



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Στη Θεσσαλονίκη η «Αποστολή 'Διαβήτης'. Είσαι μέρος της λύσης. Γίνε μέλος της Ομάδας!»

*Ο Αλέξανδρος Νικολαΐδης, επισκέφθηκε το 2ο Δημοτικό Τριανδρίας, συμβάλλοντας στη διάδοση του μηνύματος για την ανάγκη συστηματικής άσκησης και ισορροπημένης διατροφής*

*Οι μαθητές ανακάλυψαν τους θησαυρούς της καλής υγείας μέσα από ένα ειδικά σχεδιασμένο εκπαιδευτικό παιχνίδι «Ανακαλύπτω τους θησαυρούς της καλής υγείας. Άσκηση και υγιεινή διατροφή»*

Τρίτη 24 Μαΐου, 2016. Η Αποστολή «Διαβήτης», επισκέφθηκε την Τρίτη 24 Μαΐου τη Θεσσαλονίκη, με «Αρχηγό Αποστολής» τον Ολυμπιονίκη του Tae Kwon Do, Αλέξανδρο Νικολαΐδη, ο οποίος επισκέφθηκε το 2ο Δημοτικό Σχολείο Τριανδρίας, στηρίζοντας την ενημέρωση των παιδιών για τη σημασία της άσκησης και της σωστής διατροφής για την πρόληψη του Διαβήτη.

Η επίσκεψη εντάσσεται στο πλαίσιο της πανελλήνιας εκστρατείας ενημέρωσης «Αποστολή 'Διαβήτης'. Είσαι μέρος της λύσης. Γίνε μέλος της Ομάδας!» η οποία θα επισκεφθεί πανελλαδικά 10 πόλεις της Ελλάδας και που τελεί υπό την Αιγίδα των: Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας & Θρησκευμάτων, Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Σωματείων – Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη και διοργανώνεται από την Άγωνα Γραμμή Γόνιμη, με την ευγενική υποστήριξη της ELPEN.

Η ενημέρωση για την πρόληψη και διαχείριση του Διαβήτη αποτελεί πρωταρχικό στόχο της επιστημονικής κοινότητας, καθώς σήμερα λαμβάνει διαστάσεις επιδημίας μετρώντας περίπου 1.200.000 ασθενείς στην Ελλάδα και 350.000.000 παγκοσμίως, με το 90% να υποφέρει από Διαβήτη Τύπου 2. Ο Διαβήτης Τύπου 2 είναι συχνότερος στις ανεπτυγμένες χώρες καθώς συνδέεται άμεσα με τον «δυτικό τρόπο ζωής» δηλαδή την έλλειψη άσκησης, την καθιστική ζωή και την ανθυγιεινή διατροφή, ενώ αποτελεί μια από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως.

Ο Αλέξανδρος Νικολαΐδης προσκάλεσε τα παιδιά να γίνουν μέλη της Ομάδας «Διαβήτης» και να μάθουν σημαντικές πληροφορίες για τη διατήρηση της καλής υγείας, όπως μέσω ενασχόλησης τους με το αγαπημένο τους άθλημα και της ισορροπημένης διατροφής. Στο πλαίσιο αυτό, παρέδωσε στα παιδιά αθλητικό εξοπλισμό που ζητήθηκε από το σχολείο, όπως μπάλες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, χάντμπολ και βόλεϊ, στεφάνια μπασκέτας, εστίες μίνι ποδοσφαίρου, στεφάνια ασκήσεων βηματισμού-ρίψεων, πλαστικούς κώνους, κοντάρια ασκήσεων, χρώματα γραμμοχάραξης γηπέδων, πλαστικές σκυτάλες, εμπόδια προπόνησης, μπάλες ρίψης softball, ακόντια εκμάθησης, ελαστικά σχοινιά ύψους με βαρίδια στις άκρες, δίχτυα, ρακέτες και μπαλάκια πινγκ-πονγκ.

Στη συνέχεια, τα παιδιά συζήτησαν με τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη για τα **οφέλη που έχει για την υγεία η συστηματική άσκηση**, ο οποίος μεταξύ άλλων τόνισε ότι **«ο αθλητισμός πρέπει να αποτελεί στάση ζωής για μικρούς και μεγάλους, αφού μόνο να κερδίσουμε έχουμε, αν βάλουμε τη συστηματική άσκηση και την ισορροπημένη διατροφή στη ζωή μας. Με την άσκηση είμαστε πιο δυνατοί, υγιείς και γεμάτοι ενέργεια. Αν κερδίσουμε την παχυσαρκία, όπως συμβουλεύουν οι γιατροί, που προκαλείται από την καθιστική ζωή και την κακή διατροφή, τότε έχουμε προσφέρει στον εαυτό μας το πολυτιμότερο δώρο, αφού βοηθάμε στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως ο Διαβήτης»**.

Παράλληλα και με στόχο να **ενισχυθεί η κατανόηση των παιδιών** για τη σημασία της **διατήρησης του φυσιολογικού βάρους**, μέσω της άσκησης και της καλής διατροφής για τη **διαχείριση του Διαβήτη**, κατά τη διάρκεια του προγράμματος «Αποστολή 'Διαβήτης'», πραγματοποιήθηκε ένα **βιωματικό εκπαιδευτικό παιχνίδι** «Ανακαλύπτω τους θησαυρούς της καλής υγείας. Άσκηση και υγιεινή διατροφή», ειδικά σχεδιασμένο από τους Playroom, με την επιστημονική αρωγή της ΕΔΕ. Μέσα από την τέχνη και το παιχνίδι, τα παιδιά έμαθαν πως λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα, πως εμφανίζεται ο Διαβήτης και με ποιους τρόπους μπορούμε να προστατεύσουμε τον οργανισμό μας από σοβαρές ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή και την έλλειψη άσκησης. Τα **παιδιά ως Ομάδα**, με τις πληροφορίες που συνέλεξαν, φιλοτέχνησαν τον δικό τους υγιή ανθρώπινο οργανισμό.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Reputation Unique και την Αλεξάνδρα Σκοπετέα στο 215 5605211 & 6937 307771