



Pasear y comer sano para prevenir la diabetes

- La asociación organiza distintos actos para conmemorar el Día de la Diabetes, una enfermedad “crónica” y “costosa”

DN

Pamplona

Llevar una dieta equilibrada y andar, al menos, media hora al día sería suficiente para prevenir la diabetes tipo 2, una enfermedad que, según la Asociación Navarra de Diabetes, está aumentando en los últimos tiempos por el “sedentarismo” y la “mala alimentación” que caracterizan los hábitos de vida actuales.

Según los datos dados a conocer por el presidente de la asociación, Juantxo Remón, unos 50.000 navarros padecen esta enfermedad, aunque podrían ser más porque “mucha gente no sabe que la tiene”. En este contexto, la asociación organiza varios eventos para conmemorar la celebración del Día Internacional. Destaca la colocación de una carpa informativa este sábado en la Plaza del Castillo entre las 11 y las 17 horas, en la que se realizarán mediciones de glucosa gratuitas y se desarrollarán actividades lúdico-deportivas.