



«Κάθε φωνή – Ένα μέλλον»

**ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ**

Κυριακή 10 Φεβρουαρίου 2013
Ώρα έναρξης 11:00΄
στην είσοδο του Ζαπείου Μεγάρου

Αθήνα, 4 Φεβρουαρίου 2013 : Την Κυριακή 10 Φεβρουαρίου θα διεξαχθεί από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία, η **Ποδηλατοδρομία για το Διαβήτη** στο πλαίσιο της εκστρατείας με σκοπό την αγωγή και πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη με το σύνθημα «Κάθε φωνή – Ένα μέλλον». Οι εκδηλώσεις θα ξεκινήσουν στις **11 το πρωί στην είσοδο του Ζαπείου Μεγάρου**. Η διαδρομή της ποδηλατοδρομίας είναι η ακόλουθη





Παράλληλα με την ποδηλατοδρομία και με στόχο να τονιστεί η ιδιαίτερη σημασία της σωστής διατροφής, ο **κλινικός διατροφολόγος κ. Χάρης Δημοσθενόπουλος** και ο **σεφ Βαγγέλης Δρίσκας** θα ενημερώσουν τους παρευρισκόμενους στην εκδήλωση για την «έξυπνη» διατροφή των ατόμων με διαβήτη και θα παρουσιάσουν απλές, νόστιμες και υγιεινές συνταγές.

Η ποδηλατοδρομία τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Αθήνας, με την υποστήριξη του ΟΠΑΝΔΑ, ενώ οι εκδηλώσεις διοργανώνονται με την ευγενική χορηγία της φαρμακευτικής εταιρείας Sanofi.

Σκοπός των εκδηλώσεων είναι να διαδοθεί το μήνυμα «**Κάθε φωνή, ένα μέλλον**», με στόχο να ευαισθητοποιηθούν όσο το δυνατόν περισσότεροι Έλληνες πολίτες, να αναλάβουν δράση και με τη συμμετοχή τους στις εκδηλώσεις, να δείξουν την υποστήριξή τους στα άτομα με Διαβήτη.

Από Σακχαρώδη Διαβήτη πάσχουν περισσότεροι από 360 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως. Σύμφωνα με τις τρέχουσες εκτιμήσεις, ο αριθμός αυτός συνεχίζει να αυξάνεται και εκτιμάται ότι θα ξεπεράσει τα 550 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο το 2030. Τόσο η Ευρωπαϊκή Διαβητολογική Εταιρεία – EASD, όσο και η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία – ADA, προτείνουν σαν στόχους της γλυκαιμικής ρύθμισης για κάθε άτομο με Διαβήτη τη διατήρηση επιπέδων σακχάρου στο αίμα 90–130 mg/dL σε νηστεία και λιγότερο από 180 mg/dL σε διάστημα δύο ωρών μετά το κύριο γεύμα, έτσι ώστε να υπάρχει επαρκής έλεγχος του Διαβήτη και να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος εμφάνισης των επιπλοκών του. Σήμερα, υπάρχουν αποτελεσματικά και ασφαλή φάρμακα, που βοηθούν τα άτομα με Διαβήτη να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή.

Λαμβάνοντας υπόψη τη ραγδαία αύξηση της επίπτωσης του Διαβήτη σε όλες τις χώρες, είναι προφανές ότι πρέπει να καταβληθούν μεγαλύτερες προσπάθειες για την εκπαίδευση όλων σχετικά με το Διαβήτη Τύπου 2, αλλά και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής του. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, που βασίζεται στη σωστή διατροφή και την



κατάλληλη σωματική άσκηση, έχει μεγάλη σημασία και για το Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς συμβάλλει στην επίτευξη γλυκαιμικού ελέγχου.

*«Η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία – στο πλαίσιο της ευαισθητοποίησης της Ελληνικής κοινωνίας– διοργανώνει αυτές τις εκδηλώσεις, με τις οποίες στοχεύει στην **ενημέρωση όλων μας σχετικά με τη σημασία της σωματικής άσκησης και της ισορροπημένης διατροφής, τόσο των ατόμων με διαβήτη όσο και των υπολοίπων. Επιθυμία μας είναι να ευαισθητοποιηθούν όλοι σχετικά με την πρόληψη και τη σωστή διαχείριση του Διαβήτη.***

*Ακούμε **κάθε φωνή**, για να διαμορφώσουμε μαζί **ένα μέλλον** καλύτερο.*

Σκοπός της εκδήλωσης είναι να αναδείξουμε τη συμβολή της σωματικής άσκησης και της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη του Διαβήτη και στον έλεγχο του σακχάρου αίματος των ατόμων με Διαβήτη. Με βάση τα επιστημονικά δεδομένα, η άσκηση για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 σε ποσοστό 35-40% ενώ ο συνδυασμός μέτριας δραστηριότητας άσκησης και ισορροπημένης υγιεινής διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης του ΣΔ κατά 60%. Για το λόγο αυτό παράλληλα, επιδιώκουμε να αναδείξουμε τη μεγάλη σημασία που έχει η διατροφή των ατόμων με Διαβήτη, καθώς όλοι μας θα πρέπει να ακολουθούμε έναν «έξυπνο» τρόπο διατροφής», τονίζει ο **Δρ. Ανδρέας Μελιδώνης, Πρόεδρος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας**, Παθολόγος-Διαβητολόγος, Συντονιστής Διευθυντής της Α΄ Παθολογικής Κλινικής και του Διαβητολογικού Κέντρου στο «Τζάνειο» Νοσοκομείο Πειραιά.

Περισσότερες πληροφορίες για τις εκδηλώσεις μπορείτε να βρείτε στο Διαδίκτυο και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης :

www.podilatodromia.gr



Ποδηλατοδρομία για το Διαβήτη



Podilatodromia