



Milano, 24 gennaio 2018 - L'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro sabato 27 gennaio inaugura il nuovo anno di raccolta fondi insieme ai suoi volontari impegnati in oltre 2.500 piazze per distribuire Le Arance della Salute, frutto simbolo dell'alimentazione sana e protettiva grazie alle sue straordinarie proprietà. Con una donazione di 9 euro sarà possibile ricevere una reticella da 2,5 kg di arance e contribuire con un gesto concreto a costruire un futuro sempre più libero dal cancro.

I fondi raccolti a partire da questo primo appuntamento garantiranno la necessaria continuità al lavoro di circa 5.000 ricercatori - un vero e proprio esercito, composto per il 63% da donne e per il 54% da under 40 - impegnati a rendere il cancro sempre più curabile. Proprio in queste prime settimane dell'anno l'Associazione e la sua Fondazione hanno, infatti, dato il via al sostegno di 584 progetti di ricerca e 66 borse di studio che coinvolgono i migliori talenti della ricerca oncologica italiana. La loro attività potrà proseguire in laboratori di università, ospedali e istituzioni di ricerca, prevalentemente in strutture pubbliche, con un beneficio tangibile per i sistemi della ricerca e della sanità del nostro Paese.

“Per il 2018 AIRC e FIRC hanno messo a disposizione della comunità scientifica italiana oltre 118 milioni di euro - spiega Federico Caligaris Cappio, Direttore Scientifico AIRC - Un investimento straordinario per rispondere sempre meglio alle sfide che devono affrontare i ricercatori e alle necessità dei pazienti. Per questo dobbiamo disporre di strumenti di finanziamento sempre all'avanguardia: da quest'anno, ad esempio, abbiamo deciso di estendere la durata dei nostri programmi di ricerca da 3 a 5 anni. Un cambiamento importante che comporta un ulteriore impegno economico, ma che consentirà ai ricercatori di lavorare in modo ancora più organico e strutturato coinvolgendo e facendo crescere tanti giovani su progetti quinquennali. Questo prolungamento ci permetterà anche di valutare sempre meglio i risultati dei nostri scienziati”.

Due gli obiettivi strategici per il 2018: favorire la capillare e omogenea crescita scientifica e culturale del nostro Paese per non perdere nessuno dei nostri talenti, e stringere alleanze internazionali con realtà di grande prestigio che condividono la missione di AIRC.

“Quest’anno vedranno il via due importanti programmi - sottolinea Caligaris Cappio - In primavera annunceremo i vincitori del bando per il nuovo programma 5 x 1000 dedicato allo studio delle metastasi con un finanziamento di circa 20 milioni di euro e prima dell’estate conosceremo i gruppi di ricerca che si sono aggiudicati il prestigioso Accelerator Award, per il quale AIRC ha impegnato circa 6 milioni di euro. Il bando, in collaborazione con Cancer Research UK (CRUK) e Fundación Científica - Asociación Española Contra el Cáncer (FC AECC), ha l’obiettivo di accelerare la ricerca traslazionale ampliando la rete internazionale di collaborazioni dei ricercatori dei tre Paesi”.

Dati e numeri che confermano ancora una volta il ruolo di AIRC e FIRC come primo polo privato di finanziamento della ricerca indipendente sul cancro in Italia. Un posizionamento reso possibile dai successi conseguiti in oltre 50 anni di impegno, dalla fiducia di 4,5 milioni di sostenitori e dalla partecipazione di 20 mila volontari attivi su tutto il territorio che, sabato 27 gennaio, scenderanno in piazza per la distribuzione delle Arance della Salute: 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.

Insieme alla reticella i volontari consegneranno la speciale Guida con preziose informazioni su alimentazione e cancro. Protagonista in copertina il campione del mondo di salto in alto indoor Gianmarco Tamperi: “Ho scelto di entrare nella squadra di AIRC perché solo la ricerca può aiutarci a sconfiggere questa terribile malattia. Il lavoro dei ricercatori è fondamentale ma tutti possiamo dare il nostro contributo per vincere questa sfida e io non voglio affatto tirarmi indietro”. Inoltre spazio a tante colorate e sane ricette a base di arance, firmate dagli chef de La Cucina Italiana, per portare sulle nostre tavole un pieno di vitamine.

La battaglia contro il cancro acquisisce ogni giorno nuovi strumenti grazie ai progressi della ricerca, ma è sempre più riconosciuta l’importanza dei corretti stili di vita. Il cibo che consumiamo diventa un alleato per la prevenzione, se insieme eliminiamo altri fattori di rischio come la sedentarietà.

Ma non fumare o smettere resta il consiglio più importante, dato che il fumo è il rischio più temibile di tutti. Oggi sappiamo anche che un tumore ogni tre potrebbe essere curato per tempo se tutti aderissimo ai protocolli di screening e di diagnosi precoce. Ma c’è di più: un tumore su tre potrebbe non svilupparsi per nulla se seguissimo stili di vita salutari.

Alcuni tipi di tumore in particolare sono più sensibili agli effetti del cibo. La conferma viene da grandi studi internazionali, come EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), realizzato grazie anche al contributo di AIRC. Per oltre vent’anni i ricercatori hanno osservato le abitudini alimentari dei cittadini europei e i risultati confermano che esofago, stomaco e intestino – gli organi più direttamente coinvolti – sono quelli che beneficiano maggiormente delle abitudini preventive.

La sana alimentazione però non basta. È importante associare a una dieta equilibrata anche un’attività fisica regolare – anche solo 30 minuti di camminata al giorno – che contribuisce a diminuire del 20-40% il rischio di tumore al colon, all’endometrio e del polmone, oltre a influire sulla prevenzione del cancro al

seno.

La ricerca sul rapporto tra dieta e cancro si è focalizzata recentemente sul ruolo degli zuccheri nascosti nei cibi evidenziando che l'eccessivo consumo di carboidrati e il conseguente aumento dei livelli di insulina sembrano essere ancora più pericolosi dell'eccesso di grassi animali.

L'aumento dell'insulina, provocato da una dieta ricca di zuccheri ad alto indice glicemico, come ad esempio la pasta, il pane o i dolci da farine raffinate, crea uno stimolo proliferativo per le cellule ghiandolari, da cui derivano il 90% dei tumori maligni. Questo tipo di dieta crea infatti uno stato di infiammazione cronica che favorisce lo sviluppo di diverse malattie come il diabete, l'arteriosclerosi e il cancro.

“Alcuni alimenti tipici della dieta mediterranea come le arance, l'olio extra vergine di oliva e la frutta secca sono ricchi di polifenoli e anti-ossidanti e hanno dimostrato efficacia nel prevenire alcuni tipi di cancro legati all'obesità, come ad esempio quelli della mammella, del colon e dell'utero. Le arance scelte da AIRC come simbolo della corretta alimentazione in particolare contengono numerose sostanze anti-ossidanti che proteggono il nostro DNA dai danni che costantemente subiamo durante il processo di invecchiamento - spiega Andrea De Censi, direttore dell'Oncologia medica presso l'Ospedale Galliera di Genova e volto della campagna AIRC - Le nostre ricerche hanno dimostrato che anche alcuni farmaci possono aiutare a prevenire il cancro, ad esempio la metformina, un antidiabetico che limita gli effetti dell'eccesso di insulina, e l'aspirina a basse dosi, che è in grado di mettere a dieta la cellula e che ha già dimostrato in diversi studi di diminuire del 30-40% l'insorgenza del cancro al colon e la capacità di questo tumore di dare metastasi”.