



Sabato 26 gennaio tornano Le Arance della Salute di AIRC Stop al fumo, corretta alimentazione ed esercizio fisico possono prevenire la formazione di 1 tumore su 3.

*I volontari AIRC colorano d'arancio 3.000 piazze e circa 1.000 scuole con **Le Arance della Salute**, primo appuntamento dell'anno per sostenere il lavoro di circa 5.000 ricercatori e promuovere comportamenti e abitudini salutari per ridurre il rischio di cancro.*

Sabato 26 gennaio AIRC apre il nuovo anno di raccolta fondi insieme ai suoi **20 mila volontari**, impegnati in **3.000 piazze** a distribuire **Le Arance della Salute**, frutto simbolo dell'alimentazione sana e protettiva grazie alle sue straordinarie proprietà. Si tratta, infatti, di **arance rosse italiane** che contengono gli antociani, pigmenti naturali dagli eccezionali poteri antiossidanti, e circa il quaranta per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi.

Con una donazione di 9 euro sarà possibile ricevere **una reticella da 2,5 kg di arance** e per chi volesse fare una scorta aggiuntiva di vitamine, da quest'anno, ci sono anche **marmellata d'arancia** (vasetto da 240 grammi, donazione minima 6 euro) e **miele di fiori d'arancio** (confezione da 500 grammi, donazione minima 7 euro). I volontari, inoltre, consegneranno una *Guida* con alcune preziose informazioni sulla prevenzione, in particolare su fumo e obesità, insieme a ricette sane e gustose a base di arance, firmate da **Moreno Cedroni, Carlo Cracco** e dal giovane chef **JRE Roberto Tonola**.

La battaglia contro il cancro acquisisce ogni giorno nuovi strumenti grazie ai progressi della ricerca, ma è sempre più riconosciuta l'importanza dei comportamenti e delle abitudini individuali. **Il fumo è il fattore di rischio evitabile che più incide sulla salute**: in Italia una persona su quattro fuma, l'85-90% dei tumori polmonari è causato dalla sigaretta, che risulta essere anche all'origine di molti altri tumori. Fra questi, quelli che colpiscono bocca, faringe, laringe, esofago, stomaco, intestino, pancreas, fegato, cervice uterina, ovaio, reni e sangue. Per ridurre il rischio di ammalarsi di cancro l'indicazione è non fumare o smettere subito nel caso si sia già iniziato.

Anche il **cibo** che consumiamo può diventare un alleato per la prevenzione, se insieme riduciamo altri fattori di rischio come la sedentarietà e l'obesità. Alcuni tipi di tumore – quelli che interessano esofago, stomaco e intestino – sono più sensibili agli effetti dell'alimentazione. La conferma viene da grandi studi internazionali come **EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)** che per oltre vent'anni ha osservato le abitudini alimentari dei cittadini europei. Un'alimentazione salutare da sola però non basta. È importante associare a una dieta varia ed equilibrata **un'attività fisica regolare** – almeno 30 minuti di camminata al giorno – che contribuisce a diminuire il rischio di tumore al colon e all'endometrio, oltre a influire sulla prevenzione del cancro al seno.

*“Diversi studi scientifici dimostrano che l'attività fisica riduce il rischio di insorgenza di numerose condizioni patologiche, migliora i livelli di glicemia nei pazienti affetti da diabete di tipo 2 e costituisce un fattore protettivo contro alcuni tumori – spiega **Antonio Moschetta**, ricercatore AIRC dell'Università di Bari – Uno studio i cui risultati sono pubblicati sulla rivista “Lancet” ha stimato l'effetto dell'inattività fisica sulle principali patologie non trasmissibili: con un po' di attività fisica si potrebbe prevenire il 6% circa delle malattie cardiovascolari, il 7% dei casi di diabete di tipo 2, il 10% dei tumori al seno e il 10% dei cancri del colon. Investire in comportamenti salutari - niente fumo, alimentazione equilibrata ed esercizio fisico regolare - potrebbe rappresentare il segreto per ammalarsi un po' meno, avere una vita lunga e un invecchiamento migliore”.*



Comunicato stampa



Attività fisica e alimentazione sono anche al centro del progetto 'AGILITY' guidato da **Licia Rivoltini**, ricercatrice AIRC presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, protagonista dell'immagine della campagna in rappresentanza dei circa 5.000 scienziati AIRC. Accanto a lei **Davide**, giovane volontario abruzzese, che scenderà in piazza per sostenere concretamente i ricercatori che ogni giorno lavorano per rendere il cancro sempre più curabile.

Il prologo della manifestazione è in programma **in circa 1.000 scuole venerdì 25 gennaio** con **"Cancro, io ti boccio"**, iniziativa che vedrà bambini e ragazzi, insieme a genitori e insegnanti, impegnarsi per un giorno come volontari per distribuire Le Arance della Salute.

Per trovare le Arance della Salute (anche miele e marmellata)
airc.it oppure numero speciale 840 001 001*
#AranceDellaSalute

*UNO SCATTO DA TUTTA ITALIA, ATTIVO DAL 14 GENNAIO, 24 ORE SU 24

AIRC_Arance della Salute_ComunicatoStampa_gen19

AIRC: Dal 1965 con coraggio, contro il cancro

Da oltre cinquant'anni AIRC sostiene progetti scientifici innovativi grazie a una raccolta fondi trasparente e costante, diffonde l'informazione scientifica, promuove la cultura della prevenzione nelle case, nelle piazze e nelle scuole. Oggi conta su 4 milioni e mezzo di sostenitori, 20mila volontari e 17 comitati regionali che garantiscono a circa 5.000 ricercatori - 63% donne e 54% 'under 40' - le risorse necessarie per portare nel più breve tempo possibile i risultati dal laboratorio al paziente. Dalla fondazione a oggi AIRC ha distribuito oltre 1 miliardo e trecento milioni di euro per il finanziamento della ricerca oncologica (dati aggiornati al 1 gennaio 2018). Informazioni e approfondimenti su airc.it

Entra a far parte della GENERAZIONE AIRC. Unisciti ai nostri 20mila volontari.

Sarà la nostra generazione a sconfiggere il cancro? I ricercatori stanno mettendoci il massimo impegno, ma questa sfida può essere affrontata solo con l'aiuto di tutti. La ricerca non è mai stata così vicina a traguardi importanti, ma è indispensabile proseguire senza soste. Ora abbiamo bisogno di tutte le forze. AIRC sta cercando nuovi volontari e lancia una sfida collettiva a tutta la comunità, soprattutto ai più giovani, per combattere insieme la battaglia contro il cancro. Unisciti alla squadra dei nostri 20mila volontari, **diventa volontario AIRC, il momento è adesso!** Informazioni su generazioneairc.it o chiamando il numero **02.7797777**

Per conoscere tutte le iniziative ed essere aggiornati in tempo reale

