

Contro il cancro | Campagna 2011 dell'Airc

Arance e abitudini sane: la guida per piccoli buongustai

di **Antonietta Nembri**

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE. È questo il binomio che accompagna da tempo "Le arance della salute", l'iniziativa nelle piazze che il 29 gennaio ha aperto la "stagione" di Airc. Quest'anno l'associazione ha scelto di puntare l'attenzione sull'alimentazione infantile e con il tradizionale sacchetto di arance rosse di Sicilia è stata distribuita la guida *Piccoli buongustai in salute* dedicata all'alimentazione dei bambini.

«Mangiare cibi sani è importantissimo, come imparare dei corretti stili di vita», spiega Anna Villarini, epidemiologa dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Imparare le buone abitudini alimentari fin da piccoli è importantissimo anche perché, ricorda Villarini, «l'alimentazione da sola pesa per oltre il 30% nell'insorgenza dei tumori. Un terzo dei tumori non ci sarebbe

se si adottassero stili di vita migliori e non solo quelli specifici come il cancro al colon, allo stomaco o alla mammella. Cibo, fumo, alcol e sedentarietà sono tutti fattori che aumentano i rischi. E prima si correggono le "cattive abitudini" meglio è per la nostra salute».

L'attenzione agli stili di vita sta crescendo, come testimonia proprio Anna Villarini: «Prima ci chiamavano per conferenze su questo tema una/due volte l'anno, adesso le richieste sono

aumentate e ciò significa che quella che era una nicchia, si sta ampliando». Per l'esperta dell'Int nel rivolgersi ai bambini occorre puntare su un cambio culturale, «serve un'alleanza tra bambini, genitori ed educatori». Ed è quello che da 11 anni fa l'Airc che coinvolge le scuole nella campagna "Cancro io ti boccio" per diffondere l'educazione alimentare distribuendo, con le arance, materiale didattico, sensibilizzando sulla ricerca e fornendo informazioni sulla prevenzione dei tumori. ■

Identikit

Airc

Le Arance della salute sono il primo evento di piazza dell'Airc. Obiettivo 2011: raccogliere quasi 4 milioni per la ricerca sul cancro
Info: www.airc.it

