

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Tornano nelle piazze le Arance della Salute di AIRC: ecco dove acquistarle nel Legnanese

Redazione · Tuesday, January 24th, 2023

**Sabato 28 gennaio le Arance della Salute ritorneranno in 2.500 piazze** con il primo appuntamento di sensibilizzazione e raccolta fondi dell'anno di **Fondazione AIRC**. I volontari distribuiranno reticelle di arance rosse coltivate in Italia, marmellata d'arancia e miele ai fiori d'arancio. I fondi raccolti contribuiranno al finanziamento di 5.000 ricercatori al lavoro per rendere il cancro sempre più curabile.

Nel Legnanese sarà possibile acquistare le Arance della Salute in piazza San Magno, alle Gallerie Cantoni e sotto i portici di via Venegoni a **Legnano**, in piazza Chiesa a **Rescaldina**, sul piazzale del cimitero e al parcheggio della farmacia di via Toti a **Dairago**, in piazza Maggiolini a **Parabiago**.

Il claim "La salute nelle nostre mani" sintetizza l'impegno di AIRC per **sensibilizzare i cittadini sull'importanza di compiere gesti concreti per la nostra salute**: stop al fumo, alimentazione equilibrata, attività fisica e adesione agli screening raccomandati. «La prevenzione è uno dei principali strumenti per contrastare il cancro ed è alla nostra portata ogni giorno – ricorda Federico Caligaris Cappio, direttore scientifico di Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro -. Se la diagnosi precoce permette di anticipare il momento in cui si scopre un tumore, altri semplici interventi consentono di ridurre il rischio che alcuni tumori si presentino: le abitudini e i comportamenti salutari potrebbero evitare la comparsa di circa un caso di tumore su tre».

I ricercatori confermano che **una dieta 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. Queste e altre indicazioni sono raccolte nel "decalogo della salute" stilato dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, che sarà protagonista della speciale guida distribuita insieme ai prodotti solidali e del piano editoriale della campagna.

This entry was posted on Tuesday, January 24th, 2023 at 12:56 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Legnano](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

---

response, or [trackback](#) from your own site.