



Nota de premsa

XIV Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)

Com menjar saludable al millor preu, eix de la XIV Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer 2025

- La XIV edició de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC) se celebrarà del 26 de setembre al 3 d'octubre amb l'objectiu de fomentar estils de vida saludables per reduir el risc de patir aquesta malaltia.
- Enguany, la SECAPC se centra especialment en desmitificar la creença que una alimentació sana és cara, amb tallers d'alimentació saludable i econòmica i consells online.
- Prop de 2.100 infants d'una seixantena d'escoles repartides per tot Catalunya participaran en 'L'Hort d'en Marçal', una activitat pedagògica en la qual elaboraran i tastaran broquetes amb 5 tipus de fruites diferents.

Barcelona, 25 de setembre de 2025: La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) organitza la XIV edició de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)** del 26 de setembre al 3 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. Enguany, la SECAPC se centra en desmentir el mite que seguir una dieta saludable i equilibrada és car.

Objectiu #menjasaimoute25: menjar saludable no és car

Entre la població del nostre país, existeix encara la creença que seguir una dieta saludable no és econòmic, però diferents estudis apunten que gastar molts diners per a alimentar-se de manera sana es pot evitar seguint una sèrie de consells bàsics. Per exemple, optant per comprar aliments de temporada i proximitat; comprant productes a granel enlloc d'envasats; evitant els aliments precuinats; planificant els àpats abans de



fer la compra; buscant ofertes i comparant preus; i congelant aquells productes que es consumiran més endavant; entre d'altres recomanacions.

Precisament, la XIV edició de la SECAPC té com a eix principal desmitificar aquesta creença i donar opcions i recomanacions al públic en general sobre com fer una compra d'aliments saludables sense gastar més diners del compte i evitant el malbaratament alimentari.

El Codi Europeu contra el Càncer, en el seu 5è punt, remarca la importància de seguir una dieta equilibrada (rica en verdures, fruita, cereals i llegums i baixa en sucres, greixos i aliments processats) per evitar el risc de patir càncer.

Així mateix, el 4rt punt del Codi Europeu contra el Càncer remarca que l'activitat física, independentment del pes corporal, redueix la probabilitat d'aparició de càncer colorectal i, entre les dones, de mama i d'endometri, que figuren entre els més comuns a Europa.

Es considera que, entre els europeus, aquells que segueixen un estil de vida saludable d'acord amb les recomanacions de prevenció del càncer tenen un risc de patir càncer un 18 % menor que aquells que no respecten aquestes recomanacions pel que fa a l'estil de vida i al pes corporal.

Activitats de la XIV SECAPC

La campanya #menjasaimoute25 combina tota una sèrie d'activitats presencials i de consells online des del 26 de setembre al 3 d'octubre. Aquestes són les activitats de la XIV edició:

- **Tallers d'alimentació “Menjar saludable al millor preu”:**
Organitzats juntament amb les entitats federades, tindran lloc en diferents poblacions de Catalunya. Els tallers estan impartits per nutricionistes i dietistes col·legiades i es parlarà sobre com elaborar dietes saludables a un cost econòmic; com fer una compra saludable; la planificació dels menús segons aqueta compra; quins aliments són imprescindibles i quins no; com cuinar de manera efectiva; i com evitar el malbaratament dels aliments.
- **Campanya a xarxes socials amb consells d'alimentació saludable i activitat física:**
Des de les xarxes socials de la FECEC es difondran tot una sèrie de consells bàsics adreçats a famílies per a menjar saludable al millor preu. Així mateix, també es compartiran recomanacions per realitzar activitat física de manera regular per reduir el risc de patir càncer. Aquests consells, realitzats en col·laboració amb l'**Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)**.



- **‘L'Hort d'en Marçal’, fruita saludable per a nens i nenes:**

L'activitat infantil “L'Hort d'en Marçal” arribarà a prop de 60 escoles catalanes per animar els infants d'entre 5 i 7 anys a menjar fruita. Mitjançant un vídeo i material pedagògic, uns 2.100 nens i nenes treballaran a les aules les propietats de la fruita i elaboraran una broqueta amb 5 tipus de fruita diferents que tastaran a continuació. 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 XIV 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; i amb la col·laboració de Supermercats Caprabo i la Xarxa Audiovisual Local (XAL).

Què és la FECEC, Junts contra el Càncer?

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) és una entitat que agrupa 16 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. La FECEC, Junts contra el Càncer 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 Amics Joan Petit, Fundació Josep Carreras, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Roses contra el càncer, Fundació Oncolliga Girona, Fundació Oncolliga (Barcelona), 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, 25 de setembre 2025 - www.juntscontraelcancer.cat