

## Euskadiko 15 eta 29 urte bitarteko hamar gaztetik zortzik elikadura orekatua jarraitzen dutela diote

### **Ongi elikatzea nabaritutako osasun hobearekin lotuta dago**

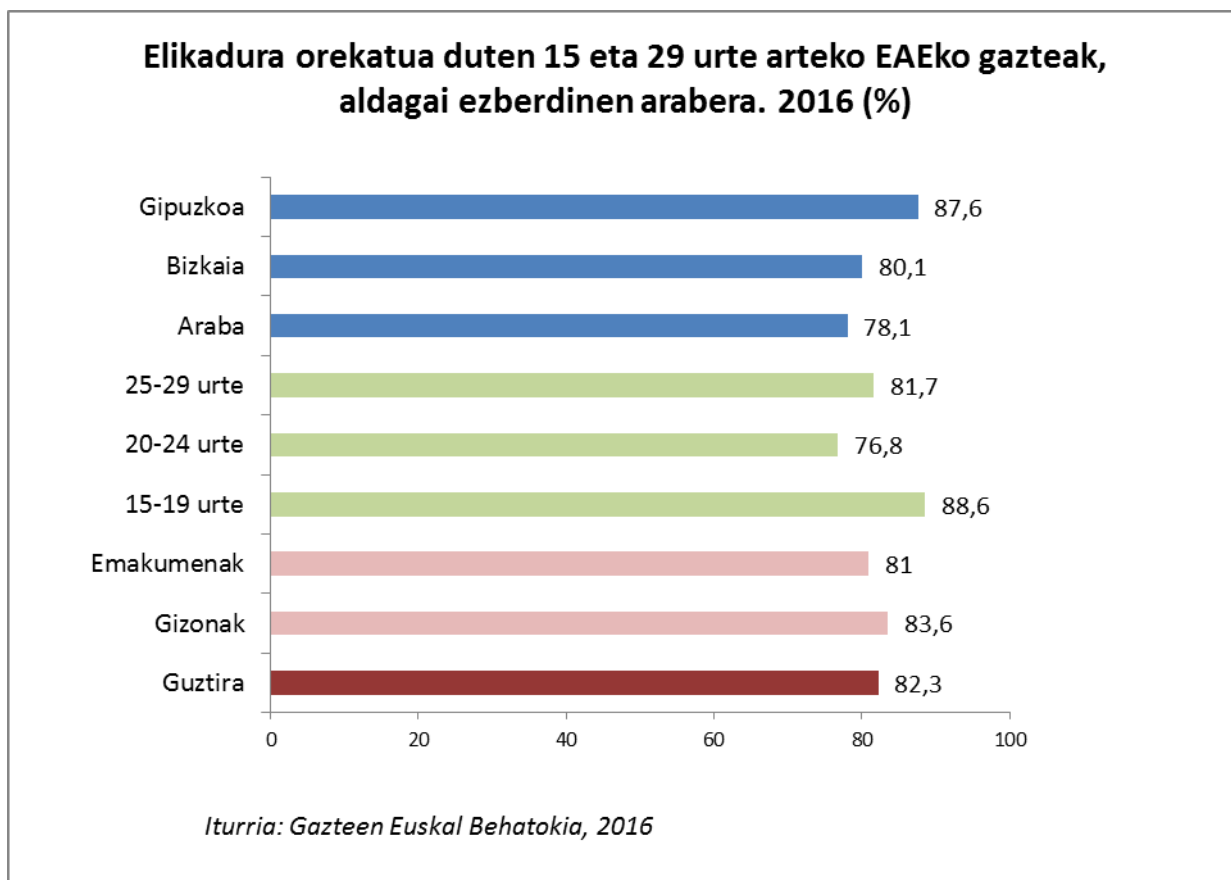
**Nutrizioaren Eguna** (maiatzak 28) dela eta, [Gazteen Euskal Behatokiak](#) Euskadiko 15 eta 29 urte bitarteko gazteen elikadurari buruzko zenbait datu plazaratu ditu. Informazioa 2016. urtean 1500 gaztek osotutako lagin adierazgarri bati egindako inkesta batean oinarritu da. Inkesta horretan hainbat gairi buruz galdetu da, horien artean elikadura ohiturei buruz.

Gazteriaren % 82,3k bere elikadura orekatua dela uste dute, 2012arekin alderatuz iguera txiki bat antzematen da, orduan % 80,4a baitziren.

Orain dela lau urte gertatzen zen bezala, ez dago ezberdintasun handirik mutil eta nesken artean. Hala ere, gazteagoak direnak eta Gipuzkoan bizi diren gazteak elikadura orekatuagoa dutela ikusi daiteke.

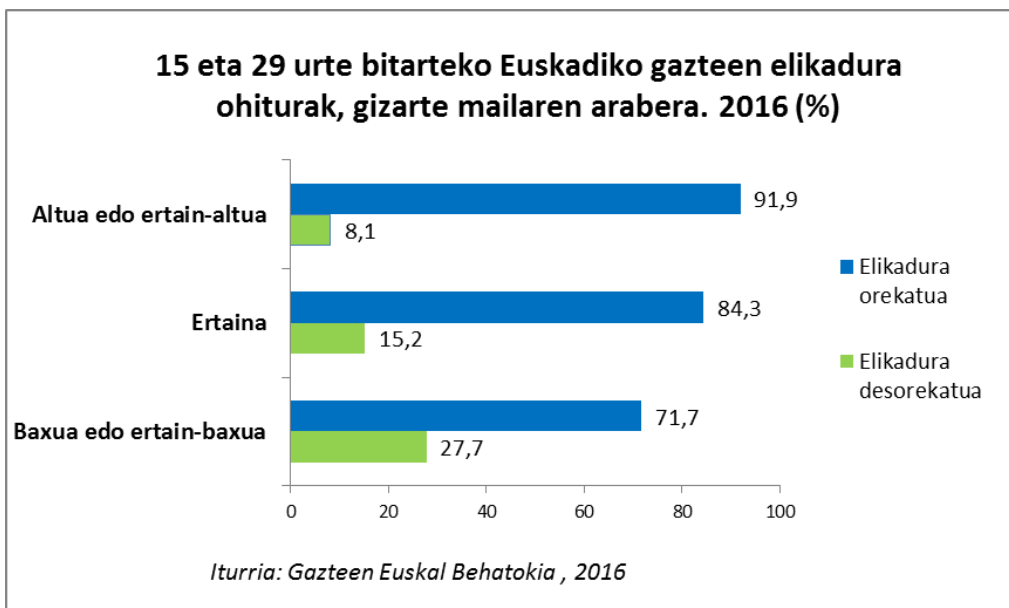
15 eta 19 urte dituztenen taldean aurkitzen dugu "elikadura orekatu"aren portzentaje handiena, orokorrean oraindik zer jaten den gurasoek erabakitzen dutelarik. Beste muturrean 20 eta 24 urte artean dituztenak daude. Adin honetan ordutegiak, betebeharrak eta ohiturak aldatu egiten dira eta talde honetako

% 22,8k dieta desorekatu bat dutela esaten dute. 25 urtetik aurrera janariaren inguruko ohitura osasuntsuak berreskuratzen dituzte.



Hala ere, ezberdintasun handiena gizarte-mailaren aldagaian aurkitu dezakegu; beren burua gizarte-maila altuan edo ertain-altuan kokatzen dutenen artean

% 91,9k modu orekatuan jaten dutela diote, 20 puntu maila baxu edo ertain-baxukoak direla diotenen gainera (71,7 %). Gizarte determinatzaileek osasunean duten eragina azpimarratzen laguntzen du datu honek, hau da, gizarte-mailak eta maila ekonomikoak pertsonen osasunean sorrarazten dituzten ezberdintasunak hain zuzen ere.



Azkenik, ikerketa honek elikadura ohiturek osasunean duten eragina berresten du. Elikadura orekatua mantentzen dutenen artean % 94,8k beraien osasuna ona dela baieztatzen dute, eta modu desorekatuan jaten dutenen artean, berriz, % 72,5k.

