



Pressmeddelande, Stockholm 15 februari 2013

## Nu promenerar vi jorden runt för kvinnors hjärtan

– Start för årets promenad med appen *Gå för hjärtat*

I dag, fredagen den 15 februari, går startskottet på årets promenad runt jorden med appen *Gå för hjärtat*. Under premiäråret 2012 gick kvinnor och män tillsammans hela 299 418 kilometer, vilket motsvarar drygt 7 varv runt jorden. De 65 000 promenaderna omvandlades i appen till 299 418 kr till forskningen om kvinnlig hjärthälsa, genom ett nyinstiftat stipendium. *Gå för hjärtat* är ett samarbete mellan 1,6 miljonerklubben och Becel, inom ramen för klubbens hjärthälsokampanj *Woman in Red*, och syftar till att uppmuntra svenska folket till att promenera mer - för kvinnors hjärtan!

### Viktiga friskfaktorer

Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken i Sverige, inte bara bland män, utan även bland kvinnor. Varje timme diagnostiseras nästan åtta kvinnor, vilket innebär att alla berörs på ett eller annat sätt. Då livsstilen starkt påverkar risken att drabbas är det avgörande att kunskapen om förekomst och förebyggande ökar. Friskfaktorer som vardagsmotion, en varierad kost och att inte röka kan mer än halvera risken att drabbas. Då kvinnors fysik, symptom och behandling skiljer sig från männens behövs också mer kvinnospecifik forskning.

– *I en studie som vi nyligen genomförde med undersökningsföretaget HUI svarade hela 71 % av svenskarna att de ser regelbunden motion, till exempel promenader, som viktigt för god hälsa. Det är en bra start, men vi vill få fler att komma ut och röra på sig och samtidigt göra en viktig insats för att möjliggöra ökad forskning på området. Resultaten från *Gå för hjärtat* 2012 är helt fantastiska, många har sett möjligheten att göra något för sig själva och för andra på samma gång. I år har vi som målsättning att gå ännu längre och samla in ännu mer pengar!* säger Alexandra Charles, ordförande 1,6 miljonerklubben.

### Nytt stipendium

I appen *Gå för hjärtat* omvandlas promenerade kilometer till pengar, då Becel donerar 1 krona per kilometer till forskning om kvinnlig hjärthälsa, via samlingsstiftelsen Kvinnor & Hälsa (innehar 90-konto). Pengarna som promenerades in under 2012 öronmärks och samlas i ett nyinstiftat stipendium, särskilt inriktat mot forskning om livsstilsfaktorer som minskar risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Stipendiet utlyses den 15 februari, 2013 och blir ett av flera stipendier som Kvinnor & Hälsa hanterar, baserat på pengar från kampanjen *Woman in Red*. Mer information om stipendiet och om hur man ansöker kommer inom kort på Kvinnor & Hälsas hemsida. Kvinnor & Hälsas bedömningsgrupp består av experterna:

- Mai-Lis Hellenius, professor i kardiovaskulär prevention, KI och Karolinska Universitetssjukhuset
- Britt-Marie Landgren, professor i obstetrik och gynekologi, KI och Karolinska Universitetssjukhuset
- Agneta Nordberg, professor i geriatrik, KI och Karolinska Universitetssjukhuset
- Kerstin Brismar, professor i diabetologi, KI, specialist endokrinologi och diabetes, Sophiahemmet
- Karin Schenck-Gustafsson, professor i kardiologi, KI och Karolinska Universitetssjukhuset, ordförande

Följ *Gå för hjärtat*-promenaden på: [www.facebook.com/GaForHjartat](http://www.facebook.com/GaForHjartat) eller #gaforhjartat

Mer om 1,6 miljonerklubben och *Woman in Red*: <http://www.1.6miljonerklubben.com/aktiviteter/womaninred/>

Mer om Kvinnor & Hälsa: <http://www.kvinnorochhalsa.com/>

### För mer information, vänligen kontakta:

Alexandra Charles, ordförande 1,6 & 2,6 miljonerklubben, tel: 0708 28 09 11, e-post: [alexandra@alexandracharles.se](mailto:alexandra@alexandracharles.se)

Isabella Rönmark, presskontakt, tel: 0707 16 10 17, e-post: [isabella@wenderfalck.com](mailto:isabella@wenderfalck.com)

### Om 1,6 & 2,6 miljonerklubben

1,6 & 2,6 miljonerklubben arbetar för bästa möjliga livskvalitet och hälsa för alla kvinnor. 1,6 & 2,6 miljonerklubben är en ideell förening, bildad 1998 och idag en av Sveriges största kvinnoföreningar. Föreningen arbetar för att det kvinnliga perspektivet ska finnas med inom alla områden i samhället. 1,6 miljonerklubben fokuserar på den mogna kvinnan och 2,6 miljonerklubben sätter ljus på yngre kvinnors situation. För mer information: [www.1.6miljonerklubben.com](http://www.1.6miljonerklubben.com).

### Om Becel

Becel vill uppmuntra till en hälsosam livsstil där kost och motion båda är viktiga beståndsdelar. Becel är en serie produkter med fokus på hjärthälsa. Produkterna baseras på vegetabiliska oljor och innehåller omättat fett, omega-3 och omega-6 och har en lägre halt mättat fett än smör. Becel finns som smörgåsmargarin i olika fetthalter och smaker, som flytande margarin och som matlagningsprodukt. Becel pro.activ med tillsatta växtsteroler är avsett för dig som har ett högt kolesterolvärde och vill sänka det.

### Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av HUI under november 2012 och bygger på en enkät ställd till ett riksrepresentativt urval på 1174 respondenter i åldern 18-75 år med jämn fördelning mellan män och kvinnor.