El Reto 'Camina por la Diabetes a Santiago' comienza en Navarra

- **Un grupo de personas con diabetes, coordinadas por ANADI, Asociación Navarra de Diabetes, se une al '*Reto Camina por la Diabetes a Santiago*', cuyo objetivo es analizar mediante un estudio científico los beneficios de realizar actividad física para mejorar el control de la diabetes tipo 1 y 2**

- **Se trata de un ambicioso proyecto promovido por la Fundación para la Diabetes y la Fundación Bas van de Goor, con el apoyo de Novo Nordisk**

- **El entrenamiento será coordinado por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Navarra**

Pamplona, 13 de marzo de 2017.- Un grupo de personas con diabetes, coordinadas por ANADI, Asociación Navarra de Diabetes, participa en un programa de entrenamiento físico de forma regular y programada, que supone la primera fase del '*Reto Camina por la Diabetes a Santiago*', un ambicioso proyecto promovido por la Fundación para la Diabetes, la Fundación Bas van de Goor, con el apoyo de Novo Nordisk. Este Reto será coordinado en Navarra por el doctor Luis Forga, Jefe de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Navarra.

Este grupo de ANADI viene a sumarse a otras personas con diabetes del Bierzo que ya comenzaron el entrenamiento hace unas semanas, coordinados por el doctor Alberto Díez, médico del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital del Bierzo, especialista que ha diseñado las diferentes pruebas de dicho programa.

El '*Reto Camina por la Diabetes a Santiago',* que culminará con la participación de todos ellos en cinco etapas del Camino de Santiago Francés -del 11 al 16 de junio, entre Astorga y O 'Cebreiro- tiene como principal objetivo ayudarles a mejorar su estilo de vida y controlar su enfermedad a través de la práctica de actividad física regular.

Este Reto pretende demostrar igualmente los beneficios de realizar actividad física para mejorar el control de la diabetes tipo 1 y 2, y al mismo tiempo, animar y concienciar al resto de la población sobre la importancia del deporte en la vida diaria como la mejor forma de prevenir la diabetes tipo 2, enfermedad asociada al sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

Exhaustivo programa de entrenamiento

El programa de entrenamiento, de tres meses de duración, constará de tres jornadas a la semana de senderismo con una intensidad y duración que se irá incrementando progresivamente, lo que permitirá a estas personas con diabetes mejorar su estado de forma física para culminar de forma óptima las cinco etapas del Camino de Santiago.

Además, con esta preparación los especialistas pretenden capacitar a estas personas para que incrementen su conocimiento sobre los factores relacionados con su enfermedad y ofrecerles herramientas prácticas para un mejor control de la misma por sus propios medios.

En concreto, el sábado 11 de marzo comenzó el primer entrenamiento en Pamplona/Iruña, una caminata que discurrió por el Camino de Santiago de dos horas de duración. Además, está prevista la participación del grupo el 26 de marzo en la caminata de 12 km paralela a la IV Carrera por la Diabetes, Pinares de Lerín.

Investigación científica

Paralelamente, todos los participantes en el '*Reto Camina por la Diabetes a Santiago'* formarán parte de un estudio científico que analizará de forma estadística cómo el entrenamiento previo y las caminatas durante las etapas del Camino de Santiago pueden influir en el control de esta enfermedad.

Para ello, cada uno de los participantes recibirá un podómetro que le ayudará a monitorizar los cambios producidos a lo largo de este entrenamiento en cuanto a variables como el control de la glucosa, peso corporal, etc. En las diversas caminatas se contará con la asistencia voluntaria de distintos profesionales de la salud relacionados con esta patología como médicos, enfermeras, fisioterapeutas y dietistas, entre otros.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por la presencia de niveles elevados de glucosa en sangre. Esto ocurre porque el páncreas no produce suficiente insulina o porque el organismo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. La insulina es la hormona que permite que la glucosa penetre en las células y pueda ser utilizada para producir energía, con lo que, si falta o no actúa convenientemente, la glucosa se acumula en la sangre.

La diabetes se ha convertido en la gran amenaza del siglo XXI. Hábitos de alimentación poco saludables y el aumento del sedentarismo de la población están provocando un importante incremento de personas con diabetes tipo 2. Ante esta situación los profesionales médicos, las instituciones sanitarias y las organizaciones relacionadas con la diabetes insisten en la necesidad de una acción conjunta para revertir esta tendencia.

En España, según estudios recientes, el 13,8% de los españoles adultos tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas. De todos ellos casi la mitad desconocerían que tienen la enfermedad.

Sobre la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes 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. Además, la Fundación tiene entre sus objetivos concienciar a la población en general y las personas con diabetes en particular sobre la necesidad de realizar actividad física y mantener un estilo de vida saludable para evitar la aparición de la diabetes tipo 2 y llevar un mejor control de la enfermedad entre quien ya la padecen. Más información: www.fundaciondiabetes.org

Sobre la Fundación Bas van de Goor

La Fundación Bas van de Goor (BvdGF) fue fundada en 2006 por el campeón olímpico de voleibol de 1996, el holandés Bas van de Goor, quien debutó con diabetes tipo 1 durante su carrera deportiva activa y pudo experimentar los beneficios del deporte para su diabetes. Tiene como misión mejorar las vidas de las personas con diabetes a través de ejercicio y deporte. Para ello organiza actividades deportivas como campamentos para jóvenes y niños con diabetes, desafíos para las personas con diabetes en bicicleta de carretera o de montaña, senderismo, esquí de fondo, vóley-playa, maratón, etc. todas ellas con el objetivo de concienciar sobre la importancia del deporte en la vida diaria de las personas con diabetes. Más información: www.bvdgf.org

Asociación Navarra de Diabetes (ANADI)

ANADI- Asociación Navarra de Diabetes nace en el año 1983 como asociación sin ánimo de lucro y con los objetivos principales de promover y defender la mejora en la calidad de vida de las personas con diabetes, la prevención del desarrollo pandémico de esta y las complicaciones asociadas a la enfermedad.

Desde sus inicios la entidad ha crecido en número de personas asociadas (actualmente 650 personas) y proyectos que realiza en beneficio, no sólo, del colectivo de personas con diabetes, si no también, de la sociedad navarra en general. Este crecimiento ha sido posible gracias a la implicación desinteresada de las personas que componen la entidad. Más información: www.anadi.es

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global de cuidados sanitarios con más de 90 años de innovación y liderazgo en el cuidado de la diabetes. Este patrimonio nos ha proporcionado la experiencia y capacidades que también nos permite ayudar a erradicar otras condiciones crónicas severas como la hemofilia, trastornos del crecimiento y obesidad. Con sede en Dinamarca, Novo Nordisk emplea a aproximadamente 42.000 personas en 77 países y comercializa sus productos en más de 165 países. Más información: www.novonordisk.es

Contacto de prensa
Torres y Carrera
Ángela Rubio | Marta Palomero
arubio@torresycarrera.com | mpalomero@torresycarrera.com
Tel. 677 82 12 09 - 696086625 - 91 590 14 37