



→ Mira l'espot: [“No cal fer malabarismes”](#)

El 18% dels casos de càncer es poden prevenir adoptant un estil de vida saludable

- Torna la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC) del 30 de setembre al 9 d'octubre que cada any organitza la FECEC, Junts Contra el Càncer.
- Sota el lema 'Actua contra el càncer. Menja sa i mou-te' la campanya té el suport de coneguts actors i oferirà activitats de prevenció arreu de Catalunya
- L'entitat convida la ciutadania a fer-se una foto #menjasaimoute per sumar més gent conscient de la necessitat de prevenir el càncer.

Barcelona, Segons la *International Agency for Research on Cancer* (IARC), el 18% dels casos de càncer es podrien prevenir adoptant un estil de vida saludable. És per això que, cada any, la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) organitza la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC) amb l'objectiu de fomentar estils de vida saludables per prevenir el càncer.

Enguany, la SECAPC se celebra del 30 de setembre al 9 d'octubre, sota el lema, '**Actua contra el càncer, menja sa i mou-te**'. L'espot de la campanya '**No cal fer malabarismes**', està protagonitzat pels populars actors de la sèrie de TV3 'La Riera', Mercè Sampietro i Jordi Planas que fan una crida a la participació ciutadana perquè envii els seus *selfies* o fotos menjant sa o fent activitat física amb el hashtag #menjasaimoute.

L'espot i la falca de ràdio s'emetrà per TV3, BTV, La Xarxa, Catalunya Ràdio, Barcelona ràdio i per les pantalles de TRAM i TMB, al llarg de la setmana.

El Mercat Municipal de Les Corts acollirà el 28 de setembre la presentació de la SECAPC en una jornada, des de les 10.00 a les 12.00 hores, protagonitzada pel popular cuiner Marc Ribas, presentador del programa "Cuines" de TV3 que, en viu i directe, prepararà una recepta saludable basant-se en una sèrie de productes frescos.

Així mateix, el presentador del programa Gran Recorregut (GR) del Canal 33, Marc de las Heras, s'encarregarà de dinamitzar la presentació. Enguany la FECEC també ha



convidat als alumnes de 3er d'ESO de l'Institut de Les Corts a assistir a la jornada.

Al llarg del matí, els assistents podran participar d'una exhibició de zumba gràcies a la col·laboració de la Fundació DiR. També podran fer-se un *selfie* davant l'escenari d'un photocall on es projectarà l'espot i totes les cares que s'han sumat al repte de fer-se una fotografia de la **campanya #menjasaimoute**.

Les fotos per construir el mural de selfies es poden enviar a través del Facebook o Twitter de la FECEC amb el hashtag #menjasaimoute o compartir-les a través de les xarxes amb el mateix hashtag. També es poden enviar al correu electrònic: comunicacio@juntscontraelcancer.cat.

Més d'una vintena d'activitats i espectacles per tot Catalunya

La SECAPC, que anualment celebra la FECEC, vol conscienciar la població sobre la importància dels hàbits saludables per prevenir el càncer. **Hi destaquen les 12 recomanacions que estableix el Codi Europeu contra el Càncer** i, especialment, dues recomanacions: d'una banda, la ingesta diària de cinc peces de fruita i/o verdures, com a mínim, i de l'altra, la realització de 30 minuts d'activitat física moderada cada dia.

D'entre les activitats programades de la SECAPC, cal destacar l'**espectacle titulat 'Hort d'en Marçal'**, destinat a nens d'entre 5 i 7 anys. Aquest espectacle s'escenificarà a diversos indrets de Catalunya al llarg de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer.

Així mateix, també hi ha programats els **tallers de confecció de menús saludables i econòmics** que s'oferiran a diversos municipis de Catalunya. Aquesta activitat estarà impartida per nutricionistes i dietistes col·legiats.

Paral·lelament, hi ha programades activitats esportives, com ara com l'Oncotrail de Palafrugell (1 i 2 d'octubre) –Salou, 2-10 *Sosciathlon de Salou* (Curses individuals de Triathlo, el 2 d'octubre), la Cua Barrada de Canyelles (matinal de BTT, el 9 i 10 d'octubre) i la Naturtime- Cursa muntanya a la Serra Montsant (el 22 d'octubre).

La Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer compte amb el suport de:

Mercats Municipals de Barcelona, La European Cancer Leagues (ECL), L'Agència de salut Pública de Catalunya, la Diputació de Barcelona, la Diputació de Girona i la Diputació de Lleida.

Col·laboren amb la campanya:

La Fundació DiR, TV3, La Xarxa, BTV, TRAM, TMB i les entitats Naturtime, Sociathlon i l'Associació del Personal de La Caixa.



FECEC, Junts contra el càncer

La FECEC, junts contra el càncer, és una entitat de segon nivell que agrupa 14 organitzacions que treballen per a 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, Fundació d'Ajuda oncològica Oncovallès, Fundació Josep Carreras, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Roses contra el càncer, Fundació Oncolliga Girona, Grup Àgata, Onco Cardedeu Baix Montseny, Oncolliga Lleida, Oncolliga de Barcelona, Lliga contra el càncer de Tarragona , Vilassar de Dalt contra el càncer i Osona contra el càncer. (www.juntscontraelcancer.cat).

Contacte amb els mitjans: Laura 699 480 918 / comunicacio@juntscontraelcancer.cat
Barcelona, (dia/mes/2016)