



O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy

2013-09-14

Do Krakowa zawita kampania edukacyjna „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy”. 14 września, sobota na Placu Szczepańskim odbędzie się „Marsz 10 tysięcy kroków”. Wydarzenie jest częścią ogólnopolskiej kampanii, której inicjatorem jest Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Pomysłodawcy projektu chcą przekonać wszystkich do aktywności na świeżym powietrzu jako najlepszej formy profilaktyki zdrowotnej.

Marsz rozpocznie się o godzinie 14.00 na Placu Szczepańskim, a następnie uczestnicy przejdą ulicami wokół Rynku. Przewidywane zakończenie Marszu to godzina 15.00.

Celem kampanii jest uwrażliwienie opinii publicznej na problem, jakim jest rosnąca liczba zachorowań na cukrzycę i promowanie zdrowego stylu życia, jako najlepszej formy prewencji cukrzycy u osób zdrowych i skuteczną pomoc w jej kontrolowaniu u osób chorych.

Kluczowym elementem kampanii są „Marsze 10 tysięcy kroków”. 10 tysięcy kroków to optymalna, codzienna dawka ruchu dla każdego, niezależnie czy zmagają się z cukrzycą, czy też jest zdrowy i zdrowie chce zachować na długo. Codzienne spacerowanie są jedną z najbardziej dostępnych form aktywności fizycznej, która pomaga w hartowaniu organizmu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

W ciągu dnia osoby poruszające się niewiele więcej niż tylko po domu i biurze pokonują średnio 2 tysiące kroków. 5 tysięcy kroków wykonuje przeciętnie każdego dnia osoba bardziej aktywna, nie stroniąca choćby przed krótkim spacerem z psem. Większość z nas nie znajduje czasu i ochoty, aby pokonać zalecane dla zdrowia 10 tysięcy kroków.

Dlatego organizatorzy „Marszu 10 tysięcy kroków” zapraszają wszystkich mieszkańców Krakowa, aby wsparli inicjatywę, przyłączyli się do niej i wspólnie pomaszzerowali po zdrowie. Udział w marszu będzie też wyrazem wsparcia dla wszystkich tych, którzy zmagają się z cukrzycą na co dzień, a także idealną okazją zapoznania się z zasadami komponowania zdrowej, zbilansowanej diety oraz z informacjami na temat samej choroby.

W ramach kampanii odbyły się już inauguracyjny marsz w Łodzi oraz marsze organizowane m.in. w Koninie, Gdańsku i Warszawie. Planowane są również kolejne w kilku największych miastach Polski. Zwieńczeniem kampanii będzie marsz w Warszawie, 14 listopada podczas Światowego Dnia Cukrzycy. Przebieg kampanii jest relacjonowany na profilu na Facebooku. Znajdują się tam również pomysły, gdzie i jak zorganizować swój własny Marsz 10 tysięcy kroków.

Inicjatorem kampanii jest Polskie Towarzystwo Diabetologiczne Patroni honorowi: Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą.