxueneko pertsonek oztopo handiagoak aurkitzen dituzte sarbidean, eta bereziki esanguratsuak prebentzio-zerbitzuen, laguntza espezializatuaren, zainketa aringarrien eta sistema publikoak estaltzen ez dituen zerbitzuen kasuan (Martín, 2012).

Orokorrean nazioarte mailan adostasun zabala dago OMS-ek proposatutako osasunaren gizarte-baldintzatzaileen esparru kontzeptualari buruz. Hala ere, determinatzaileen inguruko hainbat eskema eta marko daudela aipatu beharra dago. Esparru kontzeptual honek, beste batzuek ez bezala, testuinguru soziopolitikoaren garrantzia azpimarratzen du, eta testuinguru horren eta osasunaren arteko lotura eta bereizketa ezartzen saiatzen da, barne hartzen dituen baldintzatzaileen arteko harremanen zentzua zehaztuz (Martín, 2012).

Osasunaren gizarte-baldintzatzaileak hauteman eta gero, elikadura gizarte-bereizketa modu bat dela baieztatu daiteke. Gizarte-bereizketa horiek estratifikazio sozial bihurtzen dira pertsonak hierarkikoki sailkatzen direnean, desberdintasun-irizpideren baten arabera: klase sozioekonomikoa, generoa, arraza, adina, etnia, familia egitura edo beste edozein ezaugarri (Abercrombie, Hill eta Turner, 1998). Aldagai soziologiko horiek guztiek eragina dute elikadura-portaeran eta horregatik, horiek ulertzeko gizarteetan gertatzen diren bereizketa-prozesuak kontuan hartu behar dira.

2.3. Elikadura-joerak

Antzeman dugunez, elikadura faktore anitzen eraginpean dagoen fenomenoa da. Historian zehar, aldaketa-prozesu asko jasan ditu, atal honetan orokorrean izan diren elikadura joera soziologiko nagusiak aipatuko dira, elikadura trantsizioa eta globalizazioa gogora ekarriz. Azkenik, gaur egungo elikadura joera berrietan arreta jarriko da, gure gizartean sortzen diren prozesu eta fenomeno berriak deskribatzeko.

Elikadura edo nutrizio trantsizioari dagokionez, honen lehen eredua Barry Popkin-ek proposatu zuen, 1993an. Trantsizio nutrizionala biztanleriak historian

zehar izan dituen elikaduraren eta bizimoduaren aldaketei egiten dio erreferentzia, gizartean gertatzen diren fenomeno ekonomiko, demografiko, ingurumeneko eta kulturalen elkarrekintza aintzat hartuz (Popkin, 2002).

Lehen dieta tradizionalak zerealen eta tuberkuluen kontsumo handian oinarritzen ziren, baina mendebaldeko elikadurak herrialdeetako elikadura-kulturan eragin handia izan du, elikagaien globalizazioa lortu arte. Horren ondorioz, kontsumitzen den janari mota homogeneizatu egin da, gantz, kolesterol, azukre eta beste elikagai findu batzuetan aberatsa den dieta bultzatuz. Ondorioz, produktu ultraprozesatuek eta *fast food* ereduak eguneroko elikaduran indarrez sartu dira. Joera horiekin batera, gero eta bizimodu sedentarioagoa nagusitzen da, eta horrek obesitatearen eta endekapenezko gaixotasunen prebalentzia areagotu egin du (Popkin, 2002). Garrantzitsua da adieraztea, elikadura joera horiek azpipopulazio geografiko eta sozioekonomiko jakin batzuen ezaugarri direla, zehazki Mendebaldekoak.

Globalizazioak ahalbidetzen duen mundu gero eta interkonektatuan, munduko biztanleriaren gehiengo handienaren artean elikadura-eredu hori nagusi da. Batez ere, kolektibo zaurgarri edo eragin errazen artean, hala nola, haur eta gazteen artean, bai eta maila sozioekonomiko baxuenak dituztenen artean ere (Entrena, 2008).

Hala ere, duela gutxi, jokabide-aldaketa bat orokortzen eta sendotzen ari da, osasunarekiko kezka handiagoa erakusten duena, eta endekapenezko gaixotasunak saihesteko edo atzeratzeko nahia islatzen du (Popkin, 2002).

Horren ondorioz, elikadura osasungarriaren aldeko joerak nagusitzen ari dira, herritarrek dieta orekatua eta askotarikoa izan nahi dute. Jaten diren elikagaietan eta elikagai horiek dituzten osagaietan gero eta arreta handiagoa jartzen da. Joera hori *realfooding* deiturikoarekin berresten da; izan ere, elikagai fresko naturalen aldeko apustu sendoa egiten du, eta, aldi berean, elikagai ultraprozesatuen kontsumoa murriztean datza (Realfooding, 2021).

Honetaz aparte, azken urtetan, elikadura begetariano eta beganoen joerak hazi egin dira, eta ondorioz joera horiek jarraitzen dituzten pertsonen kopurua gero eta nabarmenagoa da. Literaturatik, begetarianismoa eta beganismoa figura bakar gisa tratatu izan dira, pentsamendu orojaleari kontrajarrita. Hala ere, azkenaldian bi korronte horiek bereizita aztertzea erabaki duten adituen kopurua nabarmen handitu da, ez baitira gauza bera. Begetarianoak elikaduraren alorrean animalia-jatorriko produktuekiko gaitzespena gauzatzen duten bitartean, bizimodu beganoa daramaten pertsonek arbuio hori aplikatzen diote beren bizitzako esparru guztiei (Bennaser, 2019). Hots, beganoentzat elikadura bizimodu zehatz

baten adierazpena da eta beraz, pertsonala politikoa bihurtzen da. Izan ere, bizimodu beganoa jarraitzen duten pertsonek posizio etiko eta politiko bat ezartzen ari dira, animalien munduarekiko arduratsuak diren elikadura-ohiturak oinarri hartuta.

Honetaz aparte, gaur egun, pisua galtzeko dietekiko interesa handitu egin da. Mundu osoan, gero eta gorputz argalagoa izatea goraipatzen da eta beraz, ezarrita dauden edertasun-estandarrek dieten moda ekarri dute. Hortaz, jendeak, batez ere emakumeek, egunerokoan dietak egitearen aldeko apustua egiten dute.

Horrela, *dieta miragarriak* deiturikoak jaio ziren, egungo gizartean, gero eta ezagunagoak direnak eta era guztietako aukerak eskaintzen dituztenak, pertsonen gustuen eta lehentasunen arabera.

Dieta miragarri gehienek eraginkortasun azkarra, behin betikoa eta ia ahaleginik gabekoa egiaztatzen dute, eta elikagai, mantenugai edo kontsumo patroi zehatzen ezaugarriak goratzen dituzte. Kasu gehienetan, horien atzean interes komertzial bat dago eta horrekin batera, ohikoa da pertsonaia famatuekin lotuta aurkeztea eta sare-sozialak horien bozgorailu izatea. Hala ere, orain arte, modan jarri diren dieta ezberdinen inguruan ez dago ebidentzia zientifikorik; izan ere, zientifikoki frogatu gabeko sinesmenetan oinarritzen dira. Hori dela eta, elikaduran adituek horrelako dietarik ez egitea gomendatzen dute. Izan ere, hauek nutrizio eta osasun-arrisku handiak eragin ditzake (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2018).

Dieta miragarrien tipologia askotarikoa da, baina hipokaloriko desorekatu, disoziatu eta baztertzaileetan bereiztu daitezke (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2018). Jarraian, egun modan dauden batzuk aipatuko dira. Hala nola, baztertzaileen artean *Dunkan dieta* eta *dieta keto* nagusitzen dira. Lehendabizikoa, dieta hiperproteiko ezagunenetakoa da. Hots, proteina neurri handian eta karbohidrato oso gutxi hartzean datza. Beraz, pisua galtzea eta argaltzeko efektuak azkarrago antzeman daitezke. Bestalde, dieta zetogenikoa -Keto izenez ezaguna- karbohidrato gutxiko dieta ere bada, proteina kantitate moderatuekin eta gantz maila altuekin. Azkenean, horren erregai-iturri nagusia gantza da (Gómez, 2021).

Bestalde, *aldizkako baraua*, azken aldian areagotu dena, dieta bat baino gehiago, nutrizio eredu bat da. Honetan barau eta elikadura aldi erregularrak txandakatzen dira. Gehienetan pisua galtzeko edo gosea kontrolatzeko burutzen da eta askotan, kaloria murrizketa batekin agertzen da. Hortaz, dieta hipokaloriko desorekatuen barruan sailka dezakegu. Ikerketa ezberdinek gizabanako guztientzat nutrizio-eredu hori onuragarria ez dela agerian utzi dute (Barbera et. al, 2020).

2.4. Generoa eta elikadura

Generoa aurretik aipatu den bezala, elikadura baldintzatzen du eta hura egiturazko aldagai moduan hartzea beharrezkotzat jotzen da. Elikaduraren azterketan, ikerketa sozio-antropologikoek genero ikuspegitik elikaduraren alorrean gertatzen diren desberdintasunak azpimarratu dituzte.

Oro har, emakumeak izan dira, eta dira, etnografikoki eta historikoki —gizarte bereizietan elite taldeen parte direnak izan ezi— eguneroko elikaduraren arduradunak, bereziki familia-janarien hornikuntzan eta prestaketa-lanetan (Gracia, 2014).

Sukaldatzeko zereginei dagokionez, Mennell-ek (1985) erakusten du kultura gehienetan, eta denboran zehar, emakumeak etxeko eguneroko sukaldaritzan aritzen direla; aldiz, sukaldaritza bereizia agertzen den gizarteetan, sukaldariaren rola —chef-a— maskulinoa da (Mennell, 1985). Eguneroko sukaldaritza, emakumeena, eta sukaldaritza espezializatua, gizonena, bereizteak agerian uzten du betidanik emakumeari esleitu zaizkion etxeko eta zaintza-lanak, eta elikadura horien artean.

Bestalde, herrialde ugaritan gauzatutako ikerketa ezberdinek familia-taldeko elikagaien banaketan ezberdintasunak hauteman dituzte, horiek emakumeentzako kaltegarriak izanik. Batez ere, klase baxuen artean, janaria eskuratzeko zailtasunak daudenean, emakumeak dira gutxiago jaten dutenak. Honekin batera, hainbat egileek emakumeek elikadurarekiko dituzten jarrera jakin batzuk gizartean duten egiturazko posizioaren araberakoak direla egiaztatu dute. Lortutako emaitzen arabera, janariaz, gustuez, irudiaz eta gorputzaren kontrolaz ulertzen dena janariarekiko sentimendu eta portaera multzo bereizi baten parte da, eta klase sozialaren arabera aldakuntza-maila erakusten dute. Adibidez, goi-mailetako amek behe-mailakoek baino arau zorrotzagoak ezartzen dituzte familia-mahaian (Gracia, 2014).

Honetaz aparte, egungo elikadura ulertzeko azken hamarkadetan gertatutako gizarte-aldaketak aintzat hartu behar dira, hala nola, familia-egituretan edo genero-rol tradizionaletan jazotakoak. Orokorrean, horrek familia eta lana bateragarri egiteko, zailtasun gero eta handiagoak izatea eragin du, lan-munduak eguneroko erritmoak eta gizarte-harremanak markatzen dituen testuinguru sozial batean. Kasu honetan, emakumeen presentzia lan-merkatuan handitzea oraintsuko historian gertatu den aldaketa garrantzitsuenetako bat da, eta horrek, funtsean elikaduran modu nabarmenean eragin du.

Sarritan, baina ez beti arrazoiz, emakumeek merkatuan duten presentziaren areagotzeak eguneroko elikaduraren aldaketa nagusiak azaltzeko balio izan

du (Gracia, 2014, apud, Gracia, 1996). Askotan, elikadura-ohituren okertzea justifikatzeko erabili izan da, etxean emakume gutxiago egotea elikaduraren desegituraketaren eta ezagutza galerarekin lotzean.

Ildo horretan, emakumeak lan-merkatuan sartzeak, etxeko alorrean teknologia berriak sartzea eta baita egungo elikagaien edukien eta praktiken ezaugarriak moldatzea eragin du. Elikaduraren kasuan, aldaketa horiek, beste prozesu batzuen artean, honako hauetaz hitz egitera eramaten dute: janari azkar eta errazen ugaritzea, hau da, elikagai-zerbitzuen erabilera (izoztuak, aurrez prestatuak, kontserbak). Horien ezaugarri nagusia, zerbitzua eskaintzen dutela da, hots, lana eta denbora aurrezten dute (Fischler, 1995).

2.5. Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (EJN)

Gizarte garaikidean janariarekiko, gorputzarekiko eta irudiarekiko kezka handia dago, eta horrela adierazten digu argaltasunarekiko gizarte-lehentasuna, elikadura-portaeran eta janariaren inguruko jardueretan eragin nabarmena duena. Azken urtetan, elikadura-jokabidearen nahasmenduen prebalentzia nabarmena izan da, batez ere, emakume gazteen artean. Elikadura-nahasmenak kausa anitzeko jokabide konplexuak dira, hots, faktore psikologikoen, soziokulturalen, politiko-ekonomikoen, ingurumenaren eta biologikoen elkarrekintzaren emaitza (Pérez de Eulate et al., 2005).

Ildo horretan, kultura eta gizarte faktoreetan begirada jartzea garrantzitsua da, berez, horiek igoera horren erantzukizunaren parte dira. Lehendabizi, argi izan behar da elikadura-nahasmenduen hazkundea Mendebaldeko gizarte industrializatuen fenomenoa dela. Testuinguru horretan, emakumearen rol aldakorraren aurrean gaude, non emakumeak oreka bat aurkitzeko borrokan daude arrakasta-ideal berrien (eraginkorra, langilea, argala, lan-merkatuan txertatua, arrakastatsua, ...) eta bere rolaren itxaropen tradizionalen (otzana, sexualki atsegina, ahula, bigarren mailan, etxearen sostengatzailea, ama eta emaztea...) artean. Rola ezartzen dituen eskakizun desberdinek bata bestearekin gatazkan daudela dirudi, egungo emakumeen egoera zailduz. Oso kontraesankorrak diren balioen aukeraketa horiek nortasun-krisietan ohikoak dira, eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak eragin ditzake (Maganto eta Cruz, 2000).

Honekin batera, egun gorputzaren gurtza nagusi den kultura batean murgilduta gaude. Esaterako, gorputzaren itxurarekiko eta irudiarekiko kezka nabarmentzen dira, non gazte, dinamiko eta erakargarri mantentzea beharrezkoa da. Horrek, edertasun-ideal bat egotea bultzatzen du, gizartean ezarria eta partekatua

dena eta presio berezia ezartzen duena emakumearengan. Beraz, pisua eta obesitatea kontrolatzeko kezka orokorra sortzen du, gorputzaren irudiarekin eta elikadurarekin lotutako nahasmenduen agerpenaren gorakadan pixkanaka eraginez (Maganto eta Cruz, 2000). Izan ere, gaur egun elikadura-ohitura ezegokiak nagusitzen dira, besteak beste, argaltzeko dieten jarraipena, otorduak saltatzea, pisuaren kontrola edo ariketa fisikoa egitea, pisua galdu nahian, bereziki, emakume gazteen artean (Pérez de Eulate et al., 2005).

3. TESTUINGURUA

Elikadura nutrizioa eta ekonomia motibazioen emaitza baino zerbait gehiago da. Horregatik, pertsona batek elikaduraren inguruan dituen ohiturak, jarrerak eta iritziak ezin dira modu isolatuan aztertu, baizik eta gizarte eta denbora jakin baten esparruan. Hortaz, ikerlana testuinguru eta errealitate sozial batean kokatzea eta aztertutako den populazioa zehaztea beharrezkoa da.

Lana gaur egungo gizarte modernoaren testuinguruan kokatzen da, hain zuzen ere, lehen definitutako elikadura-modernitatearen barnean. Kasu honetan, Euskadi mailan dauden elikadurari buruzko ohitura, jarrera eta iritzi ezberdinak aztertuko dira. Hots, Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa lurralde historikoenak. Betidanik, Euskadin ondo jaten denaren ideia hedatu da, baino zenbateraino da baieztapen hori egia?

Mendebaldeko herrialde garatuetan bezala, Euskadin elikadurak aldaketa handiak izan ditu. Bizi-erritmo gero eta bizkorragorako joera, elikadura ohitura, jarrera eta iritzi desberdinak sorrarazten dituzten lehentasun eta joera berriak sortzea ekarri du. Esaterako, jarrera eta ohitura osasungarriagoak errotuta daudela dirudien ingurune batean, osasuntsuagoak ez diren elikatzeko modu berriak nagusitzen ari dira (Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila, 2017). Besteak beste, janari azkarra eta aurrez prestatutako plateren kontsumoan gorakada edo azukre gehiago hartzea (Irazusta et al., 2007).

Elikaduran izan diren aldaketek egun Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) osasunarekin lotutako hurrengo jokabideak nabarmentzea eragin dute. Hala nola, obesitatea duten pertsonen kopuruak gora egitea, hala ere, egungo datuek

EAE osoan obesitatearen prebalentzia egonkortu egin dela erakusten dute, baina 25 eta 44 urte bitarteko emakumeen artean gorakada esanguratsua gertatu da. Nabarmendu beharra dago, obesitatea klase sozial eta hezkuntza-maila baxuenetan dauden pertsonen artean nagusitzen dela (Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila, 2018).

Honetaz gain, Euskadin opil eta pastelgintzako produktuen kontsumoak gora egin du eta Estatuko bataz bestekoaren gainetik kokatzen da (MAPA, 2020). Jarduera fisikoari dagokionez, kirola egiten duten pertsonen proportzioa handitu egin da. Hala ere, ariketa fisiko osasungarria nagusiagoa da gizonetan, adin-tarte gazteenetan eta klase sozial mesedegarrietan (Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila, 2018).

Honetaz aparte, fruta, barazkiak eta arraina egunero jaten duten emakumeen kopurua gizonena baino handiagoa da. Gizonezkoen kasuan haragi eta hestebeteen kontsumoaren prebalentzia handiagoa da, egun haragi kontsumo horren gorakada gertatu da (MAPA, 2020). Azkenik, alkoholaren kontsumoa azken urtetan behera egin du, hala ere, gazteen artean ohikoagoa da (Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila, 2018).

Zentzu honetan, gaztaroa elikadura ohitura eta jarrerak eskuratzeko aldi garrantzitsua da. Izan ere, kasu gehienetan helduaroan mantentzen diren ohiturak eta jarrerak barneratzen dira, eta horiek osasunerako arriskua edo onura dakartzate (Irazusta et al., 2017). Hori horrela izanik, ikerlan honetan aztertuko den populazioa 18 eta 30 urte bitarteko euskal gazteak izango dira. Esaterako, elikaduraren inguruko ohitura, jarrera eta iritziak haurtzarotik garatzen dira, gaztaroan finkatzen hasiz. Faktore emozional eta fisiologikoez gain, gazteek lehen aldiz beren gain hartzen dute elikaduraren erantzukizuna. Alderdi horiek, faktore soziokulturalekin, ekonomikoekin, eta elikadura-lehentasunekin batera, elikadura-eredu berri bat osatzea eragiten dute, gehienetan heldutasunean mantentzen dena. Hori dela eta, nutrizioaren ikuspegitik populazioaren talde hori bereziki ahula da (Cervera et al., 2013). Horregatik, ikerlan honetan gazteen elikadura-ohiturak, jarrerak eta iritziak ezagutzea beharrezkotzat jotzen da, ohitura eta bizimodu osasungarriak sustatzeko.

Gazteen artean, batez ere, janarien patroietan irregulartasuna nagusitzen da. Izan ere, elikaduraren ardura (erosketak, menuak...) hartzea nahiko irregularrak diren otordu-ordutegiak antolatzea eragiten du. Horren ondorioz, gazteek otordu batzuk alde batera uzteko eta ordu artean jateko ohitura dute (Cervera et al., 2013). Gazteen Euskal Behatokia argitaratutako datuen arabera, 19 urtera arte elikadura orekatu bat dutenen ehunekoa altua da, adin horretara arte, gurasoek erabakitzen baitute, oro har, zer jaten duten. Aurkako muturrean 20-24 urteko

gazteak daude, talde horren %23a dieta desorekatua jarraitzen duela adierazten du. Izan ere, bereziki adin-tarte horretan betebeharrak eta ohiturak aldatu egiten dira. 25 urtetik aurrera, badirudi elikadura-ohitura osasungarriak berreskuratzen direla. Kasu honetan, klase soziala alde handienak erakusten dituen aldagaia da. Besteak beste, beren burua klase sozial altu edo ertainean kokatzen dutenen %92k diote modu orekatuan jaten duela, beren burua klase baxu edo ertain-baxukotzat dutenen (%72) 20 puntu gainetik (Gazteen Euskal Behatokia, 2016).

Honetaz aparte, gazteriaren artean janari azkarraren eta edari alkoholdunen eta azukredunen kontsumoa altua da. Izan ere, gazteen taldea da gehienbat etxetik kanpo otordu ugari egiten dituena (Cervera et al., 2013). Euskal gazteen artean %20,3 alkohol gehiegi edo modu arriskutsuan kontsumitzen du (Gazteen Euskal Behatokia, 2020). Honekin batera, gazteen %50 ez du egunero frutarik kontsumitzen eta %80-ak ez du egunero barazkirik jaten. Beraz, gazteria eguneko bost fruta eta barazki piezen gomendioa ez duela betetzen baieztatu daiteke (Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila, 2017).

Datu ezberdinek adierazten dute, gazteen ohiturak eta jarrerak ez dutela zerikusi handirik dieta zuhur eta osasungarri batekin. Honek, elikadura desorekatu bat bultzatzeaz gain, gazteen artean elikadura-jokabidearen nahasmenduen intzidentzia handitzea eragin ditzake. Egun, gazteek gizarte garaikideak inposatutako gorputz-estetika jakin batekiko kezka agertzen dute. Horrek, elikadura-jokabidearen nahasmenduak garatzeko portaera arriskutsuak ekarri ditzake. Besteak beste, ikerketa ezberdinen emaitzek emakume gazteek pisuaren eta gorputzaren irudiaren inguruan kezka handia dutela adierazi dute, eta hortaz, emakumeak dira gehienetan pisu ideala lortzeko dietetara jotzen dutenak (Pérez de Eulate et al., 2005).

4. HELBURUAK ETA METODOLOGIA

Atal honetan ikerketan zehar aurrera eramandako metodologia deskribatzen da. Lehendabizi, ikerketa-prozesua gidatu duten helburuak zehaztuko dira eta hipotesiak formulatuko dira. Jarraian helburuei erantzuteko planteatu den ikerketa-diseinua azaltzen da, datuen ekoizpenerako erabilitako metodoa eta teknikak justifikatuz.

4.1. Helburuak eta hipotesiak

Ikerlan honen helburu orokorra Euskadiko gazteen elikadura-ohiturak, elikadurari buruzko jarrerak eta iritziak aztertzea da, horiek faktore sozialekin edo gizarte baldintzatzaileekin duten harremanenean arreta berezia jarriz. Helburu orokor hori lortzeko, hurrengo helburu zehatzak zehaztu dira eta bakoitzeko hipotesiak formulatu dira.

- HZ_1: Euskal gazteek elikadurari buruz dituzten jarrera eta iritziak aztertu.

  – Elikadurari buruzko iritzi axolagabea agertzen dute EAEko gazteek.

- HZ_2: Gazte euskaldunen elikadura-ohiturak ezagutu. Era berean, bere elikadura-ohiturei buruz duten iritzia ezagutzea.

  – Euskal gazteek uste dute beren elikadura ez dela ona edo egokia.

Euskadiko 18 eta 28 urte bitarteko ikasleen artean burututako ikerketaren emaitzen arabera, dieta osasungarririk ez jarraitzea, otorduak ez egitea, ordu artean jatea, tabako eta alkoholaren kontsumo altua gazte euskaldunen artean nabarmentzen ziren (Telleria eta Arroyo, 2021).

- HZ_3: Euskal gazteen jarrera, elikadura-ohiturak eta iritziak generoaren arabera ezberdinak diren aztertu.

  – Emakume eta gizon euskaldun gazteek elikadurarekiko jarrera, iritzi eta ohitura desberdinak dituzte.

  – Emakume gazteak gehiago agertzen dira dieten alde gizonek baino, pisua eta itxura kontrolatu nahian.

Ebidentzia enpirikoak generoa elikadurarekiko jarrera baldintzatzen duen aldagaia dela erakutsi du. Rolls, Fedoroff y Guthrie (1991), elikadura-ohitura eta jarreretan izaten diren genero-ezberdintasunak nerabezaroan hasten direla adierazi zuten. Esaterako, emakumeek fruta eta barazki gehiago jaten dituzte, aldiz, gizonezkoek haragi eta alkohol gehiago kontsumitzen dute. Honekin batera, emakumeek gizonek baino dieta gehiago egiten dituzte, pisua kontrolatzeko asmoarekin.

- HZ_4: Klase sozioekonomikoa gazte euskaldunen jarrera, elikadura-ohitura, eta iritzietan eragiten duen ezagutu.

  – Klase sozioekonomikoa euskal gazteen elikadura-ohitura, jarrera eta iritzietan eragiten du.

  – Klase sozialaren arabera dauzkagun ohiturak, jarrerak eta iritziak aukeratzen eta antolatzen ditugu, kasu honetan norberaren elikadurari dagozkionak (Entrena, 2008). Gazteen Euskal Behatokian aurkeztutako datuek, gazten artean beren burua klase sozial altu edo ertainean kokatzen dutenek klase baxu edo ertain-baxukotzat jotzen dutenek baino elikadura orekatuagoa dutela adierazi dute (Gazteen Euskal Behatokia, 2016).

- HZ_5: Euskal gazteek Elikadura-jokabidearen Nahasmenen (EJN) inguruan dituzten iritziak eta jarrerak analizatu.

  – Elikadura-jokabidearen nahasmenduei buruzko iritzi eta jarrerak ezjakintasunean oinarritzen dira gazte euskaldunen artean.

Euskadin psikiatria zerbitzuko adituek nabarmendu dutenez, COVID-19tik eratorritako elikadura-jokabidearen nahasmenduek «alboko pandemia argia» bihurtu dira. Euskal gazteen artean ohikoena nerbio-anorexia izan da eta bereziki, emakumezkoen artean agertu da (Gazteen Euskal Behatokia, 2021). Beraz, gorakada honen aurrean gazteek hauen inguruan dituzten iritzi eta jarrerak ezagutzea beharrezkotzat jotzen da. Batez ere, gazteen artean ikusarazteko eta horiek neurri handi baten saihesteko.

4.2. Estrategia metodologikoa

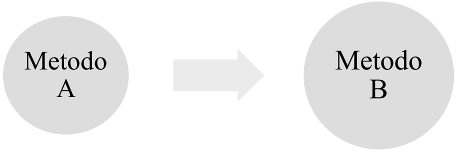
Ikerketa-helburuak eta hipotesiak azaldu ondoren, hurrengo lerrotan ikerketari heltzeko erabili den metodologia aurkezten da. Lehendabizi, aipatu behar da ikerketan genero-ikuspegia zeharka agertuko dela. Izan ere, honen abiapuntua emakumeen eta gizonen arteko ekitatea bilatzea da, eta, honen erabilpenaren bitartez ezberdintasunak edo mendetasun-egoerak betikotzea eta desberdintasun-egoera berriak sortzea saihesten da. Esaterako, emakumeen eta gizonen bizitza eta bien arteko harremanak sakonago ulertzen laguntzen du eta errealitate sozialaren irakurketa kritikoa egitea ahalbidetzen du.

Kasu honetan, ikerketa-lana gauzatzeko metodologia mistoa jarraituko da, hau da, metodo kuantitatibo eta kualitatiboen erabilpena. Beraz, ez da aintzat hartzen kualitatiboaren eta kuantitatiboaren artean ezarri ohi den dualismoa, metodo desberdinen garrantzia eta zilegitasuna onartuz.

Elikaduraren inguruan egindako ikerketa soziologiko ezberdinak berrikusteen badira, hurbilketa kualitatiboak eta kuantitatiboak ohikoa dena baino askoz ere bateratuago daude. Hori elikadurari heltzeko konplexutasunaren onarpenaren ondorio da. Horregatik, azterlan honetan gazteen elikadura ohitura eta jarrerak fenomeno zabal eta konplexu moduan identifikatzen da. Izan ere, gizarte baldintzatzaile ezberdinen eraginpean dago eta hortaz, ikerketa mistoa jarraitzea eskatzen du. Honek ikerketa-arazoaren ikuspuntu zabalagoa eta sakonagoa izateko aukera ahalbidetuko du.

Bericat-ek (1998) integrazio metodologikoaren oinarrizko estrategiak aurkeztu zituen, eta ikerlan honetan konbinazioan oinarrituko estrategia burutuko da. Horren bitartez, metodoak egoki konbinatu nahi dira, ikerketa dituen xedeak betetzeko helburuarekin (Santiago et al., 2018).

1. Eskeman antzeman daiteke aipatutako estrategiaren adierazpen grafikoa:



Konbinazioa. Iturria: Bericat-etik egokitua (1998).

Lehendabizi, A metodoak atal kualitatiboari egiten dio erreferentzia, lan honetan sakoneko elkarrizketak egitea erabaki da. Elkarrizketa sakonak gauzatuko zaizkie gaian adituak diren profesionalei. Horien bidez, gaiaren lehen hurbilpena egingo da eta ikerketa-arazoari buruzko informazioa lortuko da, jarraian burutuko den atal kuantitatiboa erraztu aldera.

Ikerketa honetan egindako elkarrizketak modalitate estandarizatu irekikoak dira, hau da, elkarrizketatutako guztientzat galdera berak dituen elkarrizketa-gidoia[1] erabili da, erantzun librea edo irekia emateko aukera izanik (Valles, 1997). Gidoiak ikerketaren gai nagusiak jasotzen ditu, eta galderak oinarrizko 5 alorri buruzkoak dira: gazteen elikadura jarrera eta iritziak, elikadura-ohiturak, generoa, klase sozioekonomikoa eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak.

Aurretik esan bezala, gaiaren lehen hurbilpena egiteko, eta informazioa eskuratzeko gaian adituak diren profesionalei elkarrizketa sakonak egin zaizkie. Jarraian, elkarrizketatu diren hiru adituen profila aurkezten da:

- Osasunaren Gizarte-Baldintzatzaile eta Aldaketa Demografikoari buruzko Ikerketa Taldeko (OPIK) kidea.
- Osakidetza Euskal Autonomia Erkidegoko osasun zerbitzu publikoan lan egiten duen mediku psikiatra.
- Kontsulta pribatu bat duen dietista-nutrizionista.

Bestalde, B metodoak ikerketaren zati kuantitatiboari dagokio. Azterlanean gazte euskaldunei zuzendutako inkesta[2] bat egin da, gazteek elikadurarekin dituzten pertzepzioak eta harremanak neurtuz. Adituek nabarmendutako gaiak eta dimentsioak, berrikuspen bibliografikoan identifikatutakoez gain, galdetegiaren oinarria izan dira.

1 Erabilitako elkarrizketa-gidoia eranskinean aurkezten da.

2 Erabilitako inkestaren galderak eranskinean aurkezten dira.

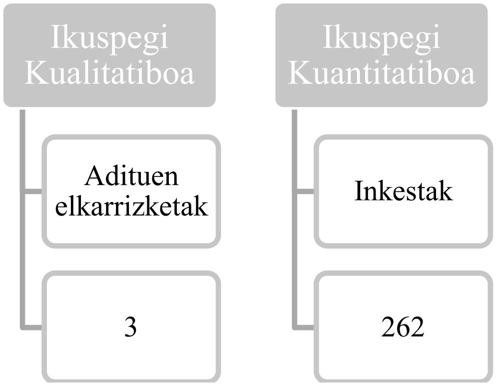
Ikerketa honen populazioa edo unibertsoa 18 eta 30 urte bitarteko Euskadiko gazteak dira. Populazioaren zati adierazgarria den laginari dagokionez, Luxan eta Azpiazu jarraituz, diseinatzeko orduan generoa kontuan izan behar den funtsezko aldagaia da. Azterlan honetan 262 gazte bete dute inkesta, laginean ehuneko erdia emakumeak direla ziurtatu da, zehazki 132 emakumeek, 129 gizon eta 1 ez bitarra. Aipatu beharra dago, galde-sorta egitean ez zela emakume/gizon binomioan erori nahi, eta beraz, ez bitar aukera ezarri zen. Baina kasu honetan ez bitarren erantzunak estatistikoki adierazgarriak ez direnez, analisi estatistikoan balio galdu gisa izendatu dira.

Inkesta bete duten 262 gazte horiek EAEko hiru lurralde historikoetakoak dira. Kasu honetan, %38,2a bizkaitarrak, %25,2 gipuzkoarrak eta %36,6 arabatarrak. Ikus daiteke, laginean Arabako gazteak gain-ordezkatuta agertzen direla. Hori kontuan hartu behar da, hala ere, generoari dagokionez, lagina esanguratsua da.

Honetaz gain, ikerketa honetan online galde-sorta egitea erabaki da. Izan ere, aukeratutako inkesta-motak baldintzatuko du, hein batean, zer profil soziodemografikotara iritsi ahal den (Luxan eta Azpiazu, 2016). Hori horrela izanda, online galdetegi baten bitartez inkestaren lagina diren gazteen profiletara iristeko aukera egokia da.

Laburbilduz, kapitulu honen lehen zatian planteatutako helburuak bete ahal izateko, estrategia metodologiko mistoa aukeratu da. Hurrengo eskeman (2) hautu metodologikoa laburbiltzen da.

2. Eskema. Estrategia metodologiko mistoa



Iturria: Norberak egina

5. EMAITZAK

Kapitulu honetan estrategia metodologiko mistoaren bitartez lortutako emaitzen aurkezpena, analisia eta interpretazioa aurkeztuko da. Lehenik eta behin, elkarrizketen analisia azalduko da eta jarraian, burututako inkestaren erantzunetatik lortutako emaitza esanguratsuenak aztertuko dira. Bi analisien emaitzak modu argiagoan adierazteko gai ezberdinetan sailkatu dira. Honek guztiak, ikerlanaren ondorioak garatzen lagunduko du.

5.1. Elkarrizketen analisia

Jarraian, adituei burututako elkarrizketa sakonen bidez lortutako emaitzen analisia egingo da, Euskadiko gazteek elikadurarekiko aurkezten dituzten ohitura, jarrera eta iritziak zein diren aztertzeko xedearekin. Kasu honetan, elkarrizketetan nabarmendu diren zenbait gai aztertuko dira, bat-etortze eta desadostasunak aipatuz eta gai bakoitzeko emaitzak aurkeztuz.

Euskal elikadura eta elikadura-ohiturak

Lehendabizi, euskal elikadurari dagokionez, *testuinguruaren* ataletan hauteman den bezala, Euskadin ondo jaten denaren ideia zabalduta dago. Adituei honen inguruan galdetu zaienean, hasieran baieztapenarekin ados agertu dira. Baina, gerora elkarrizketatutako aditu batzuk baieztapena populazioaren elikadura-ohituretan islatzen den zalantzan jarri dute. Izan ere, Euskadin haragiaren eta

hestebeteen kontsumoa nahiko altua dela adierazi da, eta horrek zalantzan jarriko luke aurreko ideia. Honekin batera, beste aditu batek, zalantzan jartzen du, bereziki, gazteen artean elikadura-ohiturak osasungarriak ziurta daitezkeenik.

> *«Eeeem benetan hori holan den baaaa nik neure dudak pertsonalki baditut. Uste dut oso okeletan eta okelen kontsumoan oinarritutako eeh dieta bat badugula eeeh kantitatea hestebetetan» (Soziologoa)*

> *«Ahora que eso refleje los hábitos de salud o hábitos alimentarios saludables en la población en general en particular en los jóvenes eso ya es más cuestionable» (Mediku psikiatra)*

Honetaz gain, *atal teorikoan* azaldu moduan, euskal elikaduran aldaketa ugari gertatu dira. Bizimodu gero eta arinagoa, elikaduran eta, zehazki, gazteen ohituretan eraldaketak eta lehentasun berriak sortzea eragin du eta horrela, adierazi dute elkarrizketatutako adituek. Izan ere, duela urte batzuk eta orain jarraitzen dugun elikaduraren artean ezberdintasun handiak daudela azpimarratu dute. Beraz, diskurtsoek elikaduran aldaketak gertatu direla erakutsi dute, eta adituek diotenez, aldaketa horiek aldi berean positiboak eta negatiboak izan dira.

Gazteek egunerokoan jarraitzen duten bizimodua aldaketa hauekin harreman zuzena dauka eta elkarrizketatuen diskurtsoek, elikadura baldintzatuko dutela azaldu dute. Adituen arabera, gazteek daramaten bizimodua azkartasuna, berehalakotasuna, ziurgabetasuna, erraztasuna, estresa, denbora falta eta presioa zehazten dute. Zentzu honetan, elkarrizketatu batek bere diskurtsoa bizimoduan oinarritu du. Batez ere, lan egiten duen eremuan, hots, Bizkaia ezkerraldean hautemateen du, gazteen artean lehen aipatutako bizimodu horren eskutik datorren elikadura jarraitzen dela, hau ez da elikadura osasungarriena edo gomendagarriena izango.

> *«Adaptamos nuestra alimentación a ese estilo de vida en el que puede estar determinado por la presión, la falta de tiempo, la comida rápida. Entonces lógicamente nos capta una alimentación o tendemos hacía una alimentación que encaje con ese estilo de vida» (Mediku psikiatra)*

Beraz, bizimodu azkar horrek elikaduran erraztasuna bilatzea eragiten du eta horrek, ez oso osasungarriak diren elikadura-ohiturak nagusitzea eragiten du. Hortaz, astiro eta eserita jatea, janaria prestatzeari denbora eskaintzea bezalako ohiturak ez dira gailenduko. Horrela, gazteen artean karbograsetan aberatsa den janaria, hots, janari-azkarra nabarmenduko da. Izan ere, elikagai mota horiek egungo bizimodura egokien moldatzen direnak dira. Besteak beste,

erraztasuna eta azkartasuna bermatzen dute eta horrekin batera, estresaren aurrean asebetetzen eta saritzen gaituzte. Hala ere, adituak populazioaren ehuneko batek ohitura osasungarriak jarraitzen dituela azaltzen du.

> *«En la medida en que vinculamos a la comida a hábitos no saludables la comida basura, la comida rica en carbograsas pues eso en medía todo lo fácil, lo que nos satisface, nos gratifica del estrés y es la que se acaba imponiendo en general» (Mediku psikiatra)*

Bestalde, beste elkarrizketatu baten diskurtsoak aurretik aipatutako ideia batzuekin bat egiten du, hala ere, ideia berriak azaltzen dira. Aditu honen diskurtsoaren arabera, gazteek hanburgesak, pizzak eta edari azukredunak bezalako elikagaiak nahi izaten dituzte. Horrekin batera, jatea aisialdi bihurtu dela aditzera ematen du eta aisialdi horretan, batez ere, asteburuetan gazteek janari azkarreko jatetxetara joatea bilatzen dutela uste du.

> *«Los jóvenes sobre todo lo que quieren pues que les apetece quedar el fin de semana unas hamburguesas, unas pizzas ¿no? [ríe] que es como más se ha vuelto tanto ocio el comer» (Dietista-nutrizionista)*

Hortaz, gazteek gehienetan zeozer goxoa eta azukreduna bilatzen dute eta aldi berean, merkea izatea. Azkenean, janari azkarreko jatetxeetan horrelako elikagaiak eskaintzen dira, prezio oso baxuetan, baina, aldi berean, ez oso osasungarriak eta kaltegarriak izaten dira. Jatetxe mota horietan lehen aipatutako bizimodu bizkorra eta estresagarria jarraitzen da. Non, modu azkar batean jatea eta edatea inposatzen den, hau da, elikadura-ohitura ez osasuntsuak erreproduzitzen dira.

> *«Algo muy barato, pero claro por ese precio lo que te puedes encontrar es ese tipo de comidas, comidas muy ricas en azucares, bebidas azucaradas también y muy ricas en grasa [...] En estas edades pienso yo» (Dietista-nutrizionista)*

Hala ere, adituak elikadura-ohitura hauek beraien aisialdian eta momentu puntualetan soilik jazo daitezkeela azpimarratzen du; gero bere etxean elikadura-ohitura osasuntsuak eraman ditzakete.

Elikadurarekiko pertzepzioak

Hurrengo lerrotan, gazteek elikadurarekiko duten pertzepzioak, hau da, jarrerak eta iritziak agerian jarriko dira. Kasu honetan, elkarrizketatutako hiru profesionalek beraien diskurtsoan adostasuna erakutsi dute. Gazteentzat elikadura ez da

lehentasuna ezta balio zentrala izango. Horrek, elikaduraren aurrean gazteek iritzi eta jarrera gutxi aurkeztea eragiten du. Adituen arabera, elikadurarekiko ez dute interes handirik aurkezten, hau da, ez diote arreta jartzen. Ondorioz, orokorrean, elikadura ez dute alderdi garrantzitsu bezala antzemateten eta beste eremu batzuetan jartzen dute atentzioa, bereziki, betebeharrei eta erantzukizunei zuzendua dagoena.

> *«Nik uste dut, elikadura ez dela batere balore zentral bat gazteen artean [...] ba nik uste dut lehenengo eta behin desde luego haien prioridaden artean ez dagoen gauza dela» (Soziologoa)*

> *«Las opiniones y las actitudes pues yo creo que tienen pocas. Que no es un aspecto especialmente relevante para ellos. Que se preocupan más de otras cosas» (Mediku psikiatra)*

> *«[...] sin prestarle atención, sin darle tanta importancia ¿no? sino que tenemos que prestar atención a las obligaciones y a las responsabilidades y demás» (Dietista-nutrizionista)*

Gazteek elikadurari buruz dituzten jarrerak eta iritziak gehiago analizatzeko, beharrezkoa da elikadurarekin duten harremanari buruz hitz egitea. Diskurtsoen arabera gazteek elikadurarekin harreman guztiz fisiologikoa aurkezten dute. Elikagaien bitartez, mantenugaiak lortzen dituzte, haien gorputza eta zelulak bizirik egon daitezen eta energia izan dezaten. Horregatik, elkarrizketatuen aburuz gazteek elikadura izapide edo tramite moduan hautematen dute, hots, derrigorrez egin behar den zerbait bezala.

> *«Nola definituko nuke pues gauza bat egin behar dena bizitzeko ze behar duzu ya está» (Soziologoa)*

> *[...] comen cuando necesitan comer por una cuestión puramente nutricional sin darle demasiada importancia» (Mediku psikiatra)*

> *«Es como un trámite a veces la comida se usa como un trámite algo que tengo que hacer porque lo tengo que hacer y ya está» (Dietista-nutrizionista)*

Honekin batera, profesionalen ustetan gazteek ez dute osasuna eta elikaduraren arteko harreman zuzena hautemateen. Orduan, elikadura ez hain ona eramatearen ondorioak ez dituzte ikusten, horiek gehienetan epe luzera agertzen baitira. Azkenean, osasuna eta elikaduraren arteko erlazio hori ez antzematea, adituen arabera, gazteek elikadurarekin duten harremana ez kontzientea izatea eragiten du. Izan ere, gazteek ez dira jabetzen osasuntsu jateak

ematen dituen onuraz. Adituek azpimarratu dute soilik gaizki sentitzen hasten garenean elikadurari garrantzia ematen zaiola, hots, osasunarekin harreman zuzena daukala antzemateen denean. Horregatik, elikaduran egunero ditugun jarrera eta iritziak osasunarekin duten loturagatik oso baldintzatuta daude. Kasu honetan, adituentzat adina faktore garrantzitsua izango da, hori handitzen den heinean elikaduraren aurrean ardura eta arreta handitzea eragingo du.

> *«[...] ez duzulako aurreikusten eee ze nolako lotura izan dezaken elikadura, ondo elikatuta egon eta osasuntsu mantentzearen arteko lotura zuzen hori» (Soziologoa)*

> *«Ahora en la medida en que la edad me imagino va creciendo [...] empiece hacerlo por una cuestión de salud seguramente sí que influye ese factor edad y conforme nos vamos haciendo mayores nos vamos preocupando más» (Mediku psikiatra)*

> *«Se le empieza dar más importancia cuando empezamos a encontrarnos mal ¿vale? A tener dolencias [...]» (Dietista-nutrizionista)*

Hala ere, egun txikitatik elikadura ezegoki bat eramatera ohituta gaude eta horrela, antzeman dugu elikadura-ohiturak landu direnean. Horrek, bere ondorioak epe luzera eragiten baditu ere, *atal teorikoan* ikusi dugun moduan horren eragina epe laburrean azaltzen ari da eta horrela azaltzen du elkarrizketatutako nutrizionistak. Esaterako, egun bigarren mailako diabetesak gazteen artean agertzen dira, obesitate tasak igoera handia izan dute, bereziki, nerabeen artean eta horrez gain, elikadura ez hain ona jarraitzeak gazteen egunerokoan nekea edo astuntasuna pilatzea eragin dezake.

Pertzepzioen gai honekin bukatzeko, gaur egun, jarraitzen diren elikadura joera berrien aurrean gazteek agertzen dituzten jarrera eta iritziak aztertu dira. Kasu honetan, elkarrizketatutako adituek beren diskurtsotan bat etorri dira. Gazteen taldea populazio zaurgarriagoa moduan definitu dute. Hortaz, elikaduraren alorrean agertzen diren joera berriak, berenganatzeko erraztasun handiagoa erakutsiko dute. Askotan, hauek pertsona ospetsu baten eskutik datoz eta gazteek ereduak jarraitzeko grina aurkezten dute. Izan ere, elementu horiek identitatea eraikitzeko erabiliko dute. Hau da, besteengandik bereizteko eta identifikatuak izateko balio dute eta estatus zehatz bat eskaintzen diete. Horrela, elikaduran garrantzia ipini ez arren joera berri hauek zerbaiten parte izateko aukera esleitzen du.

> *«[...] más sucetibles diria yo más presas de agarrar a estas cosas que nos dan sentido, nos dan identidad» (Soziologoa)*

> *«[...] pero es verdad que cuando somos más jóvenes somos más vulnerables en ese sentido y nos dejamos más guiar y sí que impacta muchísimo» (Dietista-nutrizionista)*

Hala ere, hiru adituek horien arriskuak aipatzen dituzte. Izan ere, gazteek batzuetan ez daude prestatuta dietan aldaketa horiek egiteko. Dietan aldaketak gertatzen badira, nolabait, beti gainbegiratuta egon behar direla dio aditu batek. Berez, elikatzeko modu zehatzak inposatzen dituzte; norberaren gorputza eta beharrak entzun gabe. Hortaz, horiek barneratzea osasunerako arrisku bat suposatu dezakete. Azken finean, elikadura modu bortitzean kontrolatzea ahalbidetzen dute eta elkarrizketatutako mediku psikiatrak baieztatzen duen moduan elikadura joera berri hauen atzean elikadura jokabidearen-nahasmenen bat etorri daiteke.

> *«A veces pues detrás de una dieta vegana o una dieta vegetariana estricta hay un instintito anoréxico o una tendencia anoréxica que acaba complicando las cosas. Detrás de un ayuno intermitente puede haber desarrollo posterior de un cuadro bulímico con el que no comes y cuando comes, comes mucho» (Mediku psikiatra)*

Generoa

Honetaz gain, generoa aztertu behar den eta gai guztietan zeharka agertzen den aldagai oinarrizkoa da. *Generoa eta elikadura* kapituluan azpimarratu den moduan gazteen elikadura ohitura, jarrera eta iritziak guztiz baldintzatzen duen egiturazko faktorea da.

Hasteko, generoaren araberako, sozializazio prozesu ezberdinek gorputza eta irudiaren aurrean agertzen dugun kezka baldintzatuko dute. Horietan emakumezkoen gorputza, irudia eta pisuari atentzio zentrala jarri zaie, emakumeengan presio sozial handia ezarriz. Izan ere, edertasun-patroien bitartez, emakumeari beti fisiko zehatz bat izatea eskatu zaio, eta horrek, emakumeengan exijentzia handiak sorrarazi ditu. Bereziki, gorputz argala izatea goraipatuz, eta azkenean, fisiko horrekin beti besteei atsegin ematea bilatuz. Honek guztiak aurrerago jorratuko diren elikadura jokabidearen-nahasmenduekin lotura zuzena dauka.

> *«Osea nik uste dut emakumezkoentzat inkluso adin txikietan eta gaztetan ee elikaduraren ideiak zentralidade handiagoa» (Soziologoa)*
>
> *«Irudi eta gorputzaren zaintza eta besteenganako irudi atsegin bat izatea» (Soziologoa)*
>
> *«La sociedad en la que vivimos donde la exigencia a una mujer es muchísimo mayor que la del hombre» (Mediku psikiatra)*

> *«Por ejemplo, la exigencia física, los patrones de belleza, etc. han generado una presión en la mujer que el hombre no ha sufrido» (Mediku psikiatra)*

Honekin batera, elikadura eta irudiaren industriek eta sare sozialek duten papera aipatu behar da, aurreko guztia indartzen baitute. Elkarrizketatuek adierazi duten bezala, horietan emakumeen gorputza zentraltasuna hartzen du eta horiek, jarraitu behar diren edertasun-estandarrak erakusten duten bozgorailuak bihurtzen dira. Emakumeen artean elikadurarekiko, pisuarekiko eta irudiarekiko kezka handia sortuz.

> *«[...] elikaduraren industria ee oso ondo uztartzen duela bere efektua beste industria batzuekin. Ba irudiaren industriarekin eta nola azkenean, emakumeon gorputza bihurtzen den industria hauei, hauen guztien eee diana moduko bat ez?» (Soziologoa)*

> *«Un cuerpo [...] que tenga unas determinadas características que bueno se difunden en las redes sociales» (Mediku psikiatra)*

Aurreko guztiaren eraginez, emakumeek gizonek baino arreta handiagoa jartzen diote beren elikadurari eta hortaz, dituzten jarrerak, iritziak eta ohiturak desberdinak izango dira. Azkenean, emakumeek gizonezkoek baino gehiago zaintzen dute elikadura, izan ere, emakumeei areago kezkatzen die. Hortaz, emakumeek elikadura osasungarri baten alde gizonek baino interes handiagoa azaltzen dute.

> *«Y en caso de preocupación o interés por una dieta saludable es mucho más probable que las chicas tengan más interés que los chicos» (Mediku psikiatra)*

Esaterako, elkarrizketatutako nutrizionistak adierazi du, bere kontsultara joaten diren emakumeen ehunekoa gizonezkoena baino askoz altuagoa dela. Gizonezkoek bereziki joaten direnean derrigortu moduan digoazela hautemateen du, ordea, emakumezkoek norberaren borondatez. Hor, emakumeek elikadurarekiko duten garrantzi eta interes handiagoa ikus daiteke.

> *«Si se nota y bastante. De hecho, aquí el porcentaje es mucho más alto de una mujer que de un hombre por lo menos en este centro» (Dietista-nutrizionista)*

> *«Igual el hombre es más me ha dicho el medico que dan mal los análisis y vengo un poco como medio obligado ¿no? un poco forzado» (Dietista-nutrizionista)*

Elikadura-ohiturei dagokionez, generoaren araberako sozializazio horrek, irudíteria sozialean femenino eta maskulino diren elikagaiak agertzea eragiten duela azaldu du elkarrizketatutako Soziologoak. Horren arabera, femeninotzat har dezakegu entsalada, fruta edo barazkariak. Ordea, maskulinotzat haragia, hestebeteak, txuletoi, edari alkoholdunak etab. Azkenean, emakumeei, bereziki, beren gorputzak eta irudiak arduratzen eta kezkatzen ditu, beraz, hura zaintzeko eta kontrolatzeko asmoarekin elikagai osasuntsu eta arinagoak hartuko dituzte. Aldiz, gizonezkoen elikagai moduan identifikatzen direnak indartsuak eta pisutsuak dira, eta horiek elikadura ohitura ez hain onen eskutik joango lirateke.

Femeninotzat eta maskulinotzat hartzen diren elikagai hauek genero-rolak eta estereotipoak ezartzen dituen eskakizun desberdinei erantzun ematen dietela hauteman daiteke. Hauek emakume eta gizon gazteek dituzten elikadura-ohituretan ezberdintasunak sortu ditzakete. Hala ere, ezin dira orokortzeak burutu analisi estatistikorik gabe. Izan ere, elikadura-ohiturak faktore anitzen mende daude, adibidez, klase sozioekonomikoa jarraian landuko dena. Hala eta guztiz, imajinario sozialean generoaren araberako elikagaiak ezberdintzen direla argi izan behar dugu.

> *«Desde luego [...] en los hábitos de alimentación probablemente las hay» (Mediku psikiatra)*

> *«Baina esan nahi dizut eee imajinarioan eee noski daudela ezberdintasunak. Eta txuletoiak eta horrelako janari pisutsuak ee ardoa ee lagunduak daudenak [...]. askoz ere gehiago encajatzen dute estereotipo maskulino batean femenino batean baino [...] Ordun, argi eta garbi ziurrenik emakumezkok kontatu ditugun gauza horiengatik askoz ere barazkijale edo barazkizale eta frutazale eta light-ren kontzepturen inguruan eem kokatzen diren elikagai guzti hoien zaleagoak garela» (Soziologoa)*

Bukatzeko, sozializazio prozesu horretan emakumezkoek berenganatutako zaintzaile rola aipatu behar da. Betidanik, emakumezkoak izan baitira, eremu pribatuan elikaduraz arduratu direnak, bereziki familia-janarien prestaketari dagokionez. Horrek, emakume gazteetan influentzia izango du eta hauek zaintzaile rola modu berean erreproduzitzen ez badute ere, horren oinarria modu naturalizatu batean barneratu dutela esan daiteke, elikadurarekiko ardura eta kezka handiagoa izatea eragingo duena.

> *«Baina, rol horren presentzia eta eragina oso txikitatik neskok eta neska gazteok garenetik hor dagoela ikasten dugula. Ordun horregatik diñot noski eragina daukala erabateko eragina» (Soziologoa)*

Zaintzale rolarekin jarraituz, horrekin haustura moduko bat gertatu da, emakumea lan-merkatuan sartzen hasten denean. Izan ere, elikadurari hainbeste denbora eskaini ahal ez izatea eragingo du, eta horrekin batera, emakumeek beren lana eta etxeko lanak bateragarri egin beharko dituzte, eta horrek, gehienetan emakumeei muga asko ezartzen dizkie. Lan-munduan sartzeak ere, emakumearen irudia aldatzen hastea ekarriko du. Aditu baten arabera, lehen emakumezkoak andreagoak ematen zuten eta orain, gazteago mantentzeko beharra agertzen dute. Izan ere, bere gorputza eta irudiaz gehiago arduratzeko premia nabarmentzen da. Horrek, egun emakume gazteek elikadura areago zaintzea eta aldi berean, beti gazte mantentzeko beharra nagusitzea eragin dezake.

> *«Bastante importante pues el hecho de que la mujer este en el mercado laboral y antes no lo estuviera como está ahora sí que ha habido un importante cambio en la imagen»* (Dietista-nutrizionista)

Klase sozioekonomikoa

Bestalde batetik, elkarrizketatuek, klase sozioekonomikoak, gazteen elikadura-ohitura, jarrera eta iritziak baldintzatu egiten dituela baieztatu dute eta beraien diskurtsoetan familiaren paperari garrantzia esleitu diote. Hasteko, aipatu behar da klase sozioekonomikoak ez duela gazteen elikaduran soilik eragingo, oro har, populazio osoan eragina izango duen faktorea da.

> *«Gazteetan, populazio guztian bezala. Esan nahi dizut gai hau bereziki eeh eragiten dienik gazteei. Eta ez den pues bueno hau bera ikusiko bazenu eeh helduetan edo zaharretan igual klasearen konponente hori oso presente egongo litzateke»* (Soziologoa)

Soziologoak bere diskurtsoan, elikadura eta klase sozioekonomikoaz hitz egiteko bi arlo bereiztu ditu. Alde batetik, denbora, izan ere, gazteek elikadurari eskaintzen dioten denbora elikadura osasuntsua edo ez hain osasuntsua izatea zehaztu ditzake. Hortaz, klase sozioekonomikoaren arabera denbora erosteko gaitasuna izan dezakete. Bestalde, gazteen habitus-a, Bourdieu adierazi zuen bezala, kokapen sozialarekin lotuta dauden jarduteko, pentsatzeko eta sentitzeko «xedapen» gisa uler dezakegu. Orduan, gazteek duten kokapenaren arabera, elikadurarekiko jarrera, iritzi eta ohitura batzuk azalduko dituzte.

Elkarrizketatuek adierazi dutenez, maila sozioekonomiko altuagoa baduzu, jarrera eta ohitura osasuntsuagoak barneratzeko aukera areago dituzu. Izan ere, horrek baliabide eta ezagutza gehiago izatea eskaintzen dizu. Aldiz, klase sozioekonomiko baxukoa izanik, litekeena da barneratu dituzun ohiturak eta

jarrerak ez hain osasungarriak izatea. Elkarrizketetan agerian jarri den bezala, muga ekonomikoak elikadurari jartzen zaion arreta murritza izatea eragin dezake eta aldi berean, hori lehentasun bezala ez edukitzea.

> *«Diferencias en hábitos de distintos niveles socioeconómicos en cuanto a la alimentación y la hay y mucha» (Mediku psikiatra)*
>
> *«Si hay determinadas limitaciones económicas pues la probabilidad de que no se preste mucha atención a eso porque no es una necesidad prioritaria pues lógicamente va hacer que esos hábitos sean peores en esos niveles socioeconómicos más bajos» (Mediku psikiatra)*

Aditu batek klase sozioekonomiko baxuan kokatuz, aurrera eraman daitezkeen joerak plazaratu ditu. Esaterako, lehen momentu batean, fruta edo barazkiak bezalako elikagaiak garestiago irudi daitezke. Hori dela eta, klase sozioekonomiko baxuko pertsonek joera izan ditzakete aurretik aipatutako elikagai fresko horiek ez erostera eta horien ordez, produktu prozesatu merkeagoak kontsumitzera. Horrekin batera, produktuen kalitatea, sukaldatzeko moduak, zabor-janaria jatea edo ez etab. baldintzatuta egongo dira.

> *«Vale igual familias que tienen pocos recursos económicos quizás no se puedan permitir costear igual comprarse esos alimentos tan frescos y vayan más a consumir más procesado» (Dietista-nutrizionista)*

Horrekin batera, familiaren paper garrantzitsua aditu guztiek azpimarratu dute. Izan ere, gurasoek dituzten ohitura, jarrera eta iritziek gazteen elikadura baldintzatuko dutela adierazi dute eta horiek klase sozioekonomikoak zehaztuta egongo dira. Horregatik, ez da berdina izango klase sozioekonomiko altuko familia batean jaiotzea edo klase baxuko familia batean.

Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (EJN)

Amaitzeko, elkarrizketa-sakonetan landu den elikadura-jokabidearen nahasmenduen gaia aztertuko da, gazteek horien inguruan dituzten iritziak eta jarrerak aztertzeko asmoarekin. Hala ere, horiek landu aurretik genero aldagaia EJN-tan duen berebiziko eragina aipatu behar da. Izan ere, adituek nahasmenduak emakumeen artean nagusitzen direla azpimarratu dute. Aurretik hauteman den moduan, emakume eta gizonen arteko elikaduran ezberdintasunak jazotzen dira. Baina, elikadura-patologia garatzeko aukerari dagokionez, alde handia dagoela nabarmentzekoa da. Izan ere, emakumeek beren gorputza eta irudiaren inguruko ardura eta kontrolak, emakumeek elikadura-arazo bat izatea eta elikadura-ohiturak modu patologikoan aldatzea eragiten duen eragilea edo eragileetako bat da.

> *«Osasun arazo horiek %80pikoan neska gaztetan ematen direla» (Soziologoa)*

> *«[...] una de esas personas que se preocupa por la comida desarrolle un Trastorno de la Conducta Alimentaria hay el género es definitivo» (Mediku psikiatra)*

> *«Aproximadamente por cada 20 mujeres que vienen a esta consulta 1 hombre. A pesar de que, los libros nos dicen que la relación es de 10 a 1 la relación en mi práctica clínica es de 20 a 1» (Mediku psikiatra)*

Bukatzeko, gazteek EJN-en aurrean agertzen dituzten jarrera eta iritziak plazaratuko dira. Adituen diskurtsoen arabera, gazteek ez diete nahasmenduei garrantzi handirik eskaintzen. Horregatik, ikuspegi kritikorik gabe antzemateen dituztela adierazi daiteke, horien aurrean interes eta ardura gutxi azalduz.

> *«Nik uste dut ez zaiela batere garrantzirik ematen» (Soziologoa)*

> *«Pues mira yo creo que se ve con muy poco espíritu crítico» (Mediku psikiatra)*

> *«Y que en general no están preocupados» (Mediku psikiatra)*

Hala ere, profesional baten diskurtsoaren arabera genero aldagaia horren inguruan dituzten pertzepzioetan eragin ditzakeela adierazi du. Horregatik, emakumezkoen artean elikadura jokabidearen-nahasmendu hauek presenteago egotea eta ondorioz, horien inguruan ardura eta interes gehiago izatea. Berez, egoera horretan aurkitzearen aukera aurreikusi dezakete, izan ere, pairatzen dituztenen gehiengoa emakumeak dira.

> *«Emakumezkoen artean uste dut hori presenteago egongo dela inkluso elkarrizketetan, inkluso noizbait beste aldean egotearen posibilitatea aurreikusiko dute neska gazte askok ze presioa oso inportantea da eta guzti hori heltzen zaigu» (Soziologoa)*

Aitzitik, beste bi adituek, kanporatzen den gaia moduan antzematen dute. Horrela, gazteek beraiei ezin zaiela gertatu pentsatuko dute, edo ez zaiela gertatzen, eta aurrekoan bakarrik ikusten dute. Hortaz, orokorrean, gaztekin harremana ez duen zeozer moduan ikus dezakete.

> *«Los grupos de esos jóvenes en cada grupo en cada cuadrilla no haya al menos una o dos chicas que tenga un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Entonces tengo la sensación de que eso se vive de una forma un tanto externalizada, es decir, que cada uno cree*

> *que es algo que a ella no le puede pasar o que no le pasa y solo lo ve o lo detecta en el de enfrente» (Mediku psikiatra)*

> *«Seguramente que bueno es algo como al ser jóvenes es una cosa que no va con ellos» (Dietista-nutrizionista)*

Elkarrizketatuen artean desadostasunak egon arren, argi geratu dena da, elikadura jokabidearen-nahasmenduak oso ohikoak direla gazte taldeen artean, bereziki, emakumeen artean. Honekin batera, elkarrizketatuek, hauen aurretik bide luze bat dagoela, eta horretan arreta jartzea ezinbestekoa dela adierazi dute. Izan ere, egunerokoan gazteek praktika arriskutsuak normalizatuta dituzte. Honekin batera, Internet eta sare-sozialen papera nabarmendu da, horiek nahasmendu bat garatzeko baliabideak eman ditzaketelako.

> *«Nik uste dut horren inguruan oso barneratua ditugun praktiketan normalizatu asko egiten ditugula eee jartzen dituztenak pendiente batean eee bidexka hori iragateko eeem erraztasuna izateko» (Soziologoa)*

> *«Determinadas características que bueno se difunden en las redes sociales y que todo el mundo conoce y que puede ser la causante o una de las causantes mejor dicho de que esa persona tenga un problema alimentario y modifique sus hábitos alimentarios de forma patológica» (Mediku psikiatra)*

Argi izan behar da, EJN-ak ez dituztela soilik ohitura dietetikoek zehazten, oso alderdi psikologiko garrantzitsuek eragiten dute. Horrekin batera, faktore soziokulturalen, politiko-ekonomikoen, ingurumeneko eta biologikoen elkarrekintzaren emaitza dira.

> *«Los Trastornos de la Conducta Alimentaria no vienen determinados solo por hábitos dietéticos influyen aspectos psicológicos muy importantes» (Mediku psikiatra)*

> *«Y yo creo que bueno eso yo creo que ellos eso no lo sabrán ¿no? y que lo verán como un problema que tienen con la alimentación» (Dietista-nutrizionista)*

Hala ere, elkarrizketan agerian geratu da, nahasmenduak soilik elikadurarekin lotzeko joera dagoela bai gazteen artean, bai populazioan orokorrean. Horregatik, gaixotasun hauen inguruan ez-jakintasuna dagoela esan daiteke, izan ere, ez da ezagutzen horien atzealde edo oinarria.

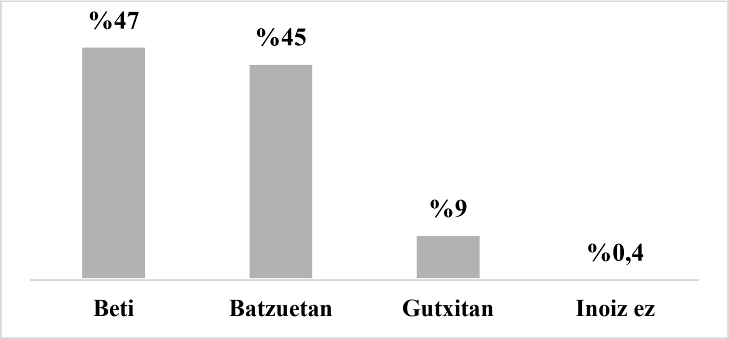
5.2. Inkestaren analisia

Hurrengo lerrotan, gazte euskaldunei egindako inkestaren bitartez eskuratutako emaitzak aurkeztuko dira. Honen xedea gazteek elikadurarekin dituzten pertzepzioak eta harremanak aztertzea da eta emaitzak hainbat gaitan bereiztuta azaldu dira. Analisiarekin hasi aurretik, galdera guztiak genero aldagaiarekin gurutzatu direla azpimarratu behar da, eta horietako batzuk beste aldagai batzuekin ere gurutzatu dira. Hala ere, esanguratsuak izan direnak bakarrik hartu dira kontuan.

Elikadura-ohiturak

Hasteko, gazteen elikadura-ohiturei erreparatuko zaio. Lehenengo grafikoa, astiro eta eserita jateko ohituraren inguruko datuak erakusten digu. Kasu honetan, Euskadiko gazteen ia erdiak adierazi du beti poliki eta eserita jateko ohitura duela. Baina, %45ek erakusten dute batzuetan bakarrik izaten dutela ohitura hori. Zehazki, adituek elkarrizketetan deskribatutako bizimodu azkarra jarraitzen badute, egunerokoan gazteek ohitura hori izatea zaila izan daiteke, hala ere, %9k soilik adierazi du gutxitan duela ohitura hori.

1. Grafikoa. Poliki eta eserita jateko ohitura (%)

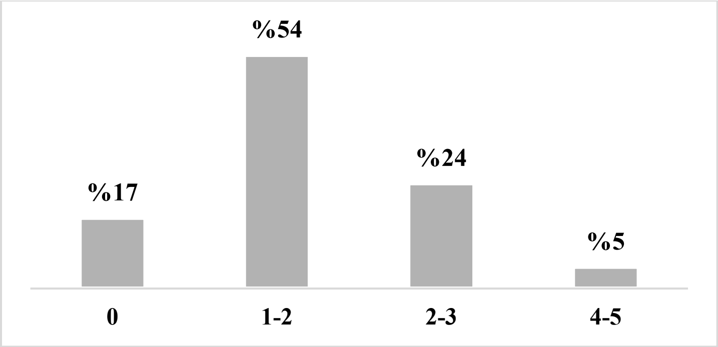


Iturria: Norberak egina

Hurrengo grafikoan gazteek egunero kontsumitzen dituzten fruta-piezen kopurua erakusten digu. Gazteen %54k egunean pieza bat edo bi jateko ohitura dauka, %24k bi eta hiru pieza artean eta %17ak ez du egunero frutarik kontsumitzen. Azken ehuneko hori kezkatzekoa da, eta testuinguruaren atalean frutaren kontsumoari buruz agertzen ziren datuekin bat etortzen da. Beraz,

gazteriaren portzentaje handi batek egunean hiru fruta-pieza jateko gomendioa ez duela jarraitzen baieztatu daiteke.

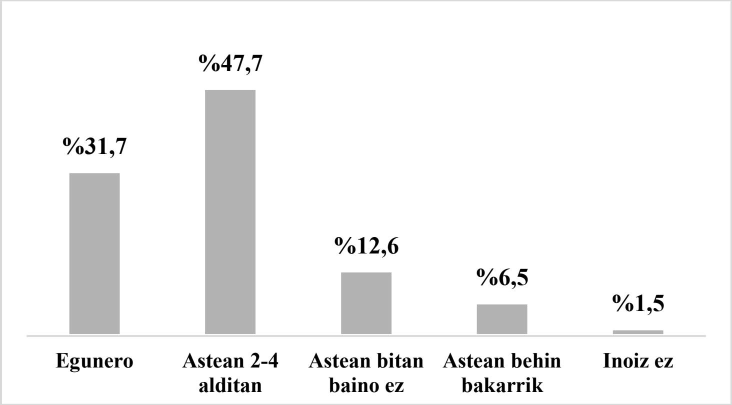
2. Grafikoa. Eguneroko fruta kontsumoa (%)



Iturria: Norberak egina

Barazki kontsumoari dagokionez, gazteen %47,7a astero 2-4 alditan jaten dituela erakutsi du eta %31,7a egunero kontsumitzen dituela (3. Grafikoa). Honekin batera, %12,6ek astean bitan baino ez eta %6,5a astean behin bakarrik kontsumitzen dituztela adierazi dute. Azken bi ehunekoak baxuagoak izanda ere, gazteen ia %20ak astean bitan edo gutxiagotan barazkiak jaten dituztela deskribatzen dute.

3. Grafikoa. Asteko barazki kontsumoa (%)



Iturria: Norberak egina

Barazki kontsumoa genero aldagaiarekin gurutzatu denean esangurak agertu dira, 1 taulan ikus daitekeen bezala. Kasu honetan, emakume eta gizonen eguneroko barazki kontsumoaren artean ezberdintasun nabarmenak daude, hala nola, emakumeen %40,5a eta gizonen %17,5a. Datu horiek adituen diskurtsoa, eta ikerketan zehar esandakoa egiaztatzen dute. Izan ere, emakumeak gizonak baino barazki-jaleagoak azaltzen dira, eta horrek elikadura gehiago zaintzen dutela erakusten du. Beraz, emakumeei gorputz eta irudi zehatz bat mantentzea gehiago kezkatzen die.

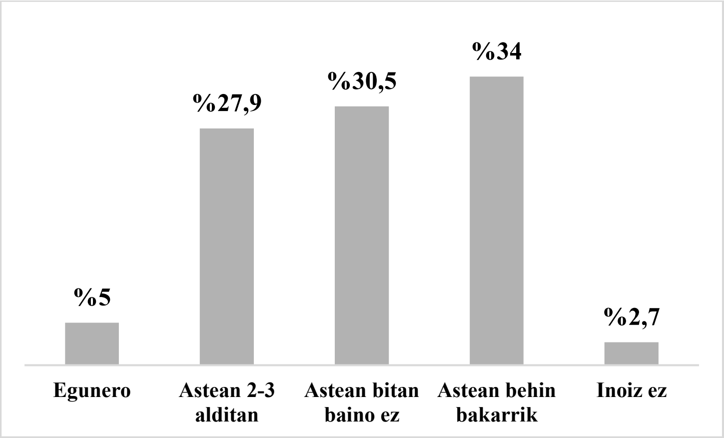
1. Taula. Asteko barazki kontsumoa*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Egunero	82	40,5	17,5	31,4
Astean 2-4 alditan	125	36,7	65	47,9
Astean bitan baino ez	33	14,6	9,7	12,6
Astean behin bakarrik	17	8,2	3,9	6,5
Inoiz ez	4	0	3,9	1,5
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. <,001)

Laugarren grafikoan zabor-janari edo janari azkarren kontsumoari buruzko datuak aurkezten zaizkigu. Ehuneko altuena (%34) astean behin bakarrik kontsumitzen dutenen artean nagusitzen da eta astean bitan baino ez (%30,5) kontsumitzen duten portzentajea jarraitzen du. Honekin batera, gazteen %27,9ak astean 2-3 alditan eta %5ak egunero jaten dute janari azkarra. Ikerketan zehar gazteen ohiko ohituretako bat zabor janariaren kontsumoa dela azpimarratu da. Datuek, euskal gazteek elikagai mota horiek jaten dituztela adierazten digute, kontsumoa egunerokoa ez bada ere, astean 2-3 aldiz zabor janaria jaten duten gazteen ehunekoa asaldagarria izan daiteke.

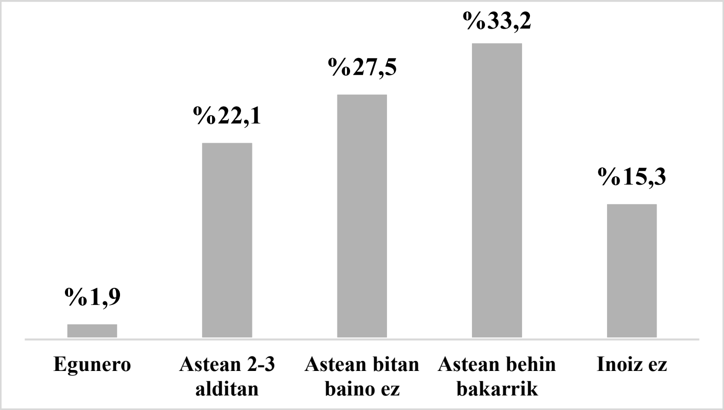
4. Grafikoa. Asteko zabor-janari kontsumoa (%)



Iturria: Norberak egina

Hurrengo grafikoan (5) gazteen edari-alkoholdunen kontsumoa azaltzen zaigu; %33,2ak astean behin bakarrik, %27,5a astean bitan baino ez eta %22,1a astean 2-3 alditan edaten du alkohola. Kasu honetan, egunero kontsumitzen dutenen ehunekoa oso baxua da eta inoiz ez edaten ez dutenak %15,3 dira. Ikerlanean alkohola kontsumoa gazteen artean nagusitzen den ohituretako bat dela nabarmendu da, eta grafikoan honen kontsumoa ohikoa dela hauteman daiteke. Hala ere, astean behin bakarrik edaten dutenen portzentajea nagusitzen da. Interesgarria litzateke maiztasunari begiratu beharren kontsumo horren intentsitatea hautematea, baina hori beste azterketa baterako utzi beharko litzateke.

5. Grafikoa. Edari-alkoholdunen kontsumoa (%)



Iturria: Norberak egina

Kasu honetan, alkoholaren kontsumoa klase sozialarekin gurutzatu denean emaitza esanguratsuak azaldu dira (2. Taula). Besteak beste, taulan hauteman daiteke nola klase soziala handituz gero edari-alkoholdunen kontsumoaren maiztasuna murrizten dela eta klase sozial baxuagoa izanik alkoholaren maiztasun kontsumoa handitzen da. Esaterako, egunero eta astean 2-3 alditan edaten duten gazteak dira klase sozial baxuenean kokatzen direnak.

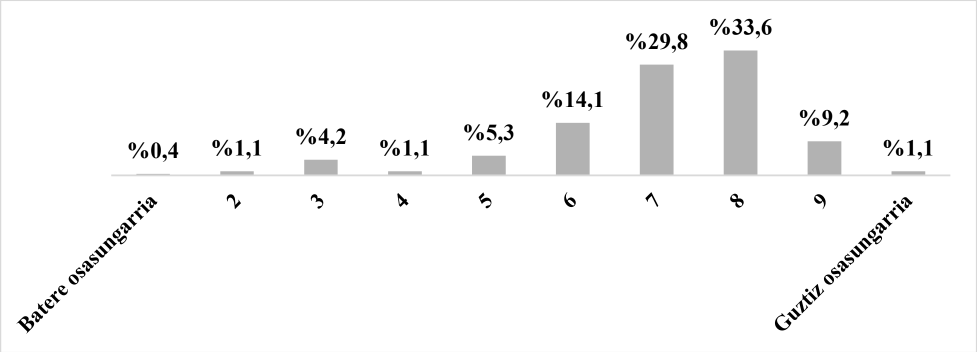
2. Taula. Edari-alkoholdunen kontsumoa*Klase soziala (%)

	N	Baxua	Ertain-baxua	Ertaina	Ertain-altua	Altua	Guztira
Egunero	5	33,3	9,1	0	0	0	31,7
Astean 2-3 alditan	58	66,7	15,9	21,4	25,4	50	47,7
Astean bitan baino ez	72	0	27,3	27,9	28,8	0	12,6
Astean behin bakarrik	86	0	34,1	31,8	37,3	50	6,5
Inoiz ez	40	0	13,6	18,8	8,5	0	1,5
Guztira	261	100	100	100	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. <,001)

Marko teorikoan Grignon-ek edo Bourdieu-k aipatu bezala klase sozialak elikadura-ohiturak baldintzatuko ditu. Honekin batera, hiru adituek esandakoa gogora ekarriz baieztatu daiteke, klase sozial baxuagoa izanda, elikadura-ohiturak ez-egokiak izango dira, eta horrela gertatzen da alkoholaren kasuan.

6. Grafikoa. Egunerokoan elikadura osasungarriaren jarraipena (%)



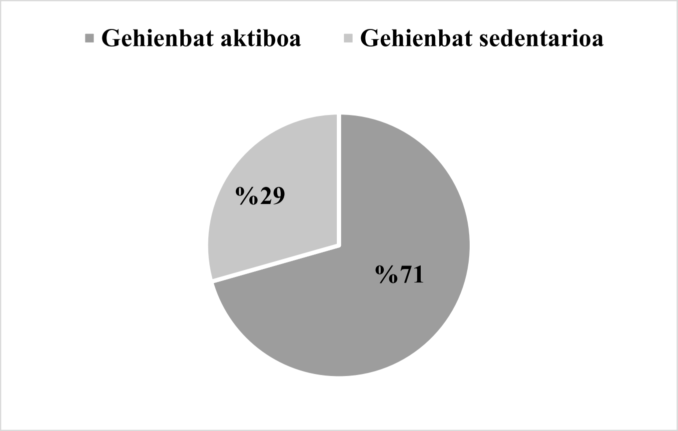
Iturria: Norberak egina

Elikadura-ohituren gaiarekin amaitzeko gazteei egunerokoan elikadura osasungarri bat jarraitzen duten galdetu zaie eskala baten bitartez, non 0 «batere osasungarria» eta 10 «guztiz osasungarria» den. Seigarren grafikoan, emaitzek erakusten dute gehienek 7 (%29,8) eta 8 (%33,6) puntuazioetan kokatzen direla, eta beraz, esan daiteke inkestatutako gazteek uste dutela egunero jarraitzen duten elikadura gehienbat osasungarria dela.

Bizimodua eta joera berriak

Bloke honetan, bizimoduak eta joera berriei erreparatzen zaie. Lehenik, gazteek jarraitzen duten bizi-estiloa aztertuko da eta horretarako, kirolean arreta berezia ipini da, emaitza esanguratsuak lortu baitira.

7. Grafikoa. Bizimodu mota (%)



Iturria: Norberak egina

Bizi-estilo motari dagokionez, gazteen %71a bizimodu gehienbat aktiboa duela eta %29a gehienbat sedentarioa jarraitzen duela erakutsi du (7. Grafikoa). Gehienek bizimodu aktiboa jarraitu arren, bizimodu sedentarioagoa duten gazteen ehunekoa nabarmena da; Popkin-ek adierazi bezala, horien artean obesitatearen eta endekapenezko gaixotasunen prebalentzia nagusitu daiteke.

Gazteek egunerokoan daramaten bizi-estiloa generoarekin gurutzatzean datu adierazgarriak lortu dira (3. Taula). Bizimodu gehienbat aktiboa dutenen artean gizonezkoen portzentajea (%82,5) nagusitzen da. Aitzitik, bizimodu sedentarioagoa daramatenen artean emakumeak dira nagusi (%36,7). Beraz, emakumezkoen bizi-estiloa ezaugarri sedentarioekin eta gizonezkoena bizimodu aktiboagoarekin lotu daiteke. Datu horiek errealitate sozialean existitzen diren genero-desberdintasunak agerian uzten dituzte.

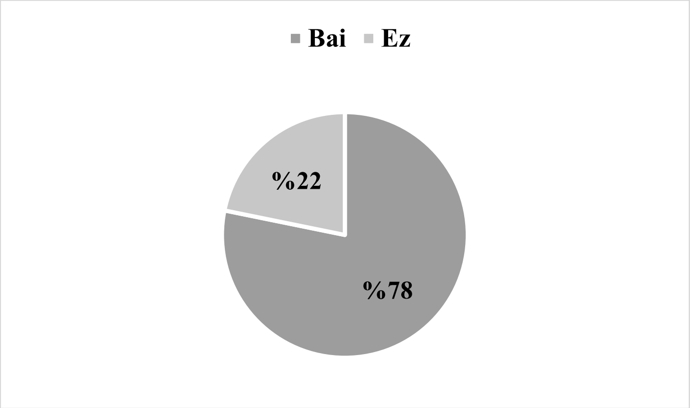
3. Taula. Bizimodu mota*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Gehienbat aktiboa	185	63,3	82,5	70,9
Gehienbat sedentarioa	76	36,7	17,5	29,1
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,001)

Jarraian, jarduera fisikoa egiten duten galdetu zaie, eta kasu honetan, gazteen %78k baietz, eta %22k ezetz erantzun dute.

8. Grafikoa. Jarduera fisikoa egitea (%)



Iturria: Norberak egina

Bizimoduarekin gertatu den moduan, kirola egitea genero aldagaiarekin gurutzatu denean emaitza esanguratsuak eskuratu dira. Ikus daiteke kirola egiten dutenen artean gizonak direla nagusi (%88,3); aldiz, kirola egiten ez duten gazteen artean, emakumeak nabarmentzen (%27,8) dira. Betidanik, emakumea kirolaren esparrutik baztertuta egon da eta horren aurpegi gizon indartsua izan da. Gaur egun, euskal gazteen artean oraindik ere genero-rol horiek birproduzitzen direla hauteman daiteke.

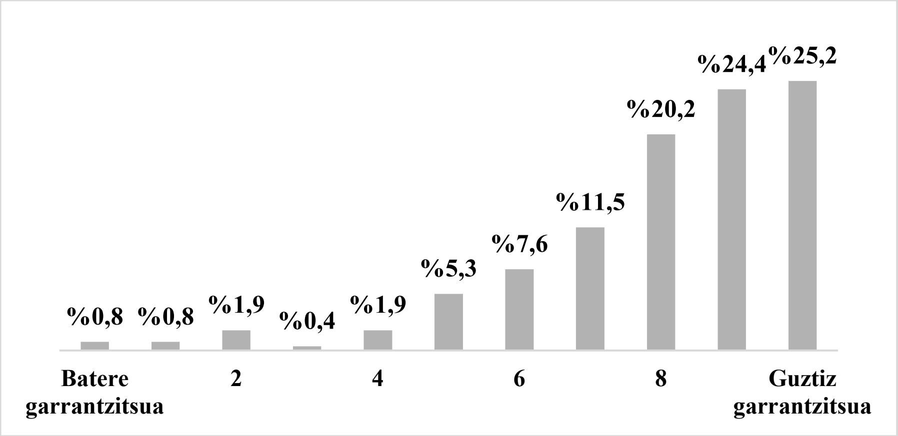
4. Taula. Jarduera fisikoa egitea*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Bai	205	72,7	88,3	78,5
Ez	56	27,8	11,7	21,5
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,001)

Bizi-estiloaren analisiarekin bukatzeko, gazteek kirolari esleitzen dioten garrantzia aurkezten da. Kasu honetan, barra-diagramak modu argi batean azalarazten du, gazteen gehiengoa 7 eta 10 puntuazioen artean (%81,3) kokatzen direla. Horrek euskal gazteriaren bizitzan kirolak garrantzi nabarmena hartzen duela erakusten du.

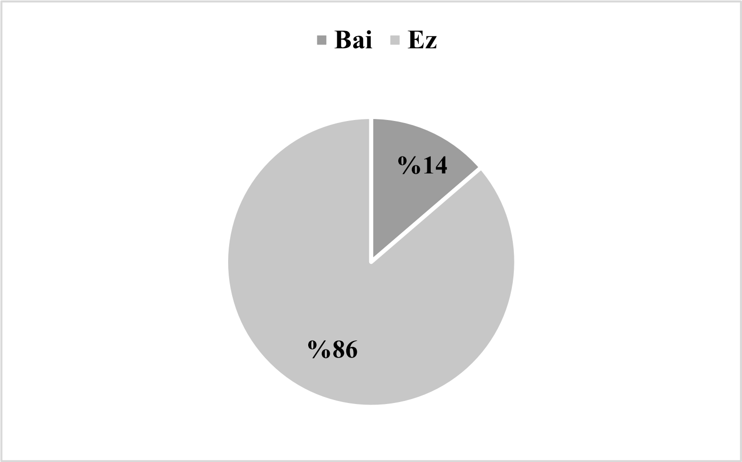
9. Grafikoa. Kirolaren garrantzia (%)



Iturria: Norberak egina

Segidan, egungo gizarte aldakorrak sortu dituen joera berrietan begirada jarriko da, bereziki, dietetan. Hasteko, sektore-diagramak Euskadiko gazte inkestatuen artean dieta bat jarraitzea ez dela ohikoa azaltzen du. Izan ere, %86ak ez du dietarik jarraitzen, aldiz, %14ak dieta burutzen du.

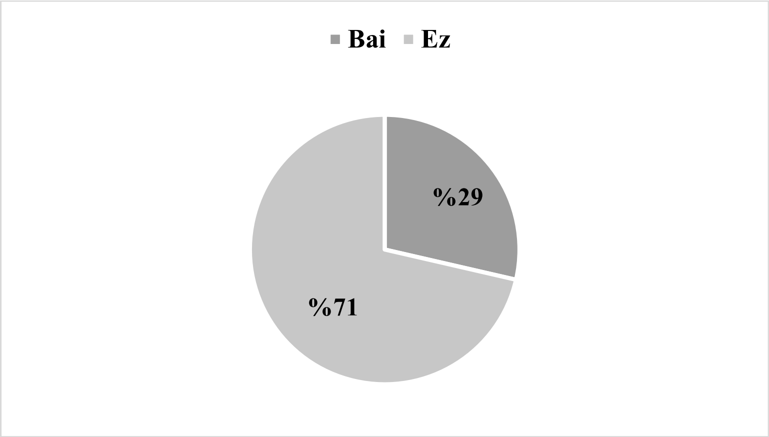
10. Grafikoa. Dieta baten jarraipena (%)



Iturria: Norberak egina

Honekin batera, dietaren ohikotasuna gazteen inguruan gertatzen den galdetu zaienean, ehuneko horiek apur bat aldatu dira. Gazteen %29ak baietz eta %71ak ezetz erantzun du.

11. Grafikoa. Dietaren ohikotasuna zure inguruan (%)



Iturria: Norberak egina

Kasu honetan, dietaren ohikotasuna generoarekin gurutzatu denean esangura aipagarriak azaldu dira. Baiezko erantzuna agertu dutenen artean emakumeen ehunekoa (%35,4) gizonena (%18,4) baino altuagoa da. Hots, emakume gazteen inguruan ohikoagoa dirudi dieta bat jarraitzea gizonenean baino (5. Taula). Atal teorikoan azaldu den moduan, batez ere, emakumeen artean gorputzaren eta irudiaren gaineko kezka nagusitzen da, emakumeak dieta gehiago egitearen alde agertuz. Horrela, elkarrizketatutako adituek, emakumeen gorputzak zentraltasuna hartzen duela eta horren inguruan eskatzen zaizkien eskakizunak nabarmenak direla adierazi dute. Zentzu honetan, horrek emakume eta gizon gazteek dietaren inguruan dituzten iritzietan desberdintasunak agertzea eragin dezake.

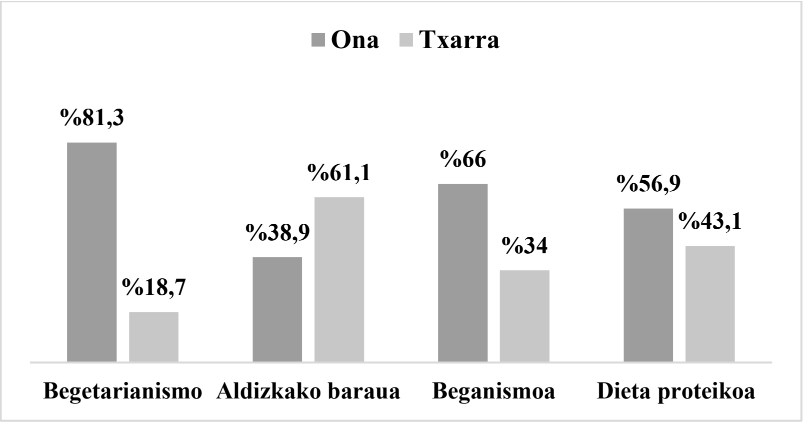
5. Taula. Dietaren ohikotasuna zure inguruan*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Bai	75	35,4	18,4	28,7
Ez	186	64,6	81,6	71,3
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,003)

Horretaz gain, gazteei dieta desberdinen gainean duten iritziari buruz galdetu zaie. Hurrengo grafikoan (12) begetarianismoa, aldizkako baraua, beganismoa eta dieta proteikoari buruz adierazi dutena aurkezten da.

12. Grafikoa. Dieta desberdinei buruzko iritzia (%)



Iturria: Norberak egina

Datuek erakusten dute, galdetutako gazteen artean dieta begetariano eta beganoa direla bereziki on bezala hautematen direnak. Hori jarraituta ia %60ak dieta proteikoa egokia moduan antzematen dute. Ordea, aldizkako barauaren dieta, edo hobe, esanda, elikadura-patroia txarrena bezala ebaluatu dute.

Hala ere, emaitza adierazgarrienak beganismoari buruzko iritzia genero eta ideologia politikoa aldagaiekin gurutzatu denean agertu dira (6. Taula). Lehenik, generoari dagokionez, dieta beganoa ona dela uste dutenen artean, emakumeen ehunekoa (%72,8) nabarmen gailentzen da, ordea, txarra dela uste dutenen artean, gizonen ehunekoa (%44,7) nagusitzen da. Genero-ezberdintasunak oso nabarmenak direla ikus daiteke, eta, azkenean, marko teorikoan aipatu den bezala, emakumeak izaten dira nagusiki dieta horren alde egiten dutenak. Horrekin batera, emakumeak gehienetan gizonak baino maitaleago agertzen dira animalien aurrean.

6. Taula. Beganismoari buruzko iritzia*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Ona	172	72,8	55,3	65,9
Txarra	89	27,2	44,7	34,1
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,004)

Azkenik, gazteen ideologia politikoak dieta beganoan duten iritzia baldintzatzen duela egiaztatu da. Izan ere, ezkerreko ideologian kokatzen diren gazteek beganismoa ona (%69,85) dela uste dute. Aitzitik, eskuineko ideologia batean kokatzen direnek askoz iritzi txarragoa (%86,1) dute. Azkenean, marko teorikoan aipatu bezala, beganismoa ez da soilik dieta bat, bizimodu zehatz baten adierazpena da eta beraz, pertsonala politikoa bihurtzen da. Izan ere, bizimodu beganoa jarraitzen duten pertsonek posizio etiko eta politiko bat dute. Berretsi den moduan, beganismoak askoz ere onarpen handiagoa du ezkerreko ideologiatik eskuinekoarekin baino.

7. Taula. Beganismoari buruzko iritzia*Ideologia politikoa (%)

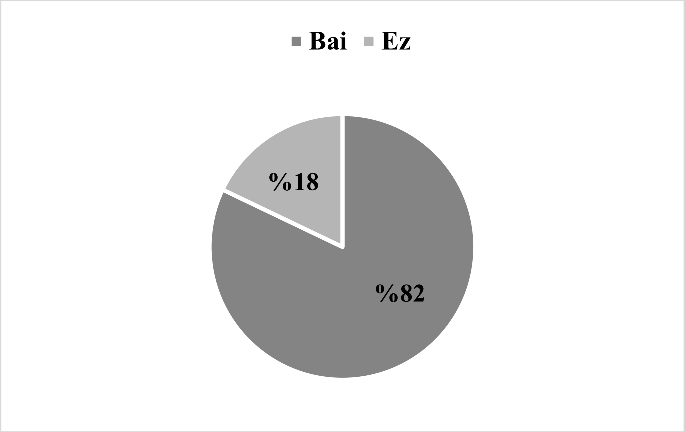
	N	Ezkerra bateratuta	Erdia	Eskuina bateratuta	Guztira
Ona	173	69,85	51,7	38,9	66
Txarra	89	30,15	48,3	86,1	34
Guztira	262	100	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,001)

Pertzepzioak eta iritziak

Hurrengo lerrotan, euskal gazteek adierazitako pertzepzio orokorrei erreparatu zaie, horiek elikaduraren inguruan dituzten iritziak ezagutzea ahalbidetu dute.

13. Grafikoa. Elikadura orekatu baten jarraipena (%)

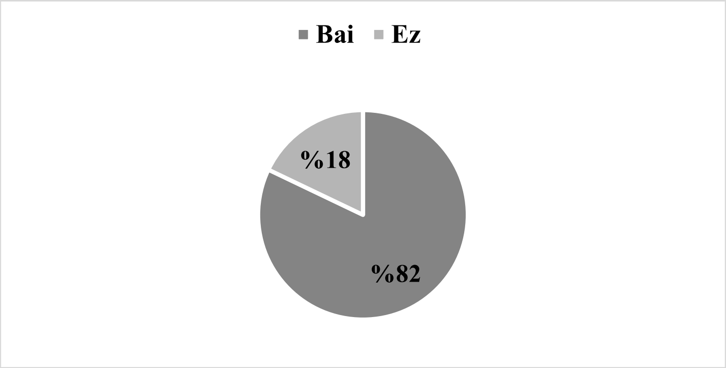


Iturria: Norberak egina

Elikadura orekatu baten jarraipenari dagokionez, gazteen gehiengoa (%82) egunerokoan jarraitzen duen elikadura orekatua dela uste du. Galdekatuen %18k bakarrik pertzepzioa du bere elikadura ez dela egokiena (13. Grafikoa).

Honekin batera, elikaduran gerta daitezkeen genero ezberdintasunak aztertze aldera hurrengo bi galderak aurkezten dira. Kasu honetan, gazteek jaterako orduan emakume eta gizonen artean desberdintasunak gertatzen direla baieztatzen dute.

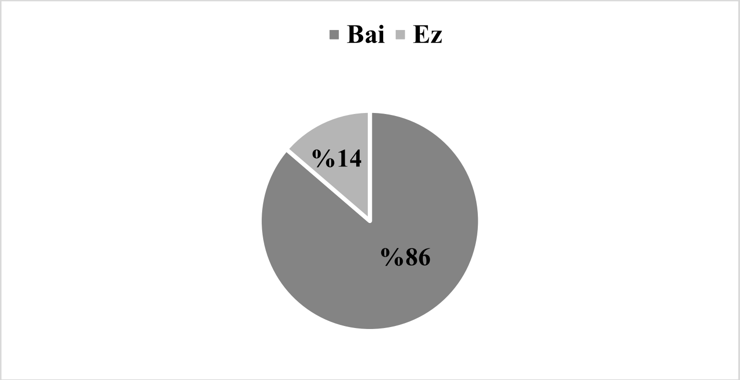
14. Grafikoa. Emakume eta gizonen arteko ezberdintasunak jaterakoan (%)



Iturria: Norberak egina

Genero-ezberdintasun horietan gehiago sakontze aldera emakumeek elikadura osasuntsu bat izateko jasaten duten presioari buruz galdetu zaie. Kasu honetan, inkestatutako gazteen %86ak dio emakumeek gizonek baino presio handiagoa jasaten dutela elikadura osasuntsu bat jarraitzeko.

15. Grafikoa. Emakumeek elikadura osasungarria izateko jasaten duten presio handiagoa (%)



Iturria: Norberak egina

Aurreko galdera generoarekin zeharkatu denean emaitza esanguratsuak agertu dira (8. Taula). Emakume eta gizon gazteek, jaterakoan emakumeek jasaten duten presioa balioesten duten arren, baiezko erantzuna adierazi dutenen artean %93a emakumeak eta %75,7a gizonak dira. Izan ere, inkestan parte-hartutako emakume gehienek presio hori jasango dute. Elkarrizketen emaitzetan azaldu den bezala, generoaren araberako sozializazioak emakumezkoen gorputzari berebiziko garrantzia esleitzen dio eta horrek, emakumeengan presio handia sorrarazten du. Horregatik, emakumeek beren burua zaintzeko eta pisua kontrolatzeko asmoz, elikadura osasungarria jarraitzeko presioa pairatzen dute.

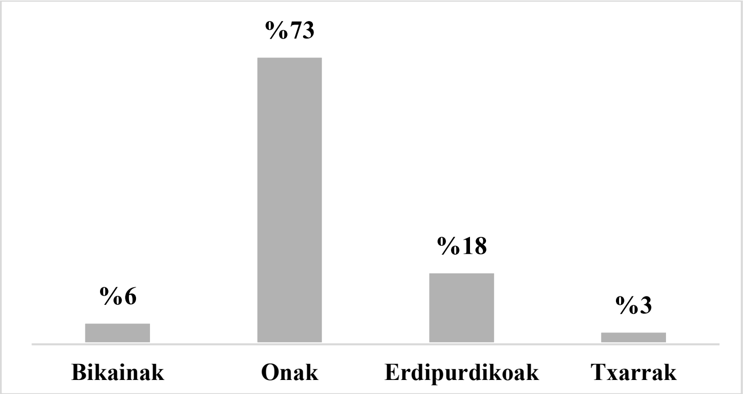
8. Taula. Emakumeek elikadura osasungarria izateko jasaten duten presio handiagoa*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Bai	225	93	75,7	86,2
Ez	36	7	24,3	13,8
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. <,001)

Jarraian, hamaseigarren grafikoak gazteek beraien elikadura-ohiturak nola ebaluatzen dituzten erakusten digu. Gazte gehienen iritziz beren elikadura-ohiturak onak (%73) dira, hala ere, %18k erdipurdikoak direla uste du. Honetaz gain, bikainak (%6) eta txarrak (%3) aukerak lortu dituzten portzentajeak nahiko baxuak izan dira.

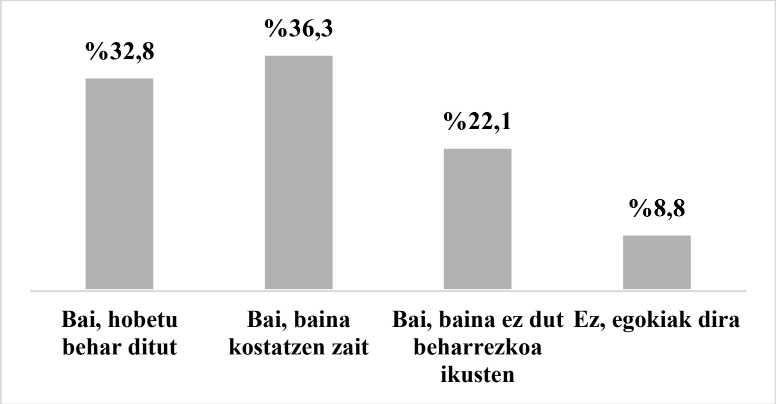
16. Grafikoa. Elikadura-ohituren ebaluazioa (%)



Iturria: Norberak egina

Honetaz gain, euskal gazteen elikadura-ohituretan jazo daitezkeen hobekuntzei buruz galdetu zaie. %36,3ak hobetu behar dituela baina kostatzen zaiola uste du, %32,8ak beren ohiturak hobetu behar dituztela esan dute, eta %22,1ak ez du beharrezkotzat jotzen aldaketarik egitea. Azkenik, gazteen %8,8ak beren elikadura-ohiturak egokiak direla eta ez dituztela hobetu behar uste du. Berez, aurreko grafikoan gazteen gehiengoa beren ohiturak onak direla adierazi duten arren, ehuneko altuak uste du beren elikadura-ohiturak onera egin ditzaketela.

17. Grafikoa. Elikadura-ohituren hobekuntza (%)

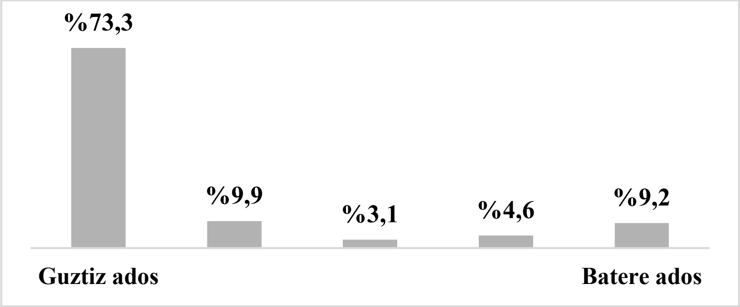


Iturria: Norberak egina

Jarrerak

Bestalde batetik, gazte euskaldunek elikaduraren aurrean agertzen dituzten jarrerak plazaratu eta aztertuko dira. Kasu honetan, galde-sortan, baieztapen ezberdinen aurrean eskala batean kokatzea eskatu zaie. Lehendabiziko, baieztapenak gazteen %73,3ak elikadura osasuntsua izatea osasunarentzat garrantzitsua dela adierazten du (18. Grafikoa). Baina, %9,2ak baieztapenarekiko desadostasuna azaltzen du. Hala ere, gazteen gehiengoa elikadura eta osasunaren arteko lotura zuzena hauteman duela esan daiteke.

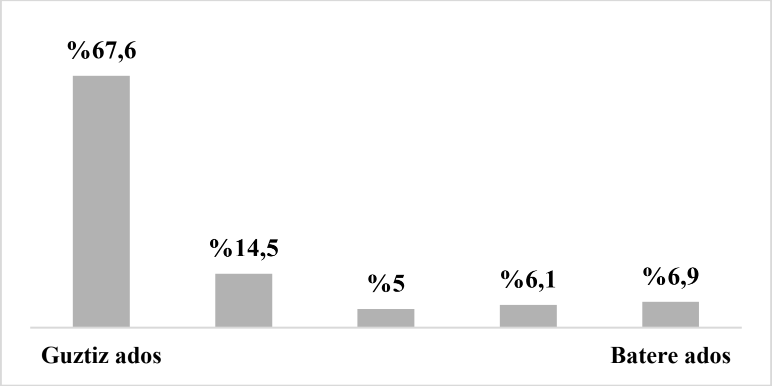
18. Grafikoa. Osasuntsu jatearen garrantzia osasunerako (%)



Iturria: Norberak egina

Hurrengo grafikak (19) gazteek orokorrean jaterakoan disfrutatzen (%67,6) dutela azaltzen du. Ordea, ez oso ados eta batere ados agertzen direnak %13 dira, hura ehuneko baxua izanda ere, praktika desegokitzat jo daiteke, eta arazo ezberdinak eragin ditzake.

19. Grafikoa. Jaterakoan gozatzea (%)

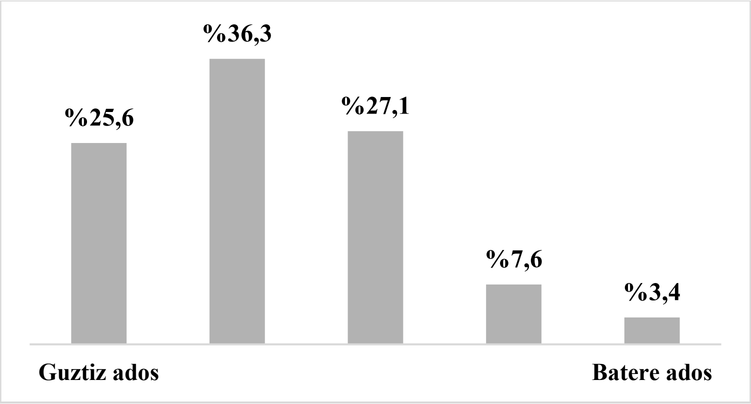


Iturria: Norberak egina

Jarraian, elikadurarekiko ardurari dagokionez, gazteen jarrerak aurreko bi baieztapenetan baino aniztasun handiagoa azaltzen dute. Berez, adituek elkarrizketetan gazteek elikaduraren aurrean ardura eza eta axolagabetasuna erakusten zutela adierazi zuten. Hala ere, gazteen erantzunek elikadurarekiko

erantzukizuna erakusten dute. Hori bai, guztiz ados dauden ehunekoa %25,6koa da, hots, ez oso altua.

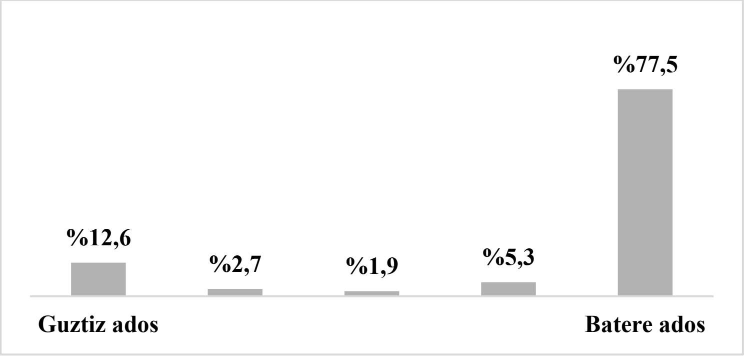
20. Grafikoa. Elikadurarekiko ardura (%)



Iturria: Norberak egina

Kasu honetan, berriz ere osasuna eta elikaduraren arteko loturari buruz galdetu zaie (21. Grafikoa). %77,5ak baieztapenarekin batere ados dagoela esaten du, hau da, badakite osasuna eta elikadura erlazionatuta daudela. Aitzitik, gazteen %12,6 adierazpenarekin guztiz ados agertzen da.

21. Grafikoa. Osasuna eta elikaduraren arteko lotura eza (%)



Iturria: Norberak egina

Galdera ikasketa-maila kategoriarekin gurutzatzean adierazgarritasunak azaldu dira (9. Taula). Datuek erakusten dutenez, baieztapenarekin desadostasunak gora egin ahala, gazteen ikasketa-maila handiagoa da, bereziki, unibertsitarioen artean. Aldiz, osasunaren eta elikaduraren artean loturarik ez dagoela esaten duten gazteek ikasketa-maila baxuagoak dituzte. Azkenean, ikasketa horiek gazte bakoitzaren klase sozialarekin erabat lotuta egongo dira, eta horrek elikadurari eta osasunari buruzko ezagutza batzuk izatea edo ez izatea eragingo du.

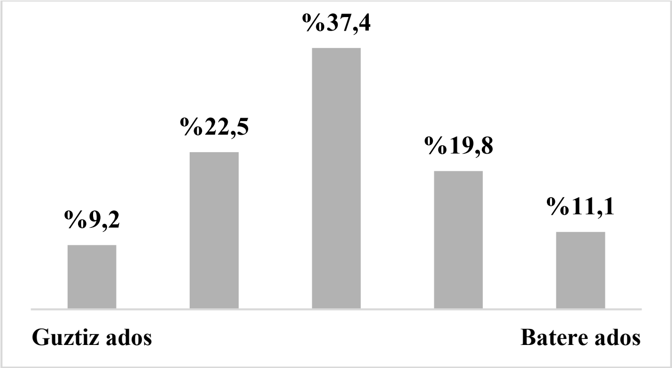
9. Taula. Osasuna eta elikaduraren arteko lotura eza *Ikasketa-maila(%)

	N	Lehen mailako ikasketak	Bigarren mailako ikasketak	Unibertsitate ikasketak burutzen	Unibertsitate ikasketak amaituta	Guztira
Guztiz ados	33	66,7	8,5	13,2	12,1	12,6
Nahiko ados	7	0	5,1	2,4	0	2,7
Ados	5	0	6,8	0	3	1,9
Ez oso ados	14	0	10,2	3	9,1	5,3
Batere ados	202	33,3	69,5	81,4	75,8	77,5
Guztira	261	100	100	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,006)

Hurrengo grafikoan (22) otordu eta janarien antolakuntzan gazteen artean jarrera anitzak daudela antzeman daiteke. Bat etortzen direnen artean, %37,4a ados agertzen da, hori jarraiturik %22,5a nahiko ados dago eta %9,2a guztiz ados. Bestalde, adostasun eza erakusten duten gazteak ia %31a dira. Hauek beraien otorduei ez dietela arretarik jartzen esan daiteke; izan ere, ez dituzte antolatzen, eta horrek erakuts dezake ez dietela ardura esleitzen beren janariei eta, beraz, elikadurari. Horrek gazteen artean esparru teorikoan aipatutako janari-patroien irregulartasuna nagusitzea ekar ditzake.

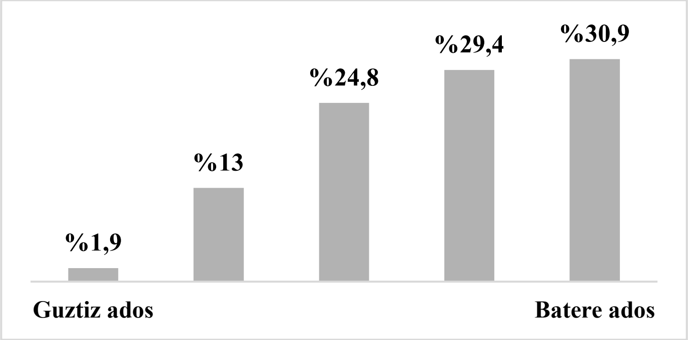
22. Grafikoa. Otorduak eta janarien antolakuntza (%)



Iturria: Norberak egina

Ondorengo, grafikan (23) ikus daiteke, nola gazteen %50a baino gehiagorentzat elikadura egunerokoan lehentasun moduan agertzen den. Baina, gazteen %24,8a ados agertzen da, %13a nahiko ados eta ehuneko oso baxu batek guztiz ados kokatu da. Beraz, datu horiek erakusten dute elikadura, oro har, lehentasunezkoa dela gazteentzat, baina kontuan izan behar da horietako batzuek ez dutela lehentasunezkotzat jotzen beren egunerokoan.

23. Grafikoa. Egunerokoan elikadura ez da lehentasuna (%)

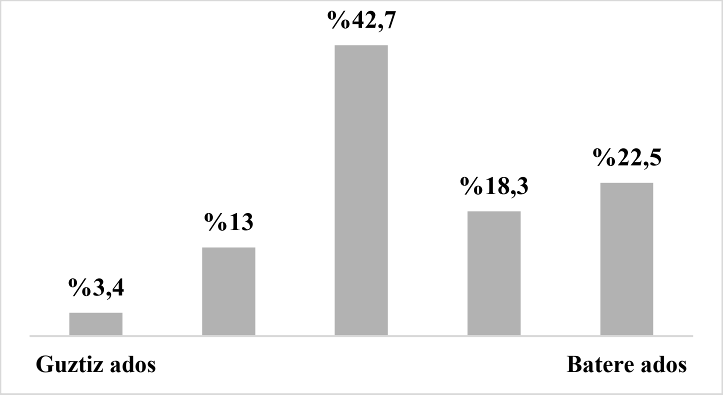


Iturria: Norberak egina

Grafikoa kasu honetan gazteek, oro har, elikadurekin duten harremana guztiz fisiologikoa, hots, nutrizionala dela erakusten du. Gazteen %22,5a eta %18,3a adostasun eza aurkeztu arren, nagusitu den jarrera elikadurarekin erlazio guztiz

fisiologikoarena izan da. Emaitza hauek bat egingo dute, elkarrizketa diskurtsoetan esandakoarekin. Berez, adituek gazteek elikadurarekiko agertzen duten harreman guztiz fisiologikoa izendatu zuten eta gazteek elikadura izapide moduan ikusten dutela uste zuten, hau da, derrigorrez egin behar den zerbait moduan.

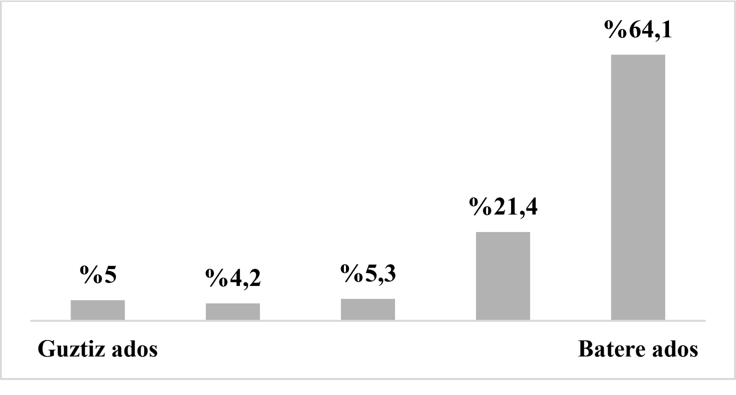
24. Grafikoa. Elikadurarekiko harreman guztiz fisiologikoa (%)



Iturria: Norberak egina

Jarreren analisia bukatze aldera, elikadura berdin izatearen baieztapenaren aurrean gazte euskaldunek azaldu dituzten adostasun eta desadostasunak deskribatuko dira. Zentzu honetan, ezadostasun jarrerak gailentzen dira, hala nola, %64,1a batere ados eta %21,4a ez oso ados dago.

25. Grafikoa. Elikadura berdin izatea (%)



Iturria: Norberak egina

Baieztapena ikasketa-mailarekin zeharkatzean esangurak agertu dira (10. Taula). Ikus daiteke, elikadura berdin izatearen ideiarekin nahiko ados (%33,3) agertzen direnen gazteak ikasketa-maila baxuenak dituztela. Ordea, orokorrean, elikadurari garrantzi gehiago esleitzen diotenak ikasketa maila altuagoak dituzte. Azkenean, ikasketa maila altuagoak, elikadurari garrantzi handiagoa esleitzea eragin dezake. Izan ere, elikadurak egunerokoan duen garrantziaz jabetzea dakar.

10. Taula. Elikadura berdin izatea*Ikasketa-maila (%)

	N	Lehen mailako ikasketak	Bigarren mailako ikasketak	Unibertsitate ikasketak burutzen	Unibertsitate ikasketak amaituta	Guztira
Guztiz ados	13	0	1,7	5,4	9,1	5
Nahiko ados	11	33,3	3,4	3	9,1	4,2
Ados	14	0	13,6	3,6	0	5,3
Ez oso ados	56	0	18,6	21,6	27,3	21,4
Batere ados	167	66,7	62,7	66,5	54,5	64,1
Guztira	261	100	100	100	100	100

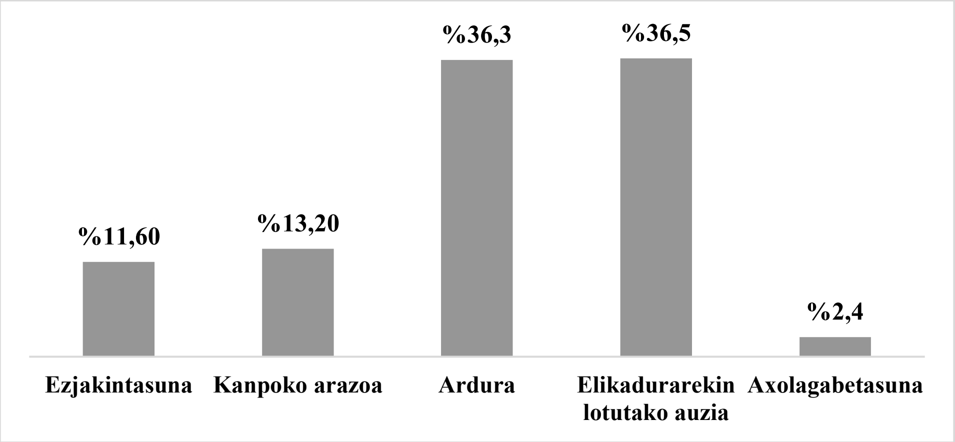
Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. 0,023)

Elikadura-jokabidearen nahasmenak (EJN)

Azkenik, inkestaren analisiarekin bukatzeko elikadura-jokabidearen nahasmenduen gaia landuko da. Izan ere, azken urtetan, prebalentzia eta garrantzia hartu dute, bereziki, emakume gazteen artean. Horregatik, gazteek horien aurrean dituzten iritzi eta jarrera orokorrak ezagutu nahi izan dira.

Lehenik eta behin, galdera anizkoitzaren grafikoan hauteman daitekeenez, gazteek, oro har, elikadurarekin (%36,5) eta ardurarekin (%36,3) lotutako gai gisa erlazionatzen dute. Honekin batera, %13,2a kanpoko arazo gisa eta %11,60a ezjakintasuna adierazten du, elikadura-nahasmenduen aurrean. Kasu honetan, portzentajerik altuenak bat egingo dute aditu baten diskurtsoarekin, izan ere, azaltzen zuen gazteen artean, oro har, nahasmenduak soilik elikadurarekin lotzeko joera zegoela. Hala ere, EJN-ak iturburu anitzeko jokabide konplexuak dira, hots, faktore psikologikoen, soziokulturalen, politiko-ekonomikoen, ingurumenaren eta biologikoen elkarrekintzaren emaitza.

26. Grafikoa. EJN-tekin lotutako ezaugarriak (%)



Iturria: Norberak egina

Gazteek EJN-tekin erlazionatzen dituzten ezaugarri hauek genero aldagaiarekin zeharkatu direnean emaitza esanguratsuak eskuratu dira. Alde batetik, emakumeek (%73,4) gizonek (%63,1) baino ardura edo kezka handiagoa agertzen dute, eta oro har, emakumeek janariarekin lotutako auzia dela erakutsi dute. Bestalde, gizon galdekatuen artean ezjakintasuna (%31,1) handiagoa da, emakumeen artean (%16,5) baino. Nahasmenenak axolagabetasunarekin lotzen dutenak gutxi dira, baina, orokorrean, gizonen erantzunei egiten diete erreferentzia.

11. Taula. EJN-tekin lotutako ezaugarriak*Generoa(%)

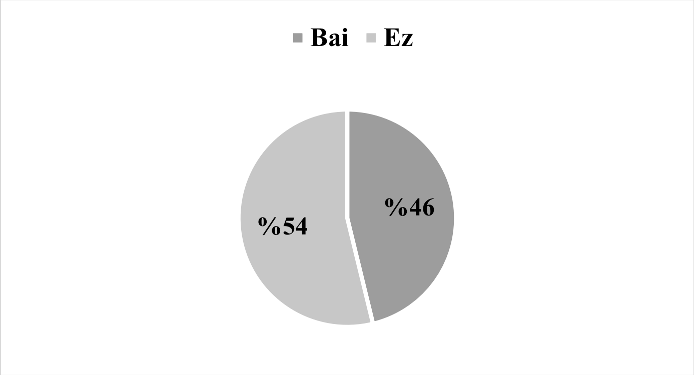
	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Ezjakintasuna	58	16,5	31,1	22,1
Kanpoko arazoa	65	23,4	27,2	25,1
Ardura	181	73,4	63,1	69,1
Elikadurarekin lotutako auzia	182	76,6	59,2	69,5
Axolagabetasuna	12	3,2	6,8	4,6
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin.

Beraz, ezaugarri desberdinak elikadura-jokabidearen nahasmenekin erlazionatzean, generoak erabateko eragina duela egiaztatu daiteke. Nahasmenduen aurrean, emakume gazteak gizonak baino hurbilago kokatzen dira eta kezka handiagoa agertzen dute.

Honetaz gain, elikadura-nahasmenduen ohikotasunari dagokionez, gazteen %54rentzat ez dira ohikoak nahasmendu horiek beren inguruan, eta, aldiz, % 46rentzat, hala badira.

27. Grafikoa. Elikadura-jokabidearen nahasmenduen ohikotasuna (%)



Iturria: Norberak egina

Zentzu honetan, aurreko gurutzaketan bezala, generoa nahasmenduen ohikotasunarekin gurutzatzean, emaitza adierazgarriak lortu dira. Emakume gazteek gizonek baino ohikoagotzat jotzen dituzte beren inguruan nahasmenduak. Izan ere, elkarrizketatutako mediku psikiatrak ziurtatu duenez, EJN-ak emakume gazteen artean nagusitzen dira, eta beraz, emakumeak izango dira eguneroko bizitzan behatzen eta sufritzen dituztenak.

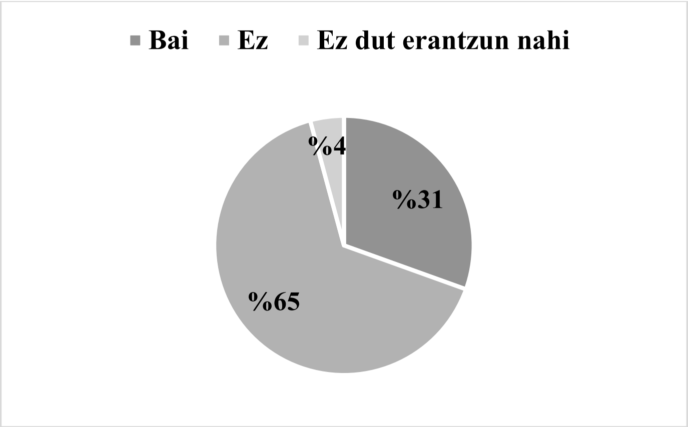
12. Taula. Elikadura-jokabidearen nahasmenduen ohikotasuna*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Bai	120	58,9	26,2	46
Ez	141	41,4	73,8	54
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. <,001)

Azkenik, grafikoa (28) erakusten du, gazteen %65ek elikadura-nahasmendu bat izatea aurreikusten duela eta %31ek ez du aurreikusten. Kasu honetan, aurreikusten dutenen ehunekoa altua da eta datu kezkagarritzat jo behar da.

28. Grafikoa. Elikadura-nahasmendu bat izateko aurreikuspena (%)



Iturria: Norberak egina

Aurreikuspenaren inguruko pertzepzioa genero aldagaiarekin zeharkatzen ere, datu adierazgarriak lortu dira (13. Taula). Horrek generoaren eragina elikadura-jokabidearen nahasmenetan garrantzitsua dela baieztatzen du. Gazteen aurreikuspenetan genero-ezberdintasun esanguratsuak ikusten dira; izan ere, baiezko erantzunetan emakumeak (%39,9) gailentzen dira, aldiz, ezezko erantzunetan gizonak (%79,6).

13. Taula. Elikadura-nahasmendu bat izateko aurreikuspena*Generoa (%)

	N	Emakumea	Gizona	Guztira
Bai	79	39,9	15,5	30,3
Ez	171	56,3	79,6	65,5
Ez dut erantzun nahi	11	3,8	4,9	4,2
Guztira	261	100	100	100

Iturria: Norberak egina EI datuekin. (Sig. <,001)

Beraz, gazte emakumeek elikadura-nahasmendu bat izatea gehiago aurreikusten dute; izan ere, atal teorikoan azpimarratu moduan, askoz ere presentzia handiagoa dute emakumeen bizitzan gizonezkoetan baino, emakumeak baitira pairatzen dituztenak.

6. ONDORIOAK

Emaitzak aztertu ondoren, planteatutako ikerketa-helburu eta hipotesiei erantzungo dieten ondorioak aurkezten dira.

Euskal gazteek elikadurari buruz dituzten jarrera eta iritziak aztertu nahi zuen helburuari erantzunez, gazteen %82ak egunerokoan jarraitzen duen elikadura orekatua dela uste du. Hortaz, gazteek ontzat jotzen dituzte beren elikadura-ohiturak, izan ere, gehienek beren ohiturak hobetu daitezkeela adierazi dute. Beraz, hobetu daitezkeela aurreikusten duten heinean, baliteke jarraitzen duten elikadura ez hain egokia izatea. Hala ere, elikadura iritzi eta ohiturei buruzko datuek ez dute planteatutako hipotesia bere osotasunean baieztatzen, horren arabera, euskal gazteek uste dute beren elikadura ez dela ona edo egokia.

Honekin batera, gazte euskaldunek elikadurarekiko arduratsu agertu dira. Baina, gazteen %30 inguru bere egunerokoan elikadura ez du lehenesten. Horregatik, gazte batzuk elikadurari ez diotela hainbesteko arretarik jartzen ondorioztatu daiteke. Azkenean, gazteen artean elikadurarekiko ardura eta atentzioa erakusten duen jarrera bat orokortzen da. Hala ere, batzuek elikadurarekiko iritzi axolagabeagoa dutela esan daiteke. Horrek, EAEko gazteek elikadurari buruzko iritzi axolagabea agertzen dutela hipotesia berresten du. Hala ere, ez osotasunean iritzi hori soilik gazte batzuen artean nagusitzen delako.

Euskal gazteek elikaduraren aurrean agertzen dituzten jarrera eta iritziak analizatzen jarraituz, elikadura eta osasunaren arteko harreman zuzena antzematen dute. Alabaina, jarrera hori gazteek dituzten ikasketa-mailak baldintzatuko duela baieztatu da. Izan ere, ikasketek elikadurari eta osasunari

buruzko ezagutza batzuk edo beste izatea eragingo du. Honekin batera, elikaduraren inguruko ardurari buruz galdetu zaienean ikasketa-mailekin burututako gurutzaketa esanguratsua izan da, izan ere, ikasketa-maila baxuagoak izanik ez zaio hainbeste arreta jartzen elikadurari. Bestalde, gazteek elikadurarekiko duten harremana guztiz fisiologiko moduan definitu daiteke, eta horretan, elikadura izapide tramite bezala agertzen zaigu, hau da, halabeharrez egin behar den zerbait bezala.

Honekin batera, beste helburu batek gazte euskaldunen elikadura-ohiturak ezagutu nahi zituen. Kasu honetan, gazteek egunerokoan elikadura osasungarri bat jarraitzen dutela adierazi arren, gazteen artean hain osasuntsuak ez diren elikadura-ohiturak nagusitzen direla frogatu da. Izan ere, gailentzen den bizimodu azkarrak elikadura ez hain osasungarria eragingo du. Hala nola, gazteen artean egunean hiru fruta-pieza jatearen gomendioa ez da betetzen, ia %20ak astean bitan edo gutxiagotan jaten ditu barazkiak eta honekin batera, euskal gazteen artean alkohola eta zabor-janariaren kontsumoa ohikoa da, hots, gazteen %27,9a janari-azkarra astean 2-3 alditan kontsumitzen du.

Bestetik, gazteek jarraitzen duten bizimodu mota gehienbat aktiboa da, oro har, jarduera fisikoa burutzen dute eta horri garrantzia esleitzen diote. Alabaina, kirolaren alorrean gertatzen diren genero-ezberdintasunak oso adierazgarriak dira. Gizonek emakumezkoek baino bizimodu aktiboagoa jarraitzen dutela, eta, beraz, gizon gazteen artean kirol gehiago egiten dela egiaztatu da.

Ikerketaren beste xedetako bat euskal gazteen jarrera, elikadura-ohiturak eta iritziak generoaren arabera ezberdinak ziren aztertzea zen eta horretarako, elikadura joera berriei erreparatu zaie. Gazteek, oro har, ez dute dietarik egiten, hala ere, emakumeek dieta egiten duten pertsona gehiago hautematen dituzte beraien inguruan. Zentzu honetan, generoa eta dietaren arteko eragina frogatu da. Izan ere, emakumeei exijitzen zaizkien gorputza, irudia eta pisuaren inguruko eskakizunek, dietaren kultura horren alde gizonezkoek baino gehiago egotea eragiten du. Honek emakume gazteak gehiago agertzen direla dieten alde gizonek baino, pisua eta itxura kontrolatu nahian, hipotesia baieztatzen du. Kasu honetan, gazteek dieta beganoaren inguruan dituzten iritzietan horrela egiaztatu dute. Honetaz gain, gazteen ideologia politikoak beganismoaren inguruan duten iritzia baldintzatuko duela berretsi da. Izan ere, dieta beganoak onarpen handiagoa du ezkerreko ideologiatik eskuinekotik baino. Hortaz, ideologia politikoak elikaduran ere eragina duela adierazi daiteke.

Hortaz, emakume eta gizon euskaldun gazteek elikadurarekiko jarrera, iritzi eta ohitura desberdinak dituztela adierazten duen hipotesia aho batez baieztatu da. Izan ere, gazte emakume eta gizonek duten elikaduran ezberdintasunak

existitzen dira. Esaterako, emakumeek gizonek baino presio handiagoa jasaten dute elikadura osasungarria jarraitzeagatik. Horren ondorioz, gizonek baino elikadura-ohitura osasuntsuagoak dituzte, hala nola, barazkizalegoak direla berretsi da. Gaur egungo gizartean emakumearen gorputzak hartzen duen zentraltasuna, emakumeei beren irudia gizonei baino gehiago kezkatzea eragiten du eta horrek, elikadura gehiago kezkatzea, zaintzea eta kontrolatzea eragiten du.

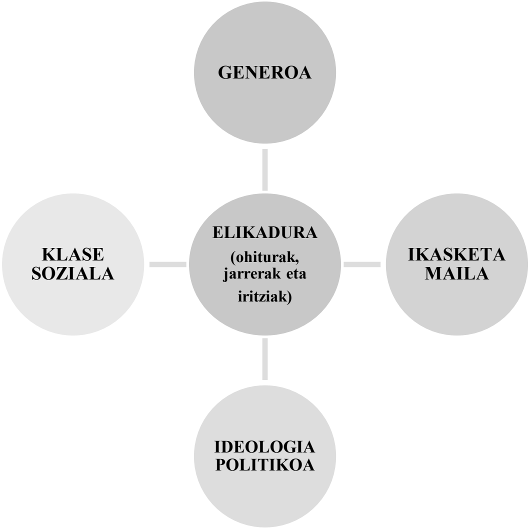
Bestalde, ondorioztatu daiteke, gazteek klase sozioekonomiko altuagoan kokatuz gero, jarrera eta ohitura osasuntsuagoak barneratzeko aukera izango dutela. Izan ere, horrek baliabide eta ezagutza gehiago izatea eskaintzen du. Aitzitik, klase sozioekonomiko baxukoek, litekeena da barneratu dituzten ohiturak edo jarrerak ez hain egokiak izatea. Besteak beste, alkoholaren kontsumoari dagokionez, klase soziala handituz gero edari-alkoholdunen kontsumoaren maiztasuna murrizten dela, eta, aldiz, klase sozial baxuagoan kokatuz alkoholaren maiztasun kontsumoa handitzen dela frogatu da. Aurreko guztiagatik, klase sozioekonomikoa euskal gazteen elikadura-ohitura, jarrera eta iritzietan eragiten duen hipotesia berresten da, eta hortaz, klase sozioekonomikoak euskal gazteen elikadura eragiten duela baieztatu daiteke.

Azkenik, elikadura-jokabidearen nahasmenduen aurrean gazteek agertzen dituzten iritzi eta jarrerak generoak baldintzatuko ditu. Izan ere, elikadura-nahasmendu horiek bereziki emakumezkoen artean nagusitzen dira. Kasu honetan, nahasmenduen aurrean, emakume gazteek gizonek baino ardura eta kezka handiagoa dute. Horregatik, emakumeak nahasmendu hauen hurbilago kokatzen dira, eta uste dute beren ingurunean ohikoagoak direla; gizonek, berriz, gehiago kanporatzen dituzte. Ondorioz, emakume gazteen artean elikadura-nahasmendu bat izatea gehiago aurreikusten da.

Honekin batera, gazteen artean elikadura-jokabidearen nahasmenak elikadurarekin bakarrik harremantzeko joera nagusitzen da. Hots, elikadurarekin soilik lotura duen arazo moduan identifikatzen da. Hortaz, gazteek hauen inguruan ezagutza eza dutela ondoriozta daiteke, gizonen artean nabarmenagoa izango da. Honek gazte euskaldunen artean elikadura-jokabidearen nahasmenduei buruzko iritzi eta jarrerak ezjakintasunean oinarritzen direla adierazten duen hipotesia egiaztatuko zuen. Hala ere, aurretik aipatutako hainbat alderdi ere aintzat hartu behar dira.

Hurrengo eskemak euskal gazteen elikadura gehienbat baldintzatuko duten aldagaiak biltzen ditu eta ikerketaren ondorio orokor gisa har daitezke.

3. Eskema. Gazte euskaldunen elikaduraren baldintzatzaileak



Iturria: Norberak egina.

Hortaz, Euskal gazteen elikadurari buruzko ohituretan eta pertzepzioetan eragin handiena duten faktoreak honako hauek dira: generoa, klase soziala, ideologia eta ikasketa-maila. Ikerketa honek erakutsi du, nolabait, aldagai horien mende daudela gazteek elikadurari buruz dituzten iritziak eta ohiturak.

Lanaren mugei eta etorkizuneko ikerketa-ildoei dagokienez, lan honetan aldagai biko analisi bat baino ez da egin, eta, beraz, lagina handitu beharko litzateke, aldagai anitzeko analisi bat erosoago egin ahal izateko, azalpen gisa identifikatu diren aldagaien arteko elkarreraginak eta korrelazioak aztertzeko. Era berean, interesgarria litzateke azterketa hori biztanleria orokorrari aplikatzea, bizi-etapa ezberdinen arteko aldeak ezarri ahal izateko.

7. BIBLIOGRAFIA

Abercrombie, Nicholas, Hill, Stephen eta Turner, Bryan S. (1998). *Diccionario de Sociología*. Cátedra.

Academia Española de Nutrición y Dietética. (2018). *Dietas Milagro y Sociedad Española.* Fundación MAFRE. https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1106426

Barbera, Cristina, Bargues, Guillermo, Bisio, Mariela, Riera, Lucía, Rubio, Miriam eta Pérez, Marcelino. (2020). El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación?, *Revista Actualización en Nutrición,* 21(1), 25-32. http://revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_25.pdf

Bennaser, María Magdalena. (2019). *Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria.* (Gradu amaierako lana). Universidad Pontificia Comillas. Hemen eskuragarri: Repositorio Comillas. https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/32739/1/TFG-BennasserVerger%2CMagdalena.pdf

Bericat, Eduardo. (1998). *La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social. Significado y medida.* Ariel. http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2019/07/Bericat-La-Integracion-de-Los-Metodos-Cuanti-y-Cuali.pdf

Beriain, Josetxo. (koord.) (1996). *Las consecuencias perversas de la modernidad: modernidad, contingencia y riesgo.* Anthropos.

Bourdieu, Pierre. (1998). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto.* Taurus.

Cervera, Faustino, Serrano, Ramón, Vico, Cruz, Milla, Marta eta García, María José. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023

Contreras, Jesus. (2002). La modemidat alimentaria: entre la desestructuració i la proliferació de codis. In J. Contreras (Ed.). *La vida quotidiana a troves deis segle* (pp. 349-363). Pòrtic.

De La Guardia, Mario Alberto eta Ruvalcaba, Jesús Carlos. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081

Díaz, Cecilia. (koord.) (2005). *¿Cómo comemos? Cambios en los comportamientos alimentarios de los españoles*. Editorial Fundamentos.

Díaz, Cecilia. (2005). Los debates actuales en la sociología de la alimentación. *Revista Internacional de Sociología,* 40, 47-78. https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/189/240

Díaz, Cecilia eta Gómez, Cristobal. (2005). Sociología y alimentación. *Revista Internacional de Sociología,* 63(40), 21-46. https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/188/239

Durkheim, Emilie. (1982). *Las formas elementales de la vida religiosa: el sistema totémico en Australia.* Trad. Ramón Ramos. Akal.

Engels, Friedrich. (1975), Prefacio a la situación de la clase obrera en Inglaterra. In Karl, Marx eta Friedrich, Engels, *Obras Escogidas,* Editorial Fundamentos.

Entrena, Francisco. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 119, 27-38. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20239/Entrena%20RCCSCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila. (2017). *Euskadiko elikadura osungarrirako ekimenak.* https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alimentacion_iniciativas/eu_def/adjuntos/elikadura-osasungarrirako-ekimenak.pdf

Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila. (2018). *2018ko Euskal Osasun Inkesta.* https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicacines_enc_salud_2018/eu_def/adjuntos/DatuGarrantzitsuak_EAEOI2018.pdf

FAO (d.g.). Glosario de términos. https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf

FEN (2014). *Hábitos alimentarios.* https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/

Fischler, Claude (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo.* Anagrama.

Franco, Sandra Milena.(2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Revista Luna Azul*, 31, 139-155. http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a10.pdf

García, Oihane eta Luxán, Marta. (d.g.). Gradu Amaierako Lanak Soziologian. Ikerketa sozial aplikatuak egiteko, gidatzeko eta aurkezteko argibideak. Euskararen eta etengabeko prestakuntzaren arloko errektoreordetzaren sare argitalpena. UPV/EHU.

Gazteen Euskal Behatokia. (2016). *Euskadiko Gazteak 2016.* https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/informacion/ovj_juventud_vasca/eu_liburuak/adjuntos/euskadiko_gazteak_16_e.pdf

Gazteen Euskal Behatokia. (2020). *Euskadiko gazteen egoeraren diagnostikoa.* https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/informacion/ovj_plan_joven/eu_5560/adjuntos/Diagnostikoa_2020_euskaraz.pdf

Gazteen Euskal Behatokia. (2021). *Gazteak eta pandemia. Adituen Begiradak.* https://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/pandemia_adituen_begiradak/eu_def/adjuntos/Gazteak_eta_pandemia_Adituen_begiradak_e.pdf

Gómez, Aurora. (2021). *El peligro de las dietas milagro.* (Gradu amaierako lana). Universidad de Cantabria. Hemen eskuragarri: Repositorio Abierto de la UC. https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22495/GOMEZ%20DIAZ%2c%20AURORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gracia, Mabel. (2014). Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. *Panorama Social*, 19, 25-36.

Irazusta, Amaia, Hoyos, Itziar, Díaz, Elena, Irazusta, Jon, Gil, Javier eta Gil, Susana. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz,* 8, 7-18. http://www.edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf

Maffesoli, Michel. (1990). *El tiempo de las tribus.* Icaria.

Maganto, Carmen eta Cruz, Soledad. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente,* 30, 45-58. https://www.sepypna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf

Martín, Unai. (2012). *Salud y desigualdades sociales en salud en la C.A. del País Vasco en el cambio de siglo: una visión desde las esperanzas de salud.* (Doktorego tesia). Euskal Herriko Unibertsitatea. Hemen eskuragarri: ADDI. https://addi.ehu.es/handle/10810/11328

Mennell, Stephen. (1985). *All Manners of Food. Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present,* Basil Blackwell.

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). (2020). *Informe Anual del Consumo Alimentario 2020*. https://www.mapa.gob.es/va/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe-anual-consumo-2020-v2-nov2021-alta-res_tcm39-562985.pdf

OPS (d.g.). *Determinantes sociales de la salud.* https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud

Pérez de Eulate, Lourdes, Ramos, Pedro, Liberal, Susana eta Latorre, Miriam. (2005). Educación nutricional: una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos. *Enseñanza de las ciencias. Número extra. VII Congreso.* https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2005nEXTRA/edlc_a2005nEXTRAp125edunut.pdf

Popkin, Barry. (2002). An overview on the nutrition transition and its health implications: The Bellagio meeting. *Public Health Nutrition*, (1A), 93–103. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/85C21AFF6EB386820017CD04F675E36A/S1368980002000149a.pdf/an_overview_on_the_nutrition_transition_and_its_health_implications_the_bellagio_meeting.pdf

Poulain, Jean-Pierre. (2002). *Sociologies de l 'alimentation.* Presses Universitaires de France.

Luxán, Marta eta Azpiazu, Jokin. (2016). Ikerketa-metodologia feministak. UPV/EHU. https://www.ehu.eus/documents/1734204/6145705/Ikerketametodologia+feministak.pdf/a9f6c4d8-625f-53bd-6022-9342fa3bab72?t=1513345205000

Realfooding. (2021). *La verdadera alimentación saludable.* https://realfooding.com/

Rolls, Barbara, Fedoroff, Ingrid eta Guthrie, Joanne. (1991). Gender differences in eating behavior and body weight regulation. *Health Psychology, 10*(2), 133–142. https://www.researchgate.net/publication/21101240_Gender_differences_in_eating_behavior_and_body_weight_regulation

Santiago, Karlos, Jiménez, Olaia, eta Lukas, Jose Francisco. (2018). Metodo mistoak Hezkuntza-ikerkuntzan. *Tantak,* 30(1), 87-111. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/47641/19827-75846-1 PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Simmel, Georg. (1986). *El individuo y la sociedad.* Península.

Telleria, Nerea eta Arroyo, Marta. (2021). Risk factors of overweight/obesity-related lifestyle in university students: Results from the EHU 12/14 study. *Cambridge University Press,* 1-13. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/E849E6CE008F327D2E1B4A8A19D759A0/S0007114521001483a.pdf/risk-factors-of-overweightobesity-related-lifestyles-in-university-students-results-from-the-ehu1224-study.pdf

UPV/EHU Biblioteka. (2020). APA estilo aipamen eta erreferentzia bibliografikoen gidaliburua. UPV/EHU.

Valles, Miguel S. (1997). Técnicas de conversación, narración (I): Las entrevistas en profundidad. In Miguel S. Valles, *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional* (177- 234 or.). Síntesis. https://eva.fic.udelar.edu.uy/pluginfile.php/25827/mod_resource/content/1/Valles%2C%20Miguel%20%281999%29%20Tecnicas_Cualitativas_De_Investigacion_Social.pdf

Valles, Miguel S. (2002). Entrevistas Cualitativas. *Cuadernos Metodológicos* (32. zenbakia), CIS. https://materiainvestigacion.files.wordpress.com/2020/04/entrevista-valles.pdf

Veblen, Thorstein. (2002). *Teoría de la Clase Ociosa.* Fondo de Cultura Económica.

ERANSKINAK

Elkarrizketa gidoia

Egun on/arratsalde on ______, EHUko Soziologia Graduko azken kurtsoko ikaslea naiz eta elkarrizketa hau nire Gradu Amaierako Lanaren parte izango da.

Lehenik eta behin, eskerrak eman nahi dizkizut elkarrizketa hau egiteko eskaintzen ari zaren denboragatik. Halaber, jakinarazi nahi dizut ematen dizkidazun datu guztiak oso baliagarriak izango direla nire ikerlanerako. Era berean, jakin behar duzu elkarrizketa grabatua izan arren, bildutako informazioa ahalik eta konfidentzialtasun eta anonimotasun handienarekin erabiliko dela.

Honen helburu nagusia, zure ezagutza eta jakinduriaren bidez, Euskadiko gazteen elikadura-ohitura, jarrera eta iritzien inguruan gehiago ezagutzea da, faktore sozial edo gizarte baldintzatzailek momentu oro kontuan izanik.

1. Elkarrizketatuaren aurkezpen laburra

   — Ikasketak eta ibilbide profesionala

   — Beste alderdi batzuk (irakurketak, formakuntza autodidakta, zaletasunak)

2. Gaiari sarrera emateko

   — Betidanik, Euskadin ondo jaten denaren ideia hedatu da, baino zenbateraino da baieztapen hori egia?

   — Zein elikadura daramagu gaur egun? Zer aldaketa izan ditu elikadurak?

3. Gaian sakontzeko

   — Zein dira egungo elikadura-ohitura, jarrera eta iritzi nagusiak? Zein dira horien ezaugarriak?

   — Euskal gazteen kasuan zein dira horien elikadura-ohiturak?

— Zure ustez, zeintzuk dira gazteriaren elikadura buruzko iritzi eta jarrerak?

— Ba al dago alderik jarrera, iritzi eta ohituretan emakume eta gizon artean? Hau da, uste duzu ezberdintasunak daudela emakume edo gizon izateagatik? Zergatik? Zeintzuk?

— Orokorrean, euskal gazteek elikadura egokia eta osasungarria jarraitzen dute? Zein da elikadura osasungarria izatearen garrantzia?

— Zure ustez, garrantzitsua al da gazteentzat elikadura osasungarria eramatea? Moda bihurtu al da?

— Elikadurari buruzko ezagutza zabala dutela uste duzu?

— Klase sozioekonomikoa euskal gazteen elikadura-ohitura, jarrera eta iritzietan eragiten du? Esaterako, klase baxuko gazte euskaldunek elikadura-ohitura, jarrera eta iritzi ezegokiagoak dituzte?

— Zure ustez, zein da gazteen pertzepzioa elikadura-jokabidearen nahasmenduen inguruan? Hots, jarrera eta iritzi nagusiak?

— Elikadura-jokabidearen nahasmenduak gazteen artean oso ohikoak al dira? Horietan genero aldagaia eragiten du?

— Zeintzuk dira elikadura-jokabidearen nahasmenduen garapena erraztu dezaketen gazteen elikadura ohitura eta jarrerak?

4. Gaia amaitzeko

— Orokorrean, nola definituko zenuke gazteek elikadurarekin duten harremana?

— Zure ustez, zeintzuk dira gazteen elikadura-joera berriak? (beganismoa, dieta ketoa, aldizkako baraualdia, dieta Dukan [...])

— Zerbait hobetu edo gehitu nahi diozu elkarrizketari?

Eskerrik asko zure denboragatik.

eman ta zabal zazu
Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea
GIZARTE ETA KOMUNIKAZIO ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN

Baimen Informatuaren Orria

Gradu Amaierako Lana burutzeko jasotzen da.

Parte hartzaile agurgarri hori, nire izena Iratxe López López de Araya da, UPV/EHU-ko Soziologia Graduko ikaslea, Iraide Fernández Aragón zuzendaritzapean eta honako orrian *Gaztee Euskaldunen Pertzepzioa eta Harremana Elikadurarekiko* ikerketaren informazioa bideratzen dizut, parte hartzeko gonbidapenarekin batera.

Ikerketa honen helburu nagusia Euskadiko gazteen elikadura-ohiturak, elikadurari buruzko jarrerak eta iritziak aztertzea da, horiek faktore sozialekin edo gizarte baldintzatzaileekin duten harremanenean arreta berezia jarriz.

Azterketa honetan parte-hartzea onartzen baduzu, hainbat galdera sakoneko elkarrizketa batean erantzutea eskatuko zaizu. Honek 60 minutu inguru hartuko ditu. Saio hauetan hitz egiten duguna grabatu egingo da, ikertzaileak gero zuk adierazitako ideiak transkribatu ahal izateko.

Ikerketan parte hartzea borondatezkoa da. Biltzen den informazioa konfidentziala izango da, eta ez da erabiliko ikerketa honen helburuetatik kanpo. Elkarrizketaren erantzunak anonimoak izango dira. Elkarrizketak transkribatu ondoren, grabazioak suntsitu edo ezabatu egingo dira.

Azterlan honi buruzko zalantzarik baduzu, edozein unetan galderak egin ditzakezu proiektuan parte hartzen duzun bitartean. Era berean, edozein momentutan erretiratu zaitezke proiektutik, horrek inolako kalterik eragin gabe. Elkarrizketan zehar galderaren bat deserosoa iruditzen bazaizu, eskubidea duzu ikertzaileari jakinarazteko edo ez erantzuteko.

Ikerketa honetan borondatez parte hartzea onartzen dut. Aldez aurretik, azterlanaren helburuari buruzko informazioa jaso dut. Hainbat galdera sakoneko elkarrizketa batean erantzun beharko ditudala ere adierazi didate. Aitortzen dut ikerketa honetan zehar ematen dudan informazioa erabat konfidentziala dela eta ez dela erabiliko azterlan honetako helburuetatik kanpo nire baimenik gabe. Jakinarazi didate edozein unetan egin ditzakedala proiektuari buruzko galderak,

eta hala erabakitzen badut erretiratu naitekeela, horrek niri kalterik eragin gabe. Ikerketaren inguruko informazio gehiago nahi izanez gero, ikertzailearengana zuzentzea besterik ez duzu.

ALDEZ AURRETIK ESKER MILA ZURE LAGUNTZAGATIK

Adituaren izen eta abizenak: Sinadura:

Lekua eta data:

Ikertzailea:
Iratxe López López de Araya
ilopez201@ikasle.ehu.eus
Iraide Fernández Aragón
945013238

Inkesta-galderak

- Zure ustez egungo euskal gizartean elikadura garrantzitsua da?

  Guztiz garrantzitsua, garrantzitsua, ez oso garrantzitsua, batere garrantzitsua.

- Zuretzako?

  Guztiz garrantzitsua, garrantzitsua, ez oso garrantzitsua, batere garrantzitsua.

- Estatuko beste lurralde batzuekin alderatuta Euskadin elikadura osasungarriagoa jarraitzen dugula uste duzu?

  Bai, Euskadin osasuntsuagoa, berdina, ez, beste lurraldetan osasuntsuagoa.

Ohiturak

- Zenbat otordu egiten dituzu egunean?

  1-2, 3-4, 5, 6 baino gehiago.

- Poliki eta eserita jaten duzu?

  Beti, batzuetan, gutxitan, inoiz ez.

- Ordu artean jateko ohitura daukazu?

  Beti, batzuetan, gutxitan, inoiz ez.

- Zenbat pieza fruta jaten dituzu egunero?

  0, 1-2, 2-3, 4-5.

- Zein maiztasunekin jaten dituzu barazkiak astean zehar?

  Egunero, astean 2-4 alditan, astean bitan baino ez, astean behin bakarrik, inoiz ez.

- Astean zenbat aldiz jaten duzu zabor-janaria edo janari prestatua? (pizza, opilak, ogitartekoak, patata poltsak, gozokiak...)

  Egunero, astean 2-3 alditan, astean bitan baino ez, astean behin bakarrik, inoiz ez.

- Zein maiztasunarekin edaten dituzu edari alkoholdunak?

  Egunero, astean 2-3 alditan, astean bitan baino ez, astean behin bakarrik, inoiz ez.

Zure egunerokoan, elikadura osasungarria jarraitzen duzula uste duzu? 0-10ko eskala batean, non 0 «batere osasungarria» eta 10 «guztiz osasungarria» den. (0-10)

Bizimodua eta joera berriak

- Zure ohiko jarduera kontuan hartuz, nolakoa da zure bizitza, zure ustez, gehienbat aktiboa edo gehienbat sedentarioa?
  Gehienbat aktiboa/gehienbat sedentarioa
- Jarduera fisikorik egiten duzu?
  Bai/Ez
- Garrantzitsua da zurentzat kirola egitea? 0-10ko eskala batean, non 0 «batere garrantzitsua» eta 10 «guztiz garrantzitsua» den. (0-10)
- Dietaren bat jarraitzen duzu (begetarianismo, aldizkako baraua, dieta Keto, dieta proteikoa...)?
  Bai/ez
- Zure inguruan ohikoa da dieta bat jarraitzea?
  Bai/ez
- Zein da zure iritzia hurrengo dieten inguruan? (begetarianismo, aldizkako baraua, beganismo, dieta proteikoa) Ona/txarra
- Pentsatu al duzu inoiz dieta egitea?
  Bai/ez
- Baiezko erantzuna eman baduzu zergatik?
  Pisua kontrolatu nahian; nire itxura edo gorputzarekin gustura egoteko; elikadura osasuntsuagoa izateko; medikuaren gomendioz; muskulu-masa handitzeko; beste bat.

Jarrerak (1 Guztiz ados; 2 Nahiko ados; 3 Ados; 4 Ez oso ados; 5 Batere ados)

- Uste dut osasuntsu jatea garrantzitsua dela nire osasunerako.
- Jaten dudanean gozatzen dut.
- Nire elikaduraz arduratzen naiz.
- Osasuna eta elikaduraren artean loturarik ez dagoela uste dut.
- Otorduak eta jaten dudana antolatzen dut.
- Nire egunerokoan elikadura ez da lehentasun bat.
- Elikadurarekin daukadan harremana guztiz fisiologikoa da.
- Nire elikadura berdin zait.

Iritziak

- Uste duzu zure elikadura orekatua dela?
  Bai/ez
- Uste duzu azken hamar urtetan elikaduran aldaketak gertatu direla?
  Bai/ez
- Baietz erantzun baduzu uste duzu? Onera edo txarrera izan dela?
  Onera/txarrera
- Emakumeak eta gizonak berdin jaten dutela uste duzu?
  Bai/ez
- Emakumeek presio gehiago jasaten dute elikadura osasungarri bat eramateko?
  Bai/ ez
- Nola ebaluatuko zenituzke zure elikadura-ohiturak?
  Bikainak, onak, erdipurdikoak, txarrak.
- Zure elikadura-ohiturak hobetu ditzaketela uste duzu?
  Bai, hobetu behar ditut; bai, baina kostatzen zait; ez, egokiak dira

EJN

- Elikadura-jokabidearen nahasmenduei buruz galdetzen badizut, hurrengo aukeretatik zein ezaugarri hautatuko zenituzke?

  Ezjakintasuna, axolagabetasuna, ardura, elikadurarekin lotutako arazoa, urrunekoa.

- Zure inguruan Elikadura-jokabidearen nahasmenduak ohikoak dira?

  Bai/ez

- Noizbait uste izan duzu elikadura jokabidearen-nahasmendua izan zenezaakela?

  Bai/ez/ez dut erantzun nahi.

Galdera soziodemografikoak

Adina _____

Sexu/generoa

- ☐ Emakumea
- ☐ Gizona
- ☐ Ez-bitarra

Lurralde-historikoa

- ☐ Bizkaia
- ☐ Gipuzkoa
- ☐ Araba

Egun, norekin bizi zara?

- ☐ Familiarekin
- ☐ Lagunekin
- ☐ Bikotearekin
- ☐ Bakarrik
- ☐ Beste bat

Independizatua

- ☐ Bai
- ☐ Ez

Seme-alabak dituzu?

- ☐ Bai
- ☐ Ez

Ikasketa-maila

- ☐ Ikasketarik ez
- ☐ Lehen mailako ikasketak (DBHra arte)
- ☐ Bigarren mailako ikasketak (Batxilergoa eta Lanbide Heziketa)
- ☐ Unibertsitate ikasketak burutzen
- ☐ Unibertsitate ikasketak amaitua

Zein klase/maila sozialetan kokatuko zenuke zeure burua?

- ☐ Baxua
- ☐ Ertain-baxua
- ☐ Ertaina
- ☐ Ertain-altua
- ☐ Altua

Okupazioa

- ☐ Lanean
- ☐ Ikasten
- ☐ Lanean eta ikasten
- ☐ Langabezian
- ☐ Etxeko lanak edo familiakoak zaintzen
- ☐ Beste egoera batean

Esango zenidake, gutxi gorabehera zer diru-sarrera neto sartzen diren hilean zure etxean? Ez dizut zifra zehatzik eskatzen, tarte horietan kokatzea baizik.

- ☐ 650 eurora arte
- ☐ 651 eurotik 1700 eurora
- ☐ 1701 eurotik 2.800 eurora
- ☐ 2.801 eurotik 5.000 eurora
- ☐ 5.000 euro baino gehiago

Politikaz hitz egiten denean, normalean ezkerra eta eskuina erabiltzen dira. 0tik 10era bitarteko eskala batean, non 0 «ezker muturrekoa» eta 10 «eskuin muturrekoa» den, non kokatuko zinateke?