**Nota de premsa**

X Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer

**La FECEC organitza una nova edició del “Menja sa i mou-te” per prevenir el càncer en temps de COVID**

* **La X edició de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer se celebrarà de l’1 al 8 d’octubre amb l’objectiu de fomentar estils de vida saludables per reduir el risc de patir aquesta malaltia**
* **Fins a un 50% dels diagnòstics de càncer es poden prevenir amb una alimentació i un pes saludable i fent activitat física diària**
* **2000 nens i nenes d’escoles repartides per tot Catalunya participaran en l’Hort d’en Marçal, una activitat pedagògica per menjar sa, en la qual dissenyaran i tastaran broquetes de fruites de colors**

Amb el lema **“Menja sa i mou-te”** la **Federació Catalana d’Entitats contra el Càncer (FECEC)** organitza la X edició de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)** de l’1 al 8 d'octubre. L’objectiu és sensibilitzar la població per adoptar estils de vida saludables d’acord amb les recomanacions del **Codi Europeu contra el Càncer** per prevenir la malaltia. La campanya de la SECAPC posa l’èmfasi en tres aspectes:

* **Alimentació saludable**
* **Pes saludable**
* **Activitat física diària**

La crisi sanitària generada per la COVID-19 ha posat de manifest la importància d’adoptar estils de vida saludables, ja que les persones amb obesitat i amb problemes cardiovasculars han estat un dels col·lectius més castigats pel coronavirus. En aquest sentit, la FECEC considera que ara més que mai cal invertir en prevenció per disminuir les probabilitats de patir un càncer o altres malalties associades al sedentarisme i a una alimentació poc saludable.

**Reducció de diagnòstics de càncer fins a un 50%**

L’**Organització Mundial de la Salut (OMS)** assenyala que **entre un 30 i un 50% dels càncers es poden prevenir amb un seguit d’hàbits saludables**. Els factors a evitar són el tabaquisme, la ingesta d’alcohol, el sedentarisme i una alimentació poc saludable.

De fet, nombrosos articles científics demostren que existeix un vincle entre sobrepès i obesitat i tumors com el d’esòfag, colorectal, càncer de mama, endometri i ronyó, entre altres. Una dieta rica en fruites i verdures pot ajudar a protegir contra el càncer. També és important evitar les begudes ensucrades, limitar el consum d'aliments rics en greix i sucres, i abandonar el sedentarisme.

**Activitats #menjasaimoute21**

Des de l’1 al 8 d’octubre tindran lloc arreu de Catalunya diferents **tallers d’alimentació saludable impartits per nutricionistes i dietistes col·legiats**. També s’oferirà un directe amb el **reconegut nutricionista i divulgador Juan Revenga** el dia 5 d’octubre a través de Youtube, que ens explicarà com aprendre a menjar millor per prevenir el càncer. El 6 d’octubre hi haurà un Instagram Live amb la **dietista esportiva Astrid Barqué**, que donarà tips de com incorporar l’activitat física regular a la vida quotidiana.

A través d’una combinació d’activitats online i presencials, la campanya #menjasaimoute21 pretén conscienciar de la importància de mantenir estils de vida saludables tant a adults com a petits.

En aquest sentit, l’activitat infantil **‘L’Hort d’en Marçal’** arribarà enguany a **2000 nens i nenes de 5 anys a 7 anys de les escoles catalanes**. Mitjançant un vídeo els més petits treballaran a les aules les propietats de la fruita i la verdura i elaboraran **una broqueta de fruita de colors**, que després podran menjar. L’objectiu és animar els més menuts a consumir cada dia hortalisses i fruites, i que des de petits desenvolupin hàbits de vida saludables. Aquesta activitat compta amb el suport de Supermercats Caprabo que fa donació de tota la fruita que arribarà a les escoles. Un centenar de **voluntaris i voluntàries de la FECEC** col·laboraran a les aules per fer possible aquesta activitat.

La Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer compta amb el suport de la Diputació de Lleida, Dipsalut de la Diputació de Girona, Generalitat de Catalunya, Pla Director d’Oncologia i Novartis. També hi col·laboren La Xarxa i Betevé.

**20 anys d’història FECEC**

La Federació Catalana d’Entitats contra el Càncer (FECEC, Junts contra el Càncer) és una entitat de segon nivell que agrupa 15 organitzacions que treballen a Catalunya per millorar la qualitat de vida dels pacients oncològics i les seves famílies. La Federació és cens informatiu i dóna servei a les entitats federades, alhora que fomenta el voluntariat en l’àmbit oncològic i desenvolupa programes en les àrees de divulgació i prevenció, després del càncer i recerca psicosocial. [Es va constituir fa 20 anys](https://www.juntscontraelcancer.cat/fecec-20-anys/) amb la vocació d’integrar esforços en la lluita contra les malalties oncològiques a Catalunya. Per celebrar aquestes dues dècades de vida, entre altres, oferim enguany un cicle de webinars titulat “Càncer: present i futur” amb xerrades, diàlegs i taules rodones sobre els aspectes més rellevants de la malaltia.

**Formen part d'aquesta entitat les següents organitzacions a Catalunya:** AFANOC, Associació Catalana d’Ostomitzats de Catalunya, Associació Fènix Solsonès, Oncolliga Lleida, Fundació Josep Carreras, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Roses contra el càncer, Fundació Oncolliga Girona, Fundació Oncolliga, Fundació Oncovallès, Grup Iris, Fundació Kālida, Vilassar de Dalt contra el càncer, Osona contra el càncer i la Lliga contra el càncer de Tarragona i Terres de l’Ebre.

***Contacte amb els mitjans:*** *(Sandra) 678377795 /* [*comunicacio@juntscontraelcancer.cat*](mailto:comunicació@juntscontraelcancer.cat)

***Barcelona, 28 de setembre 2021 -*** [*www.juntscontraelcancer.cat*](http://www.juntscontraelcancer.cat)