

Proyecto para fomentar la actividad física entre las personas con diabetes, promovido por la Fundación para la Diabetes, el apoyo de Novo Nordisk y la colaboración de la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADE Zaragoza)

9 zaragozanos con diabetes participan en el Reto ‘Camina por la Diabetes a Santiago 2018’

- El entrenamiento para preparar este Reto ha comenzado con una caminata por el Parque Príncipe Felipe
- Participantes de este reto formarán parte de un estudio científico para analizar los beneficios de realizar actividad física en la mejora del control de la diabetes tipo 1 y 2

Madrid, 19 de febrero de 2018.- Durante los próximos cuatro meses, 9 zaragozanos con diabetes tipo 1 y tipo 2 participará en un programa de entrenamiento físico para preparar el ‘**Reto Camina por la Diabetes a Santiago**’. Se trata de una iniciativa a nivel nacional promovida por la **Fundación para la Diabetes** con el apoyo de Novo Nordisk, y que en Zaragoza cuenta con la colaboración de la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (ADE Zaragoza). Esta campaña de concienciación tiene como principal objetivo cambiar la mentalidad del mayor número posible de personas con diabetes, motivándoles e inculcándoles la necesidad de incorporar el ejercicio físico a su vida cotidiana y, al mismo tiempo, transmitirles el mensaje de que con diabetes se puede hacer deporte y superar cualquier reto.

Este ambicioso proyecto consta de dos itinerarios diferentes -el *Camino Portugués* y el *Camino Navarro*- y ambos contemplan un periodo de entrenamiento previo supervisado por uno o varios médicos o educadores.

En el caso del *Camino Portugués*, además de estos 9 zaragozanos, participarán un grupo de personas con diabetes de Valladolid, Zamora, Orense, Madrid, Valencia y Oviedo, entre otras. Aunque en diferentes ciudades, todos ellos realizarán el mismo programa de entrenamiento, y del 2 al 9 de junio participarán juntos en siete etapas del Camino de Santiago entre la localidad de Tui y Santiago de Compostela.

En paralelo, en el segundo itinerario participará otro grupo de personas con diabetes de asociaciones de Navarra, Vizcaya, Guipúzcoa, Álava y el Bierzo, entre otras. Su recorrido del *Camino Navarro*, de seis etapas, comenzará el 27 de mayo en Roncesvalles y finalizará el 3 de junio en Logroño.

Después de cada etapa y para complementar la actividad física, los peregrinos participarán en sesiones formativas lideradas por un médico o un educador con el objetivo de mejorar el control y la autogestión de su diabetes e intercambiar experiencias.

Investigación científica

Participantes de este ‘*Reto Camina por la Diabetes 2018*’ formarán parte de un estudio científico que analizará los beneficios de realizar actividad física en la mejora del control de la diabetes tipo 2 tanto durante el programa de entrenamiento como en las diferentes etapas del Camino de Santiago. Esta investigación será coordinada por **Serafín Murillo**, asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes, e investigador en la Unidad de Diabetes y Ejercicio del CIBERDEM del Hospital Clínic de Barcelona.

En su opinión, “la práctica de ejercicio físico de forma regular tiene muchos efectos beneficiosos para los pacientes con diabetes, incluso más allá de los relacionados con la mejora del control glucémico”.

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. Además, después de cada jornada del Camino se realizarán sesiones formativas, en las que los participantes podrán compartir experiencias y aprender a controlar mejor su diabetes.

¿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.

Acerca de 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. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

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 permiten 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. www.novonordisk.es

Más información:

www.fundaciondiabetes.org
info@fundaciondiabetes.org

Tel. 91 360 16 40

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Paula Pérez / Ángela Rubio. Tel. 91 590 14 37 / 677 82 12 09
pperez@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com