



Milano, 24 gennaio 2019 - 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”.

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.