



0 sigarette, 5 porzioni di frutta e verdura, 30 minuti di attività fisica: tutti possiamo fare la nostra parte per ridurre il rischio di cancro



Da sinistra: Grimaldi, Granbassi, Ceran, Baldessari, Mantovani, Caligaris

Milano, 26 gennaio 2017 – L’Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro sabato 28 gennaio apre il nuovo anno insieme a 20 mila volontari impegnati in oltre 2.700 piazze per distribuire le Arance della Salute, simbolo dell’alimentazione sana e protettiva grazie alle loro straordinarie proprietà. Si tratta infatti di arance rosse di Sicilia, che contengono gli antociani, pigmenti naturali dagli eccezionali poteri antiossidanti, e circa il quaranta per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi.

“Il 2017 si apre con il significativo investimento di quasi 102 milioni di euro destinati a 680 progetti di ricerca per la diagnosi, prevenzione e cura del cancro e a programmi di formazione per giovani scienziati. In parallelo ricomincia l’attività di raccolta fondi necessaria a garantire continuità al lavoro di circa 5.000 ricercatori impegnati a trovare nuove armi per la lotta contro il cancro – sottolinea Federico Caligaris Cappio, Direttore Scientifico AIRC – Per vincere questa sfida, oltre al finanziamento di centinaia di programmi di ricerca pluriennali guidati dai migliori ricercatori italiani, siamo impegnati a far crescere una nuova generazione di scienziati: menti giovani e preparate per le quali abbiamo studiato percorsi di formazione e specializzazione dedicati. I dati confermano l’eccellenza della ricerca italiana. Il nostro Paese è al vertice in Europa per numero di guarigioni: la sopravvivenza a cinque anni è infatti migliorata rispetto al quinquennio precedente sia per gli uomini (55%) che per le donne (63%). Non possiamo permetterci battute d’arresto, ne va del futuro della ricerca scientifica italiana, ne va soprattutto della salute di tantissimi pazienti che attendono le giuste cure”.

La battaglia contro il cancro passa dai progressi della ricerca oncologica ma anche dall’adozione di stili

di vita adeguati: secondo l'American Institute for Cancer Research tre tumori su dieci sono prevenibili con una sana alimentazione. Il cibo che consumiamo rimane uno dei fattori di rischio più importanti, dopo il fumo e prima della sedentarietà. Non tutti i tumori sono però ugualmente sensibili agli effetti del cibo. Lo ha dimostrato lo studio EPIC, realizzato grazie anche al contributo di AIRC, osservando per oltre vent'anni le abitudini alimentari dei cittadini europei. I risultati di EPIC confermano che esofago, stomaco e intestino - gli organi più direttamente a contatto con il cibo che ingeriamo - sono quelli sui quali una sana alimentazione esercita il maggior effetto preventivo contro il cancro.

La sana alimentazione da sola non basta. È altrettanto importante l'esercizio fisico regolare che, come dimostrato da numerose ricerche, diminuisce del 20-40% il rischio di tumore al colon, all'endometrio e del polmone, oltre a contribuire alla prevenzione del cancro al seno.

“Grazie ai progressi della ricerca e alla sempre maggiore conoscenza del sistema immunitario, oggi sappiamo che è possibile allenare le nostre difese naturali affinché siano sempre pronte a proteggere, nel modo migliore, il nostro organismo – spiega Alberto Mantovani, Direttore Scientifico IRCCS Istituto Clinico Humanitas e docente Humanitas University – Da una parte grazie ai vaccini, che potenziano il sistema immunitario perché lo preparano a riconoscere e debellare virus e batteri prima che ci arrechino un danno. Dall'altra parte, nella lotta al cancro, grazie all'immunoterapia, è sempre più evidente, inoltre, che lo stile di vita costituisce per il nostro sistema immunitario una vera e propria palestra, perché ne influenza il funzionamento. 0-5-30 è la formula vincente da adottare ogni giorno: 0 sigarette, di qualunque tipo, 5 porzioni di frutta e verdura e 30 minuti di esercizio fisico moderato”.

Per ribadire l'importanza dei corretti stili di vita i volontari AIRC, sabato 28 gennaio, a fronte di una donazione di 9 euro, distribuiranno insieme alla reticella da 2,5 kg anche una speciale Guida con preziose informazioni per la selezione dei cibi da portare in tavola e per una lettura consapevole delle etichette alimentari. Inoltre spazio alle gustose e sane ricette a base di arance, realizzate appositamente dallo chef Sergio Barzetti in collaborazione con La Cucina Italiana, e all'intervista con il canottiere Giuseppe Vicino, campione del mondo e medaglia di bronzo a Rio 2016.

Il mondo dello sport è protagonista anche nell'immagine della campagna, con la campionessa Margherita Granbassi, nella doppia veste di volontaria e ambasciatrice dell'Associazione: “Sono al fianco di AIRC fin da piccola, quando andavo in piazza con mia madre per distribuire le azalee – ricorda Margherita – Ho tanti bei ricordi delle persone che venivano ai banchetti: ci raccontavano le loro esperienze legate alla malattia e ci ringraziavano per il lavoro dei ricercatori. Oggi ci tengo a far arrivare a tutti il messaggio che dal cancro si può guarire grazie ai traguardi raggiunti dalla ricerca. È fondamentale poi che ciascuno faccia la propria parte seguendo degli stili di vita salutari, perché come dimostrato da molti studi le nostre scelte quotidiane si ripercuotono sulla nostra salute”.

Nell'immagine della campagna al fianco della Granbassi c'è Benedetto Grimaldi, scienziato dell'Istituto Italiano di Tecnologia di Genova, in rappresentanza di circa 5.000 ricercatori AIRC. “Le nostre cellule sono dotate di un orologio interno che dà il giusto ritmo a molteplici processi fisiologici – spiega Grimaldi, che guida un laboratorio di medicina molecolare per l'identificazione e lo sviluppo di innovativi ‘cronofarmaci’ che agiscono sull'orologio biologico delle cellule – Lavorando al progetto sostenuto da AIRC ho potuto osservare che nei tumori questo orologio ha un funzionamento difettoso e in alcuni casi può addirittura impazzire. Con il mio gruppo siamo riusciti a dimostrare che è possibile intervenire sugli ingranaggi di tale orologio con specifiche molecole, da noi brevettate, per spostare ‘le lancette’ delle

cellule malate alla ‘giusta ora’, favorendo così la morte delle cellule tumorali. Questo ci consentirà di mettere a punto nuovi farmaci per migliorare la cura di vari tipi di tumore, come quelli del fegato, del pancreas, della prostata e della mammella. Inoltre le molecole che bloccano gli orologi tumorali potrebbero significativamente implementare l’azione di medicinali già esistenti, aumentando la loro efficacia sul tumore ma diminuendo i loro effetti indesiderati nei confronti delle cellule sane. È stato infatti dimostrato che sia l’azione benefica sia gli effetti collaterali di molti farmaci attualmente utilizzati per combattere i tumori dipende anche dall’orologio biologico”.

Le Arance della Salute saranno protagoniste anche sul web con lo speciale sito arancedellasalute.it che offre pratici consigli per mantenersi in salute, informazioni sulla corretta alimentazione, salutari ricette a tema arance e un pratico strumento per cercare la piazza più vicina dove trovare i volontari AIRC. Inoltre tutti gli internauti che vogliono provare a seguire una ‘dieta da campioni’ possono scoprirne i segreti grazie al ‘video esperimento’ realizzato dallo YouTuber Daniele Brogna che attraverso il format “What I eat in a day” racconta la sua dieta mettendo in luce errori e contraddizioni.

Dalle piazze a Internet, dal mondo degli sportivi a quello dei ricercatori, Le Arance della Salute arrivano anche tra i banchi di scuola con l’iniziativa “Cancro, io ti boccio”: in più di 600 istituti sparsi in tutto il territorio, venerdì 27 gennaio bambini e ragazzi, insieme ai loro genitori e agli insegnanti, diventano volontari per un giorno distribuendo reticelle di arance rosse per sostenere concretamente la ricerca oncologica e promuovere l’importanza dei corretti stili di vita nel prevenire il rischio di cancro.

fonte: ufficio stampa