

Se celebrará el próximo 15 de noviembre, en el Parque Juan Carlos I de Madrid

Abierta la inscripción de la 4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

- La Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid ponen en marcha la 4ª edición del mayor acontecimiento deportivo sobre esta enfermedad, que este año prevé batir su récord de participación con 4.000 corredores
- Bajo el lema “Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes”, el evento comprenderá diferentes pruebas deportivas y la 4ª edición de ExpoDiabetes
- El ejercicio físico regular es uno de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo 2 y contribuye a la mejora del control en la tipo 1

Madrid, 9 de junio de 2015.- Hoy se abre el plazo de inscripción de la **4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes** que organiza la Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid, y que se celebrará el próximo **15 de noviembre**, desde las 9:00 horas, en el Parque Juan Carlos I de Madrid.

Bajo el lema “**Únete a la marea azul. Muévete por la Diabetes**”, esta carrera supone el mayor acontecimiento deportivo relacionado con esta enfermedad celebrado en España y tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de realizar actividad física tanto para prevenir la diabetes entre la población general como para ejercer un mejor control entre quienes la padecen y, al mismo tiempo, poner de manifiesto que la diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico.

La 4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes será el punto final a las actividades conmemorativas que en torno al 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, se desarrollarán en toda España durante la semana comprendida entre los días 9 y 15 del mismo mes.

En su última edición, la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes reunió a cerca de 3.500 corredores de todas las edades y este año las entidades organizadoras esperan batir su récord e incrementar esta cifra hasta llegar a los 4.000 corredores y 5.000 visitantes.

Las inscripciones se pueden realizar a través de la página web: www.mueveteporladiabetes.org y en las plantas de deportes de El Corte Inglés de Nuevos Ministerios, Campo de Las Naciones, Pozuelo, Goya y Sol.

En esta edición se celebrarán diferentes pruebas: una Carrera de **10 km**, otra de **5 km**-ambas con categorías masculina y femenina y tres premios por categoría-, una caminata de **2,5 km** y **carreras infantiles** para niños de 0 a 12 años, que recibirán como premio una medalla. Como en ediciones anteriores, el recorrido será circular, representando el símbolo de la diabetes, un círculo azul.

El precio de la inscripción para las Carreras de 10 Km, 5 Km y la Caminata será de 10 € y 3 € para las Carreras Infantiles (de 0 a 12 años), e incluirá camiseta, dorsal, seguro y bolsa del corredor. En el caso de las Carreras de 10 y 5 km, la inscripción también incluye un chip. La mayor parte de la recaudación de la venta de los dorsales se destinará a los proyectos de la Fundación para la Diabetes y de la Asociación de Diabéticos de Madrid.

ExpoDiabetes, la gran feria sobre esta enfermedad

Bajo el lema “**Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes**”, el evento comprenderá las diferentes pruebas deportivas y paralelamente se celebrará la cuarta edición de ExpoDiabetes, la mayor feria sobre diabetes de nuestro país, abierta no sólo a los participantes, sino al público en general.

ExpoDiabetes ofrecerá múltiples actividades para personas con y sin diabetes de todas las edades, incluyendo una zona de juegos infantiles, un escenario donde se celebrarán actividades lúdicas y stands con toda clase de información sobre el tratamiento de la diabetes.

Además se realizarán pruebas oftalmológicas, revisiones de pie diabético -ya que la diabetes es una de las principales causas de ceguera y amputaciones de miembros inferiores-, pruebas del test Findrisc para medir el riesgo de desarrollo de la enfermedad, masajes al público en general y controles de glucemia antes, durante y después de las pruebas deportivas a todos los participantes con diabetes.

Patrocinadores

La 4ª Carrera y ExpoDiabetes cuentan como patrocinadores con A. Menarini Diagnostics, Coca Cola España y Novo Nordisk.

Ejercicio físico, pilar de control de la diabetes

La diabetes es una enfermedad caracterizada por un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre. Su incidencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria. Para reducir su impacto, ambas organizaciones quieren sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia que tiene la práctica de actividad física como la forma más eficaz de prevenir y controlar la diabetes. El ejercicio físico regular es una de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo 2 y contribuye a la mejora del control en la tipo 1. Las personas con diabetes pueden competir en pruebas deportivas como una carrera. El ejercicio físico les ayuda a llevar un buen control de sus niveles de glucosa en sangre, mejorando su sensibilidad a la insulina.

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares fundamentales: insulina, dieta y ejercicio. Probablemente la diabetes es la única enfermedad en la que hay una clara relación mutua objetiva entre la dieta, la medicación (insulina) y el ejercicio. Además de los beneficios que reporta la práctica de actividad física a cualquier persona, en el caso de las personas con diabetes, favorece la disminución de la glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina.

Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad de carácter privado, constituida en 1998 al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización independiente, de naturaleza fundacional, sin ánimo de lucro y de interés general, cuya misión es luchar contra el incremento de la prevalencia de la diabetes y las complicaciones derivadas de la misma. 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.

Asociación de Diabéticos de Madrid

La Asociación de Diabéticos de Madrid es una entidad benéfica, sin ánimo de lucro, aconfesional, apartidista y de utilidad pública nacional, cuyo fin es la educación diabetológica a través de actividades formativas y de ocio, el apoyo emocional a las personas con diabetes y sus familiares y la defensa de los intereses de ésta. La Asociación tiene más de 40 años de experiencia y su ámbito es la Comunidad de Madrid. En la actualidad, ofrece sus servicios a 2.000 socios.

Para más información:

www.mueveteporladiabetes.org

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/mueveteporladiabetes

Twitter: @mueveteporladiabetes

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019