

PLASENCIA

## La caminata del día mundial saldrá de la Plaza Mayor el día 14

### Los especialistas apuntan al sobrepeso como principal factor de riesgo en el futuro

PILAR ARMERO/PLASENCIA

Todas las personas que lo deseen, independientemente de su edad y de que pertenezcan o no a la asociación de diabéticos, pueden participar en la caminata urbana que se celebrará el domingo de la semana que viene, día 14, con el fin de sumar piernas a la cita mundial que se ha convocado con motivo del día internacional de la diabetes.

El objetivo que se persigue es que gente de todo el mundo se ponga a caminar en esa fecha a la misma hora, para batir el record de participación simultanea en un itinerario y con un mismo cometido: despertar la atención sobre la diabetes y su incidencia a nivel mundial, al mismo tiempo que se trata de poner de manifiesto las bondades del ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de los afectados.

La Asociación Cultural de Diabéticos de Plasencia y Comarcas ha sido de las primeras en inscribirse en el foro de internet en el que se formulan las adhesiones a la caminata, que se ha incluido como una actividad más de la 'IX Semana Cultural'. Los asociados lo han hecho prácticamente al mismo tiempo que sus compañeros de Sevilla, Madrid y Valencia, que a mediados de esta semana eran las localidades que habían formalizado su participación.

En cada sitio se establece un recorrido, que en el caso de Plasencia será el siguiente: Plaza Mayor, calle del Sol, avenida de la Vera, puente de Adolfo Suárez hacia el puente Nuevo, parque de la Isla, Puerta de Talavera y Plaza Mayor.

La salida tendrá lugar a las once de la mañana. Quien quiera participar no tiene más que asistir a este punto el día 14. No hace falta inscripción previa.

### Ejercicio físico, básico

La elección de una marcha para llamar la atención sobre la diabetes responde al hecho de que el ejercicio físico ayuda considerablemente a mejorar las condiciones de vida de los afectados. De hecho es una de las disciplinas que los diabéticos tienen que incluir en su régimen de vida diario. Además, la enfermedad se asocia en muchas ocasiones a la obesidad de los pacientes.

Los asociados placentinos y de las comarcas se plantearon desde sus inicios fomentar todas aquellas actividades que informen, ayuden a tomar conciencia y también precauciones sobre la diabetes. De ahí el empeño que han puesto en inscribirse en la caminata y el ánimo que quieren transmitir a los ciudadanos, para que se les unan.