**MEZUAREN MODALIZAZIOA**

Entrenamendu gogorrean murgildurik dabiltzan kirolariek gaixotzeko joera handiagoa dute. Immunitate-sistema baxu dute. Gauzak horrela, kosta egiten da ulertzea osasunaren paradigma bihurtu zaigun kirola, gaixotasun-iturri izan daitekeela esatea.

Entrenamendu gogorrean murgildurik dabiltzan kirolariek gaixotzeko joera handiagoa **omen** dute. Immunitatesistema baxu dutela **esan ohi da**. **Nola uler daiteke** osasunaren paradigma bihurtu zaigun kirola, gaixotasuniturri izan daitekeela esatea?

Ariketa fisikoa maiz egitea onuragarria da osasunerako. Azken urte hauetan azpimarratu den puntua da gainera, eta kanpainak egin dira kirolaren alde, gizarteko sektore

desberdinetara heldu nahian. Ez da hori artikulu honetan aztertzen dena: frogatua baitago ariketa fisikoak eta kirolak pertsona osasuntsuago egiten gaituztela (bihotzeko

eritasunak eta odolaren presioa jaitsiz, esate baterako) eta, horren ondorioz, bizitza luzatu. Baina ez dago argi zer gertatzen zaien gaixotasun infekziosoei; alegia, ariketa

fisikoak hauekiko erresistentzia handiagotu egiten duen ala, alderantziz, sistema immunitarioa ahuldu egiten duen.

Ariketa fisikoa maiz egitea onuragarria da osasunerako. **Hori da behintzat guztiok daukagun iritzi orokorra**. Azken urte hauetan **izugarri** azpimarratu den puntua da

gainera, eta **era guztietako** kanpainak egin dira kirolaren alde, gizarteko sektore desberdinetara heldu nahian. **Ez** da hori artikulu honetan **zalantzan jartzen** dena: frogatua baitago ariketa fisikoak eta kirolak pertsona osasuntsuago egiten gaituztela (bihotzeko eritasunak eta odolaren presioa jaitsiz, esate baterako) eta, horren ondorioz, bizitza luzatu. **Baina zer gertatzen zaie gaixotasun** **infekziosoei? Ariketa fisikoak horiekiko erresistentzia** **handiagotu egiten al du ala, alderantziz, sistema** **immunitarioa ahuldu egiten al du?**

Gaur egun goi-mailako kirol-lehiaketak mugitzen dituen interesak eta dirua ikusita, normaltzat jo dezakegu gai honen inguruan ahalik eta gehien jakin nahi izatea.

Bartzelonako Olinpiar Jokoetan parte hartu duten gimnasta gehientsuenek 35 ordutik gora entrenatu dira astero azken urtean. Beste kirol batzuetan, igerilari, arraunlari,

txirrindulari eta korrikalariek adibidez, egunean lau ordutik gora egin dute igerilekuan, gimnasioan, errepidean eta abarretan. Horrelako lan gogorrak azken orduko katarro

batek hankaz gora botatzea ez da gozoa. Entrenatzaile eta kirolariek, beraz, interesa dute ariketa fisikoaren eta sistema immunitarioaren harremanak zein diren argitzeko. Baina

zientziak ez die oraindik erantzunik eman.

Gaur egun goi-mailako kirol-lehiaketak mugitzen dituen **interes eta dirutza izugarriak** ikusita, normaltzat jo dezakegu gai honen inguruan ahalik eta gehien jakin nahi

izatea. Bartzelonako Olinpiar Jokoetan parte hartu duten gimnasta gehientsuenek 35 ordutik gora entrenatu dira astero azken urtean. Beste kirol batzuetan, igerilari,

arraunlari, txirrindulari eta korrikalariek adibidez, egunean lau ordutik gora egin dute igerilekuan, gimnasioan, errepidean eta abarretan. Horrelako lan gogorrak **eta, bide**

**batez esan dezagun, diru-inbertsio izugarriak** azken orduko katarro batek hankaz gora botatzea **ez da izango,** **noski, gozoa**. Entrenatzaile eta kirolariek, beraz, **interes**

**handia dute** ariketa fisikoaren eta sistema immunitarioaren harremanak zein diren **argitu dadin**. Baina zientziak ez die oraindik **erantzun esanguratsurik** eman.

Hala ere, ezaguna da ariketa fisiko gogorra egiten ari den pertsonak sistema immunitarioa desorekatua izateko aukera gehiago dituela eta immunitate-babesak bere mailara itzuli egiten direla esfortzua lasaitzen denean. Bien arteko harreman biologikoa zein den (hau da, gorputzean zer gertatzen den) da ez dakiguna.

Hala ere, **ez dago dudarik:** ariketa fisiko gogorra egiten ari den pertsonak sistema immunitarioa desorekatua izateko aukera gehiago ditu eta immunitate-babesak bere

mailara itzuli egiten dira esfortzua lasaitzen denean. Bien arteko harreman biologikoa zein den (hau da, gorputzean zer gertatzen den) **da aurkitu behar dena**.

Datu bat: poliobirusak jotako tenis-jokalariek paralisirako joera izaten dute erraketa edo belarakia erabiltzen duten besoan, baina arraunlariek bi besoetan izaten dute paralisia

eta igerilariek gorputz-adar guztietan.

Datu **bitxi** bat: poliobirusak jotako tenis-jokalariek paralisirako joera izaten dute erraketa edo belarakia erabiltzen duten besoan, baina arraunlariek bi besoetan izaten dute paralisia eta igerlariek gorputz-adar guztietan.

EZEIZA, J. eta beste (2008). *PREST Unibertsitateko komunikaziorako gaitasunen eskuliburua.* Euskera Errektoreordetzaren sare-argitalpena. EHU / Euskara Zerbitzua (Donostia). 198 or. Eskuragarri, helbide elektroniko honetan:

[*http://testubiltegia.ehu.es/Prest-komunikazio-gidaliburua/PREST\_eskuliburua.pdf*](http://testubiltegia.ehu.es/Prest-komunikazio-gidaliburua/PREST_eskuliburua.pdf)