

ПРЕСРЕЛІЗ

«Ново Нордіск Україна» запускає марафон здоров'я
«ДіаРуханка» за участю відомих експертів

До Всесвітнього дня боротьби із цукровим діабетом, котрий щорічно відзначають 14 листопада, медична компанія «Ново Нордіск Україна» започаткувала новий проєкт, який має на меті допомогти людям із цукровим діабетом сформувати звичку підтримувати здоровий та рухливий спосіб життя.

За даними діабетичних асоціацій, регулярна фізична активність зменшує ризик захворювати на діабет 2 типу, допомагає знизити вагу, компенсувати хворобу та покращує загальний стан здоров'я. Марафон «ДіаРуханка» створений передусім для людей, котрі мають цукровий діабет, переддіабет, зайву вагу, ожиріння та хочуть піклуватися про своє здоров'я.

Впродовж місяця фітнес-тренерка Ксенія Літвінова та лікарка-ендокринолог Анастасія Соколова ділитимуться порадами, корисною інформацією, проводитимуть тренування та прямі ефіри, де відповідатимуть на запитання, а також даватимуть учасникам завдання для підтримання здорового способу життя. Найактивніші учасники зможуть взяти участь у розігравші подарунків.

Долучитися до марафону здоров'я «ДіаРуханка» можна, скориставшись цим QR-кодом.



«Ми розуміємо, що висока тривожність і постійний стрес останнім часом все більше стають на заваді здоровому способу життя багатьох українців. Саме тому хочемо підтримати, підказати і продемонструвати, що мінімальні фізичні навантаження доступні кожному і здатні значно покращити загальне самопочуття. Питання, що стосуються здоров'я, не можна відкладати. Аби вистояти, перемагти, а потім відбудувати країну, ми маємо бути перш за все здорові. Експертки марафону «ДіаРуханка» допоможуть учасникам розібратися, як збільшити фізичну активність, правильно харчуватися та піклуватися про себе», – розповів генеральний директор «Ново Нордіск Україна» Владислав Мороз.

¹ <https://diabetes.org>, <https://www.easd.org>



Розвитку цукрового діабету 2 типу, а також численним ускладненням хвороби можна запобігти, якщо дотримуватись здорового способу життя. За даними Американської діабетичної асоціації (ADA) та Європейської асоціації з вивчення діабету (EASD), фізичні навантаження помірної інтенсивності знижують показники глюкози в крові, артеріального тиску, глікованого гемоглобіну, ліпідів крові, рівень депресії, покращують якість життя та фізичну функцію.

«Я підготувала цікаві факти про спосіб життя при цукровому діабеті і буду супроводжувати учасників протягом 30 днів. Ми навчимося правильно і смачно харчуватися, з'ясуємо все, що потрібно знати про глікемічний індекс продуктів, та визначимо, які

показники потрібно контролювати при діабеті, окрім рівня цукру в крові. Гарантую, що на учасників чекає багато змін у собі, які їм обов'язково сподобаються», – поділилась лікарка-ендокринолог Анастасія Соколова.



Марафон здоров'я передбачає легкі, але доведено ефективні фізичні навантаження. Наприклад, 5-6 хвилин швидкої інтенсивної ходьби на день збільшують очікувану тривалість життя приблизно на 4 роки. А вправи з опором, тобто будь-яка діяльність, яка використовує власну масу тіла людини або діє проти опору, покращують чутливість до інсуліну.

«Впродовж марафону «ДіаРуханка» ми з учасниками будемо виконувати щоденні челенджі – нескладні завдання для покращення фізичної форми та тренуватися онлайн. Для цього зовсім не потрібна попередня спортивна підготовка. Я розробила таку програму занять, яка під силу кожному. Тому будемо займатися спортом із задоволенням. За свої 25 років тренерства я переконалася сама й можу вас запевнити, що рух – це і є життя», – зазначила фітнес-тренерка Ксенія Літвінова.

Крім того, організатори передбачили для учасників можливість відслідковувати свій прогрес, а також знаходити однодумців та обмінюватись враженнями.

Про проєкт «ДіаРуханка»

Проєкт реалізується в рамках міжнародної програми державно-приватного партнерства «Міста долають діабет», яка прагне зупинити поширення цукрового діабету. Нині в Україні близько 3,5 млн людей живуть із діабетом, але лише 1,2 млн знають про свій діагноз та отримують лікування.

Запізно виявлений і несвоєчасно лікований цукровий діабет є серйозним фактором



ризик розвитку таких важких ускладнень, як серцево-судинні захворювання, ретинопатія, нефропатія, ампутації нижніх кінцівок тощо. Діабет і його ускладнення впливають на якість життя людей, систему охорони здоров'я та суспільство.

Саме тому 2014 року в Данії запустили ініціативу «Міста долають діабет», аби контролювати та припинити поширення діабету й ожиріння у містах. Започаткували її Центр діабету Steno в Копенгагені, Університетський коледж Лондона (UCL) та компанія Novo Nordisk. Програма діє в 40 містах світу і охоплює понад 200 мільйонів людей.

У листопаді 2021 року вперше в Україні до програми приєднався Київ. «Ново Нордіск Україна» підписала з КМДА та Посольством Данії в Україні протокол про співпрацю, аби об'єднати зусилля для боротьби проти діабету в Києві.

Про компанію Novo Nordisk

Компанія Novo Nordisk – провідна світова медична компанія, заснована в 1923 році зі штаб-квартирою в Данії. Наша мета – сприяти змінам для подолання діабету та інших серйозних хронічних захворювань, як-от ожиріння, рідкісні порушення згортання крові та ендокринної системи. Ми робимо це завдяки інноваційним науковим досягненням, розширюючи доступ до наших ліків та працюючи над тим, щоб запобігти та врешті вилікувати ці хвороби. У компанії Novo Nordisk працює близько 49 300 співробітників у 80 країнах, а продукція доступна приблизно в 170 країнах. Для отримання додаткової інформації відвідайте: <https://www.novonordisk.ua>, Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube.

UA22NNM00011

