

CIRCOLARE n.167	Crema, 24.01.2023
<u>Modalità di pubblicazione:</u> - Albo Comunicazioni del sito WEB - Albo cartaceo	<u>Destinatari:</u> - A tutti gli studenti - A tutti i docenti

ARANCE AIRC - LA SALUTE È NELLE NOSTRE MANI: attività di educazione civica

Nell'ambito del curriculum di educazione civica, il nostro istituto 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 28 GENNAIO 2023
nell'atrio di Via Matilde di Canossa
dalle 09.00 alle 12.00

i 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 10 €, **marmellata d'arancia** a 6 € e **miele ai fiori d'arancio** a 8 €.

I fondi raccolti contribuiranno al finanziamento di circa 5.000 ricercatori per rendere il cancro sempre più curabile; inoltre donare per la ricerca è un atto di generosità volto a sensibilizzare i cittadini sull'importanza di compiere gesti concreti per la nostra salute tra cui 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." (Federico Caligaris Cappio, Direttore Scientifico di Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro).

PREVENZIONE ATTRAVERSO ABITUDINI SALUTARI 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

Si invitano i docenti liberi da impegni a contribuire alla promozione dell'iniziativa. I rappresentanti degli studenti sono incaricati di calendarizzare il servizio di alunni disponibili ad aiutare nella vendita dei prodotti, concordando l'adesione con la vicepresidenza. L'iniziativa è estesa alle famiglie a partire dalle ore 11.05.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Paola Orini