

<b>CIRCOLARE n.169</b>	<b>Crema, 26.01.2024</b>
<b><u>Modalità di pubblicazione:</u></b> - <b>Albo Comunicazioni del sito WEB</b> - <b>Albo cartaceo</b>	<b><u>Destinatari:</u></b> - <b>A tutti gli studenti e famiglie</b> - <b>A tutti i docenti</b>

## **LA SALUTE È NELLE NOSTRE MANI: attività di Educazione civica a favore di AIRC**

Nell'ambito del curriculum di educazione civica, il nostro istituto quest'anno ha aderito all'iniziativa

### **CON LE ARANCE DI FONDAZIONE AIRC LA SALUTE È NELLE NOSTRE MANI**

*La campagna di raccolta fondi e divulgazione di Fondazione AIRC dedicata alla prevenzione attraverso le sane abitudini*

**SABATO 27 GENNAIO 2024**  
**e LUNEDÌ 29 GENNAIO 2024**

nell'atrio di Via Matilde di Canossa  
**dalle 09.00 alle 12.30**

volontari distribuiscono arance, miele e marmellata per sostenere la ricerca sul cancro attraverso la sensibilizzazione e la raccolta fondi dell'anno di Fondazione AIRC.

I volontari distribuiscono **reticelle di arance rosse** coltivate in Italia a fronte di una donazione di **13 euro, marmellata d'arancia, a 8 euro, e miele ai fiori d'arancio, a 10 euro**. I fondi raccolti contribuiranno al finanziamento di circa 5.000 ricercatori per rendere il cancro sempre più curabile, donare per la ricerca è un atto di generosità volto, inoltre, a sensibilizzare i cittadini sull'importanza di compiere gesti concreti per la nostra salute, come lo stop al fumo, un'alimentazione equilibrata, l'attività fisica e l'adesione agli *screening* raccomandati.

*"La prevenzione è uno dei principali strumenti per ridurre le probabilità di sviluppare un cancro ed è alla nostra portata ogni giorno. Se la diagnosi precoce permette di anticipare il momento in cui si scopre un tumore, altri semplici interventi consentono di contenere il rischio che alcuni tumori si presentino. Abitudini e comportamenti più salutari potrebbero evitare la comparsa di circa un tumore su tre.", ricorda Federico Caligaris Cappio, Direttore Scientifico di Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro. PREVENZIONE ATTRAVERSO ABITUDINI SALUTARII ricercatori confermano che un'alimentazione ricca di cereali integrali, di verdure, frutta e legumi, con un limitato apporto di bevande zuccherine e di grassi saturi è importante per ridurre il rischio di sviluppare un tumore. L'attenzione alla qualità e alla quantità del cibo deve associarsi all'esercizio fisico, che incide sui meccanismi infiammatori e sul sistema immunitario, e alla rinuncia al fumo: il maggiore fattore di rischio, responsabile da solo dell'85-90% dei tumori polmonari, e di innumerevoli altre malattie."*

Insieme ai prodotti solidali sarà distribuita una speciale guida che include non solo sane e gustose ricette a tema arancia, ma anche il "decalogo della salute", stilato dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund). Scegliamo pertanto le buone abitudini impegnandoci ad adottare sane abitudini e chiedendo il sostegno della propria community in un'attività di raccolta fondi digitale per la ricerca sul cancro. Tutte le informazioni per attivarsi sono sul sito [www.arancedellasalute.it](http://www.arancedellasalute.it)

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Prof.ssa Paola Orini