



Sabato 28 gennaio

CON LE ARANCE DI FONDAZIONE AIRC LA SALUTE È NELLE NOSTRE MANI

*Tornano Le Arance della Salute, la campagna di raccolta fondi e divulgazione di Fondazione AIRC dedicata alla **prevenzione** attraverso le sane abitudini. Appuntamento **sabato 28 gennaio in piazza**, dove i volontari distribuiscono arance, miele e marmellata per **sostenere la ricerca** sul cancro.*

Sabato 28 gennaio le Arance della Salute ritornano in piazza con il primo appuntamento di sensibilizzazione e raccolta fondi dell'anno di Fondazione AIRC. I volontari distribuiscono reticelle di **arance rosse** coltivate in Italia a fronte di una donazione di 10 euro, **marmellata d'arancia** (6 euro) e **miele ai fiori d'arancio** (8 euro). I fondi raccolti contribuiranno al **finanziamento di circa 6.000 ricercatori** per rendere il cancro sempre più curabile. Per trovare il punto di distribuzione più vicino: arancedellasalute.it

Lo scorso anno in Italia sono stati stimati **390.700 nuovi casi di tumore, 14.100 in più rispetto al 2020**. Una **ripresa che rischia di peggiorare** se non si pone un argine agli **stili di vita non salutari**: secondo le ultime rilevazioni il 33% degli adulti è in sovrappeso e il 10% obeso, il 24% fuma e i sedentari sono aumentati dal 23% nel 2008 al 31% nel 2021*.

LA SALUTE NELLE NOSTRE MANI

Il claim della campagna **"La salute nelle nostre mani"** sintetizza l'impegno di AIRC per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di **compiere gesti concreti per la nostra salute**, come lo stop al fumo, un'alimentazione equilibrata, l'attività fisica e l'adesione agli screening raccomandati. *"La prevenzione è uno dei principali strumenti per ridurre le probabilità di sviluppare un cancro ed è alla nostra portata ogni giorno. Se la diagnosi precoce permette di anticipare il momento in cui si scopre un tumore, altri semplici interventi consentono di contenere il rischio che alcuni tumori si presentino. Abitudini e comportamenti più salutari potrebbero evitare la comparsa di circa un tumore su tre."*, ricorda Federico Caligaris Cappio, Direttore Scientifico di Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro.

PREVENZIONE ATTRAVERSO ABITUDINI SALUTARI

I ricercatori confermano che un'**alimentazione** ricca di cereali integrali, di verdure, frutta e legumi, con un limitato apporto di bevande zuccherine e di grassi saturi è importante per ridurre il rischio di sviluppare un tumore. L'attenzione alla qualità e alla quantità del cibo deve associarsi all'**esercizio fisico**, che incide sui meccanismi infiammatori e sul sistema immunitario, e alla **rinuncia al fumo**: il maggiore fattore di rischio, responsabile da solo dell'85-90% dei tumori polmonari, e di innumerevoli altre malattie. Queste e altre indicazioni sono raccolte nel **"decalogo della salute"**, stilato dal **Fondo mondiale per la ricerca sul cancro** ([World Cancer Research Fund](http://WorldCancerResearchFund.org)), che è protagonista della speciale guida distribuita insieme ai prodotti solidali. La guida include anche sane e gustose ricette a tema arancia, tra cui il pollo agli agrumi a firma di **Benedetta Parodi**.

UNA SFIDA DI BUONE ABITUDINI E RACCOLTA FONDI

Ma cosa possiamo fare per mettere in pratica le raccomandazioni del "decalogo della salute"? Durante la campagna è possibile **misurarsi con questa sfida e raccogliere fondi per la ricerca**,

scegliendo una buona abitudine da adottare per 10 giorni e chiedendo alla propria community di fare il tifo con una donazione ad AIRC. Tutte le informazioni per attivarsi sono sul sito arancedellasalute.it

GLI ALTRI APPUNTAMENTI CON LE ARANCE

NELLE SCUOLE IL 27 E 28 GENNAIO

In aumento rispetto all'anno scorso il numero di scuole aderenti all'iniziativa **"Cancro, io ti boccio"**: **venerdì 27 e sabato 28 gennaio** le Arance entrano in oltre 1000 plessi scolastici coinvolgendo bambini e ragazzi, insieme a genitori e insegnanti, impegnati per un giorno come volontari nell'ambito dei progetti educativi di AIRC. Informazioni: [scuola.airc.it/cancro io ti boccio.asp](https://scuola.airc.it/cancro%20io%20ti%20boccio.asp)

NEI SUPERMERCATI, NEI BAR E NEI RISTORANTI DAL 4 FEBBRAIO

Dal 4 febbraio, in occasione del **World Cancer Day**, l'appuntamento con la salute continua in più di 9.000 supermercati di oltre 50 insegne: **per ogni reticella** di "Arance rosse per la ricerca" distribuita nel periodo, **i punti vendita aderenti doneranno 50 centesimi di euro** ad AIRC.

Sempre dal 4 febbraio, grazie alla collaborazione con CNA (Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa) e alla sua unione Agroalimentare, i bar e ristoranti aderenti doneranno ad AIRC 50 centesimi per ogni spremuta di arance scelta dai clienti.

IL SOSTEGNO DEL PARTNER ISTITUZIONALE BANCO BPM

Anche in occasione delle Arance della Salute, Fondazione AIRC può contare sul contributo continuativo del partner istituzionale **Banco BPM**, impegnato a favorire la divulgazione scientifica e il coinvolgimento del pubblico nel sostegno della ricerca sul cancro.

AIRC | Dal 1965 con coraggio, contro il cancro Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro 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. Conta su 4 milioni e mezzo di sostenitori, 20mila volontari e 17 comitati regionali che garantiscono a oltre 6.000 ricercatori le risorse necessarie per portare nel più breve tempo possibile i risultati dal laboratorio al paziente. In 57 anni di impegno AIRC ha distribuito oltre 1 miliardo e ottocento milioni di euro per il finanziamento della ricerca oncologica (*dati aggiornati al 10 gennaio 2023*). Informazioni e approfondimenti su airc.it

Per conoscere tutte le iniziative ed essere aggiornati in tempo reale

airc.it   