



COMUNICATO STAMPA

Sabato 29 gennaio

LE ARANCE DELLA SALUTE DI FONDAZIONE AIRC TORNANO NELLE PIAZZE PER SOSTENERE LA RICERCA SUL CANCRO E RICORDARE LE ABITUDINI DI VITA SALUTARI

Le Arance della Salute tornano nelle piazze per sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione attraverso la sana alimentazione e abitudini di vita salutari. Per fare il pieno di salute e di vitamine sono disponibili anche marmellata d'arancia e miele millefiori.

Sabato 29 gennaio tornano nelle piazze **le Arance della Salute** con il primo appuntamento dell'anno di raccolta fondi di Fondazione AIRC. **Ventimila volontari** distribuiscono reticelle da 2,5 kg di **arance rosse coltivate in Italia** a fronte di una donazione di 10 euro (l'elenco delle piazze aggiornato è disponibile su airc.it). Per fare un pieno di salute aggiuntivo, sono disponibili anche **marmellata d'arancia** in vasetto da 240 gr (6 euro) e **miele millefiori** in vasetto da 500 gr (7 euro). Insieme ai prodotti viene offerta **una speciale guida con sane e gustose ricette a base d'arancia**, firmate da Chef in Camicia, GNAMBOX e Singerfood, e un approfondimento sulla dieta vegetariana. In copertina la testimonial **Roberta Capua**.

PERCHÉ LE ARANCE ROSSE

Simbolo di sana alimentazione, le **arance rosse** contengono gli antociani, pigmenti naturali dagli eccezionali poteri antiossidanti, e circa **il quaranta per cento in più di vitamina C** rispetto agli altri agrumi.

L'IMPORTANZA DELLA DIETA EQUILIBRATA

Il cibo che consumiamo può influire sulla nostra salute ed esserne anche un prezioso alleato se, oltre a mangiare in modo sano ed equilibrato, **riduciamo fattori di rischio come la sedentarietà e l'obesità**. Una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi contribuisce a **ridurre il rischio** di sviluppare diversi tipi di cancro. Come raccomanda il **World Cancer Research Fund** è importante limitare i grassi di origine animale (a eccezione del pesce) e gli zuccheri semplici. Per maggiori informazioni: [Stili di vita anti-cancro \(airc.it\)](http://airc.it)

IL RUOLO DELLO ZUCCHERO

Sappiamo che **i tumori sono fortemente dipendenti dagli zuccheri**. Sulla base di questa conoscenza è nato il progetto **"Breakfast"**, sostenuto da AIRC e coordinato dal professor **Claudio Vernieri** presso IFOM e Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. I ricercatori utilizzano infatti, in associazione alla chemioterapia per il trattamento del **tumore al seno triplo negativo**, una **dieta ipoglicemizzante ciclica** per ridurre la quantità di glucosio nell'organismo: si tratta di una sorta di terapia adiuvante innovativa. Limitare il consumo di zuccheri contribuisce anche alla **prevenzione primaria** perché circa **un terzo dei tumori** potrebbe essere evitato con un'alimentazione varia ed equilibrata. *"Sono in corso altri studi clinici come 'Breakfast' - sottolinea*



COMUNICATO STAMPA

Vernieri – da cui in futuro ci aspettiamo preziose informazioni sull'efficacia della riduzione dei livelli ematici di glucosio, non solo in ottica di prevenzione dei tumori, aspetto già riconosciuto dalla comunità scientifica internazionale, ma anche come terapia in aggiunta alle cure tradizionali, come la chemioterapia e l'immunoterapia”.

PREVENZIONE NON SOLO A TAVOLA

La prevenzione del cancro richiede che, alla qualità e alla quantità del cibo assunto, si associ l'esercizio fisico – che incide sui meccanismi infiammatori e sul sistema immunitario – e la rinuncia al fumo, il maggiore fattore di rischio responsabile di circa il 90% dei tumori polmonari e di molti altri tipi di cancro e malattie.

I VOLTI DELLE ARANCE DELLA SALUTE

L'appuntamento con le Arance della Salute è sotto il segno del ritorno allo **stare bene insieme**. Lo sottolinea la nuova campagna che vede protagonisti **Sara Lovisa**, ricercatrice presso Università Humanitas, impegnata in un progetto AIRC sul tumore al colon; **Elisa** che ha superato una diagnosi per la stessa neoplasia e oggi è tornata a sorridere grazie alla ricerca; ed **Emanuele**, volontario in campo con AIRC nel ricordo di un amico scomparso per un linfoma di Hodgkin. A loro si uniscono i circa **ventimila volontari AIRC**, coordinati dai Comitati Regionali, che ripopolano le piazze con gioia dopo un anno di inevitabile assenza, per testimoniare la loro fiducia nella ricerca.

CANCRO IO TI BOCCIO NELLE SCUOLE

Studenti e insegnanti diventano volontari per un giorno in **oltre 700 scuole** con l'iniziativa “**Cancro io ti boccio**” contribuendo a raccogliere fondi per dare continuità al lavoro di **oltre 5.000 ricercatori**. Info http://scuola.airc.it/cancro_io_ti_boccio.asp

IL SOSTEGNO DEL PARTNER BANCO BPM

Il partner istituzionale **Banco BPM** rinnova il suo impegno a fianco di AIRC per 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 5.000 ricercatori - 61% donne e 51% 'under 40' - le risorse necessarie per portare nel più breve tempo possibile i risultati dal laboratorio al paziente. In oltre 50 anni di impegno AIRC ha distribuito oltre 1 miliardo e seicento milioni di euro per il finanziamento della ricerca oncologica (dati attualizzati e aggiornati al 15 gennaio 2021). Informazioni e approfondimenti su airc.it

Per conoscere tutte le iniziative ed essere aggiornati in tempo reale

airc.it   