



Nota de premsa

XV Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)

La SECAPC 2026 promou la incorporació de l'activitat física en la nostra rutina habitual per prevenir el càncer

- La XV edició de la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC), sota el lema “Menja sa i mou-te”, se celebrarà del 2 al 9 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 incentivar la incorporació de petits canvis en la nostra rutina per moure'ns més i reduir així el risc de desenvolupar càncer.
- Consells online; tallers d'alimentació al millor preu i d'activitat física per prevenir el càncer; i ‘L’Hort d’en Marçal’ són les activitats incloses en aquesta 15a edició.

Barcelona, 30 de setembre de 2026: La **Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC)** organitza la XV edició de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)** del 2 al 9 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 fomentar petits canvis en el nostre estil de vida per incentivar la mobilitat i incorporar l'activitat física a la nostra rutina habitual.

Objectiu #menjasaimoute26: petits canvis per moure'ns més

Vivim en una societat cada vegada més sedentària. Moltes de les activitats que formen part del nostre dia a dia ens porten a passar llargues estones asseguts: davant de l'ordinador, conduint, mirant pantalles o durant els desplaçaments. Aquesta falta de moviment pot tenir conseqüències per a la nostra salut. Mantenir-nos actius és important per al nostre benestar físic i emocional i contribueix a prevenir diferents malalties, com per exemple alguns tipus de càncer. L'evidència científica mostra que



l'activitat física regular s'associa amb un menor risc de diversos tumors, com els de mama, còlon, endometri, ronyó, bufeta, esòfag i estómac.

Per això, moure'ns més en el nostre dia a dia és una eina important per cuidar la salut. No cal que tota l'activitat física sigui esport o exercici intens. Caminar, anar a peu a la feina o a comprar, pujar escales, desplaçar-nos en bicicleta, ballar o fer activitats a l'aire lliure també són maneres de mantenir-nos actius. També és important reduir el temps que passem asseguts. Petits canvis, com aixecar-nos i caminar durant les pauses, fer trajectes a peu o incorporar moments de moviment al llarg de la jornada, poden ajudar-nos a reduir el sedentarisme. De fet, substituir part del temps sedentari per activitat física, fins i tot de baixa intensitat, aporta beneficis per a la salut. En aquest sentit, la XV edició de la SECAPC té com a eix principal incentivar a la incorporació d'aquests petits canvis en la nostra rutina habitual.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que les persones adultes facin entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada, o entre 75 i 150 minuts d'intensitat vigorosa, i que incorporin activitats d'enfortiment muscular almenys dos dies a la setmana. Incorporar més moviment a la nostra rutina i reduir el temps que passem asseguts pot contribuir a una vida més activa i saludable i ajudar a reduir el risc de patir diverses malalties, entre elles alguns tipus de càncer.

La SECAPC 2026 també promourà, com és habitual, l'alimentació saludable per prevenir el càncer. 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. 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 XV SECAPC

La campanya #menjasaimoute26 combina tota una sèrie d'activitats presencials i de consells online des del 2 al 9 d'octubre. Aquestes són les activitats de la XIV edició:

- **Tallers d'alimentació “Menjar saludable al millor preu” i “Mou-te per prevenir el càncer”:**
Organitzats juntament amb les entitats federades, tindran lloc en diferents poblacions de Catalunya. Els tallers estan impartits per professionals de la nutrició i la dietètica i de l'activitat física. D'una banda, als tallers sobre alimentació saludable es parlarà sobre com elaborar menús equilibrats a un preu ajustat a totes les butxaques; com fer una compra saludable; la planificació dels àpats segons aquesta compra; quins aliments són



imprescindibles i quins no; com cuinar de manera efectiva; i com evitar el malbaratament dels aliments. De l'altra, als tallers sobre activitat física per prevenir el càncer explicarem quins exercicis són els millors per incorporar en el nostre dia a dia.

- **Campanya a xarxes socials amb consells sobre activitat física:**

Des de les xarxes socials de la FECEC es difondran tot una sèrie de consells bàsics adreçats a persones de totes les edats per incentivar la incorporació de petits canvis per incentivar la mobilitat i la incorporació de l'activitat física per prevenir el càncer en la nostra rutina habitual. 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, més de 2.000 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 XV 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 Supermercats Caprabo.

Què és la FECEC, Junts contra el Càncer?

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) és una entitat que agrupa 17 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 esforços 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, després del càncer i recerca psicosocial. Enguany, la FECEC celebra el seu 25è aniversari.

Formen part d'aquesta entitat les següents organitzacions a Catalunya: AFANOC, Associació Catalana d'Ostomitzats de Catalunya, Associació Fènix Solsonès, Cims contra el Càncer, 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: 93 314 87 53 / federacio@juntscontraelcancer.cat
www.juntscontraelcancer.cat