



Sabato 25 gennaio con le Arance della Salute di AIRC mettiamo il cancro all'angolo

Sabato 25 gennaio torna l'appuntamento con le "Arance della Salute", scelte dall'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro come simbolo dell'alimentazione sana e protettiva. Ventimila volontari, affiancati in molti casi dai ricercatori, distribuiscono in duemila piazze 330mila reticelle contenenti 2,5 kg di arance rosse. Con un contributo minimo di 9 euro è possibile sostenere concretamente il lavoro dei ricercatori e portare a casa un pieno di vitamine.

E' ormai noto che le arance racchiudono un grande patrimonio di antiossidanti e di vitamina C. L'arancia rossa, in particolare, contiene il quaranta per cento circa in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi, e gli antociani, pigmenti naturali dagli straordinari poteri antiossidanti. Ecco perché è il frutto più indicato per simboleggiare la prevenzione del cancro.

Oggi sappiamo che quasi il 70 per cento dei tumori potrebbe essere prevenuto o diagnosticato in tempo se tutti avessimo stili di vita corretti e aderissimo ai protocolli di screening e diagnosi precoce. Alcuni tumori in particolare sono più sensibili agli effetti del cibo. La conferma viene da alcuni grandi studi internazionali, come EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) che ha indagato sulle conseguenze per la salute, e in particolare sul rischio di cancro, delle abitudini alimentari degli europei.

A questo studio hanno contribuito diversi scienziati italiani, sostenuti da AIRC. **Paolo Vineis**, epidemiologo dell'Imperial College di Londra e dell'università di Torino, coinvolto nel progetto, spiega "Dai risultati di questo studio, co-finanziato da AIRC e dalla Comunità Europea e avviato nei primi anni '90 reclutando circa 500 mila persone in 10 Paesi europei, salta subito all'occhio il collegamento tra cattiva alimentazione e sovrappeso. In particolare si è scoperto che sia l'indice di massa corporea (il Bmi, che valuta il peso globale della persona in relazione all'altezza) sia il girovita, spia di 'obesità centrale' (detta anche viscerale o addominale) finora collegata principalmente al rischio cardiovascolare, determinano una riduzione dell'aspettativa di vita che passa anche attraverso un aumento dei casi di cancro".

Tra le patologie che risentono di più della quantità e della qualità dei cibi ci sono i tumori dell'apparato gastrointestinale, e in particolare quelli dell'esofago, dello stomaco e del colon-retto: si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire mangiando meglio a tavola. Importante è la scelta dei cibi anche per il tumore del fegato, organo attraverso cui passano tutte le sostanze assorbite dall'intestino, e quindi particolarmente esposto ai danni provocati da eventuali elementi cancerogeni. L'azione locale di alcune sostanze (come ad esempio l'etanolo contenuto nelle bevande alcoliche) può favorire inoltre lo sviluppo di tumori della bocca o della gola. Gli studi più recenti hanno messo in evidenza che l'azione del cibo sul rischio di cancro è molto più estesa: il tipo di alimentazione influisce infatti sullo stato di infiammazione che può predisporre a ogni forma di cancro e sull'equilibrio ormonale che può favorire od ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata, del seno, dell'ovaio, della superficie interna dell'utero e dell'endometrio.



COMUNICATO STAMPA

Per accompagnare gli italiani ad adottare abitudini sane a tavola, con le “Arance della Salute” viene distribuito lo speciale **“Il cibo giusto per ogni età. Consigli per una sana alimentazione”** realizzata con la consulenza di **Anna Villarini**, biologa nutrizionista e ricercatrice dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Ogni età ha i propri bisogni e quindi anche ciò che mettiamo nel piatto dovrebbe variare col passare del tempo. Nella guida trovate alcune ricette preparate dallo chef **Sergio Barzetti**, in collaborazione con Cucina Italiana, per mettere in pratica i consigli degli esperti.

All’iniziativa partecipa anche il mondo della scuola con **“Cancro, io ti boccio”**: insegnanti di ogni ordine e grado diffondono nelle classi le conoscenze sugli stili di vita salutari e il significato della ricerca scientifica. Un bagaglio culturale da acquisire fin da piccoli e da arricchire nell’adolescenza quando si coltivano interessi e vocazioni. E proprio bambini e ragazzi, insieme ai loro genitori e insegnanti, diventano volontari per un giorno distribuendo Le Arance della Salute in 700 scuole.

Per trovare le Arance della Salute

www.airc.it oppure **numero speciale 840 001 001 (*)**

(°) attivo dal 15 gennaio 2014

Milano, 4 dicembre 2013 | AIRC_Arance2014_ComunicatoStampa