



Nota de premsa

XII Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)

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

- La XII edició de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC) se celebrarà del 29 de setembre al 8 d'octubre amb l'objectiu de fomentar estils de vida saludables per reduir el risc de patir aquesta malaltia
- Es pot reduir el risc de patir càncer fins a un 20% seguint una alimentació i un pes saludable i realitzant activitat física diària
- Enguany, la SECAPC se centra especialment en la gent gran, amb una sèrie de consells d'hàbits saludables i l'organització de tallers d'alimentació saludable per aquest col·lectiu
- 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

Barcelona, 28 de setembre de 2023: La **Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC)** organitza una nova edició, en aquest cas la XII, de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)** del 29 de setembre al 8 d'octubre. El lema de la SECAPC és “**Menja sa i mou-te**” i té com a objectiu 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, adults i gent gran**

20% menys de risc de patir càncer seguint estils de vida saludables

Segons l'**Agència Internacional de la Investigació sobre el Càncer (IARC, en les seves sigles en anglès)**, organisme que depèn de l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** assenyala que es pot reduir el risc de patir càncer mitjançant comportaments alimentaris i d'activitat saludables. Es considera que, entre els europeus, els qui segueixen un estil de vida saludable en línia amb les recomanacions de prevenció del càncer tenen un risc de patir la malaltia **prop d'un 20% menys** que els qui no respecten aquestes recomanacions quant a estil de vida i pes corporal.

Aquesta reducció del risc s'ha calculat per a un estil de vida saludable, que consisteix en: tenir un pes corporal normal i evitar els aliments que afavoreixen l'augment de pes, com les begudes ensucrades i el menjar ràpid; practicar una activitat moderada durant, almenys, 30 minuts diaris; consumir preferentment aliments d'origen vegetal (fruita, verdures, llegums i cereals integrals); limitar el consum de carn vermella i processada; i limitar el consum de begudes alcohòliques.

Activitats #menjasaimoute23

La campanya #menjasaimoute23 combina tota una sèrie d'activitats online i presencials des del 29 de setembre al 8 d'octubre. Enguany, la campanya estarà adreçada especialment al col·lectiu de la gent gran.

- **Tallers d'alimentació saludable per a totes les edats:**
Tindran lloc arreu del territori català, impartits per nutricionistes i dietistes col·legiats, on s'ensenyaran les pautes bàsiques de l'alimentació que ajuda a prevenir el càncer.
- **Tallers d'alimentació saludable per a la gent gran:**
En col·laboració amb la Federació d'Associacions de la Gent Gran de Catalunya (FATEC), la FECEC, Junts contra el Càncer organitza un seguit de tallers d'alimentació saludable a les comarques de Barcelona amb el nom "**Què hem de menjar quan som grans?**". En aquests tallers, un grup de nutricionistes de la Universitat de Barcelona donaran consells específics a les persones grans per preparar àpats saludables que els facin reduir el risc de patir aquesta malaltia, així com algunes recomanacions a l'hora de pensar un menú quan preparin àpats per a fills i néts.
- **Consells online d'alimentació saludable i activitat física per a gent gran:**
Des de les xarxes socials de la FECEC es difondran tot una sèrie de consells bàsics per a la prevenció de la malaltia també adreçats a la gent gran. Aquests consells, realitzats en col·laboració amb l'**Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)**, estan relacionats amb com alimentar-se de manera



Junts contra el càncer

saludable i amb quin tipus d'activitat física moderada poden fer en la seva vida diària per reduir el risc de patir càncer.

- **‘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 i material pedagògic, els més petits treballaran a les aules les propietats de la fruita i elaboraran unes broquetes amb 7 tipus de fruita diferents 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 compten amb la col·laboració de Supermercats Caprabo, encarregats de la donació de la fruita pels tallers.

La XII Setmana Catalana de Prevenció del Càncer compta amb el suport dels Departaments de Salut i Drets Socials de la Generalitat de Catalunya, la Diputació de Barcelona, la Diputació de Lleida, Dipsalut de la Diputació de Girona i l'Ajuntament de Barcelona; la Federació d'Associacions de la Gent Gran de Catalunya (FATEC); i amb la col·laboració de Supermercats Caprabo i la Xarxa Audiovisual Local (XAL).

Què és la FECEC?

La FECEC, Junts contra el Càncer es va constituir el 13 de febrer del 2001, i va néixer amb la vocació d'integrar esforços en la lluita contra les malalties oncològiques a Catalunya. És cens d'informació i dona servei a les entitats contra el càncer federades, alhora que fomenta el voluntariat en l'àmbit oncològic, desenvolupa programes en les àrees de divulgació i prevenció, i després del càncer.

Formen part d'aquesta entitat les següents organitzacions a Catalunya:

AFANOC, Associació Catalana d'Ostomitzats de Catalunya, Associació Fènix Solsonès, Oncolliga Lleida, Fundació Amics Joan Petit Nens amb Càncer, 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) 639 55 34 40 /
comunicacio@juntscontraelcancer.cat

Barcelona, 28 de setembre 2023 - www.juntscontraelcancer.cat