



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ - ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
«Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.»



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στην Κρήτη η «Αποστολή 'Διαβήτης'. Είσαι μέρος της λύσης. Γίνε μέλος της Ομάδας!»,

Ο Ανδρέας Ζήσιμος, εκ των κορυφαίων Ελλήνων κολυμβητών, επισκέφθηκε το Δημοτικό σχολείο του Φουρφουρά 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»

Πέμπτη 17 Δεκεμβρίου, 2015. Η **Αποστολή «Διαβήτης»** επισκέφθηκε το **Δημοτικό σχολείο του Φουρφουρά**, στο ορεινό Ρέθυμνο Κρήτης, την **Πέμπτη 17 Δεκεμβρίου** με «αρχηγό Αποστολής» τον **Ανδρέα Ζήσιμο**, έναν εκ των κορυφαίων Ελλήνων κολυμβητών, ο οποίος στηρίζει την ενημέρωση των παιδιών για τη **σημασία της άσκησης και της σωστής διατροφής** και τον ρόλο που παίζουν στην **πρόληψη του Διαβήτη**.

Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πανελλήνιας εκστρατείας ενημέρωσης **«Αποστολή 'Διαβήτης'. Είσαι μέρος της λύσης. Γίνε μέλος της Ομάδας!»** που τελεί υπό την Αιγίδα: **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.

Οι **μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού**, υποδέχθηκαν με μεγάλο ενθουσιασμό τον πρωταθλητή Ανδρέα Ζήσιμο ο οποίος **παρέδωσε στα παιδιά αθλητικό εξοπλισμό** όπως ζητήθηκε από το σχολείο, όπως μπάλες ποδοσφαίρου, χάντμπολ, βόλεϊ, εμπόδια στίβου, σχοινάκια και άλλα. Ο Ανδρέας Ζήσιμος αναφέρθηκε στα **οφέλη που έχει για την υγεία η ενασχόληση με τον αθλητισμό**, τονίζοντας ότι «ο αθλητισμός πρέπει να **αποτελεί στάση ζωής**. Η άσκηση η οποία συνοδεύεται από τη σωστή διατροφή, μόνο καλά έχει να προσφέρει για την υγεία μικρών και μεγάλων. Όταν ασκούμαστε, νιώθουμε και είμαστε δυνατοί, υγιείς, γεμάτοι ενέργεια. Είναι στο χέρι μας να κερδίσουμε την παχυσαρκία που προκαλείται από την καθιστική ζωή και την κακή διατροφή και όπως είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, συμβάλλει στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών όπως ο Διαβήτης».

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος «Αποστολή 'Διαβήτης'», με στόχο να **ενισχυθεί η κατανόηση των παιδιών** για τη σημασία της **διατήρησης του φυσιολογικού βάρους**, μέσω της άσκησης και της ισορροπημένης διατροφής για τη **διαχείριση του Διαβήτη**, πραγματοποιήθηκε ένα **βιωματικό εκπαιδευτικό παιχνίδι** «Ανακαλύπτω τους θησαυρούς της καλής υγείας. Άσκηση και υγιεινή διατροφή», ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες του προγράμματος από τους Playroom και 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 προστατέψουμε τον οργανισμό μας από σοβαρές ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή και την έλλειψη άσκησης. Με τις πληροφορίες που συνέλεξαν μέσω του παιχνιδιού, τα **παιδιά ως ομάδα** φιλοτέχνησαν τον δικό τους υγιή ανθρώπινο οργανισμό.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Run Communications και την Αλεξάνδρα Σκοπετέα στο 215 5605211 και 6937307771