



کاهش خطر ابتلا به دیابت با ترویج فرهنگ پیاده روی

مدیرکل سلامت شهرداری تهران گفت: باید شهرها از خودرو محوری به سمت انسان محوری بروند و پیاده روی و دوچرخه سواری را ترویج داد.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، دکتر زینب نصیری، مدیرکل سلامت شهرداری تهران گفت: آمارهای داخلی و جهانی نشان می دهد که فعالیت فیزیکی و کاهش وزن که متاثر از فعالیت فیزیکی افراد است تا بالای ۵۰ درصد در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیرگذار است. بنابراین بسیار مهم است که تهران و سایر کلان شهرها به سمتی بروند که پیادروی و یا استفاده از دوچرخه برای مردم به یک عادت و روش تردد معمول تبدیل شود.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه سبک زندگی امروز متاثر است از تکنولوژی، شهرنشینی و سرعت؛ باید از شهرهای خودرو محور به سمت شهرهای انسان محوری برویم که تقویت کننده پیاده روی، تحرک و فعالیت بدنی است.

آمارهای داخلی و جهانی نشان می دهد که فعالیت فیزیکی و کاهش وزن که متاثر از فعالیت فیزیکی افراد است تا بالای ۵۰ درصد در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیرگذار است

نصیری گفت: در شهر تهران طی دو سال گذشته اتفاقات خوبی در این حوزه افتاده است و پروژه مربوط به ترویج فرهنگ دوچرخه سواری، اقداماتی که در حوزه شهر پیاده در حال انجام است و در کنار آن ایستگاه های تندرستی، مجموعه های ورزشی شهرداری ها و بوستان ها کمک می کند تا تعداد بیشتری از افراد تحرک بدنی بالاتری را به زندگی خود وارد کنند. پروژه تهران، پایتخت تغییر دیابت نیز در همین راستا تلاش می کند که از یک طرف زیرساخت هایی را که به افزایش تحرک و فعالیت فیزیکی مردم منجر می شود به آنها معرفی کند تا از ابتلای به دیابت در آنها پیشگیری کند و از طرفی کسانی را که مبتلا به دیابت هستند هدایت کند که از خدمات ویژه ای که به بیماران دیابتی در سایر مناطق تهران ارائه می شود آگاهی پیدا کرده و از آنها بهره بگیرند تا این چرخه برای کاهش شیوع بیماری دیابت در جامعه کمک کند.

انتهای پیام/