Reputado chef guipuzcoano y jurado del programa de TVE "Cocineros al volante", será el encargado de dar la salida

El chef Iñigo Urrechu, padrino de la 4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes

- **Se celebrará el 15 de noviembre, en el Parque Juan Carlos I de Madrid, organizada por la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid**
- **Este año las actividades para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes giran en torno a la "Alimentación y la Vida Saludable"**
- **Bajo el lema "Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes", el evento comprenderá diferentes pruebas deportivas y la 4ª edición de ExpoDiabetes**

.

Madrid, 1 de octubre de 2015.- **Iñigo Pérez, más conocido como 'Urrechu'**, reputado chef guipuzcoano y jurado del programa de TVE "Cocineros al volante", será el encargado de dar la salida de la **4º Carrera y Caminata Popular por la Diabetes** que organiza la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid, y que se celebrará el próximo **15 de noviembre**, desde las 9:00 horas, en el Parque Juan Carlos I de Madrid.

Urrechu es un gran aficionado al deporte y en especial al *running*, que ha apostado por promover una alimentación saludable trabajando desde sus fogones en la creación de nuevos conceptos culinarios que fusionan la mejor gastronomía con los principios básicos de una correcta nutrición.

Dado que este año las actividades para conmemorar el **Día Mundial de la Diabetes** giran en torno a la "**Alimentación, Vida Saludable y Diabetes"**, Urrechu ha querido sumarse a la **Marea Azul** y ayudar así a concienciar a la población de la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada, y practicar de forma regular algún tipo de actividad física para evitar la aparición de enfermedades, y en especial, para prevenir y controlar la diabetes.

Para Urrechu *"las nuevas tendencias de la gastronomía actual deben conjugar la elaboración de platos sabrosos, creativos pero al mismo tiempo saludables y nutritivos. La gastronomía debe incorporar valores culturales, sociológicos sin olvidar que debemos también satisfacer las necesidades nutricionales de la población*".

La **4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes**, el mayor acontecimiento deportivo sobre esta enfermedad, cuentan con la **presidencia de honor de Su Majestad la Reina Doña Letizia**.

El año pasado reunió a cerca de 3.500 corredores de todas las edades y las entidades organizadoras esperan batir en esta edición su récord e incrementar esta cifra hasta llegar a los 4.000 corredores y 5.000 visitantes.

Se celebrará una carrera de 10 km, otra de 5 km -ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría-, una caminata de 2,8 km y carreras infantiles para niños de 0 a 12 años, que recibirán como premio una medalla. Como en años anteriores, el recorrido será circular, representando el símbolo de la diabetes, un círculo azul.

Las **inscripciones** se pueden realizar a través de la web: **www.mueveteporladiabetes.org** y en las plantas de deportes de El Corte Inglés de Nuevos Ministerios, Campo de Las Naciones, Pozuelo, Goya y Sol de Madrid. El precio de la inscripción para las carreras de 10 Km, 5 Km y la caminata de 2,8 km será de 10 € y 3 € para las carreras infantiles (de 0 a 12 años), e incluirá camiseta, dorsal, seguro y bolsa del corredor. En el caso de las carreras de 10 y 5 km, la inscripción también incluye un chip.

Una parte de la **recaudación** de la venta de dorsales se destinará a desarrollar los proyectos de la Fundación para la Diabetes y de la Asociación de Diabéticos de Madrid.

A todos los participantes que estén interesados se les realizarán **controles de glucemia** antes, durante y después de las pruebas deportivas.

Las carreras infantiles contarán este año, además, con un padrino especial, el alpinista vitoriano de reconocido prestigio Josu Feijoo, al que se le diagnosticó diabetes tipo 1 a la edad de 24 años. En 2010 se convirtió en la 1ª persona con diabetes en conseguir "The Grand Slam" (al escalar las 7 cumbres más altas del mundo y alcanzar el Polo Norte y el Polo Sur). Entre sus galardones destacan la Insignia Olímpica concedida por el Comité Olímpico Español en el 2009 y el Aro Azul en el 2012 como embajador de la IDF. Ahora tiene un nuevo objetivo: convertirse en la primera persona con diabetes en viajar al espacio."

ExpoDiabetes, la gran feria sobre esta enfermedad

Paralelamente a las pruebas deportivas, se celebrará la 4ª edición de **ExpoDiabetes**, la mayor feria sobre diabetes de nuestro país, abierta no sólo a los participantes en la carrera sino al público en general.

ExpoDiabetes ofrecerá múltiples actividades para todos los asistentes incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán actividades deportivas y stands con toda clase de información sobre el tratamiento de la diabetes. Además se realizarán pruebas oftalmológicas, revisiones de pie diabético -ya que la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores-, pruebas del test Findrisc para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad y masajes.

Patrocinadores y Colaboradores

La 4ª Carrera y ExpoDiabetes cuentan como patrocinadores con A. Menarini Diagnostics, The Coca-Cola Company y Novo Nordisk.

Ambos eventos están respaldados por diferentes organizaciones médicas y asociativas vinculadas con la diabetes como la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad de Endocrinología, Nutrición y Diabetes de la Comunidad de Madrid (SENDIMAD), la Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria (SoMaMFyC), el Colegio de Farmacéuticos de Madrid (COFM), Madrid Salud, Salud Madrid, Cruz Roja Comunidad de Madrid, y otras entidades como la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), el Consorcio de Transportes de Madrid, la Universidad Europea de Madrid y la organización Voluntarios por Madrid.

Además, colaboran empresas como Damel, Diabalance, D-Médical, DKV Seguros, El Corte Inglés, IER Baviera, Novalab y Mediterránea.

Cuenta también con el apoyo de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), organismo público encargado de proteger la salud de los deportistas y salvaguardar el derecho a una competición en igualdad de condiciones, ha colaborado también con la carrera apoyando la participación de su padrino, Íñigo Pérez 'Urrechu' (que también es embajador de AEPSAD), gracias al convenio de colaboración suscrito.

Ejercicio físico, pilar de control de la diabetes

El ejercicio físico regular es una de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo 2 y contribuye a la mejora del control en la tipo 1 y tipo 2. Las personas con diabetes pueden competir en pruebas deportivas, llevando un mayor control de sus niveles de glucosa en sangre y mejorando su sensibilidad a la insulina.

La diabetes es una enfermedad caracterizada por un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre. Su incidencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de

peso y la vida sedentaria. Para reducir su impacto, ambas organizaciones quieren sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia que tiene la práctica de actividad física como la forma más eficaz de prevenir y controlar la diabetes.

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares fundamentales: medicación (pastillas o insulina), dieta y ejercicio. Probablemente la diabetes es la única enfermedad en la que hay una clara relación mutua objetiva entre la dieta, la medicación (pastillas o insulina) y el ejercicio.

Además de los beneficios que reporta la práctica de actividad física a cualquier persona, en el caso de las personas con diabetes, favorece la disminución de la glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina.

Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad de carácter privado, constituida en 1998 al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización independiente, de naturaleza fundacional, sin ánimo de lucro y de interés general, cuya misión es luchar contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y las complicaciones derivadas de la misma. Es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.
www.fundaciondiabetes.org

Asociación de Diabéticos de Madrid

La Asociación de Diabéticos de Madrid es una entidad benéfica, sin ánimo de lucro, aconfesional, apartidista y de utilidad pública nacional, cuyo fin es la educación diabetológica a través de actividades formativas y de ocio, el apoyo emocional a las personas con diabetes y sus familiares y la defensa de los intereses de ésta. La Asociación tiene más de 40 años de experiencia y su ámbito es la Comunidad de Madrid. En la actualidad, ofrece sus servicios a más de 2.000 socios.
www.diabetesmadrid.org

Para más información:
www.mueveteporladiabetes.org
Síguenos en:
Facebook:
www.facebook.com/mueveteporladiabetes
Twitter:@mueveteporladiabetes

Contacto de prensa:
Torres y Carrera
Teresa del Pozo/ Ángela Rubio
tdelpozo@torresycarrera.com/arubio@torresycarrera.com
Tel. 91 590 14 37 / 661672019