

Viernes, 24 de mayo 2013

LAVANGUARDIA.com

Una campaña para concienciar de que la diabetes "no incapacita a nadie"

Una alimentación equilibrada y el deporte ayudan a mantener controlados los niveles de glucosa en sangre

Madrid | 23/05/2013 - 17:05h | Última actualización: 23/05/2013 - 17:13h



La atleta Beatriz García Berché FEDE

Madrid, 23 may (EFE).- La **Federación de Diabéticos Españoles** (FEDE) ha puesto en marcha la **campaña "Tú también puedes"**, que tiene como objetivo **concienciar** a las personas con **diabetes** y su entorno de que esta enfermedad no es **ningún impedimento** para llevar una vida saludable y realizar todos los retos que uno se proponga.

"La diabetes no incapacita a nadie", ha asegurado el presidente de la FEDE, Ángel Cabrera, en el acto de presentación de la campaña que han lanzado de forma conjunta con la compañía BalanceLabs.

Según ha dicho Cabrera, contribuir a la ayuda moral, física y educativa del colectivo diabético es uno de los objetivos de la federación y creen que con esta iniciativa pueden demostrar a las personas diabéticas que es "muy sencillo" llevar una vida sana "con ejemplos personales, con nuevas ideas y si te rodeas de expertos".

En España cinco millones de personas padecen diabetes (14 por ciento de la población) y de ellas un 40 por ciento desconoce que la tienen, ha señalado Cabrera, que ha recordado además que la obesidad afecta a una gran parte de estos enfermos y que el 28 por ciento de los españoles padecen sobrepeso.

La falta de tiempo, de hábitos saludables, la desinformación y las restricciones alimenticias llevan a muchos diabéticos a no desechar la práctica de ejercicio o a descuidar su alimentación.

Por ello, ha indicado Cabrera, se han previsto una serie de actividades en la campaña que se desarrollarán a lo largo del año en distintos puntos de la geografía española.

Entre las acciones previstas habrá conferencias impartidas por el doctor Luis Gutiérrez en las que hablará a los miembros de las asociaciones autonómicas de diabéticos sobre la importancia que tiene para una persona con diabetes llevar un estilo de vida saludable.

Asimismo intentará transmitir sobre cómo una alimentación equilibrada y el deporte ayudan a mantener controlados los niveles de glucosa en sangre.

En esta línea, otra de las actividades que se realizarán serán talleres de cocina saludable en los que se intentará aportar ideas y consejos de cocina que faciliten la alimentación "día a día" de los diabéticos y su entorno.

La campaña cuenta además con la colaboración de **Beatriz García Berché**, una atleta diabética que, según ha dicho Cabrera, "es un ejemplo a seguir por todos" ya que en estos momentos participa en la actual edición de "4deserts", una competición de resistencia que se compone de cuatro carreras de ultra fondo y resistencia en los 4 desiertos más extremos del mundo.

"Para mí la diabetes no supone ningún obstáculo para hacer algo, y mucho menos para hacer deporte, mi gran pasión. Me dicen que esta prueba es muy dura para un diabético, pero yo hago lo de siempre: cuidar mi alimentación, estar bien hidratada y controlar mis niveles de glucosa e insulina", ha señalado la atleta barcelonesa.

García Berché ya ha superado el desierto de Atacama (Chile) y la próxima semana parte para China, donde afrontará un nuevo reto en el desierto del Gobi.

"Si este reto sirve para inspirar a otras personas con diabetes, me sentiría muy orgullosa", ha opinado la atleta, cuya experiencia se puede seguir en la red social Twitter a través del hashtag (etiqueta) #RetoDiabetes.