



Nota de premsa

XI Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer

LA FECEC ORGANITZA UNA NOVA EDICIÓ DE LA CAMPANYA “MENJA SA I MOU-TE” PER PREVENIR EL CÀNCER INCORPORANT HÀBITS SALUDABLES

- La XI edició de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer se celebrarà del 30 de setembre al 7 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
- 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

Amb el lema “Menja sa i mou-te” la **Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC)** organitza la XI edició de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)** del 30 de setembre al 7 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 per a totes les edats**
- **Mantenir sempre un pes saludable**
- **Activitat física diària per a infants i adults**

La convocatòria pretén difondre dues recomanacions bàsiques per a la prevenció del càncer, que són a l'abast de tothom. D'una banda, la ingesta diària de cinc peces de fruita i verdures, com a mínim, i, de l'altra, la realització d'exercici físic moderat en la vida diària.

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, cada cop més articles científics i investigacions 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.

Precisament, sobre abandonar el sedentarisme, un recent estudi demostra que les persones que caminen diàriament 10.000 passos com a mínim tenen menys risc de patir càncer que aquelles persones que no tenen l'hàbit.

Activitats #menjasaimoute22

La campanya #menjasaimoute22 combina tota una sèrie d'activitats online i presencials. D'una banda, des del 30 de setembre al 7 d'octubre tindran lloc arreu del territori català diversos tallers d'alimentació saludable impartits per nutricionistes i dietistes col·legiats. De l'altra, des de la FECEC es difondran tot una sèrie de consells bàsics per a la prevenció de la malaltia, relacionats amb com alimentar-se de manera saludable i amb quin tipus d'activitat física moderada podem fer en la nostra vida diària per reduir el risc de patir càncer.

Així mateix, també tindran lloc dos webinars online molt interessants adreçats a pares i mares. El primer serà divendres 30 de setembre, per encetar la XI Setmana Catalana de Prevenció del Càncer: *"Hay vida después del brócoli. ¿Qué comen los niños"*, a càrrec de Juan Llorca, xef i formador en educació d'alimentació infantil. El xef aconsellarà els pares i mares sobre quin tipus d'alimentació saludable poden donar als seus fills i oferirà suggeriments perquè els més petits gaudeixin d'aquests àpats. El segon webinar tindrà lloc dimecres 5 d'octubre: *"¡Siempre puedes moverte!"*, a càrrec d'Enrique Pérez, expert en Pediatria i Medicina Esportiva, qui ens explicarà la importància de l'activitat física en nens de 3 a 12 anys i com poden minimitzar el seu sedentarisme.

'L'Hort d'en Marçal', fruita saludable per a nens i nenes

L'activitat infantil **"L'Hort d'en Marçal"** arribarà a les escoles catalanes per animar els infants d'entre 5 i 7 anys a menjar fruita. Mitjançant un vídeo, els més petits treballaran a les aules les propietats de la fruita i elaboraran unes broquetes de fruita que podran després menjar-se. L'objectiu és ajudar-los a desenvolupar un estil d'alimentació saludable que els acompanyi tota la vida. Un equip de voluntaris i voluntàries de la FECEC col·laboraran en aquestes activitats, que tenen el suport de Supermercats Caprabo, encarregats de la donació de la fruita pels tallers.



La XI Setmana Catalana de Prevenció del Càncer compta amb el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Diputació de Barcelona, la Diputació de Lleida, Dipsalut de la Diputació de Girona, Novartis i Supermercats Caprabo.

Què és la FECEC?

La FECEC - Junts contra el càncer és una federació que agrupa 15 organitzacions que treballen per millorar la qualitat de vida de les persones amb càncer i de les seves famílies. Es va constituir el 2001 i va néixer amb la vocació d'integrar els esforços en la lluita contra les malalties oncològiques a Catalunya. L'entitat és cens d'informació i dona servei a les entitats federades, a la vegada que fomenta el voluntariat en l'àmbit oncològic, desenvolupa programes en les àrees de divulgació i prevenció, supervivents i recerca psicosocial.

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 Kàlida, 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: (Maite Fernández) 650 311 220 / comunicacio@juntscontraelcancer.cat

Barcelona, 29 de setembre 2022 - www.juntscontraelcancer.cat