

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Fondazione AIRC: Le arance della Salute tornano nelle piazze

Redazione · Wednesday, January 26th, 2022

Le Arance della Salute tornano nelle piazze per sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione attraverso la sana alimentazione e abitudini di vita salutari. Per fare il pieno di salute e di vitamine sono disponibili anche marmellata d'arancia e miele millefiori.

Sabato 29 gennaio tornano nelle piazze le Arance della Salute con il primo appuntamento dell'anno di raccolta fondi di Fondazione AIRC (airc.it). **A Legnano, la mattina di sabato 29 gennaio, saremo in Piazza San Magno, alle Gallerie Cantoni (lato Sempione) e in via Venegoni (portici)**

Ventimila volontari distribuiscono reticelle da 2,5 kg di arance rosse coltivate in Italia a fronte di una donazione di 10 euro. Per fare un pieno di salute aggiuntivo, sono disponibili anche marmellata d'arancia in vasetto da 240 gr (6 euro) e miele millefiori in vasetto da 500 gr (7 euro). Insieme ai prodotti viene offerta una speciale guida con sane e gustose ricette a base d'arancia, e un approfondimento sulla dieta vegetariana. In copertina la testimonial Roberta Capua.

La locandina dell'evento

### PERCHÉ LE ARANCE ROSSE

Simbolo di sana alimentazione, le arance rosse contengono gli antociani, pigmenti naturali dagli eccezionali poteri antiossidanti, e circa il quaranta per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi.

### L'IMPORTANZA DELLA DIETA EQUILIBRATA

Il cibo che consumiamo può influire sulla nostra salute ed esserne anche un prezioso alleato se, oltre a mangiare in modo sano ed equilibrato, riduciamo fattori di rischio come la sedentarietà e l'obesità. Una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro. Come raccomanda il World Cancer Research Fund è importante limitare i grassi di origine animale (a eccezione del pesce) e gli zuccheri semplici. Per maggiori informazioni: Stili di vita anti-cancro (airc.it)

### PREVENZIONE NON SOLO A TAVOLA

La prevenzione del cancro richiede che, alla qualità e alla quantità del cibo assunto, si associa l'esercizio fisico – che incide sui meccanismi infiammatori e sul sistema immunitario – e la rinuncia al fumo, il maggiore fattore di rischio responsabile di circa il 90% dei tumori polmonari e di molti altri tipi di cancro e malattie.

## AIRC Legnano

This entry was posted on Wednesday, January 26th, 2022 at 6:55 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#), [Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.