



**Sabato 25 gennaio in oltre 3.000 piazze in tutta Italia**

## **Trent'anni di impegno per la prevenzione del cancro con le Arance della Salute di Fondazione AIRC**

*Si rinnova l'appuntamento con le **Arance della Salute** che a gennaio compiono trent'anni. Da sole due piazze nel 1990, quest'anno il frutto simbolo della corretta alimentazione sarà distribuito in oltre 3.000 piazze e in più di 800 scuole per raccogliere nuove risorse da destinare al lavoro dei circa 5.000 ricercatori sostenuti da Fondazione AIRC e informare l'opinione pubblica su comportamenti e abitudini salutari.*

La storia delle **Arance della Salute** prende il via nel 1990 quando Maria Carla Borghese, allora consigliere del Comitato Sicilia di AIRC, ebbe la felice intuizione di accostare all'Azalea della Ricerca una manifestazione analoga nella stagione invernale. La scelta ricadde sulle arance rosse di Sicilia, frutto simbolo della sana alimentazione.

Dopo il primo test in sole due piazze milanesi, le **Arance della Salute** sono cresciute, di edizione in edizione, andando a coprire tutto il territorio. **Sabato 25 gennaio** ben **20 mila volontari** di **Fondazione AIRC** saranno impegnati in più di **3.000 piazze** per distribuire circa **260.000 reticelle**. Con una donazione di 10 euro sarà possibile ricevere **2,5 kg di arance rosse italiane**, frutti che contengono pigmenti naturali con importanti poteri antiossidanti e circa il quaranta per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi. Per chi volesse aiutare ulteriormente AIRC, saranno disponibili 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).

Insieme alla reticella i sostenitori riceveranno una colorata shopper realizzata con materiali riciclabili e una speciale guida con preziose informazioni sulla prevenzione e sui più importanti progressi raggiunti nello studio della relazione tra alimentazione e cancro. Per celebrare questo importante anniversario scendono in campo anche gli chef dei **Jeunes Restaurateurs d'Italia** con **sette ricette** per portare subito in tavola sette piatti firmati sani e gustosi.

Oggi sappiamo che **il cibo che consumiamo può influire sulla prevenzione ed esserne un prezioso alleato**, se oltre a mangiare in modo sano ed equilibrato riduciamo fattori di rischio come la sedentarietà e l'obesità. Alcuni tipi di tumore – in particolare quelli che interessano esofago, stomaco e intestino – sono fra i più sensibili agli effetti di una dieta sbilanciata. L'**American Institute for Cancer Research** ha calcolato che abitudini alimentari poco salubri sono responsabili di circa **tre tumori su dieci**. Inoltre è sempre più chiaro che una dieta salutare va adottata fin dalla più tenera età, anche se non è mai troppo tardi per migliorare le proprie abitudini.

*“Le arance rosse sono il simbolo della sana alimentazione, ricche di pigmenti chiamati antocianine che in laboratorio hanno dimostrato di poter rallentare la proliferazione cellulare e aumentare la morte cellulare programmata in numerosi tipi di tumore, come quelli del colon-retto o della prostata – spiega **Luigi Ricciardiello**, ricercatore Fondazione AIRC e Professore di gastroenterologia all'Università di Bologna – Le arance sono inoltre uno dei frutti presenti nella dieta mediterranea i cui effetti positivi sono dimostrati da numerosi studi epidemiologici. Oggi sappiamo, per esempio, che l'adesione alla dieta mediterranea riduce significativamente la possibilità di sviluppare il tumore del colon-retto e, grazie a uno studio sostenuto da AIRC, abbiamo dimostrato in esperimenti di laboratorio che questa riduzione del rischio avviene attraverso cambiamenti del microbiota intestinale”.*



## Comunicato stampa



Dall'alimentazione all'**attività fisica**: i ricercatori hanno scoperto che essere fisicamente attivi incide su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione e il sistema immunitario. Fare esercizio fisico riduce quindi l'insorgere dei tumori del colon-retto e, nelle donne, dei tumori del seno e dell'endometrio. Inoltre aiuta a prevenire l'aumento di peso, aspetto che incide su altri tipi di cancro come quello al rene, al pancreas, all'esofago e alla cistifellea.

Ma è bene ricordare che il fattore di **rischio evitabile che più impatta sulla salute è il fumo**: l'85-90% dei tumori polmonari è causato proprio dalla sigaretta, che risulta essere anche all'origine di molti altri tumori. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità **il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte evitabile nella nostra società**: ogni anno nel mondo a causa del tabacco perdono la vita circa sette milioni di persone, 890.000 delle quali non fumatrici, solo perché esposte al fumo passivo.

Protagonista della campagna delle Arance della Salute è **Leonardo**, colpito all'età di 13 anni da una leucemia linfoblastica acuta che ha potuto superare grazie a protocolli sperimentali resi disponibili dai costanti progressi della ricerca. Accanto a lui, in rappresentanza dei circa 5.000 scienziati sostenuti da AIRC, Alessia Ciarrocchi e Nicola Baldini, affiancati a loro volta dalla volontaria Chiara e da Valentina, mamma dopo una diagnosi di tumore al seno, che con la sua storia può testimoniare l'importanza del lavoro di AIRC e dei propri scienziati.

Il prologo della manifestazione è in programma **in oltre 800 scuole venerdì 24 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.

**Banco BPM**, partner istituzionale di AIRC, sostiene le Arance della Salute per favorire la divulgazione scientifica, la prevenzione attraverso l'adozione di abitudini salutari e il coinvolgimento del pubblico a sostegno del lavoro dei ricercatori. Questa partnership si inserisce in una più ampia visione di responsabilità sociale di impresa per coinvolgere i dipendenti, le loro famiglie, i clienti e le comunità locali.

**Per trovare le Arance della Salute (anche miele e marmellata)**  
**[airc.it](http://airc.it) oppure numero speciale 840 001 001\***  
**#AranceDellaSalute**

\*UNO SCATTO DA TUTTA ITALIA, ATTIVO DAL 13 GENNAIO, 24 ORE SU 24

AIRC\_Arance della Salute\_Comunicato stampa\_26nov19

### **AIRC | Dal 1965 con coraggio, contro il cancro**

La 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 circa 5.000 ricercatori - 62% donne e 50% '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 quattrocento milioni di euro per il finanziamento della ricerca oncologica (dati aggiornati al 1 gennaio 2019). Informazioni e approfondimenti su [airc.it](http://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



## Comunicato stampa



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](http://generazioneairc.it) o chiamando il numero **02.7797777**

Per conoscere tutte le iniziative ed essere aggiornati in tempo reale



[airc.it](http://airc.it)



[airc.it](http://airc.it)



[airc\\_it](https://twitter.com/airc_it)



[airc.it](http://airc.it)