

Mostrará a través de historias personales el beneficio del ejercicio para los pacientes

ANADI pone en marcha su 'Mes de la Diabetes y el Deporte'

Publicado el 7 de marzo de 2014 a las 12:00 por [Somos Pacientes](#)



Equipo de ANADI en la maratón de Nueva York 2012

La [Asociación Navarra de Diabetes](#) (ANADI), miembro de **Somos Pacientes**, inició el pasado miércoles su '**Mes de la Diabetes y el Deporte**', ciclo de actividades e iniciativas con las que la Asociación mostrará, a través de distintas **historias personales**, el **beneficio** que supone la práctica de ejercicio para la población con diabetes –en torno a **50.000 afectados** solo en la Comunidad Foral, si bien una tercera parte desconoce padecer la enfermedad.

En palabras de Juan txo Remón, presidente de ANADI, "el objetivo final es presentar historias que reflejan lo beneficioso del **deporte** como medicina para **nuestra salud**. Unas experiencias que, asimismo, resultan muy importantes para seguir avanzando en el **estudio** de la diabetes, **visibilizar** esta enfermedad en la sociedad y transmitir a las personas que la sufren que **no es el límite** para realizar ninguno de tus **sueños**, como ir al Himalaya, correr una maratón o ser astronauta".

Y para ello, la Asociación llevará a cabo, entre otras actividades, un ciclo de **charlas-coloquio** por distintas localidades navarras; celebrará, este domingo, del '**I Cross Pinares de Lerín-Corre por la Diabetes**'; y participará en el XXV Congreso de la [Sociedad Española de Diabetes](#) (SED) –del 3 al 5 de abril en **Pamplona** (Navarra).

Diabetes y ejercicio físico

La diabetes está considerada como una de las **pandemias** más importantes del siglo **XXI**. De hecho, las estimaciones apuntan que cerca de un **25%** de la población mundial padecerá la enfermedad en **2050**.

Y en este contexto, destaca ANADI, "la **prevención** es la mejor medicina, muy especialmente en el caso de la diabetes, enfermedad que nace de factores como el **sedentarismo** y la **obesidad**. Además, por cada euro en prevención se ahorran **30 euros en tratamiento**".

De ahí la importancia del ciclo de **actividades** programadas por ANADI, dado que el deporte "es **beneficioso** para todo el mundo en general y para las personas con diabetes en particular, si bien tiene que realizarse con **información, educación y asesoramiento médico**", recuerda Humberto Pérez de Leiva, miembro de la Asociación

Es más; como concluye Juantxo Remón, "la **inversión** de cantidades relativamente pequeñas en información y **educación** en hábitos de vida saludable y en el fomento del ejercicio físico como **fuentes de salud** ahorrará una muy importante cantidad a los **sistemas sanitarios** del futuro".

- A día de hoy, **[84 asociaciones de pacientes dedicadas a la diabetes](#)** ya son miembros de Somos Pacientes. ¿Y la tuya?