

2014-01-21 13:06:11

<http://justnews.pt/noticias/associacao-de-jovens-diabeticos-de-portugal-organiza-caminhada-na-serra-de-sintra>

Associação de Jovens Diabéticos de Portugal organiza caminhada na Serra de Sintra

A Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (AJDP) organiza no próximo dia 25 de janeiro, entre as 9h30 e as 14h30, uma caminhada pela Serra de Sintra, com o objetivo de incentivar a atividade física na luta contra a diabetes.

A caminhada promovida pela AJDP, em colaboração com a WeGoAdventures e a Clivip, tem como ponto de partida a Capela da Malveira da Serra, às 9h30, e consiste num percurso circular que conta com a passagem pela barragem do Rio da Mula, pela Quinta do Pisão e pela Fundação S. Francisco de Assis. No total, são cerca de 14km a um nível de dificuldade III, numa escala de I a V. Para os participantes que têm maiores dificuldades nas caminhadas, existe a possibilidade de fazer metade do percurso (7km).

“O exercício físico é importante pois acarreta consigo benefícios para a melhoria da qualidade de vida dos jovens que vivem com a diabetes. A prática de desporto contribui para a melhoria da sensibilidade à insulina, da tolerância à glicose, permite um melhor controlo glicémico, melhora a circulação sanguínea e a condição física. Estas iniciativas também são importantes do ponto de vista social, pois potenciam o convívio entre os jovens e levam à aprendizagem de novas experiências que os podem ajudar a enfrentar o estigma associado à diabetes”, explica o presidente da AJDP, Carlos Neves.

A AJDP apela ao uso de equipamento adequado à actividade desportiva, nomeadamente, roupa confortável, botas de montanha ou ténis, corta-vento ou impermeável, água, lanche e almoço e também material de prevenção para hipoglicémias (sumo, açúcar, bolachas).

Para inscrições e mais informação sobre a caminhada, contactar: clivip@gmail.com, indicando o nome, um contacto, o número de pessoas a participar e o percurso a realizar.

A diabetes

A diabetes do tipo 1 é uma doença crónica, que se desenvolve quando o pâncreas pára de produzir a insulina de que o corpo necessita e, consequentemente, os níveis de açúcar no sangue sobem. A diabetes tipo 2, mais predominante, é caracterizada pela resistência à insulina e é provocada essencialmente por maus hábitos alimentares e sedentários. Estima-se que em Portugal existam 991 mil portugueses com diabetes, embora só 56% estejam diagnosticados. De acordo com dados do Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes 2012, a doença afectava, em 2011 mais de de 3000 jovens até os 19 anos com Diabetes tipo 1, manifestando uma ligeira tendência de crescimento desde 2002 [1].

Sobre a AJDP

A AJDP, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, realiza e implementa, há 15 anos, iniciativas educativas, de desporto e de sensibilização para a Diabetes que, pelo seu carácter inédito e arrojado, ajudam os jovens diabéticos a enfrentar os estigmas que a sociedade ainda lhes apresenta. Exemplos dessas iniciativas são a ascensão ao Pico, em 2011, as caminhadas regulares, a colónia de férias anual, a ascensão ao Aconcágua, em 2009, na qual os jovens portugueses foram os primeiros diabéticos insulino-dependentes do mundo a subir com sucesso a Via Transversa dos Polacos, e a ascensão do Kilimanjaro, em 2005. Para mais informações sobre a AJDP pode consultar o seguinte [link](#) ou a [página de facebook](#).

