

Txarto lo egitearen arazoa eten-gabean ari da hedatzen. Hala erakutsi dute, behintzat, hainbat ikerketak. Ainhoa Alvarez (Barakaldo, Bizkaia, 1973) Arabako ESI erakunde sanitario integratuko neurofisiologoak hazkunde hori nabaritu du Santiago ospitaleko (Gasteiz) Lo Unitatean; are gehiago 2020. urteko pandemiaz geroztik. Lo ez egiteak herritarren bizitzan eta osasunean ondorio «latzak» izan ditzakeela azaldu du, eta eguneroko eginbeharrak arazoaren sorburu izan daitezkeela ere bai.

Zerk eragiten du lo eza?

Txarto lo egitea ez da gaixotasun bat berez, norberaren nolabaiteko erabakia baizik. Gauza asko ditugu egunean egiteko, eta, ondorioz, beranduago sartzen gara ohera, eta nekatuago jaiki. Galdutako lo orduak asteburuetan berreskuratzen saiatzen gara, baina erabat lortzea ezinezkoa da. Lo egiteak elikatzearen antza du: lau egun ematen badituzu ezer jan gabe, ezin izango duzu egun bakar batean behar baino gehiago jan. Loarekin berdin gertatzen da.

Pandemia ostean handitu egin da arazoa?

Pandemiaren ostean insomnioa handitu dela ikusi dugu zenbait medikuk. Insomnioa eta txarto lo egitea, baina, desberdinak dira. Insomnioa bada gaixotasun bat. Pazienteek lo egin nahi dute, eta denbora luzea ematen dute ohean etzanda, ezer lortu gabe. Pandemia garaian, txarto lo egiten zuen jende gehiago zegoen, kezka ere handitu zirelako: senideei zer gertatuko zitzaizen, etxean eman beharreko denbora... Normaltasunera bueltatu gara orain, baina batzuek insomnioa garatu dute txarto lo egite horretatik.

Nola bereiz daitezke txarto lo egitea eta insomnioa?

Badago kontuan izan beharreko datu garrantzitsu bat: lo egiten duzun moduak hurrengo egunean zuzen duen eragina. Gutxi egin baduzu lo, baina ondo, bali-teke nahikoa egin izana. Aldiz, txarto egin baduzu lo, eta hurrengo egunean gaizki baldin bazau-de, arazoren bat egotea da ohikoena. Hain zuzen ere, loarekin zertikusia duten gaixotasunak 24 ordukoak dira: gauze gertatzen denak egunean zehar du eragina, eta alderantziz.

Zer eragin du loan adinak?

Umeak garenean, lo gehiago egiten dugu, hazkunde hormona sortzen dugulako bitartean. REM fasea ere luzeagoa da. Heltzen ga-



RAUL BOGAJO / FOKU

«Oinarrizko premia delako sortzen digu estresa lo ez egiteak»

Ainhoa Alvarez • Neurofisiologoa

Txarto lo egiteak arazo «fisiko eta mentalak» eragin ditzake norberaren osasunean, Alvarezk azaldu duenez. Hain zuzen ere, lo gaixotasunak «24 ordukoak» dira: «Gauekoak egunean du eragina, eta alderantziz».

renean, sei eta hamar ordu artean egiten dugu lo, eta REM fasearen %20 baino ez dugu mantentzen. 65 urtetik gora, berriz, gauean lo gutxiago egiten hasten gara, eta REM fasea galduz goaz. Egunean zehar egiten ditugun siestekin berreskuratzen dugu gauean egin ez dugun loa.

Lo egiteko pilulen kontsumoa areagotzen ari da. Zergatik?

Loaren heziketari eta higieneari buruzko informazio eskasa dugu. Oinarrizko premia delako sortzen digu estresa lo ez egiteak, eta, beraz, konponbide azkarra aurkitu nahi dugu: pilula. Pazienteak bere kabuz bilatzen ditu askotan, edo, bestela, bost minutu besterik ez duen familia medikuarenera joaten da horren eske. Medikua pilula ematen dio, eta pazienteak urteetan hartzen jarraitzen du.

Aipagarria da melatoninaren kasua.

Bai. Lo egiteko gure burmuinak 24 ordu sortzen duen hormona da melatonina. Bi formatutan saltzen dute. Bi miligramo baino gutxiagokoa baldin bada, orduan osagarri dietetiko bezala saldu dezakete; bi miligramo baino gehiagokoa baldin bada, lo egiteko pilula bezala. Horrek ez du esan nahi bien artean desberdintasunak daudenik, ezta naturalak direnik ere. Dena den, naturala den guztia ez da ona.

Zer ondorio izan ditzake melatonina hartzeak?

Zenbait ikerketak adierazi duteenez, albo ondorio askorik ez du. Ordea, gehiegizko kontsumoak kontrako efektua izan dezake, eta lorik ez egitea eragin. Melatoninaren gakoak hartzen duzun or-

duan dago. Egokia ez den ordu batean hartuz gero, gorputzak berak sortzen duen melatonina altera dezake. Gure gorputzak iluntzean sortzen du hormona hori, ohera joan baino bi ordu lehenago zehazki. Ordu horretan hartu beharko luke pazienteak. Ez goizago, ez beranduago.

Nola berreskuratu daiteke lo pilularik hartu gabe?

Ohea lo egiteko besterik ez da; ez musika entzuteko, ez irakurtzeko, ez telebista ikusteko ere. Gure burmuinak hori ikasi behar du. Hasteko, ordutegi erregularrak izan beharko genituzke. Arratsaldeko bostetatik aurrera edari esnagarrik ez hartu, lo egitera joan baino bi ordu lehenago pantailarik ez begiratu eta kirolik ez egin, logela ordenatu izan, alkoholik ez edan, gehiegi ez afaldu... Ondo

lo egiteko, erlaxatzea lortu behar dugu.

Zein da insomnioa izan dezakeen pertsonaren profila?

Autoexijenteak, perfektionistak eta ideei bueltak ematen dizkietenenak dira, batez ere, lo arazoak dituztenak. Terapia kognitibokonduktuala da haintzat hobere-na, baina osasun publikoko zentroetan ez da eskaintzen. Bi atal ditu: ohea lo egitearekin lotzeko ariketak eta pentsamendu negatiboak kontrolatzeko ariketak. Aurretik aipatu ditudan gomendioekin osatu daiteke terapia, bai eta erlaxatzeko teknika zenbaitekin ere. Hala nola meditazione edota *mindfulness*-a.

Umeek ere insomnioa izan dezakete?

Bai. Oro har, beti gurasoekin lo egitera ohituta dauden umeei gertatzen zaie. Esmatzen diren bakoitzean, gurasoak behar dituzte berriz ere lokartzeko. Normala da gauean, lo egiten dugun bitartean, esnatzea. Lau eta bost aldiz ere esna gaitzke, eta askotan ez gara konturatzen, buelta eman eta lokartu egiten garelako. Umeek lortu behar dutena da gurasoen presentziarik gabe lo egitea. Horrek ez du esan nahi iluntasunean bakarrik utzi behar ditugunik, baina bai sehaskan sartu, adibidez, eta eskua ez eman. Ikasketa prozesu bat da, bakarrik jaten ikastea bezala.

Horrelako kasurik ba al dago helduen artean?

Irratiarekin gertatzen zaio askori. Denok dauzkagu lo egiteko erritualak, eta erritual horiek lagungarriak dira. Helduak, baina, ez gara umeak bezain menpeko. Denborarekin galtzen dute haurrek menpekotasun hori, hazten diren heinean. Ordea, urteetan galdutako logurak familiarteko erlazioak zaildu ditzake. Haurrak lo egin ezin duenez, gurasoek ere ez dutelako lo egiten.

Zeintzuk dira lo ez egitearen ondorioak?

Lo ez egiteak bi ondorio sorrazten ditu bereziki; bata fisikoa, eta bestea mentala. Alde batetik, ondo lo ez egiteak arazo kardio-baskularrak ekar ditzake; beste-tik, memoria, kontzentrazioa eta arreta arazoak.

Loaren ohitura aldaketek herritarrak ere aldatuko al ditu?

Burmuina beste era batera lo egitera ohitu behar dugu, baina urte-etako prozesua izango da hori. Ez diogu utziko lo egiteari, oinarrizko premia baita guretzat. Eboluzio kontua izango da gehiago. Hartzak aldatu zaizkigun moduan, loan ere aldaketak nabarituko ditugu.