



La asociación de diabéticos pone en marcha un plan para promover hábitos saludables

LA VERDAD

MURCIA. Estos meses en los que la mayoría de los ciudadanos se desviven por recuperar la línea para lucir palmito en playas y piscinas, la Asociación para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu) pone en marcha el proyecto 'Muévete con Adirmu'. La iniciativa, abierta a toda la población, invita a los murcianos a cuidarse para evitar enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el colesterol y aquellas que se derivan de la obesidad y el sobrepeso. No en vano, apuntan desde la asociación, la Región tiene la tasa de obesidad infantil más alta de España.

El programa, totalmente gratuito, da comienzo hoy con una charla, a las 18.30 horas y en la sede de la asociación, a cargo del enfermero y educador de diabetes Pedro Cuadrado Ruiz, que enseñará a los asistentes a controlar las hipoglucemias –bajada de los niveles de azúcar en sangre–; y se prolongará hasta finales de junio.

Además, los lunes, miércoles y jueves, de 18.30 a 20 horas, los preparadores físicos de la asociación contribuirán a la puesta a punto de los asistentes con un plan de entrenamiento personalizado y en grupo en el Jardín del Malecón. Y los viernes, a las 18.30 horas, la sede de la asociación acogerá talleres de nutrición impartidos por el nutricionista de Adirmu, en los que asesorará a los asistentes. Todos estos profesionales pretenden «contribuir a que la población cree el hábito y afiance acciones saludables para que puedan seguir llevándolas a cabo por su cuenta», apunta Silvia Serrano, gerente de la asociación.

«También vamos a ayudar a las personas que ya tengan diabetes a controlarla mediante actividad física y nutrición, consiguiendo reducir la necesidad de insulina o pastillas, moldear el cuerpo y tonificarlo, combatir el sobrepeso y prevenir enfermedades.

Más información: Adirmu. C.C. Nueva Condomina, local A-63. Murcia. 868 910290.