



Országos Botra fel! kampány: testmozgással a magas vérnyomás és a cukorbetegség ellen

Május 20-án 22 magyar városban csatlakozhatnak az érdeklődők az ötödik alkalommal megrendezendő Botra fel! kampányhoz, hogy egy közös nordic walking sétán próbálják ki ezt a minden korosztály számára élvezetes mozgásformát. A Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége, a Magyar Hypertonia Társaság és a Magyar Szabadidősport Szövetség ezen a napon közösen hívja fel a figyelmet a cukorbetegségekre, a magas vérnyomás veszélyeire, valamint a sport jótékony hatásaira. A vércukor- és vérnyomásértékeket a program előtt és után is mérni fogják, így mindenki saját tapasztalata révén láthatja, hogy a mozgás az egészség kulcsa.

Május 20-án ismét kezdetét veszi az országos Botra fel! kampány, ami a Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége (CEOSZ) kezdeményezésére indult el 2017-ben. A kezdeményezés fő célja, hogy felhívja a figyelmet az egészségünket fenyegető, gyakran diagnosztizálatlan népbetegségekre, például a diabéteszre és a magas vérnyomásra, valamint a rendszeres testmozgás fontosságára a hatékony terápia részeként. Május minden évben a vérnyomásmérés hónapja, ezért 2022-ben ehhez a misszióhoz csatlakozott a magas vérnyomással kapcsolatos ismeretterjesztést is kiemelt szakmai céljaként kezelő szervezet, a Magyar Hypertonia Társaság. A Magyar Szabadidősport Szövetség pedig idén először csatlakozott a támogatók köréhez. Céljuk, hogy a magyar lakosság egészségesen és hasznosan töltsön el szabadidejét, és így hazánk is felzárkózzon az EU szabadidősport-kultúrájához.

*„Szövetségünk immár több mint 30 éve dolgozik azon, hogy a szabadidősport élményét minél szélesebb körben megismertesse az érdeklődőkkel. A „Botra fel!” is egy olyan jó hangulatú nordic walking eseménysorozat, ami bárki számára meghozhatja a kedvet a testmozgáshoz. Az új résztvevők meg fognak lepődni, hogy két bot segítségével milyen kellemesen átmozgathatjuk szinte a teljes testünket, ráadásul mindezt jó társaságban, friss levegőn, zöld környezetben. Nagy örömünkre szolgál, hogy a CEOSZ-szal együttműködésben valósul meg a program, hiszen közös célunk az aktív, egészséges életmód népszerűsítése” – fejtette ki gondolatait **Czene Attila, a Magyar Szabadidősport Szövetség elnöke.***

Diagnosztizálatlan népbetegségek elleni küzdelem: a megfelelő edukáció és a rendszeres önellenőrzés fontossága

A kampány jelentőségét megerősítik az aggasztó statisztikák: becslések szerint Magyarországon mintegy 1,5 millió ember cukorbetegséggel, míg közel 3,5 millió honfitársunk magas vérnyomással küzd.

A civilizációs betegségek gyakran összefüggenek egymással, és növelik a súlyosabb szív- és érrendszeri, idegrendszeri, vese- és látószervi betegségek kockázatát. Ezért különösen fontos, hogy a cukorbetegséggel és magas vérnyomással élők megfelelő tájékoztatást kapjanak a tünetekről és a korai felismerés jelentőségéről, hogy minél előbb hozzájuthassanak az életmentő szakorvosi kezeléshez. A hatékony terápia, az egészséges életmódra váltás, az egyensúlyban lévő táplálkozás és a rendszeres testmozgás jelentik a betegségek megelőzésének alapjait – ezek a fő pillérei a Botra fel! mozgalomnak.

„A mai ismeretek alapján egyértelmű, hogy az anyagcsere-betegségek leggyakoribb okainak egészségtelen életmódunk és káros szokásaink számítanak. A kalóriadús és hektikus táplálkozás, valamint a mozgásszegény életmód hozzájárulnak a népbetegségek kialakulásához, ezek megváltoztatása pedig kulcsfontosságú a hatékony terápia során. A Botra fel! akcióval szeretnénk lehetőséget nyújtani mindenkinek arra, hogy megismerje és kipróbálja a könnyen elérhető és



élvezetes mozgásformát. A lényeg az, hogy mozogjunk, bármilyen sportot választunk is magunknak” – mondja **Füzesi Brigitta**, a **Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetségének elnöke**.

Legyen életünk része a mozgás gyógyító ereje!

Május 20-án minden korosztálynak lehetősége nyílik az ország egész területén biztonságos és felügyelt körülmények között kipróbálni a nordic walkingot. A Botra fel! eseményeken szakképzett edzők segítenek a sétatárcák helyes használatában. A nordic walking választása nem véletlen: a mozgásforma attól is egyedülálló, hogy nem számít az alapkondíció, hiszen bárki könnyedén elkezdheti – akár az is, aki teljesen kezdő és soha életében semmilyen testmozgást nem végzett, vagy akár az is, aki aktívan sportol. Eredetileg a finn sífutók számára fejlesztették ki az 1930-as években, de napainkban egyre többen fedezik fel a mozgásforma előnyeit. A „nordikozáshoz” csak két speciális sétatárcára van szükség, amelyek tehermentesítik a térdeket és az alsó testrészt, így könnyebbnek érezzük magunkat és teljes mértékben élvezhetjük a mozgást. A programon való részvétel ingyenes, előzetes regisztrációval pedig a helyszínen vércukor- és vérnyomásmérésen is részt lehet venni. A pontos helyszínek és időpontok megtalálhatóak a [Botra fel! hivatalos weboldalán](#).

„Hipertóniával és cukorbetegséggel is lehet teljes életet élni, de ehhez bizonyos szabályokat szükséges betartani. Ennek kulcsfontosságú eleme az önellenőrzés, és szerencsére ma már könnyen elérhető és pontos otthoni eszközök állnak rendelkezésre. Emellett május a nemzetközi vérnyomásmérés hónapja, ezért mindenkit arra ösztönzünk, hogy rendszeresen mérje a vérnyomás értékeit, és ha kóros értéket észlel, azonnal forduljon kezelőorvosához, hogy elkerülje a súlyos következményeket” – hangsúlyozza **Járai Zoltán professzor**, a **Magyar Hypertonia Társaság elnöke**.

A mérés kiemelt jelentőséggel bír majd a Botra fel! akció helyszínein is: a regisztrált résztvevők vércukor- és vérnyomásértékeit a program előtt és után megméri a Hartmann-Rico Hungária Kft. és a 77 Elektronika Kft. elérhető otthoni eszközeivel, ezáltal világosan láthatóvá válnak a testmozgás pozitív élettani hatásai.

Idén 10 megye összesen 22 városában, többek között a Budapesten, Gyálon, Sopronban, Törökszentmiklóson, Nyíregyházán, Szegeden, Veszprémben, Makón, Tatabányán, Monoron vagy Szombathelyen lakók (a teljes lista [itt érhető el](#)) is részt vehetnek a közös nordic walking élménysétán.

MEGHÍVÓ

Szeretettel várjuk a sajtó képviselőit a Botra fel! túra indulására, az alábbi időpontokban és helyszíneken:

2023.05.20. – Budapest, XVII. kerület (Madárdomb), 517 utca 25., 14:00 – regisztráció, botkölcsönzés kaucióval

2023.05.20. – Göd, Kiserdő, 14:00

2023.05.20. – Gödöllő, Alsópark Életfa szobor, 10:00

2023.05.20. – Gyál, Millenneumi park, 9:00



2023.05.20. – Monor, Puskin utca, 14:00

###

További információ:

Influence Media

Bittner Péter

0620/981 99 51