

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Legnano tornano Le Arance della Salute

Gea Somazzi · Tuesday, January 22nd, 2019

Anche Legnano aderisce all'iniziativa "Le arance della salute" in programma per sabato 26 gennaio in tutta Italia. **I volontari legnanesi saranno presenti**, a partire dalla mattinata di sabato, in piazza San Magno, via Venegoni, via Novara (farmacia San Paolo) e Gallerie Cantoni.

Con quest'iniziativa 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.

Le arance rosse italiane 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 – spiegano dall'AIRC -, anche a Legnano, 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 – precisano da AIRC-: 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, come quelli che interessano esofago, stomaco e intestino, sono più sensibili agli effetti dell'alimentazione. *«Un'alimentazione salutare da sola però non basta – affermano dall'AIRC -. 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».*

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 oltre 700 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.

This entry was posted on Tuesday, January 22nd, 2019 at 4:28 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.