



Anno 28 • numero 8 • mensile • agosto 2019 • 4,50 euro

Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Solari

8 creme a confronto
per proteggere la pelle

Nel piatto

Cibo e caldo
La dieta estiva



SUPERMERCATI E DISCOUNT
CHI VINCE
IN QUALITÀ

Quattro anni di analisi,
centinaia di test
su alimenti e bevande.
La prima **classifica**
dei prodotti **a marchio**
della grande distribuzione



XME
CONTO

**IL CONTO CORRENTE
CHE SEGUE
LE TUE PASSIONI.**



SE LO SOGNI LO PUOI FARE E NOI



YouTube



[intesasanpaolo.com](https://www.intesasanpaolo.com)



TI AIUTIAMO A REALIZZARLO.

**Scopri il conto personalizzabile
in base al tuo stile. Puoi aprirlo anche online.
E con XME Salvadanaio è più facile
raggiungere i tuoi obiettivi.**

INTESA  SANPAOLO

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali dei prodotti citati consultare il Foglio Informativo di XME Conto ed il relativo Fascicolo dei Fogli Informativi dei servizi accessori, disponibili in Filiale e sul sito internet delle Banche del Gruppo che li commercializzano. La vendita dei prodotti e dei servizi accessori è soggetta ad approvazione della Banca. Informazioni sulle limitazioni alla vendita online sono disponibili sul sito www.intesasampaolo.com. XME Salvadanaio è rivolto ai titolari dei servizi per operare a distanza della Banca.

di Riccardo Quintili



Obsolescenza programmata, l'Italia prova a darsi una legge

Obsolescenza programmata. Un termine ostico, di certo non intuitivo. Per questo più di 10 anni fa, quando ne scrivevamo, l'avevamo tradotto con "fatti per non durare". Approssimazione giornalistica che rende bene l'idea di un fenomeno come quello dei piccoli e grandi elettrodomestici progettati e realizzati per durare appena un po' di più della garanzia. Per anni le industrie e le loro associazioni di settore ci hanno risposto che si trattava di una enorme corbelleria, l'invenzione di qualche complottista, spiegandoci che "se i produttori mettersero in atto politiche del genere finirebbero fuori mercato". C'è voluto uno studio del 2013 - commissionato dal gruppo parlamentare dei Verdi tedeschi - di Stefan Schridde, esperto in Business Administration, e Christian Kreiss, docente di Business Management all'Università di Aalen - per dimostrare che era tutt'altro che una diceria e quantificare i danni a carico dei consumatori europei (ben 180 miliardi di euro l'anno, spesi per ricomprare televisori, frigoriferi, lavatrici e tanti altri oggetti vittime di guasti "programmati").

Da allora in pochi hanno continuato a negare, qualcuno ha perfino sostenuto che l'obsolescenza programmata in fin dei conti fa bene all'ambiente perché porta a sostituire elettrodomestici vecchi ed energivori con altri molto più "eco-friendly".

Dimenticando, ovviamente, il peso che hanno i rifiuti elettronici...

La consapevolezza di quanto questo fenomeno incida nella vita quotidiana dei consumatori ha portato diversi Stati europei a intervenire. Ci sono paesi che hanno allungato il periodo di garanzia (come Inghilterra e Irlanda che prevedono 6 anni). E ci sono Parlamenti, come quello francese, che hanno approvato leggi che per l'obsolescenza programmata prevedono pene fino a due anni di reclusione. Reati difficili da provare in tribunale (non ci risulta che sia

mai stata emessa una condanna in tal senso). Molto più efficace, invece, si è rivelata la pressione dell'Antitrust d'Oltralpe e una legge del 2015 che ha obbligato i produttori a rendere pubblico il periodo minimo di disponibilità dei pezzi di ricambio dei loro elettrodomestici. È così che si è scoperto come, a seconda dei marchi, si vada da un massimo di 11 anni a un minimo di 3. E 3 anni sono poco più della durata della garanzia, anche presumendo che i tempi siano calcolati dall'uscita dal commercio dell'elettrodomestico e non dalla produzione. I legislatori italiani, in questa vicenda, sono rimasti sordi. Nonostante petizioni che raccoglievano decine di migliaia di firme, nessuno è mai riuscito a varare una legge contro l'obsolescenza programmata. Ci prova, ora, il disegno di legge 615, primo firmatario il senatore 5Stelle Gianluca Castaldi. E lo fa fissando alcuni principi importanti: l'estensione della garanzia a 5 anni (per i piccoli elettrodomestici) e a 10 anni per quelli più grandi; la fornitura dei pezzi di ricambio dai 5 ai 7 anni dalla data di fine commercializzazione; la reclusione fino

a due anni, con una multa di 300.000 euro per chi fosse riconosciuto come autore di obsolescenza programmata. Difficoltà e resistenze di fronte a questo disegno di legge non mancano, a partire da quelle delle associazioni di settore che lamentano il peso

economico di misure di questo genere. Non sappiamo, dunque, come finirà l'iter di una legge che attendiamo da molti anni.

Il Salvagente, nell'audizione a cui è stato invitato il 3 luglio scorso in X Commissione del Senato, ha chiesto che anche in Italia venga previsto l'obbligo di specificare per quanti anni sono disponibili i pezzi di ricambio. Una misura che, assieme alle altre proposte, orienterebbe la concorrenza in alto. E darebbe una risposta al paradigma comprare-buttare-comprare, oramai insostenibile.

La proposta prevede garanzia di 5/10 anni e reperibilità dei ricambi degli elettrodomestici per 5/7 anni

BOLLETTE A 28 GIORNI



La beffa dei 28 giorni (continua)

Rivolgete i soldi delle bollette a 28 giorni? Ricorrete ai canali conciliativi o accontentatevi dei servizi compensativi. La segnalazione del nostro lettore Alessandro Bonora (che trovate nelle lettere) non ha lasciato indifferente neppure Vauro. Che ha voluto rispondere così.

Direttore responsabile

Riccardo Quintili
riccardo.quintili@ilsalvagente.it

Vicedirettore

Enrico Cinotti
enrico.cinotti@ilsalvagente.it

Redazione

Valentina Corvino
valentina.corvino@ilsalvagente.it
Lorenzo Misuraca
lorenzo.misuraca@ilsalvagente.it
Carla Tropa
carla.tropa@ilsalvagente.it

Via Ludovico di Savoia 2B
00185 - Roma
tel. 06 91501220
redazione@ilsalvagente.it

Hanno collaborato

Letizia Magnani
Roberto Quintavalle
Dario Vista
Paolo Moretti
Ettore Cera
Silvia Biasotto
Adriana Picarella
Massimo Solani
Daniela Molina
Chiara Affronte
Paolo Onesti
Patrizia Pallara
Frank Merenda
Agata Gucciardo
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 10 luglio 2019

Grafica

Valentina De Pietro
valentina.depietro@editorialenovanta.it
Monica Di Brigida
(Photoeditor)
photoeditor@editorialenovanta.it

Progetto grafico: Alessio Melandri

EditorialeNovanta srl

Società Unipersonale
c.f. 12865661008
Via Ludovico di Savoia 2/B
00185 - Roma
tel. 06 91501100
info@editorialenovanta.it
Amministratore unico:
Matteo Fago

Marketing e pubblicità

Lorenzo Canti
Valentina Cerri
Mauro Mattei
Alessandro Reale
tel. 06 91501263
pubblicita@ilsalvagente.it

Stampa

Arti grafiche Boccia spa
Via Tiberio Claudio Felice, 7
84131 - Salerno
Coordinatore editoriale esterno:
Alberto Isaia - albertoisia@gmail.com

Distribuzione

SO.DI.P. spa "Angelo Patuzzi"
Via Bettola, 18
20092 - Cinisello Balsamo (MI)

Registrazione al Tribunale di Roma
n° 212/1992 del 3 aprile 1992

Copertina: foto stock adobe

Questa testata non fruisce
di contributi statali

Consumi

12 Il Test del mese - Supermercati e discount: diteci la qualità

Quattro anni di analisi su centinaia di alimenti e bevande a marchio: ecco la prima classifica delle insegne che hanno prodotti con meno contaminanti di Riccardo Quintili e Letizia Magnani



26 L'alimento del mese

I capperi
a cura di Roberto Quintavalle

28 Solari, difesa troppo aggressiva 12 creme a confronto

A fare la differenza sono i filtri Uv impiegati. Tra biossido di titanio e fenossietanolo, le migliori per mettersi al riparo dal sole di Valentina Corvino

34 Non perdiamoci in un bicchiere d'acqua

Come scegliere la minerale secondo le nostre esigenze e senza seguire la pubblicità di Dario Vista

38 Lo scelgo da me

Il trolley
a cura di Paolo Moretti

40 Una scelta sicura

Test su 8 seggiolini auto

Gli ultimi risultati delle prove condotte dal Tcs Svizzero. A deludere è un modello Chicco di Ettore Cera

46 Cibo e caldo, gli alimenti da evitare e quelli su cui puntare

In estate aumenta la sudorazione, l'irradiazione e calano i sali. Ma ci si può tutelare con la dieta giusta: i consigli della dottoressa Rasio di Silvia Biasotto

52 Mondo Italia

Notizie utili dall'Italia e dal mondo
a cura di Adriana Picarella



Diritti

56 **Farmaci, la pillola non va giù**
Il traffico dei medicinali falsi
Il giro di affari supera di gran lunga quello della droga. Tra furti, principi attivi tarocchi e sostanze tossiche, i rischi si moltiplicano
di *Massimo Solani*

66 **Per un drink di troppo**
Tutti i pericoli dell'alcol
Come il nostro corpo reagisce e come evitare danni irreparabili
di *Daniela Molina*

73 **Canapa, un futuro andato in fumo?**
La sentenza della Cassazione ha messo in ginocchio un settore in espansione. In nome di un inesistente "effetto drogante".
di *Chiara Affronte*

81 **Pensioni**
a cura di *Paolo Onesti*

82 **Condominio**
a cura di *Patrizia Pallara*



84 **L'antitruffa**
a cura di *Frank Merenda*

Sul prossimo numero

Succhi di frutta alla pera
La lista dei più genuini

In edicola il 23 agosto



Scelte

86 **Vacanze, nessuna fregatura (nemmeno last minute)**
Dall'autonoleggio alla polizza per il bagaglio fino all'escursione da prenotare, i consigli per evitare le trappole
di *Lorenzo Misuraca*

96 **Lo faccio da me**
a cura di *Agata Gucciardo*

98 **Ricette**
a cura di *Martino Ragusa*



**Indirizzo**

Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email

redazione@ilsalvagente.it

Telefono

06 91501220

Facebook

ilsalvagente

Twitter

@ilsalvagenteit

Instagram

ilsalvagente.it

Web

www.ilsalvagente.it

Abbonamenti

Carta+digitale (1 anno) 39 euro

Digitale (1 anno) 30 euro

Premium (1 anno): 89 euro

Top: 139 euro

Platinum: 199 euro

Bollettino postale

Conto corrente numero

1027046562

Bonifico bancario

Credem

IT18M0303203204010000005056

Intestato a:

EditorialeNovanta Srl

Società Unipersonale

Via Ludovico di Savoia, 2B

00185 - Roma

Specificare la causale

"Abbonamento a il Salvagente"

e l'indirizzo dell'abbonato

Su www.ilsalvagente.it

è possibile abbonarsi
anche senza carta di credito

Per gli abbonati



abbonamenti@ilsalvagente.it

Il mio aspirapolvere Dyson si scarica troppo in fretta

Caro Salvagente,

è giusto che la Dyson venda e propagandi l'aspirapolvere senza fili come il non plus ultra e poi la batteria si scarichi dopo mezz'ora o anche meno e io debba fare le pulizie a rate visto che per la ricarica ci vogliono almeno tre ore? Ho presentato anche rimozioni alla casa produttrice ma la risposta è stata alquanto paradossale ossia, in sintesi: "Non tenga l'aspirapolvere al massimo e vedrà che durerà di più". Ma se uno l'ha scelta proprio per la potenza come si fa a utilizzarlo "a metà"? Secondo voi è una pubblicità ingannevole?

Olimpia Pica

Cara Olimpia, abbiamo chiesto a Raffaella Grisafi vicepresidente dell'associazione dei consumatori Konsumer Italia di aiutarci a darle una risposta. Ecco cosa ci ha detto: "Le caratteristiche illustrate e

promesse in pubblicità devono essere corrispondenti a quelle poi rese dal bene o servizio venduto. In questo caso, se a maggior ragione si pone l'enfasi su qualità superiori rispetto ai tradizionali aspirapolvere, è doveroso che il consumatore riceva un'informazione corretta. C'è da capire se in questo caso una ricarica superiore assicuri effettivamente una maggiore durata della prestazione o meno e se vi sia corrispondenza con le capacità tecniche che si illustrano nel messaggio pubblicitario. Qualora così non fosse non vi sarebbe solo un problema di ingannevolezza ma di inidoneità del bene che si ricollega al tema della garanzia di conformità. In ogni caso la questione potrebbe essere sottoposta all'attenzione dell'Autorità Antitrust competente proprio in materia di pratiche commerciali scorrette per appurare eventuali comportamenti pregiudizievoli per i consumatori".

Le furbate di Tim per evitare i rimborsi dei 28 giorni

Caro Salvagente, due giorni fa ho ricevuto la bolletta Tim e sulla pagina delle comunicazioni ho trovato una proposta per i clienti a rete fissa per la fatturazione delle bollette a 28 giorni. Fino al 31 ottobre 2019 potrei attivare una promozione a mia scelta fra: Tim vision, Chi è, Extra voice, Voce internazionale, Max speed. La scelta di una di queste voci compen- sa i rimborsi. Altrimenti devo fare la richiesta di restituzione dei giorni erosi con la fatturazione a 28 giorni attraverso i "consueti canali conciliativi". Oggi ho chiamato il 187 per sapere

quali sono i canali conciliativi, pensavo si trattasse di una raccomandata, ma l'operatore mi ha detto che mi devo rivolgere a una associazione dei consumatori. Non riesco a capire come si permettano certe furbate. Da oggi comincerò a valutare la possibilità di cambiare con un altro gestore.

Alessandro Bonora

Caro Alessandro, com'è noto, l'Autorità delle comunicazioni ha imposto alle compagnie telefoniche di restituire i soldi ingiustamente sottratti (pari all'8,3% in più) introducendo la tredicesima bolletta annua dal giugno 2017 alla primavera 2018. Come già raccontato dal Salvagente, gli

operatori hanno avviato una politica di offerte alternative allo sconto. Quella di Tim, però, è una comunicazione fuorviante. L'Agcom è stata chiara: per chi non accetterà le offerte compensative, che sono sempre opzionali e mai obbligatorie, il rimborso - automatico - deve avvenire in bolletta sotto forma di sconto. Vale la pena aspettare e non cambiare, almeno per il momento. Anche perché le modalità di rimborso per chi nel frattempo ha cambiato compagnia non sono ancora chiare.

Multe, che succede se cambio residenza?

Caro Salvagente, nel 2018 il postino mi ha consegnato un sollecito di pagamento per una infrazione stradale del 2014 intestata a mio figlio, che ha cambiato residenza nel 2015. La scorsa settimana ho ritirato in posta, con sua delega, una lettera con l'ingiunzione di pagamento, indirizzata ancora alla vecchia residenza. Esistono i presupposti per un ricorso al giudice di pace per errato indirizzo?

M. Eusebi

Il caso del nostro lettore richiama innanzitutto l'attenzione sulle regole da seguire in caso di cambio di residenza: il cittadino deve comunicare il cambio all'Ufficio Anagrafe, indicando anche i dati della patente e dei veicoli di appartenenza. Questi dati sono poi trasmessi, d'ufficio, dal Comune alla Motorizzazione e al Pra per l'aggiornamento dei relativi documenti e archivi, di modo che tutte le future comunicazioni possano essere inviate correttamente al nuovo indirizzo. Se il cambio di residenza è stato ritualmente eseguito, le eventuali notifiche al vecchio indirizzo possono ritenersi illegittime. Nel caso specifico, quello che ci rende perplessi è il fatto che il lettore abbia ritirato l'ingiunzione di pagamento: così è come se si fosse

compiuta una consegna "a mani", direttamente all'interessato, che il giudice potrebbe intendere come sanatoria del vizio di notifica. Per questo motivo, temiamo che non vi sia molto margine per proporre un ricorso giurisdizionale.

Possibile che la feta Olympia duri 15 mesi sugli scaffali?

Caro Salvagente, ho acquistato una confezione di "Olympia feta" di Optima. Una volta aperta la confezione ho scoperto che ero tutta ammuffita. A quel punto ho fatto caso alla confezione. Possibile che sia stata confezionata nel dicembre 2018 e scada il 15 marzo 2020? Quale razza di formaggio dura così tanto?

Lettera firmata

Quella acquistata dal nostro lettore è una feta in salamoia e poi pastorizzata dopo confezionamento in busta termoretraibile. Sicuramente la busta ha ceduto quando è stata manipolata e si è contaminata. La vita del prodotto lunghissima è giustificata dal fatto che utilizza tantissimo sale, ma appare davvero incomprensibile per un formaggio fresco, dove anche solo 5-6 mesi sarebbero tanti, figuriamoci 15 mesi.

Iliad: siamo operatore italiano

Cari lettori, nello scorso numero abbiamo definito Iliad operatore della compagnia francese Free. La società ha voluto specificare che l'operatore italiano si chiama Iliad Italia SpA, o anche Iliad, parte del Gruppo Iliad di cui è parte anche l'operatore francese Free Mobile. Iliad e Free sono due aziende diverse e, per quanto parte dello stesso gruppo, Iliad è un operatore italiano e Free un operatore francese.

Le guide Salvagente del prossimo mese



(Ri) mettiamoci in movimento

Con il ritorno alla normalità vi aiutiamo a scegliere lo sport più adatto alle vostre abitudini, allo stato di salute e al tempo a disposizione. Una guida utile per adulti e bambini per non sbagliare e rimanere (o rimettersi) in forma durante l'anno.



La passione esotica che seduce gli italiani

Mango, papaya, aronya, pitaya, maqui, avocado... Frutti che sempre più frequenti nei nostri supermercati, Li approfondiamo in questa guida della serie dei Miti Alimentari, curata dal professor Alberto Ritieni.

CAMPAGNA ABBONAMENTI 2019

UN POKER DI OFFERTE

BASIC
€39,00

Disdici quando vuoi

Leggi su telefono o tablet
(Android/Apple) o webreader

La rivista a casa ogni mese

4 Guide Salvagente

1 Libro Salvagente
A SCELTA ogni anno

PREMIUM
€89,00

Disdici quando vuoi

Leggi su telefono o tablet
(Android/Apple) o webreader

La rivista a casa ogni mese

4 Guide Salvagente

1 Libro Salvagente
A SCELTA ogni anno

2 Guide Salvagente
ogni mese con il Salvagente



GIOCA LA TUA CARTA

TOP
€139,00

Disdici quando vuoi

Leggi su telefono o tablet
(Android/Apple) o webreader

La rivista a casa ogni mese

4 Guide Salvagente

1 Libro Salvagente
A SCELTA ogni anno

2 Guide Salvagente
ogni mese con il Salvagente

Tutti i libri Salvagente che usciranno

PLATINUM
199,00

Disdici quando vuoi

Leggi su telefono o tablet
(Android/Apple) o webreader

La rivista a casa ogni mese

4 Guide Salvagente

1 Libro Salvagente
A SCELTA ogni anno

2 Guide Salvagente ogni mese
con il Salvagente

Tutti i libri Salvagente che usciranno

Accesso a tutto l'archivio digitale
delle Guide Salvagente



Se vuoi saperne di più
lascia un messaggio al numero verde

800 - 969 - 831

e sarai ricontattato

 **il Salvagente**

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori



@ilsalvagenteit



@ilsalvagenteit

ilsalvagente.it

Il test del mese

diteci...



Supermercati e discount la qualità

Quattro anni di analisi su centinaia di alimenti e bevande, migliaia di prove di laboratorio... Sono alla base della **prima classifica** sui **prodotti a marchio** delle insegne della Grande distribuzione italiana realizzata dal Salvagente

di **Riccardo Quintili**

C'era una volta la convenienza... Intendiamoci, quando si parla dei prodotti venduti con il marchio del supermercato, la convenienza c'è ancora, ci mancherebbe altro. Ma il tempo in cui le private label (come vengono chiamati i prodotti con la

marca del distributore) erano solo alternative a basso prezzo alle grandi marche è superato.

Oggi qualunque insegna di supermercato sa bene che il prodotto a cui sovrappone il suo nome deve avere molto di più di un prezzo competitivo rispetto a quello delle marche conosciute. Almeno se vuole vendere.

Operazione che sembra riuscire perfettamente alla Gdo se si considera che il 2018 si è chiuso con 10,3 miliardi di euro di fatturato, con un aumento del 2,5% rispetto all'anno precedente. La quota più alta di vendite dal 2013.

Prezzo e sicurezza

È una ricerca Nomisma per l'Osservatorio Marca 2019 (il principale appuntamento del settore) a tracciare il profilo di quello che i consumatori pensano di questi prodotti. Se, come era ovvio, per il 55% dei consumatori acquistare un prodotto a marchio significa soprattutto mettere nel carrello "convenienza a parità di qualità" dei prodotti leader, ora si aggiungono motiva-

zioni e stimoli nuovi. Come quello sottolineato da un cliente su tre che si dice convinto di poter contare su "prodotti di filiere tracciate, certificate e controllate" e il 32% di chi si affida a questi prodotti lo fa perché gli riconosce garanzie di salubrità e perfino attenzione per l'ambiente.

Insomma oltre all'occhio allo scontrino, c'è quello ai valori ritenuti importanti, soprattutto nell'alimentare. Basta guardare la lista che i consumatori dicono di prediligere a marchio: carne e salumi sono la prima scelta per il 34% degli intervistati; latte, yogurt, formaggi e uova per il 30%; prodotti confezionati seguono con il 28%. A trainare le vendite, non c'è dubbio, è soprattutto l'alimentare, molto più di quanto faccia il mercato delle *private* per i detersivi i prodotti per l'igiene per la casa o per la cura della persona. E questo nonostante in alcuni casi i prezzi del no food siano decisamente più alti e l'appeal della convenienza delle marche del supermercato potrebbe apparire molto più efficace.

Mettiamoli alla prova

Fin qui quello che si aspetta il consumatore e quello su cui puntano le catene della distribuzione per irrobustire un mercato che si fa di anno in anno sempre più interessante.

Ma quanto di tutto questo è mantenuto facendo la spesa alimentare in supermercati e discount italiani?





► Il Salvagente ha deciso di tracciare in queste pagine la prima classifica italiana della qualità dei prodotti a marchio dei supermercati. Quella che trovate in queste due pagine è la sintesi di quattro anni di test di laboratorio che abbiamo condotto, dal maggio 2015, ossia dal primo numero del nostro mensile, fino a oggi. Per realizzarla abbiamo calcolato i giudizi che ognuna delle catene citate ha ricevuto nelle analisi condotte dal Salvagente. A essere considerate le prove che abbiamo effettuato sull'olio, sulla pasta, sulle passate di pomodoro, sui prodotti per la prima colazione, sulla carne, su salumi, sui formaggi, sui dolci e su decine di altri cibi. Centinaia di esami di cui abbiamo ponderato i risultati tanto in base al numero di prodotti che abbiamo portato in laboratorio per ogni insegna (qualcuna non la troverete proprio perché le analisi non erano sufficienti per elaborare un giudizio significativo) che in base ai risultati ottenuti. Nel caso in



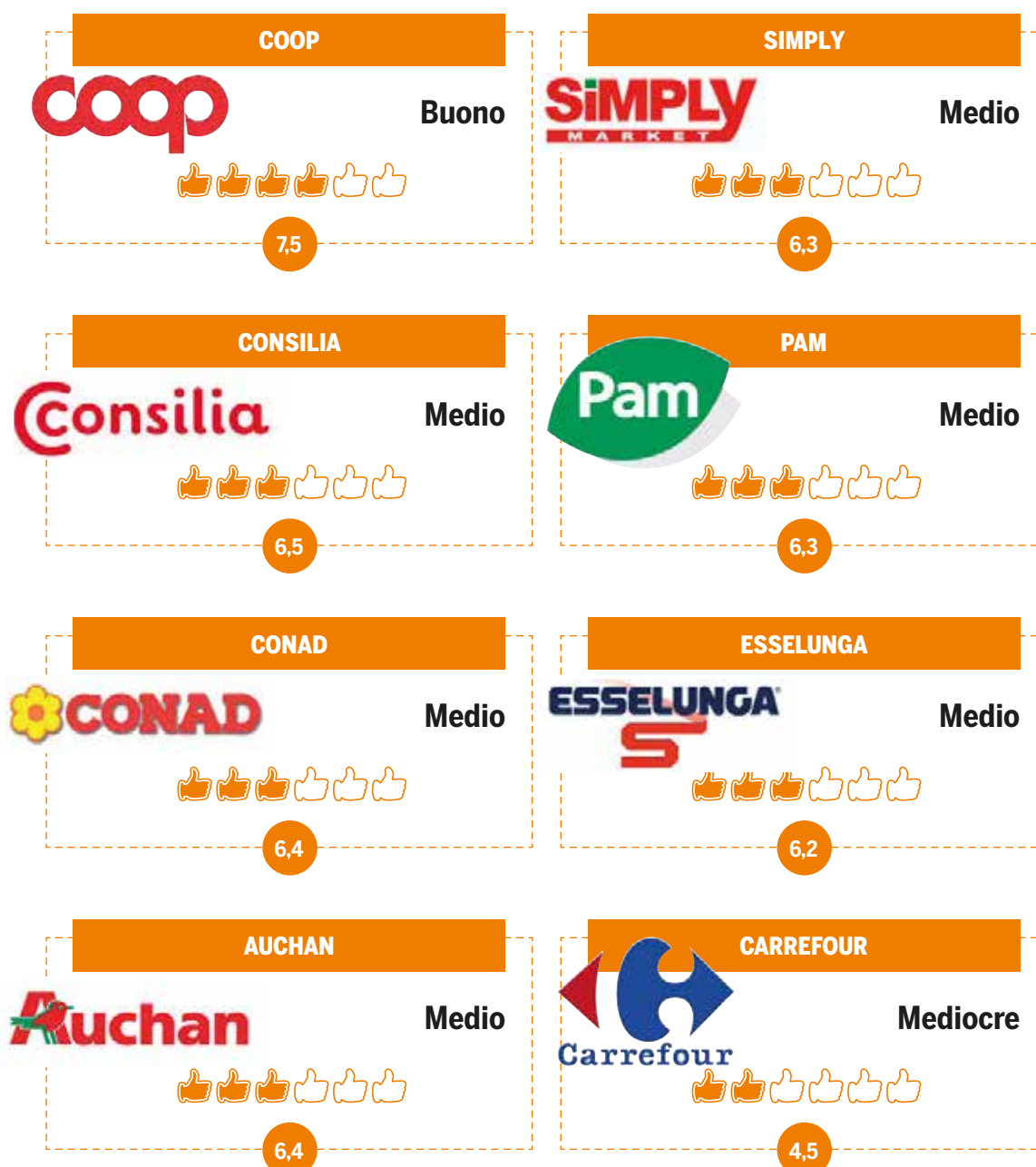
cui dai nostri test sia emerso un verdetto particolarmente negativo (per il superamento dei limiti di legge o anche per quello dei valori che consideriamo sicuri per la salute) è aumentato il peso negativo di quel risultato.

Due tabelle tanti test

Nei giudizi non è stato considerato il prezzo dei prodotti a marchio ma solo i risultati ottenuti in analisi

Quelle che trovate in queste due pagine, sono due tabelle diverse, una relativa alle tre catene di discount di cui avevano risultati sufficienti per tracciare un profilo qualitativo e una ai prodotti a marchio delle catene di supermercati. Mettere assieme, e confrontare queste due tipologie di superfici, infatti, non ci sembrava corretto, se non altro per i prezzi differenti che hanno i prodotti e per la minore possibilità di scelta dei discount.

E proprio sui prezzi, i nostri lettori noteranno immediatamente come non se ne faccia cenno nelle nostre tabelle. Esattamente come accade



Legenda

- Eccellente (10-9,1)

- Ottimo (9-8)

- Buono (7,9-7)

- Medio (6,9-6)

- Mediocre (5,9-4)

- Scarso (sotto 4)


nei test che ogni mese vi presentiamo, il Salvagente per scelta non ha mai laureato un giudizio o una classifica qualità-prezzo. Quello che questo giornale cerca da quasi 30 anni di illustrare ai suoi lettori non è il “miglior acquisto” ma il livello di qualità di un prodotto, quello che non si vede immediatamente. Lasciando al consumatore ogni valutazione su quanto vuole e può spendere per mettere nel carrello ciò che considera il suo, personalissimo, prodotto al prezzo migliore rispetto alle attese che ha. Ovviamente tanto la migliore insegna (indubbiamente Coop, almeno dalle nostre analisi sui prodotti a marchio dei supermercati) che

la peggiore (Carrefour), non hanno un livello qualitativo sempre uguale per tutte le referenze alimentari. Un ragionamento che vale ancora di più quando si parla di discount, dove accanto a prodotti di qualità sufficiente e perfino uguale ai migliori prodotti più blasonati, ci sono categorie di alimenti decisamente deludenti. Quella che trovate qui, come del resto accade a tutte le classifiche, è una media, per quanto ponderata, una foto di quanto potete aspettarvi da un carrello fatto di prodotti a marchio. Un aiuto, insomma, per capire se l'immagine che avete del luogo in cui fate la spesa e dei suoi prodotti è corretta.

La guerra tra le insegne cambierà lo scaffale

Nella Gdo è in corso un vero e proprio Risiko: i francesi arretrano, Conad incalza Coop, gli ipermercati sono in crisi e lo scontrino si "accorcia". Daniela Ostidich, Marketing & Trade: "Chi combatte con le portaerei rischia di perdere"

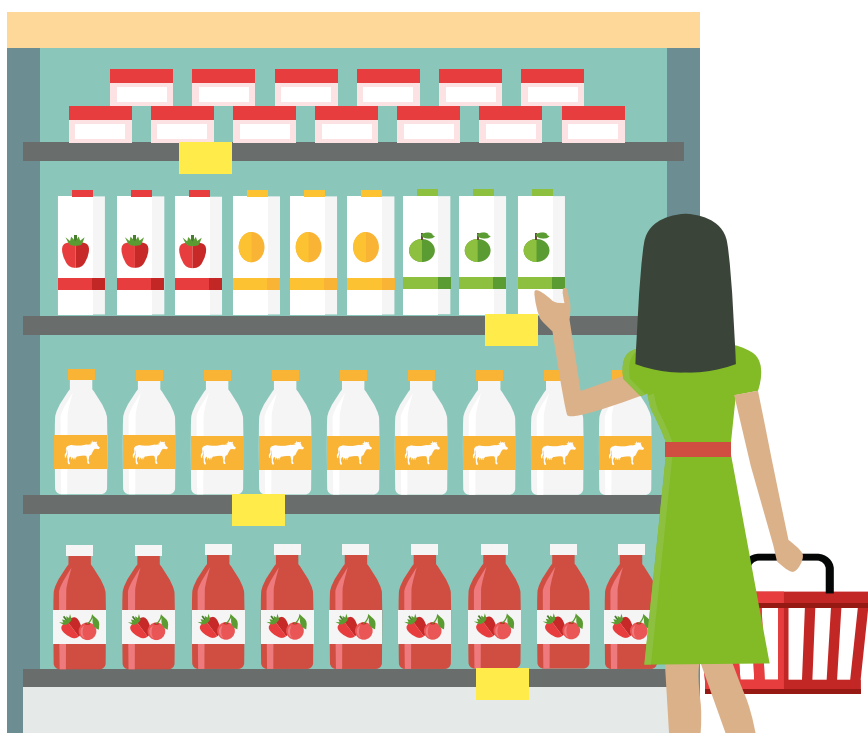
I francesi che arretrano, il derby interno al mondo della cooperazione per contendersi la leadership di settore, l'arrivo di nuove insegne discount: nel mondo della Grande distribuzione organizzata è in corso un Risiko dal quale forse l'intero comparto ne uscirà completamente ridisegnato. La fase non è proprio positiva: soffrono le grandi superfici di vendita come gli ipermercati, lo scontrino medio si riduce sempre di più, il fatturato del comparto perde quote (-1% nel 2018) e il consumatore è sempre più infedele o comunque più autonomo rispetto alle scelte di acquisto. Di sicuro la private label, i prodotti Mdd, di Marca del distributore, restano un forte punto di contatto tra il consumatore e la singola insegna: nel 2018, secondo i dati del rapporto Nomisma "Osservatorio Marca 2019", i prodotti a marchio hanno fatturato oltre 10 miliardi di euro raggiungendo quasi il 20% di cibi e bevande venduti nei supermercati italiani.

Il carrello degli italiani insomma si muove in uno scenario fluido e scattare la fotografia della Gdo non è così semplice. "Quella in corso è una guerra che non combatte con le portaerei ma con la guerriglia", ci spiega Daniela Ostidich, sociologa dei consumi e presidente di Marketing & Trade, società di consulenza che lavora con le più importanti insegne della Gdo e da anni stila periodicamente lo Shopping Map, il rapporto sui trend di consumo. "Prima di parlare delle dinamiche competitive - aggiunge la

Ostidich - bisogna capire le tendenze in atto: il 'carrellone' non esiste più, perché la spesa è più frazionata e l'acquisto alimentare come la cena si decide sempre più all'ultimo momento.

10,3 miliardi di euro
Vendite prodotti a marchio 2018
(+2,5% sul 2017)

19,3% Quota di mercato
(con un aumento dello 0,6% rispetto all'anno precedente)



Contemporaneamente aumentano le alternative a disposizione. Per questo oltre ai classici competitor, ogni insegna deve fare i conti anche con gli operatori del food delivery, le società di consegna a domicilio del cibo e della spesa, da Deliveroo ad Amazon Prime. Questo vuol dire che essere grandi, come una portaerei, oggi può non essere un vantaggio: i formati più piccoli, flessibili e specializzati fanno meno fatica ad adattarsi alle esigenze del consumatore”.

Nel frattempo tra chi si contende storicamente il mercato è in corso un vero e proprio Risiko: l'arretramento dei marchi francesi, con Auchan pronta a salire sul carrello di Conad; l'arrivo di Aldi in Italia promette di vivacizzare un comparto quello dei discount, dove dopo anni di crescita, c'è un rallentamento. “In parte - spiega l'esperta - ha meno senso che in passato suddividere la Gdo in discount e supermercati: i primi hanno aperto a prodotti di marca mentre

i secondi hanno dovuto abbassare i prezzi per rispondere alla concorrenza agguerrita”.

In questo tourbillon come si convince il consumatore? “La private label - prosegue la Ostidich - fidelizza il cliente e anche un modo attraverso il quale le insegne si differenziano: in questi prodotti imprimono la loro filosofia ad esempio rimarcando l'assenza di olio di palma o di Ogm. Devo dire anche che il confine tra prodotto di marca e a marchio nella percezione del consumatore è molto sfumato: ormai la private label viene considerata, come una marca vera e propria e non solo come un ‘surrogato’ del prodotto ‘griffato’”. E il consumatore come ne esce da questo quadro? “Lo definisco ‘multifaccia’ - conclude l'esperta - capace di essere allo stesso momento risparmiatore su alcuni cibi e spendaccione su altri. La ricerca della qualità inoltre è ormai una costante che appartiene a tutti i segmenti di acquirenti”. (Enrico Cinotti)

1.582

Numero di referenze dei prodotti

a marchio (cresciute del 6,1% in un anno)

18,9%

Incidenza delle vendite promozionali sul totale

Fonte: Nomisma su dati Iri

COSA SI VENDE

% di consumatori che acquistano i seguenti prodotti a marchio come prima scelta

34% Carni e salumi

30% Latte, yogurt, formaggi, uova...

28% Prodotti confezionati (pasta, biscotti, olio...)

24% Detersivi pulizia casa/bucato

20% Prodotti per l'igiene personale

20% Prodotti per la cura della persona

Fonte: Osservatorio Marca 2018 – Survey Nomisma sul consumatore della Mdd, 2018



La politica aggressiva dei discount

Negli Usa l'arrivo delle catene del low cost del Vecchio Continente ha condizionato il mercato e il carrello della spesa. L'asso nella manica? Hanno puntato su frutta e verdura con listini molto bassi. E sulla qualità...

di **Letizia Magnani**

Se l'obiettivo dell'industria alimentare è fare sempre più profitto, quello della Grande distribuzione qual è? La domanda nasce da un recente studio della Bain & Company sull'impatto dei discount europei, Aldi e Lidl, nel mercato americano.

Ciò che è emerso in quest'ultimo anno, periodo nel quale i due discount si sono diffusi anche negli Stati Uniti, dopo aver consolidato il proprio posizionamento in Europa (Aldi è arrivata da poco anche in Italia) è che i due colossi hanno spinto tutti gli altri ad abbassare i prezzi, aumentando la competitività. Oltre il 30% dei consumatori americani hanno dichiarato di aver inserito nel proprio giro di spesa abitualmente Aldi e Lidl. Il dato è confermato dalle transazioni delle carte di credito nelle città nelle quali Aldi è approdata, come per esempio Chicago e Washington.

Certo, parliamo di un mercato diverso dal nostro e molto più grande, ma le politiche dei discount e della Gdo restano simili. Ed è vero che i risultati di riposizionamento dei consumatori sono in larga parte dovuti agli enormi investimenti fatti proprio da Aldi e Lidl, ma anche, per esempio, dalla scelta di avere dedicato nei punti vendita un ampio spazio al "fresco" e alla frutta e verdure organici, quelli che da noi si chiamano biologici e che stanno diventando una vera esigenza anche per i consumatori americani.

Quanto alla qualità alimentare, però, le notizie che vengono da oltre Oceano non sono buone. Noi siamo più fortunati, tanto che tutti i super-

mercati, piccoli, medi, grandi e iper, così come i discount, hanno progressivamente puntato sempre di più sul fresco e freschissimo e in particolare sulla frutta e verdura. Lo hanno fatto anche i discount, come Lidl, il quale, è notizia di questi giorni, usa per trasportare frutta e verdura, camion a biometano, con impatto sull'ambiente pari a zero, sintomo di un'attenzione reale e crescente verso i consumatori finali, ma anche nei confronti dell'ambiente. Quindi anche i big della grande distribuzione hanno un'anima verde e sostenibile? Naturalmente sì, ma è tutto oro quello che luccica?

Lo studio della Bain&Company illumina anche un altro tema: quello della promozione e dei famigerati volantini. Aldi vola negli Usa a fronte di investimenti milionari sia sui punti vendita che in promozione. Lo stesso avverrà anche in l'Italia? Stando ai dati consolidati in Francia pare di sì. Quanto ai volantini noi ne

abbiamo analizzati molti, chiedendo alle grandi catene come si inseriscono nelle loro strategie e se si tratti solo di marketing. In realtà sappiamo benissimo che non è così e che dietro ad un prezzo stracciato ci sono politiche di mercato e di acquisto feroce. Eppure nessuno ha tanto voglia di parlare specialmente di aste al doppio ribasso, una pratica che viene vietata nella legge approvata alla Camera il 27 giugno alla Camera (si aspetta il Sì definitivo del Senato per l'entrata in vigore). Abbiamo contattato le maggiori insegne ma in realtà solo Aldi, Coop Italia ed Esselunga (in parte) hanno risposto.

**Negli Stati Uniti
la politica competitiva
dei discount europei
ha spinto tutti gli altri
ad abbassare i prezzi**



Aldi punta sul fresco per conquistare l'Italia

A un anno dallo sbarco del gigante tedesco nel nostro paese, abbiamo chiesto come ha adattato l'offerta, come decide i capitolati di acquisto, che peso hanno le promozioni e come le realizza per i suoi punti vendita

Il 1° marzo 2018, il discount Aldi ha aperto i primi punti vendita in Italia. Ci ha messo anni il gigante tedesco a decidere, ma alla fine “lo sbarco” è scattato.

“Siamo arrivati - ci spiegano dalla catena - in Italia con il desiderio di proporre una nuova idea di spesa che coniughi qualità e freschezza dei prodotti con prezzi competitivi e molte offerte per i nostri clienti”. E aggiungono: “Abbiamo studiato attentamente i trend di mercato e le tendenze di consumo, per capire al meglio quali fossero le esigenze dei clienti e su di esse abbia-

mo creato un'offerta dedicata. Per questi motivi Aldi è arrivato in Italia con una particolare attenzione per la cultura e per la tradizione culinaria italiana, che si riflette proprio nell'assortimento e nella scelta dei fornitori. La selezione di prodotti alimentari viene per il 75% dalla collaborazione con fornitori italiani selezionati”.

Quali sono le strategie di acquisto di Aldi? Partecipate alle aste a ribasso? Come funzionano?

Per Aldi i fornitori rappresentano i veri ‘custodi del gusto’, con i quali stabiliamo rapporti solidi e di fiducia. Ci rivolgiamo esclusivamente a par-



► tner riconosciuti e affidabili, i cui standard di sicurezza sono consolidati e certificati e con i quali concordiamo quali misure attivare al fine di aderire a sistemi di certificazione di qualità dei processi e dei prodotti. Aldi non pratica aste, né aste al ribasso. In fase di selezione dei prodotti, riceviamo tramite un portale le informazioni relative alle loro proprietà, ad esempio stagionatura, peso e tipologia d'imballaggio e l'indicazione del prezzo. Raccolti i dati, gli acquirenti hanno la possibilità di richiedere degli adattamenti. La scelta dell'articolo avviene poi sulla base del miglior rapporto qualità-prezzo, stabilito anche a seguito di assaggi e test del prodotto stesso, per valutarne le proprietà e la qualità.

In Aldi si trovano prodotti di bassa qualità e di primo prezzo come, per esempio, il miele cinese?

Abbiamo definito elevati standard qualitativi, il raggiungimento dei quali viene verificato attraverso ripetuti controlli lungo tutta la filiera. Ai fornitori chiediamo di aderire a standard e sistemi di certificazione volontaria che garantiscano la qualità e la sicurezza dei prodotti forniti. Tutta la frutta e la verdura Aldi viene da fornitori certificati GlobalG.A.P., un protocollo che garantisce produzioni sicure per il consumatore e tracciabilità dei prodotti (adottato da tutte le catene europee di Gdo, ndr). In aggiunta, il GlobalG.A.P. Modulo Grasp, un modulo volontario addizionale, copre aspetti sociali come la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute. Specialmente per i prodotti freschi ci impegniamo a mantenere la filiera il più corta possibile: Aldi punta sulla provenienza nazionale di carne, salumi e latticini, senza dimenticare frutta e verdura. All'interno della gamma di prodotti freschi, l'offerta dedicata alla carne suina e avicola risponde alla dicitura "4 volte italiano": sia il pollame sia i suini sono infatti nati, allevati, macellati e confezionati in Italia, incluse alcune referenze di pollo biologico. Anche alle linee basic viene dedicata grande attenzione per garantirne alti standard qualitativi.

In base a quali capitolati si fanno gli acquisti? Avete limiti più bassi di quelli di legge per pesticidi e altre sostanze nocive?

I nostri prodotti devono soddisfare dei requisiti interni a integrazione dei parametri previsti dalla legge. Per i prodotti food, applichiamo linee guida interne i cui valori per i parametri microbiologici valgono come criteri di riferimento e di

obiettivo per i fornitori, andando ad integrare i requisiti di legge, fino a renderli più restrittivi. Un'attenzione particolare viene riservata al reparto ortofrutta, per il quale sono previsti rigorosi disciplinari di produzione finalizzati a un'importante riduzione dell'utilizzo di pesticidi e all'esclusione di sostanze nocive per le api. Il rispetto viene verificato con le analisi eseguite regolarmente dai nostri laboratori accreditati.

È possibile avere il dato degli investimenti che vengono fatti in volantini e promozioni varie?

Il volantino e la comunicazione in store sono elementi fondamentali per tenere aggiornati i nostri clienti sulle promozioni in corso, assieme al nostro sito, *aldi.it*, e alla nostra app. Offriamo ai nostri clienti prezzi bassi ogni giorno, inoltre due volte a settimana, il lunedì e il giovedì, proponiamo una variegata offerta di articoli promozionali, selezionati in base al loro rapporto qualità-prezzo e per soddisfare tutte le esigenze dei clienti. Inoltre, dal venerdì alla domenica viene proposta a un prezzo scontato una selezione di prodotti dall'assortimento.

Che bilancio fate del vostro primo anno?

Siamo molto soddisfatti dei risultati raggiunti a solo un anno dal nostro arrivo in Italia. Abbiamo creato una rete di 54 punti vendita situati in 6 regioni del Nord: Emilia-Romagna, Friuli-Venezia Giulia, Lombardia, Piemonte, Trentino-Alto Adige e Veneto. L'anno in corso

Aldi ha creato una rete di 54 punti vendita in 6 regioni del Nord. Nel 2019 sono previste nuove aperture

ha già visto l'apertura dei punti vendita di Prata di Pordenone (PN), Fossano (CN), Salò (BS) e Bolzano. Siamo molto soddisfatti della grande affluenza e della fiducia dei nostri clienti, che riscontriamo in modo particolare per il reparto frutta e verdura, subito seguito dai prodotti da forno e panificati, le uova e il latte. Nella top 20 delle categorie più vendute da Aldi, trovano spazio i prodotti freschi e made in Italy. Grande attenzione è riservata anche ai prodotti da forno, disponibili nell'area "Pan del Di" di tutti i punti vendita. Ad oggi, possiamo affermare con piacere che i clienti italiani si sono dimostrati interessati alla nostra offerta. L'obiettivo per il 2019 è di rafforzare la nostra rete di punti vendita, grazie a uno sviluppo capillare che andrà a interessare le regioni in cui Aldi è già presente. Un piano di crescita strutturato e organico che ci permetterà di essere vicino ai clienti del Nord Italia e di far conoscere a tanti altri una nuova idea di spesa a pochi passi da casa.

“La rincorsa sui prezzi può essere pericolosa”

Coop Italia risponde alle nostre domande e sottolinea che lo sviluppo dei discount innalza la competizione con più di un rischio. E ci spiega come vengono selezionati i fornitori dei prodotti a marchio e quali controlli accettano

L'arrivo di Aldi in Italia ha condizionato la strategia di Coop? È tra le domande che abbiamo rivolto all'insegna che ha vinto il nostro test e che non si è sottratta, come sempre, dal confronto.

“No nel modo più assoluto, la strategia di Coop è sempre la stessa, agire sul mercato per tutelare il potere di acquisto e la salute dei consumatori, nel rispetto dell'ambiente e dei diritti delle persone. È evidente che lo sviluppo del canale discount ci mette di fronte a sfide nuove, dove si innalza pericolosamente la competizione con

il rischio che la stessa si possa scaricare a monte sul mondo della produzione o a valle sul consumatore. Mai come in questo momento è determinante tenere la barra a dritta verso comportamenti lungo la filiera che siano fedeli a noi stessi. Certamente la pericolosa rincorsa al prezzo più basso ad ogni costo non ci appartiene nella consapevolezza dei danni che può creare nel mondo della produzione o peggio ancora della qualità dei prodotti. Per questo sarà fondamentale far crescere la consapevolezza nei consumatori”.

Posto che non partecipa alle aste a ribasso, quali





sono le strategie di acquisto di Coop?

Sono 13.000 i fornitori complessivi attivi di Coop, con la stragrande maggioranza composto da imprese di piccole e medie dimensioni, tra cui molte cooperative. Gli acquisti effettuati in un anno ammontano a circa 9 miliardi, di questi 7,6 sono contrattati in Coop Italia. Spetta invece alle singole cooperative stringere accordi con fornitori locali soprattutto per tipologie di prodotti come i freschi e i freschissimi. I nostri fornitori sono i nostri primi alleati; ci deve essere un accordo preliminare sulla base di comportamenti corretti e condivisi. Con i fornitori a marchio sottoscriviamo capitolati rigorosi. Da tempo siamo impegnati nello sviluppo di accordi di filiera in grado di offrire maggiori garanzie sulla qualità dei prodotti e sulla durata del rapporto con i fornitori. Sono molti i produttori che sono cresciuti con Coop, hanno migliorato i loro standard e si sono affacciati prima sul mercato nazionale e poi internazionale. Coop non ha mai utilizzato il meccanismo delle aste elettroniche inverse o al doppio ribasso e assicura prezzi ai produttori equi, compatibili con il giusto trattamento dei lavoratori e il rispetto delle norme ambientali e fiscali.

In base a quali capitolati si fanno gli acquisti? Coop ha limiti più bassi di quelli di legge?

Ciascun fornitore sottoscrive un capitolato che contiene precise regole, l'adeguamento a standard in genere più restrittivi rispetto a quelli previsti per legge. Per fornire maggiori garanzie ai consumatori, i prodotti Coop rispettano rigide regole di produzione, nonché di formulazione che nello specifico vietano alcuni ingredienti (ad esempio i grassi idrogenati, l'olio di palma,

Coop vieta polifosfati, Ogm, coloranti, diversi pesticidi e per alcune sostanze ha limiti più rigorosi di quelli di legge

coloranti, gli Ogm e i polifosfati) o li limitano (ad esempio nitriti e nitrati) o che definiscono limiti da rispettare per taluni contaminanti (ad esempio pesticidi e micotossine). Effettuiamo direttamente e tramite enti accreditati, ispezioni periodiche sui fornitori per verificare il rispetto di molti requisiti, tra cui quelli etici e di legalità oltre ad effettuare controlli analitici sistematici sui prodotti. A tutti i fornitori oggi si chiede di sottoscrivere l'impegno al progetto etico di Coop Italia, accettare e consentire che vengano effettuate verifiche ispettive SA8000 lungo tutta la filiera produttiva coinvolta a diverso titolo nella realizzazione dei prodotti a marchio Coop. Ci sono poi altre clausole che nel tempo si sono aggiunte e che assecondano le diverse campagne che via via sono state lanciate da Coop. Come le trasformazioni richieste agli allevatori nelle varie

filiere di ovino, suino, bovino e da ultimo il pesce a seguito della campagna 'Alleviamo la salute' volta a diminuire fino ad azzerare il consumo di antibiotici. O recentemente con la lettera indirizzata agli inizi di febbraio ai 116 fornitori di ortofrutta a marchio Coop, in cui si annunciava l'ulteriore eliminazione nella coltivazione di 4 molecole controverse per l'ambiente (4 erbicidi, tra cui il glifosato), ricorrendo a modalità di gestione alternative e ammettendo poche e temporanee eccezioni in casi di oggettiva difficoltà da concordare con Coop.

È possibile che da Coop si trovino prodotti di bassa qualità e primo prezzo, come il miele cinese?

La selezione degli assortimenti è rigorosa. Ovviamente ci sono prodotti di primo prezzo ma devono garantire adeguata qualità con controlli specifici effettuati in particolare sui prodotti più critici per sicurezza e frode, tra cui anche il miele.

I volantini orientano le vendite dei vostri prodotti?

Sono uno strumento che le singole cooperative del nostro movimento utilizzano in maniera diversificata. Quanto alle promozioni, oramai da tempo proseguiamo su una linea di riduzione delle promozioni tradizionali e di investimento sui prezzi a scaffale e sul nostro prodotto a marchio. Molte delle nostre attività promozionali sia sul prodotto Coop che sulle marche sono rivolte solo ai nostri soci e rappresentano una delle distinzioni che è giusto perseguire fra chi è socio e chi non lo è.

Conad, Eurospin, Lidl: non pervenuti

Nessuna delle tre catene ci ha risposto. Possiamo però dire alcune cose. Conad nel 2017 ha siglato l'accordo per mettere al bando le aste al doppio ribasso. Eurospin invece mentre divampava la protesta dei pastori sardi contro il crollo del prezzo del latte, Eurospin, denunciava a febbraio 2019 Terra! acquistava in un'asta al ribasso 10 mila quintali di pecorino.

Esselunga, via alla nuova linea primo prezzo

La catena non dà interviste e non ha risposto alle domande del Salvagente ma ci ha fornito una dichiarazione che spiega come non utilizzi per i propri acquisti le aste elettroniche. E alcuni dati delle sue politiche di fornitura

Esselunga è una delle principali catene italiane del settore della grande distribuzione, opera attraverso una rete di 158 superstore e supermarket in Lombardia, Toscana, Emilia-Romagna, Piemonte, Veneto, Liguria e Lazio. Fondata nel 1957 con l'apertura a Milano del primo supermercato in Italia, conta oggi più di 23.000 dipendenti e un fatturato di oltre 7,9 miliardi di euro. Sapevamo che sarebbe stato difficile ottenere una vera e propria intervista, perché il gruppo non ne rilascia. E così è stato, l'insegna non ha infatti risposto alle nostre domande, ma ha replicato alla nostra richiesta di approfondimento.

Niente aste

Dall'ufficio comunicazione del gruppo ci fanno sapere: "Segnalo che in merito alle strategie di acquisto Esselunga non ha mai fatto ricorso alla pratica delle aste, che consideriamo dannosa per il settore". Il gruppo ci invia una nota "Il nostro impegno per trasparenza e legalità" nella quale si spiega: "Il gruppo Esselunga ha adottato da tempo un proprio codice etico che impone il rispetto dei diritti umani fondamentali e la dignità delle persone. Ci impegniamo costantemente nella prevenzione di ogni forma di sfruttamento. Allo stesso tempo chiediamo ai nostri fornitori il rispetto di questi principi, pena l'esclusione dalla nostra rete commerciale. Inoltre Esselunga non ha mai fatto ricorso alla pratica delle aste elettroniche per l'acquisto di prodotti agricoli e agroalimentari, nel rispetto dei propri valori e a tutela dei suoi clienti e dei suoi fornitori. Coerentemente con questi principi, a settembre 2017, abbiamo sottoscritto un protocollo

di intesa con il ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali al fine di favorire un mercato più trasparente e per evitare effetti distorsivi nei rapporti di filiera". La nota è dell'agosto 2018.

Occhio ai prezzi

In un'ulteriore comunicazione rivolta a Salvagente inoltre Esselunga ci tiene a sottolineare che "una delle caratteristiche di Esselunga è proporre prodotti di qualità applicando le migliori politiche di prezzo. Per rispondere sempre più alle esigenze dei clienti, Esselunga ha creato Smart una nuova linea di primo prezzo, in continua espansione, che offre un ottimo rapporto qualità/prezzo e completa l'offerta dei prodotti a marchio con una gamma che si posiziona al livello più conveniente del mercato".

Quanto al bilancio attingiamo ad un comunicato stampa del 21 gennaio 2019.

"Nel 2018 il gruppo Esselunga ha realizzato vendite per 7.914 milioni di euro, in crescita del 2,1% rispetto ai 7.754 milioni di euro del 2017. Questo risultato è stato ottenuto mantenendo costanti i prezzi a scaffale (quindi inflazione zero), così confermando il primato di convenienza di Esselunga e nonostante un contesto di mercato negativo caratterizzato soprattutto nella seconda parte dell'anno da un calo dei consumi. Continua la crescita dell'e-commerce che ha superato i 236 milioni di euro di vendite, registrando +28% rispetto al 2017 e rappresentando oggi il 3% del totale. Al 31 dicembre 2018 la posizione finanziaria netta è pari a -436 milioni di euro (era -848 milioni di euro a fine 2017) grazie ad una forte generazione di cassa".

L'insider di big food

“Siete pazzi a mangiarlo”

Abbiamo intervistato Christophe Brusset autore di “E allora cosa mangio” e di un altro bestseller sui segreti oscuri dell'industria alimentare. Ci racconta dove può portare la rincorsa alla chimica e al low cost da parte di pochi giganti

La prima persona con cui abbiamo parlato, ancor prima di iniziare il lungo e tortuoso tour delle insegne della Gdo è stato Christophe Brusset, autore di “Siete pazzi a mangiarlo!” e più recentemente di “E allora cosa mangio?” (Piemme). Chi meglio di lui, che è stato un insider dell'industria alimentare, poteva spiegare come muoverci e cosa aspettarci dalla grande distribuzione?

Brusset, perché ha scritto questi due libri?

Inizialmente non avevo intenzione di scrivere questo secondo libro. Molti lettori del primo mi hanno chiesto informazioni sul sistema dell'industria alimentare e su come proteggersi dal cibo spazzatura, dalle scelte scellerate dell'industria alimentare, così mi sono deciso a iniziarlo. I lettori non volevano però una semplice descrizione del sistema, ma capire perché l'industria alimentare è regolata dall'interesse e come poter cambiare rotta. Ci ho messo tre anni per scriverlo, perché volevo essere utile e dare informazioni complete, facendo esempi pratici. Il primo invece l'avevo scritto per contribuire a diffondere una cultura sulla qualità alimentare, dopo i tanti scandali alimentari degli anni passati, come quello della carne di cavallo al posto del manzo nelle lasagne preconfezionate. Politici e dirigenti di azienda e della grande distribuzione durante gli scandali hanno continuato a dire che tutto era sotto controllo e sicuro, ma io sapevo che non era vero. Per questo ho voluto rivelare il lato oscuro dell'industria alimentare.

Big food influenza e cambia la nostra vita?

Il paradigma dell'industria, alimentare e non, è uno solo: fare soldi. Possibilmente facendo economia di scala e abbassando più possibile i costi. Ecco perché è concentrata nelle mani di pochi ed enormi gruppi internazionali. Ma per fare margini più alti si abbassa la qualità alimenta-

re, si usano ingredienti sempre più processati e additivi chimici. Alla fine, se ci pensiamo, la pessima qualità del cibo è direttamente collegata alle epidemie e alle malattie che affliggono il mondo, come il diabete, il cancro, l'obesità, le malattie cardiocircolatorie, le allergie e intolleranze, le demenze come il Parkinson e la malattia di Crohn. Ormai l'Oms (l'Organizzazione mondiale della Sanità) ha detto chiaramente che tutte queste malattie sono legate alla diffusione del cibo spazzatura.



Quindi, che cosa dovremo mangiare?

Dovremo stare alla larga da ciò che in questi anni abbiamo considerato come il progresso, ovvero dal cibo molto trattato con processi chimici e meccanici. Il rischio più grande è ancora il cancro, ma ci sono altre malattie, l'obesità, le allergie sempre più diffuse. Il cibo industriale è bello, colorato, gonfio, ma non ha quasi più vitamine, antiossidanti, fibre. Tutti elementi che proteggono il nostro corpo. Il massimo sarebbe se potessimo comprare cibi organici, biologici, insomma veri. E preparare da soli i nostri piatti con prodotti il più possibile naturali.

Ora però ci dica, cosa significa davvero qualità per l'industria alimentare?

È la vera domanda da porsi, perché tutti parlano di alta qualità dei prodotti, quindi dobbiamo capire quali sono i parametri. Per l'industria alimentare e per la grande distribuzione alta qualità significa rispettare le regole, stare dentro ai parametri. La qualità loro la misurano in base a tabelle e regole. Prendiamo le caramelle gommose, per stare dentro ai parametri devono avere non più di poniamo 10 additivi e coloranti, ma questa non è qualità. Parliamo di pizze surgelate a basso costo, l'importante è che i nitrati non

superino la soglia. Inoltre: chi controlla da dove arrivano il pomodoro e il formaggio? D'altra parte per il consumatore qualità alimentare fa il paio spesso con salubrità e con salute. Insomma, sono interpretazioni molto, molto distanti.

Il Salvagente ha fatto una inchiesta sul pomodoro cinese, scoprendo che, purtroppo, lo usiamo anche in Italia e in Europa. Crede che i prodotti cinesi siano davvero pericolosi per noi?

Certo, la Cina è pericolosissima per noi. Gli scandali alimentari lì sono all'ordine del giorno. Le leggi e l'etica non sono nemmeno comparabili con l'Europa. Poi c'è il fatto che vengono impiegati come manodopera bambini, oppositori politici, carcerati. La vostra inchiesta sul pomodoro ha raccontato quanto anche io conosco bene. Ed è lo stesso per tanti altri prodotti. Occorre difendersi dall'accordo commerciale con la Cina, perché compromette la nostra salute e ci porta ad ignorare le condizioni di lavoro. Sono molto preoccupato per gli accordi appena siglati da alcuni paesi, compresa l'Italia.

Come possono modificare il mercato alcuni grandi discount come Aldi, Lidl?

Non conosco così bene la strategia dei discount in Italia, ma come ho documentato anche nel libro Aldi spende moltissimo in pubblicità in Francia. Parliamo di 500 milioni di euro l'anno. Ovviamente questo denaro è pagato dai consumatori. Ma Aldi in Francia non è un vero e proprio discount, ormai moltissimi prodotti di grandi marchi si trovano anche sui suoi scaffali. Certo è che, nei supermercati, ci sono diversi livelli di qualità e i prodotti con un prezzo molto, molto basso sono assolutamente assimilabili a quelli dei discount. Credo che l'arrivo dei discount nei nostri paesi non modifichi più di tanto il mercato. Trovo anzi che ci sia un effetto positivo per i consumatori, perché aumenta la competitività fra i gruppi e quindi diminuiscono i prezzi a parità di qualità.

Ecco, a parità di qualità. E sotto soglia, che succede per gli alimenti scontatissimi?

Dobbiamo essere realisti. L'industria alimentare e i big della distribuzione non saranno mai onesti fino in fondo, perché il loro obiettivo è difendere il proprio interesse. Reagiscono esattamente come l'industria di tabacco negli anni Ottanta e la Monsanto. Il loro interesse è influenzare l'opinione pubblica e orientare i consumi, ecco perché pubblicano studi, dati, bilanci. Molti di questi sono falsi o adattano la realtà ad un solo scopo: l'interesse dell'industria alimentare e della grande distribuzione.



a cura di **Roberto Quintavalle**

I **capperi** vengono raccolti proprio in questa stagione. Crescono anche sulle mura delle nostre città, ma i più pregiati sono quelli di Pantelleria, tra l'altro gli unici di Indicazione geografica protetta

La stagione dei boccioni dal sapore unico (e italiano)

Prezioso in cucina, il capperone che proprio in questa stagione scatena la voglia di raccolta di molti, per secoli è stato esclusivamente (o quasi) un farmaco o un cosmetico. Da Ippocrate a Plinio il Vecchio, da Galeno a Dioscoride, tanti gli autori antichi che ne esaltano le proprietà afrodisiache.

Domenico Romoli, detto il Panunto, nel Seicento, ne *La singolar dottrina*, ne descrive così gli effetti: "Quei che mangeranno capperi non avranno dolori di milza, né di fegato, sono contrari alla malinconia, proucan l'orina, nettano il mal di polmone, ammazzano i vermi del corpo". È solo nel secolo successivo che decolla il suo uso gastronomico.

La Perla nera

Oggi in Italia (e non solo), parlare di capperi significa evocare molti piatti della nostra tradizione. E soprattutto fa correre la mente a Pantelleria, la Perla nera del Mediterraneo, il luogo che produce il miglior capperone d'Europa, l'unico a marchio Igp. Della specie *capparis spinosa*, varietà *inermis*, presenta particolari caratteristiche: grande dimensione dei bottoni floreali, mediamente di 9 millimetri, forma globosa subsferica, colore verde-senape, aroma e sapore molto forti. Non deve mostrare tracce di muffa e odori impropri, deve avere una umidità pari al 54% e una percentuale di sale marino massima del 25%.

La *capparis spinosa* cresce spontaneamente nei muri e nei terreni di regioni a clima arido del Mediterraneo, ma l'Italia è il paese in cui è coltivata da più tempo.

Piccole quantità se ne producono in Puglia e nelle isole minori (Salina, Ustica, Egadi, Tremiti). Tuttavia il capperone più pregiato è quello di Pantelleria, molto diverso da quelli più a buon mercato ma di minore qualità provenienti da Marocco e Tunisia.

Come si raccoglie

La pianta richiede cure solo per la raccolta, manuale, giornaliera e ripetuta ogni cinque giorni da maggio a ottobre. I boccioni debbono essere recisi al punto giusto di fioritura, turgidi e ancora chiusi.

Una volta raccolti vengono fatti riposare per qualche giorno prima della salatura in appositi recipienti con sale marino. Acqua di vegetazione e sale formano una specie di salamoia in cui i capperi rimangono per una settimana, quindi la salagione viene ripetuta. Solo a questo punto i capperi vengono selezionati a seconda del calibro e sono pronti per la conservazione. Tutte le operazioni colturali debbono essere svolte esclusivamente sull'isola.



© Alden Azenil/istock

Tabella nutrizionale (per 100 g di capperi sotto sale)

Calorie	25 kcal	Fosforo	10 mg
Proteine	2 g	Magnesio	33 mg
Grassi	0,5 g	Ferro	1,7 mg
Carboidrati	1,7 g	Calcio	40 mg
Sodio	12.800 mg	Vitamina C	4,3 mg
Potassio	40 mg	Vitamina B2	0,14 mg

Fonte: Inran



Come sceglierli sui banchi

Più che pensare, come facevano nel Medioevo, agli effetti benefici o curativi del capperi (molti sono legati al suo caratteristico sapore amaro), meglio concentrarci su come riconoscere quello di qualità. Anche tra gli amanti più sfegatati dei boccioli della *capperi spinosas*, infatti, difficile trovarne che ne mangino così tanti da approfittare dei suoi benefici nutraceutici.

Più interessante, invece, cercare di capire come riconoscere i migliori tra le tante tipologie offerte sugli scaffali. Anche in relazione al loro prezzo.

La prima distinzione è sul modo di conservazione. Meglio quelli sotto sale, sotto aceto o i più rari sott'olio? Spiegano gli esperti che i primi sono di gran lunga quelli che mantengono il sapore migliore.

Ma anche all'interno di questa categoria occhio a selezionare quelli che, attraverso il contenitore di vetro, possono consentirci di verificare che il sale non abbia formato una salamoia ma sia ben attaccato. E che non sia in grani di grandi dimensioni (per non rischiare di acquistare più sale che capperi).

Meglio quelli più grossi o i capperi più piccoli? Dipende dalla destinazione d'uso, spiegano i puristi. Se servono a guarnire si sceglieranno più piccoli e più acerbi. Per insaporire i piatti, invece, i più saporiti sono quelli più grandi, più maturi e con profumi più intensi.

Ad agosto sono di stagione

FRUTTA

Albicocche
Angurie
Fichi
Lamponi
Mele
Mirtilli
Pere

Pesche
Susine
Uva

VERDURE

Aglio
Barbabietole
Bietole da costa
Carote
Cetrioli
Cipolle
Fagioli

Finocchi

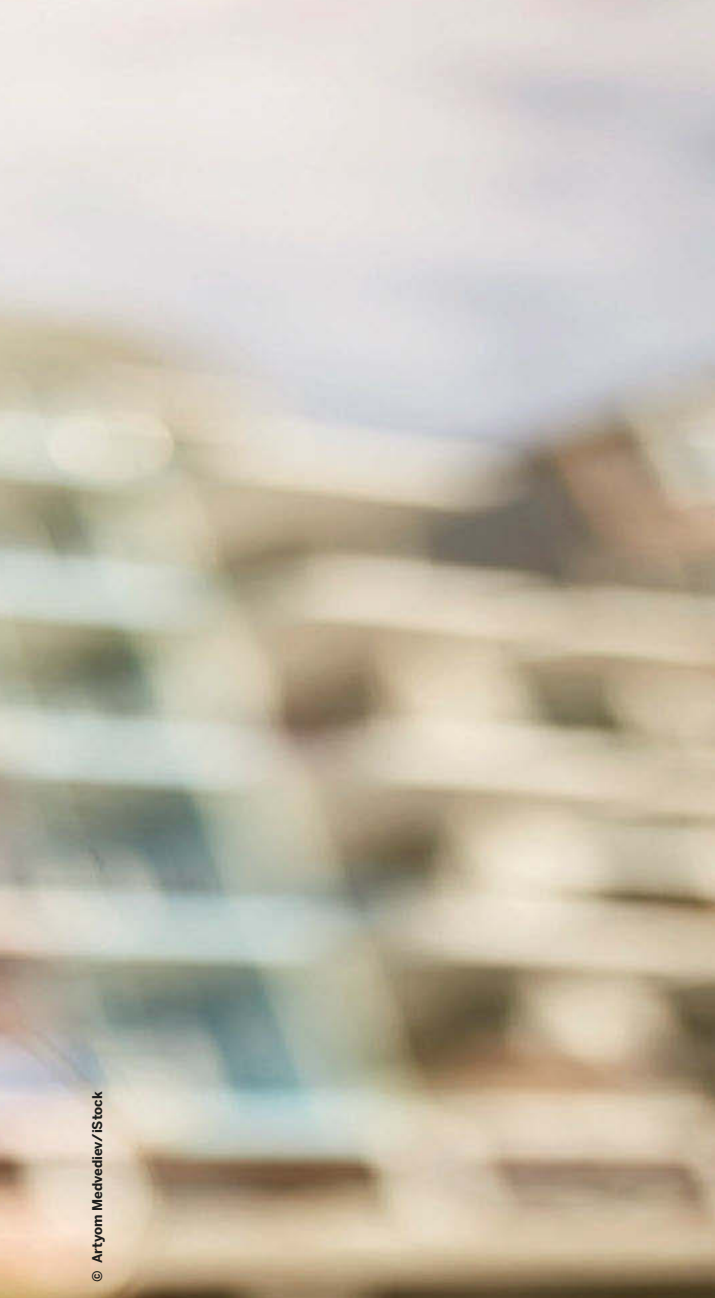
Lattuga
Melanzane
Peperoni
Pomodori
Sedani
Zucchine



Solari: una difesa troppo aggressiva

Abbiamo messo a confronto **12 creme**: non tutte sono uguali e a fare la differenza è soprattutto la scelta dei **filtri Uv** utilizzati. Alcuni sono più dannosi di altri e addirittura c'è il sospetto che dalla pelle passino al sangue

di **Valentina Corvino**



© Artyom Medvedev/iStock

Il cancro alla pelle è una tra le forme tumorali più comuni. In Italia è il secondo tumore più diffuso negli uomini sotto i 50 anni e il terzo nelle donne. Proteggere adeguatamente l'epidermide quando ci si espone al sole è la forma di prevenzione più efficace che ci sia a disposizione.

Tuttavia, le creme solari non sono tutte uguali: a fare la differenza è soprattutto la composizione, in particolare il filtro Uv utilizzato. Alcuni sarebbero da evitare *tout court* come indicato recentemente da uno studio effettuato dalla Food and drug administration (l'agenzia Usa di controllo su farmaci e alimenti) e pubblicato sulla rivista *Jama*. I sospetti maggiori sono su 4 filtri - avobenzone, oxybenzone, ecamsule e octocrylene. Non stiamo parlando di sostanze sconosciute: l'octocrylene, infatti, lo troviamo elencato tra gli ingredienti di molte creme in vendita nel nostro paese come dimostra il nostro test nelle pagine che seguono. Per aiutarvi nella scelta, abbiamo,

infatti, confrontato la composizione di 12 protezioni solari con Spf pari a 30. In 8 cosmetici abbiamo trovato proprio uno dei 4 filtri solari finiti sotto la lente della Fda, l'octocrylene.

Lo studio dell'Agenzia nordamericana ha confermato un sospetto che la comunità scientifica aveva da tempo, ovvero che i filtri solari contenuti nelle creme vengono assorbiti dalla pelle e finiscono nel sangue con conseguenze ancora ignote. La ricerca ha coinvolto 24 volontari ai quali è stato chiesto di spalmarsi su tutte le parti del corpo non coperte un solare quattro volte al giorno per quattro giorni, simulando l'utilizzo medio consigliato per una efficace protezione dai raggi Uv. Nell'arco di una settimana sono stati prelevati 30 campioni di sangue da ogni volontario per verificare le concentrazioni di sostanza passate nell'organismo.

Quello che gli studiosi hanno trovato è che ciascuna delle sostanze testate era presente nel sangue dei volontari a livelli anche molto superiori rispetto alla soglia oltre la quale per legge sono necessari i test di sicurezza (cioè 0,5 nanogrammi per millilitro). La concentrazione di oxibenzone, per esempio, era di 20 ng/ml al settimo giorno di osservazione.

Nonostante i ricercatori non siano riusciti a stabilire con certezza che tipo di rischi provoca questo assorbimento per il nostro organismo, dal momento che la protezione della pelle dal sole resta un'azione indispensabile, il consiglio è optare per creme che non contengono questi filtri.

Basta questo? Purtroppo no. Ci sono almeno un altro paio di ingredienti da cui stare alla larga. In cima alla lista c'è il biossido di titanio che troviamo (purtroppo) anche in dimensioni nanometriche. Oltre a quanto già sappiamo su questo filtro solare - è considerato probabile cancerogeno quando inalato, quindi massima attenzione agli spray - un recente studio pilota svizzero dubita anche dell'utilità e dell'effetto positivo in nanoparticelle nel prevenire lo stress ossidativo e l'infiammazione causata dall'irradiazione Uv, finendo col suggerire che potrebbe addirittura non essere efficace nel prevenire il cancro alla pelle. E la lista non finisce qui: allergeni (troppi, anche 9 in un'unica crema), conservanti come il fenossietanolo e siliconi come il dimeticone e il cyclopentasiloxane sono le sostanze indesiderabili che abbiamo trovato. Per finire, non può passare inosservata la presenza di altri due nanoingredienti: particelle minuscole che vengono facilmente assorbite dalla pelle e attraverso l'apparato respiratorio (ancora una volta attenzione agli spray) e una volta nel nostro organismo riescono addirittura a raggiungere il Dna. Che fare? Proteggersi, sì ma guardando con attenzione quello che ci spalmiamo sulla nostra pelle.

AVÈNE AU THERMALE SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **38**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Nessuno**
 Profumi, allergizzanti: **Nessuno**
 Altri ingredienti controversi: **Methylene 2-benzotriazolyl tetramethylphenyl triazine (nano), disodium Edta**



9

BIONIKE DEFENCE SUN DRY TOUCH SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **25,80**
 Filtri Uv minerali: **Biossido di titanio**
 Filtri Uv dubbi: **Ethylhexyl methoxycinnamate**
 Profumi, allergizzanti: **Nessuno**
 Altri ingredienti controversi: **Dimeticone**



7

LIDL CIEN LATTE SOLARE SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **1,99**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene**
 Profumi, allergizzanti: **Sì, 9**
 Altri ingredienti controversi: **Disodium Edta**



7,5

CLINIANS LATTE PROTETTIVO ANTI AGE SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **7,14**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Ethylhexyl methoxycinnamate**
 Profumi, allergizzanti: **Sì, 9**
 Altri ingredienti controversi: **Tetrasodium Edta**



6,7

Filtri Uv e profumi 12 prodotti ai raggi X

Il Salvagente ha messo a confronto 12 solari, scegliendoli tra gli scaffali di supermercati, discount e parafarmacie. La valutazione dei filtri solari e degli altri ingredienti è stata fatta tenendo presente i lavori scientifici più recenti. Alla fine a ciascun cosmetico è stato dato un giudizio che tiene conto della quantità delle sostanze sgradite e della pericolosità delle stesse.

Filtri Uv minerali

Due solari su 12 contengono biossido di titanio, Garnier anche in forma nano. Si tratta di una

polvere minerale classificata dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) come possibile agente cancerogeno per l'uomo quando inalata. Il rischio si amplifica quando il biossido di titanio è contenuto in dimensione nanometrica: nel 2014, il rapporto dell'Agenzia francese sulla sicurezza dei farmaci ha sottolineato la capacità dei nanomateriali di superare le barriere fisiologiche nonché la tossicità di alcuni di essi.

Filtri Uv dubbi

Tre sono i filtri solari "dubbi" che abbiamo riscontrato in 10 solari, talvolta singolarmente altre volte in combinazione tra loro. Si tratta dell'octocrylene, dell'homosalate e dell'ethylhexyl methoxycinnamate. Dal 2003, diversi studi, tra cui quelli condotti in Francia, Belgio, Spagna e

ANGSTROM PROTECT SPF 30

Prezzo in euro/100 ml: **8,49**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, nessuno
 Altri ingredienti controversi:
Fenossietanolo



6

**PREP DERMOPROTETTIVO
LATTE SOLARE SPF 30**

Prezzo in euro/100 ml: **5,24**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Ethylhexyl methoxycinnamate, octocrylene**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, 3
 Altri ingredienti controversi:
Peg-100 Stearate, fenossietanolo, dimeticone



5

BILBOA BURROCACAO SPF 30

Prezzo in euro/100 ml: **7,19**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Ethylhexyl methoxycinnamate**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, nessuno
 Altri ingredienti controversi:
Peg-100 Stearate, Bht, disodium Edta, fenossietanolo



5,9

NIVEA PROTECT&BRONZE SPF 30

Prezzo in euro/100 ml: **7,49**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Homosalate, octocrylene**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, 5
 Altri ingredienti controversi:
Trisodium Edta, dimeticone, fenossietanolo



4,5

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Italia, hanno riportato un numero crescente di pazienti con fotosensibilizzazione all'octocrilene. Secondo alcune ricerche, è anche un interferente endocrino (una sostanza che agisce come un ormone e quindi induce effetti nocivi nell'organismo). Stesso sospetto pesa sull'homosalate, accusato, in più, di contribuire alla proliferazione delle cellule tumorali mammarie. L'ethylhexyl methoxycinnamate è, infine, un composto chimico di sintesi: secondo alcuni studi scientifici, è anch'esso un perturbatore endocrino e disturba la funzione estrogenica e tiroidea.

Profumi e sostanze allergizzanti

I solari del nostro campione arrivano a contenere anche 9 sostanze allergizzanti contemporaneamente. Tutte sono considerati possibili

allergeni e rientrano tra le 26 disciplinate dal Regolamento Europeo n. 1223/2009 che prevede che la presenza debba essere indicata nell'elenco degli ingredienti quando in quantità maggiore dello 0,01% nei prodotti da risciacquare e dello 0,001% nei prodotti che restano a contatto sulla pelle. In diversi prodotti, oltre a queste sostanze allergizzanti, è presente anche il profumo.

Ingredienti controversi

Oltre ai filtri dubbi e agli allergeni, le creme per proteggere la nostra pelle dai raggi solari contengono moltissimi altri ingredienti sospetti. Partiamo dal fenossietanolo, un conservante antimicrobico (inibisce lo sviluppo di microrganismi) ampiamente utilizzato in cosmetica, che, secondo alcuni studi scientifici, può indurre effetti neuro-



Solari

PIZ BUIN TAN 2 PROTECT SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **14,32**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, nessuno
 Altri ingredienti controversi:
Dimeticone, methylene
2-benzotriazolyl tetramethylphenyl
triazine (nano), Peg-8 laurate, diso-
dium Edta, fenossietanolo



4

LEOCREMA LATTE PROTETTIVO IDRATANTE OLIO ARGAN SPF 30



Prezzo in euro 100/ml: **2,59**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene, homo-**
salate
 Profumi, allergizzanti:
Sì, 6
 Altri ingredienti controversi:
Cyclopentasiloxane, Peg-100
stearate, disodium Edta,
fenossietanolo



3

HAWAIIAN TROPIC SATIN PROTECTION SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **8,19**
 Filtri Uv minerali: **Nessuno**
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene,**
homosalate
 Profumi, allergizzanti:
Sì, 2
 Altri ingredienti controversi:
Fenossietanolo, dimeticone,
disodium Edta, paraffina



3,5

GARNIER AMBRE SOLAIRE LATTE PROTETTIVO SPF 30



Prezzo in euro/100 ml: **12,98**
 Filtri Uv minerali: **Biossido di titanio,**
biossido di titanio nano
 Filtri Uv dubbi: **Octocrylene**
 Profumi, allergizzanti:
Sì, 5
 Altri ingredienti controversi:
Dimeticone, fenossietanolo,
Peg-8 laurate, Edta



3

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



► tossici oltre ad avere anche un elevato potenziale sensibilizzante (orticaria e dermatite) e irritante: lo contiene la metà del campione.

Molto utilizzati anche i sali di Edta (disodium e trisodium) per i quali il rischio è più ambientale che per la salute umana. Tuttavia, secondo alcuni studi scientifici, sono irritanti per la pelle e gli occhi e possono essere fonte di dermatite allergica da contatto: sono presenti in 8 creme.

Meno utilizzati paraffina, cyclopentasiloxane, dimeticone e Bht. La prima deriva dalla distillazione del petrolio e ha lo svantaggio di occludere i pori della pelle. Il cyclopentasiloxane è sospettato da parte della comunità scientifica di essere un interferente endocrino; inoltre nei test di cancerogenicità sui topi, uno studio ha dimostrato che svilupperebbe il cancro all'utero, ma il modo d'azione sull'uomo rimane incerto. C'è da dire,

che per ragioni ambientali dal 31 gennaio 2020, non sarà più possibile utilizzarlo, insieme al ciclo-methicone, nei prodotti cosmetici che si eliminano con acqua dopo l'applicazione. Il dimethicone è un silicone che serve a rendere la pelle liscia ma finisce per occludere i pori mentre il Bht è un antiossidante che può provocare allergie.

I Peg, inoltre, sono sostanze non pericolose in sé ma che hanno la capacità di facilitare la penetrazione nella pelle di altre sostanze copresenti nei cosmetici.

Infine, abbiamo segnalato in due cosmetici - Ave-ne e Piz Buin - la presenza di un ingrediente in forma nanometrica: al di là della pericolosità della singola sostanza - si tratta in entrambi i casi di un filtro solare "buono" - la sua dimensione nano è preoccupante perché in grado di superare la barriera cellulare e accumularsi nell'organismo.

I danni del sole?

Non vanno sottovalutati

Anna Carbone (Istituto San Gallicano Roma): "L'esposizione ai raggi è indispensabile alla vita ma in quantità moderate. Una modalità scorretta comporta diversi rischi per la nostra pelle: il più grave è il melanoma"

La prevenzione dei tumori della pelle si avvale di sensibilizzazione ed educazione alla fotoprotezione, che insieme alla diagnosi precoce sono fondamentali per la sopravvivenza del paziente. "Un tumore della pelle, se diagnosticato in tempo, si risolve con l'asportazione chirurgica completa, senza dare conseguenze" spiega Anna Carbone, dell'Unità di Dermatologia oncologica dell'Istituto dermatologico San Gallicano - Ircss di Roma. Innanzitutto è opportuno fare una distinzione: non tutti i tumori della pelle sono uguali. "Il melanoma - ci spiega l'esperta - è di gran lunga il tumore della pelle più noto ma non è l'unica forma maligna che può colpire la nostra cute. I tumori della pelle non-melanoma (Nmsc) sono non solo le neoplasie più frequenti della cute, ma anche in assoluto i tumori più frequenti nella popolazione caucasica. Queste neoplasie sono in diretta correlazione con l'esposizione ai raggi ultravioletti (Uv)". Un po' diversa è la questione che riguarda il melanoma: "Quest'ultimo - aggiunge la dermatologa - si differenzia in diversi istotipi e non tutti sono correlati ugualmente all'esposizione solare, rimanendo comunque fondamentale la fotoprotezione".

Dottorssa Carbone, cosa intende per adeguata protezione?

Un solare efficace ha un fattore di protezione compreso tra 30 e 50: va scelto con cura facendo attenzione ai filtri che vengono utilizzati nella composizione e ai test di efficacia cui sono stati sottoposti.

A proposito di filtri solari: di recente la Fda ne ha individuati 4 che non dovrebbero essere usati...

L'octocrylene ancora si può ritrovare in alcuni solari e il mio consiglio è di evitarlo, facendo attenzione agli ingredienti contenuti nel prodotto (Inci). Comunque è fondamentale capire quan-

to sia importante utilizzare la protezione solare per evitare danni futuri.

Di che danni parliamo?

Tumori della pelle, invecchiamento cutaneo, scottature, allergie solari e comparsa di macchie.

Il sole fa solo male?

L'esposizione al sole è indispensabile alla vita. In quantità moderate, ha un impatto benefico sulla sintesi della vitamina D, che è essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa e sull'umore.

Non corriamo il rischio che esponendoci al sole sempre e solo protetti si possano perdere i suoi benefici?

No, perché nessuno in realtà applica il filtro solare correttamente: tutti gli studi indicano come la quantità adeguata di crema deve essere di 2 mg per cm quadrati di cute e nella pratica quotidiana nessuno applica questo quantitativo di crema, per cui è difficile che ci siano ripercussioni sulla produzione di Vitamina D.

Quando l'Inci c'è ma non si vede

Tra gli scaffali abbiamo notato una particolarità che ci ha lasciato perlessi. Diverse confezioni di creme solari hanno la lista degli ingredienti opportunamente oscurata da un adesivo che non si stacca con facilità. Non è che le aziende vogliono nascondere la composizione delle loro creme proprio adesso che i consumatori stanno acquisendo consapevolezza?



Non perdiamoci in

Siamo uno dei paesi a maggior consumo di **minerali** ma spesso scegliamo le **bottiglie** in base a quello che ci suggerisce la pubblicità. Pagando inutilmente un **basso contenuto di sodio** o un presunto beneficio per la salute

di **Dario Vista**

Le acque in bottiglia in Italia sono protagoniste di un mercato colossale. E il più delle volte basato sulla paura - ingiustificata - del liquido che esce dai nostri rubinetti. Quale che sia la ragione, quelle che acquistiamo al supermercato non sono tutte uguali: esiste un'infinita varietà sulla composizione in sali minerali. Esigono quantità di sostanze che in base alla loro presenza caratterizzano le varie marche, creando così prodotti più o meno idonei a consumatori che presentano eventuali patologie o che vogliano ottenere particolari benefici all'interno di una dieta e soprattutto per specifiche categorie di utenti, come i neonati o le donne in gravidanza. Facciamo un primo importante distinguo tra le acque in relazione al primo parametro di differenziazione che determina la scelta del consumatore: acqua naturale, effervescente naturale e frizzante.

L'elemento che le diversifica è l'anidride carbonica: in ridotte quantità nell'acqua naturale e presente naturalmente alla fonte in concentrazione superiore ai 250 mg/litro nelle effervescenti naturali. Nelle acque frizzanti, invece, viene aggiunta artificialmente mediante un processo detto di carbonatazione. Prendendo in considerazione il solo aspetto legato all'anidride carbonica, si può dire che la naturale è adatta a tutti, l'effervescente naturale può influire in maniera positiva sul processo digestivo, grazie all'azione tampone sullo stomaco garantita dai bicarbonati (in etichetta con la formula HCO_3^-), favorire la motilità intestinale e avere un effetto "colagogo" (ossia stimolare la produzione e la secrezione della bile).

L'acqua frizzante, innocua sulla stragrande maggioranza della popolazione, deve invece essere assunta con moderazione o comunque a piccoli sorsi per non aumentare la quantità di gas in chi soffre di gonfiore gastrico associato ad aerofagia.

Veniamo ai sali minerali, il parametro che differenzia realmente i diversi tipi di acqua.

Partiamo dal residuo fisso, ossia dal contenuto generale di sali



un bicchier d'acqua



© Mediaphotos/Stock



© Skynesher/Stock

▶ disciolti nell'acqua misurabile a seguito dell'evaporazione di 1 litro della stessa a 180°C.

Per legge è possibile distinguere in base a questo parametro 4 tipologie di acque: "minimamente mineralizzate" con un residuo inferiore ai 50 mg per litro, "oligominerali", tra 50 e 500 mg/l, "medio minerali", tra 501 e 1.500 mg/l e "ricche di sali minerali", sopra 1.500 mg/l.

Le minimamente mineralizzate sono acque leggere, che sgorgano da sorgenti alpine. Diverse fonti, anche dello stesso comprensorio, danno origine ad acque differenti per composizione. Un esempio è l'acqua Sant'Anna che viene imbottigliata dalle fonti Vinadio e di Rebruant e presenta un residuo fisso rispettivamente di circa 39 e 22 mg/l. Le acque leggere sono ottime per chi soffre di calcolosi renale, di ipertensione arteriosa e per l'alimentazione del neonato e la preparazione di lattini artificiali.

Stessa fonte talvolta può voler dire anche marchi diversi come il caso dell'acqua Blues in commercio presso Eurospin che veniva dalla sorgente Rebruant della Sant'Anna; oggi invece viene imbottigliata alla fonte Altavilla Milicia in Provincia di Palermo. Stessa marca dalle Alpi alla Sicilia con un residuo che va da 22 a 343 mg/l per un'acqua che da minimamente mineralizzata passa a oligominerale.

Attualmente l'acqua con il più basso residuo fisso (14 mg/l) in Europa è italiana ed è la Lauretana, mentre bisogna fare attenzione a marchi come Vitasnella o Leggera (Fonti di Monticchio) che nonostante i nomi hanno residui di 400 e 450 mg/l, quasi al limite dell'oligominerale.

Tra gli elementi più importanti dell'acqua troviamo il calcio, utile per il mantenimento del tessuto

osseo, di cui però è povera l'acqua minimamente mineralizzata; per avere un buon quantitativo di tale minerale è necessario bere acque "calciche" il cui tenore è maggiore di 150 mg/l, tra questa la Sangemini per le naturali e la Lete e Ferrarelle per le effervescenti naturali.

Il "povero" contenuto di sodio è molto pubblicizzato per gli effetti negativi del minerale sull'ipertensione arteriosa. Le "costose" acque povere di sodio, che per legge ne contengono meno di 20 mg/l rispetto alle altre che non riportano il claim, che in genere ne contengono comunque sotto i 50 mg/l, non hanno un effetto tangibile sulla salute. Per rendere l'idea, considerando l'apporto massimo raccomandato di 2 grammi di sodio al giorno, bevendo 2 litri di acqua che ne contiene 20mg/l si assume il 2% del minerale rispetto alla dose consigliata; bevendo 2 litri di acqua che ne contiene 50 mg/l la percentuale "cresce" al 5%. Davvero poco per giustificare tanta attenzione.

Acque ricche di solfati e magnesio sono utili per il transito intestinale in caso di stitichezza o sindrome del colon irritabile; attenzione però, sono acque che non possono essere bevute tutto il giorno o tutti i giorni, ma solo in un momento della giornata e per periodi limitati, in quanto sono associate a residui fissi altissimi. Un

2 litri di acqua "povera in sodio" ci fa assumere il 2% della dose giornaliera contro il 5% di un'acqua normale

esempio è la pubblicizzatissima Acqua Fonte Essenziale che vanta un residuo fisso di 2.520 mg/l. Un'ultima categoria sono le acque utilizzate dagli sportivi per il reintegro salino: in questo caso bisogna fare attenzione a leggere l'etichetta in quanto hanno residui fissi che possono superare i 7.000 mg/l con un tenore di sodio che può oltrepassare 1,5 g per litro; quasi come bere acqua di mare.

Depuratori e caraffe un mercato... torbido

Chi non vuole appesantire la spesa (e l'ambiente) con la plastica è sedotto da dispositivi che promettono di "pulire" o avere più leggera l'acqua. O da kit per rendere "frizzante" il rubinetto. Ma è bene non affidarsi al primo venditore

Il consumo di acque minerali in Italia è immenso, ma molte famiglie cominciano a mettere in discussione questo prodotto per molteplici aspetti. Certo una bottiglia di plastica è comoda, leggera, infrangibile, ma questo materiale, il Pet (Polietilene tereftalato) è davvero sicuro? E l'ambiente? Una bottiglia di plastica può metterci 1.000 anni per degradarsi....

Troppi dubbi assillano il consumatore e molti pensano bene di lasciare la bottiglia e rifornirsi al rubinetto di casa. Ma anche qui sorgono i dubbi su quanto sia davvero sicura quest'acqua e cosa può nascondersi nelle tubature.

Mille domande che portano in molti casi a ingegnarsi con un depuratore domestico applicabile al rubinetto o ad affidarsi a caraffe filtranti. Anche in questo caso, varrebbe la pena, prima di spendere i propri soldi, capire se davvero il liquido che esce dai propri rubinetti ha bisogno di essere depurato. E molto più spesso di quanto si crede si sarebbe piacevolmente stupiti.

Chi, comunque, decide di optare per un depuratore deve considerare che è basato su un sistema di filtri che rimuovono le eventuali sostanze nocive contenute nell'acqua di rete. Alcuni lavorano con il principio dell'osmosi inversa, un meccanismo che sfrutta alte pressioni che insistono sui filtri, i quali a loro volta sono progettati utilizzando materiali con affinità chimiche verso specifici soluti. In questo modo si rischia però di ottenere acque pure, ma poverissime di sali minerali utili per la salute. Qualunque sia la scelta, attenti alle formule "tutto gratis" che vanno per la maggiore: controllate costi e frequenza della manutenzione, potrebbe diventare più impegnativi di quanto vi facciano percepire.

Le caraffe filtranti invece sfruttano l'azione di filtri a carboni attivi e resine a scambio ionico: i primi bonificano l'acqua dalle impurità, le se-



conde regolano il residuo fisso. Questi oggetti richiedono una costante manutenzione per evitare il rischio di contaminazione dovuto all'usura dei filtri con il conseguente rilascio di sostanze tossiche.

Un altro congegno molto richiesto per chi non riesce a fare a meno dell'acqua frizzante è il gasatore, applicabile al rubinetto che insuffla nell'acqua di rete l'anidride carbonica contenuta in apposite cartucce. Anche in questo caso la manutenzione è un punto critico.

Infine un consiglio sulla comune pratica domestica di utilizzare acqua calda di rete per riempire le pentole per la cottura della pasta e risparmiare tempo per l'ebollizione. Si tratta di una abitudine scorretta, non tanto per l'idea comune che sciogla il piombo delle tubature (che oggi sono in materiali plastici resistenti), quanto per la possibilità di solubilizzare i residui presenti nei boiler delle caldaie. Per evitare rischi inutili prendiamola con calma e pazienza e aspettiamo qualche minuto in più per assaporare lo spaghetti.

a cura di **Paolo Moretti**

Una collana di schede pratiche da conservare per non farsi trovare impreparati di fronte a un acquisto. Questo mese ci occupiamo della scelta delle valigie da bagaglio a mano

Un trolley all'ultimo minuto che non duri lo spazio di un'estate

Viaggiatore zaino in spalla, si usava dire una volta, per indicare il turista che non amava i villaggi vacanze e preferiva uscire dalle rotte più battute per gustarsi la destinazione in libertà. Oggi accanto a questa figura se ne è associata un'altra, suo malgrado, quella che vuole evitare pesanti "fuori costo" da parte delle compagnie aeree. Se non vi è già capitato, provate a simulare un acquisto via internet per una destinazione italiana o europea: vi accorgete facilmente che la tariffa sale vertiginosamente se avete un bagaglio da sistemare in stiva. E che il sovrapprezzo non sia più solo una brutta abitudine delle compagnie low cost è facile desumerlo facendo un giro anche sui siti delle compagnie tradizionali.

Ai viaggiatori più arrabbiati per queste (e molte altre) tagliole, immaginiamo, si contrappone il sorriso delle aziende che vendono valigie e che hanno scoperto un mercato molto interessante proprio promettendo ai propri clienti di essere in regola con le dimensioni massime previste dalle compagnie aeree per il bagaglio a mano. Sono in molti, infatti, i produttori che già dai dépliant associano alle proprie valigie il "valore aggiunto" di evitare al check-in una spesa aggiuntiva rispetto a quella del biglietto.

Una certezza difficile, per la verità, da avere, visto che le dimensioni di un bagaglio a mano variano di continuo e non solo da compagnia a compagnia, anche all'interno di una stessa azienda quando decide di rivedere (al ribasso, naturalmente) le limitazioni.

Quale plastica?

Forse un po' più facile può essere la scelta del tipo di trolley in base alla sua qualità. Qui, per lo meno, si può contare su regole un po' più certe per riconoscere i prodotti adatti alle proprie esigenze e al proprio portafogli. Sul materiale, per esempio, pochi dubbi: a farla da padrona è la plastica. O meglio, le

plastiche, visto che sul mercato se ne trovano diverse con prezzi e caratteristiche differenti. L'economico poliestere, per esempio, ha il vantaggio di una perfetta impermeabilità ma ha il difetto di una resistenza meno soddisfacente. Meno importante per una valigia che non deve sopportare i trattamenti ruvidi di quelle che vanno in stiva, la possibilità di non rompersi o lacerarsi con facilità è pur sempre interessante per un accessorio che vorremmo durasse a lungo.

Un passo in avanti nella qualità e nei prezzi si fa passando al poliammide, materiale più leggero che ha bisogno di un rivestimento in Pvc per essere impermeabile. Ancora meglio la microfibra, materiale leggerissimo e resistente che ha anche il vantaggio di rendere i colori brillanti e, dunque, di prestarsi alle realizzazioni più eleganti.

Per chi ama il rigido

E se si volesse un trolley rigido? Meno comune nelle piccole valigie che si portano a mano, ma pur sempre offerta da molte aziende, questa soluzione prevede materiali "ad hoc". Al top troviamo Abs e polipropilene. Il primo è praticamente indeformabile e ha le stesse caratteristiche estetiche della microfibra (rende i colori particolarmente brillanti). Ma, rispetto al polipropilene è più caro e meno resistente.

Presa calda

Tra tutti gli elementi, il manico è sicuramente quello più importante. Dunque sarebbe bene valutare la fluidità del movimento: non ci devono essere intoppi ogni volta che alzi o abbassi il manico. È importante poi che il braccio allungabile sia resistente e che rientri nella valigia senza sforzi. Oltre al manico estendibile è bene ci siano due maniglie: una laterale che consente il trasporto in posizione orizzontale e una in alto per il trasporto verticale.



La comodità

Materiali a parte, queste piccole valigie debbono necessariamente essere comode visto che le porteremo con noi per gran parte del viaggio. Una “prova su strada”, dunque, è sempre necessaria prima di innamorarsi di un modello. Primi criteri di valutazione devono essere la facilità dell'impugnatura (naturalmente estensibile) e la stabilità della borsa a stare in piedi da sola e a essere trascinata sulle ruote. A proposito delle ruote, non sottovalutate resistenza ed eventuali cigolii della prima ora: tenete conto che una volta caricata la borsa i difetti non potranno che peggiorare. Meno interessante, invece, la possibilità di avere quattro ruote, offerta da alcuni modelli; per una borsa di dimensioni limitate come questa, infatti, è difficile che si abbia esigenza di dover cambiare il verso di trascinamento come invece si fa spesso per i bagagli più ingombranti.

Cerniere e chiusure

Ultima occhiata prima di innamorarsi di un trolley, dovrebbe andare a cerniere e chiusure. Tutti elementi che, specie nelle valigie piccole, dovrebbero essere ben robusti visto che saranno sottoposti a uno stress frequente da parte di chi tende a sovraccaricare la borsa riempiendola all'inverosimile magari per farci entrare tutto il necessario evitando le fastidiose sovrattasse delle compagnie.

Allacciati alla sicurezza

I **seggolini auto** riducono del 70% il rischio di perdere la vita in caso di incidente. Nonostante questi numeri siamo spesso disattenti sia in macchina sia nella scelta del dispositivo. Un test su **8 modelli** ci aiuta a puntare sui più protettivi

di **Ettore Cera**

Doveva essere l'estate della grande novità con l'introduzione dell'obbligo dei sistemi antiabbandono nei seggiolini auto per i bambini. E invece non solo l'entrata in vigore slitta dal 1° luglio a data da destinarsi (non prima di novembre secondo gli esperti) ma chi acquista oggi un modello con un dispositivo di allerta rischia domani di ritrovarsi con un sensore non omologato, perché manca ancora il decreto attuativo del ministero dei Trasporti che deve sancire le caratteristiche tecniche. In questo caos bisogna invece ribadire l'importanza dei seggiolini auto e di non dimenticarsi mai di assicurare i piccoli viaggiatori ai sistemi di ritenuta che ogni anno salvano tante piccole vite. Nel 2017, in Italia, le vittime della strada sono state complessivamente 3.378 (80% maschi) e di queste, 43 bambini da 0 a 14 anni. La maggior parte degli incidenti è avvenuta in città, su percorsi brevi e a bassa velocità, su tratti dove spesso si pensa di essere meno in pericolo. E si finisce invece per mettere a rischio l'incolumità dei nostri figli. I diversi sistemi di ritenuta (seggolini, adattatori, cinture) sono obbligatori per legge sino ai 12 anni o ai 150 cm di altezza e consentono, in caso di incidente, di evitare traumi, lesioni e riducono del 70% le probabilità di perdere la vita in caso di sinistro. Prima di essere omologati vengono sottoposti a crash test ma esistono anche "protocolli" di verifica ancora più

severi, come quelli dei Touring club svizzero e tedesco, che ogni anno testano i diversi modelli di seggiolini per stabilirne un livello di affidabilità e di sicurezza che supera quello di legge. In queste pagine presentiamo i risultati di 8 modelli testati sui 27 seggiolini sottoposti nel mese di maggio alle prove di impatto e alle analisi sui tessuti per scongiurare la presenza di sostanze (ftalati, sostanze ignifughe, formaldeide, metalli pesanti, Idrocarburi policiclici aromatici) nocive per la salute. Se il quadro che emerge è sicuramente rassicurante con la stragrande maggioranza dei dispositivi che offre una facilità di utilizzo e una sostanziale "pulizia" rispetto alle sostanze tossiche, alcune ombre invece si addensano sulla sicurezza dei seggiolini. È giusto dire che in molti garantiscono un'ottima (in alcuni casi addirittura eccellente) protezione in caso di incidente, eppure alcune bocciature non passano inosservate. È il caso di Chicco Oasys i-Size che presenta grosse lacune di sicurezza. Nel test di collisione, la chiusura della cintura s'è strappata dal guscio e il manichino di bambino è stato scaraventato fuori dal seggiolino. "Sebbene l'azienda Chicco fornisca ora una versione modificata - precisano dal Tcs - è possibile che alcuni venditori abbiano ancora nel loro assortimento il modello contestato. Chi avesse già acquistato questo prodotto può rivolgersi al servizio clientela della Chicco e ottenere gratuitamente i pezzi di ricambio".



BÉBÉ CONFORT JADE



Prezzo in euro:
230 (primainfanzia.it)
Adatto a (altezza):
40-70 cm
Sicurezza:
Eccellente
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze tossiche:
Eccellente



9,5

NUNA NORR



Prezzo in euro:
579 (algateckids.it)
Adatto a (altezza):
40-105 cm
Sicurezza:
Ottimo
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze tossiche:
Eccellente



8,5

PEG PEREGO PRIMO VIAGGIO



Prezzo in euro:
302 (pinkorblue.it)
Adatto a (altezza):
40-83 cm
Sicurezza:
Eccellente
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze tossiche:
Ottimo



9

CYBEX SIRONA Z



Prezzo in euro:
399 (bambystore.it)
Adatto a (altezza):
45-105 cm
Sicurezza:
Ottimo
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze tossiche:
Eccellente



8,5

Prove di crash test e qualità dei tessuti

Sono 27 i seggiolini auto per bambini testati nel 2019 dal Tcs, il Touring club svizzero, e qui vi proponiamo una selezione di 8 dispositivi suddivisi in due categorie, indicate nella voce "Adatto a (altezza)". Nella prima categoria abbiamo selezionato i sistemi di ritenuta della misura i-Size da 40 cm di altezza (adatti a trasportare neonati) fino a 105 cm (all'incirca i 4-5 anni di età); nella seconda 4 seggiolini i-Size per bambini più grandicelli (dai 45, 61, 67 e 71 cm di altezza e fino a 105 cm). Tutti i dispositivi rispettano la direttiva ECE R129 che classifica i dispositivi in base

all'altezza, e non più secondo il peso come la precedente normativa comunitaria ECE R44 che resta tuttora in vigore.

Sicurezza

I crash test per valutare la sicurezza della ritenuta pesano per il 50% sul giudizio finale e il punteggio riportato in queste prove condizionano la valutazione complessiva fino alla bocciatura che i tecnici svizzeri identificano con il giudizio di "Non consigliato". In particolare il voto globale viene diminuito se il prodotto riporta meno del 60% nelle prove di sicurezza. Proprio quello che è successo al modello Oasys i-Size della Chicco a cui addirittura non è stato neanche assegnato un punto percentuale. "Durante la simulazione dell'incidente, la fibbia della cintura s'è strappata dal guscio del sedile

**CHICCO
OASYS I-SIZE BEBECARE**

Prezzo in euro:
249 (chicco.it)
Adatto a (altezza):
40-78
Sicurezza:
Scarsa
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze
tossiche:
Ottimo



3

**BÉBÉ CONFORT
PEARL PRO**

Prezzo in euro:
280 (primainfanzia.it)
Adatto a (altezza):
67-105
Sicurezza:
Ottimo
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze
tossiche:
Eccellente



8,5

**BESAFE
IZI MODULAR RF**

Prezzo in euro:
299 (kidsroom.de)
Adatto a (altezza):
61-105 cm
Sicurezza:
Ottimo
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze
tossiche:
Eccellente



8,5

**PEG PEREGO
VIAGGIO FF105**

Prezzo in euro:
194 (babycenter.it)
Adatto a (altezza):
71-105 cm
Sicurezza:
Buono
Uso ed ergonomia:
Ottimo
Valutazione sostanze
tossiche:
Ottimo



7

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



e il manichino del bambino è stato espulso con forza. In un incidente reale - scrivono i tecnici del Tcs - il bambino avrebbe potuto subire gravi ferite. Per questo motivo, sconsigliamo l'acquisto del modello della marca Chicco Oasys i-Size". C'è da dire che dopo la bocciatura, l'azienda è intervenuta sulla progettazione del prodotto e ha offerto una sostituzione gratuita a chi l'avesse già acquistato. Gli altri dispositivi qui selezionati hanno raggiunto livelli di sicurezza elevati, con qualche punto in meno per il Peg Perego Viaggio FF105.

Uso ed ergonomia

I tecnici hanno valutato il montaggio e smontaggio del seggiolino nonché la facilità con cui il bambino viene assicurato. Un particolare importante visto che questi dispositivi vengo-

no "maneggiati" tutti i giorni. Sono state prese in considerazione anche la leggibilità e la chiarezza delle istruzioni per l'uso nonché il comfort e lo spazio della seduta per il piccolo passeggero. Tutti i dispositivi selezionati in queste pagine hanno superato brillantemente le prove.

Sostanze tossiche

Negli 8 seggiolini qui presi in esame non sono state rilevate sostanze nocive per la salute dei più piccoli. Tuttavia nel modello Bébé Confort Tobifix (uno dei 27 testati dal Tcs) è stata riscontrata una forte concentrazione di sostanza ignifuga TCPP nel tessuto di rivestimento. Una concentrazione che rispetta i limiti di legge ma non i più severi valori limite applicati dal Tcs sui prodotti per bambini, come i giocattoli.



L'antiabbandono? Se lo sono dimenticato

Doveva scattare il 1° luglio, ma manca ancora il decreto attuativo del ministero dei Trasporti che arriverà - si spera - a fine novembre. La denuncia di Giordano Biserni, presidente Asaps: "Proprio nei mesi più caldi serviva l'entrata in vigore"

Il decreto attuativo per rendere obbligatori i seggiolini antiabbandono? Se lo sono dimenticato. Verrebbe da ridere se non ci fosse di mezzo il rischio di perdere giovanissime vite a causa delle cosiddette "amnesie dissociative" che portano i genitori, loro malgrado, a dimenticare in auto sotto il sole cocente i piccoli viaggiatori. I dispositivi antiabbandono di allerta sui seggiolini auto per i bambini fino a 4 anni servono proprio a questo: a mettere in guardia i genitori in caso il piccolo resti in auto.

L'obbligo di installarli sulle auto doveva scattare il 1° luglio scorso eppure per una "dimenticanza", questa volta del legislatore, slitta a data da destinarsi. A novembre, secondo gli esperti, dovrebbe entrare in vigore. Intanto

però, come denuncia Giordano Biserni, presidente dell'Asaps, l'Associazione sostenitori amici polizia stradale, nei mesi più caldi dell'anno non scatterà l'obbligo per rendere più sicuri i seggiolini auto con i sistemi antiabbandono.

"Se un genitore volesse comunque tutelare il proprio bambino - denuncia Biserni - potrà certamente dotarsi di seggiolini già in commercio, dotati di sistemi di allarme, ma che potrebbero non essere più rispondenti alle caratteristiche del decreto del Ministero, il cui testo in fase di consultazione ha già avuto oltre una ventina di osservazioni tra ditte, aziende, associazioni di consumatori ed esperti. Insomma, una cosa all'italiana!".

Vale la pena capire cosa è successo e quale tipo di ostacoli hanno causato lo slittamento dell'obbligo. Innanzitutto manca ancora il decreto attuativo del ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti che deve definire le caratteristiche tecniche e che sarebbe dovuto arrivare entro 60 giorni dall'entrata in vigore della legge 117/2018 (votata da tutto il Parlamento in tempi record), ovvero entro il 27 dicembre 2018.

La bozza del decreto in realtà è stata inviata il 21 gennaio scorso per eventuali aggiustamenti all'ufficio Tris, il sistema di informazione sulle regolamentazioni tecniche della Commissione europea, e sarebbe dovuta rimanere in consultazione fino al 22 aprile, ma a causa di una proroga ci rimarrà invece fino alla fine di luglio. Una volta ricevuto l'ok dalla Ue dovrà poi passare per il Consiglio di Stato e attendere i tempi della pubblicazione in Gazzetta Ufficiale. Risultato? "L'obbligo arriverà non prima di novembre", conclude Biserni.

Non c'è che dire un bel pasticcio all'italiana.

Chili o centimetri? Occhio alle differenze

Due direttive, due "unità di misura", alcune differenze da conoscere prima di acquistare un seggiolino. La nuova ECE R129 classifica i seggiolini in base all'altezza del piccolo viaggiatore. Il trasporto in senso di marcia è consentito solo dai 15 mesi. Sono installabili sulle auto dotate di attacco i-Size. La "vecchia" ECE R44 invece classifica i dispositivi in base al peso del piccolo e il trasporto del bambino in senso di marcia è consentito solo dopo il raggiungimento dei 9 chilogrammi. Infine questi modelli che rispettano la direttiva emanata la prima volta nel 1994 sono installabili su tutte le auto, mentre quelli che hanno l'attacco Isofix solo su quelle autovetture dotate dell'apposito "aggancio". Per questo prima di acquistare è bene controllare le dotazioni del proprio veicolo.



Tutte le cozze
sono nere.
Ma solo le
migliori diventano
Nieddittas.

GIUGNINI.IT

COZZE NIEDDITTAS. DALLA NOSTRA FILIERA DI ECCELLENZA IN SARDEGNA.

Nel mare e negli stabilimenti del Golfo di Oristano, in Sardegna, le cozze Nieddittas vengono lavorate secondo procedure certificate, con il controllo di tutta la filiera e nel massimo rispetto dell'ambiente. È per questo che nelle migliori pescherie trovi sempre le cozze Nieddittas: tutto il sapore del mare che ami più la sicurezza di una filiera di eccellenza.


nieddittas®
SARDEGNA



NOI SIAMO IL MARE: scopri il Magazine Nieddittas su nieddittas.it



I cibi giusti per battere il caldo

Con le **alte temperature** il corpo deve affrontare una maggiore sudorazione, la perdita dei sali e un'aumentata irradiazione. Serve quindi una dieta adatta scartando alcuni alimenti. I consigli dell'oncologa e nutrizionista **Debora Rasio**

di **Silvia Biasotto**

In estate il sole e le alte temperature influiscono sulle nostre abitudini alimentari e sui nostri fabbisogni. Si esce di più, si fa più tardi, c'è più convivialità. Inoltre, il corpo deve affrontare una maggiore sudorazione, la perdita di sali ma anche un'aumentata irradiazione solare. Anche il cibo cambia: frutta e verdura trionfano e i cibi freschi come i gelati e le bibite ghiacciate presenziano bar o chioschi. Ma c'è un modo per mettersi al riparo dal caldo con la dieta?

Insieme a Debora Rasio, nutrizionista, oncologa, ricercatore all'Università La Sapienza e dirigente medico dell'azienda ospedaliera Sant'Andrea di Roma, abbiamo individuato i cibi "in" e "out" a partire dalla premessa che la natura dà sempre le giuste soluzioni. Non è un caso che in estate ci sia una abbondanza di frutta con elevato potere reidratante e remineralizzante. "La frutta - spiega la dottoressa Rasio - è anche fonte di tante sostanze antiossidanti che hanno un effetto protettivo nei confronti del photoaging, ovvero un più precoce invecchiamento della pelle causato dalle radiazioni solari".

Cosa mettere nel piatto

Prosegue la nutrizionista: "Se volessimo individuare un frutto principe questo posto lo meriterebbe l'avocado. Non perché va di moda ma perché è un concentrato di 22 tipi di carotenoidi diversi, ha acidi grassi omega 3, tante molecole antiossidanti e molta vitamina E. Inserire un avocado a un'insalata ci permette di aggiunge-

re calorie e quindi renderci più sazi, meglio se condito con olio extravergine di oliva che aiuta l'assorbimento dei nutrienti".

Accanto alla frutta troviamo verdure e insalate: "Meglio crude - precisa la Rasio - così oltre la fibra importante per il nostro microbiota intestinale, assorbiamo anche gli enzimi che rendono l'alimentazione cruda più leggera e in generale rinfrescante. Tutte le vitamine idrosolubili (gruppo B e C) vengono assorbite maggiormente dagli alimenti crudi perché sono termolabili e si degradano con la temperatura. Le liposolubili seguono invece un percorso diverso e si liberano proprio con la cottura e questo è il caso del licopene del pomodoro".

Sul fronte delle proteine la preferenza va alle carni leggere come le carni bianche ma soprattutto al pesce. "Meglio se pescato e di piccola taglia - consiglia l'esperta - perché i benefici del pesce arrivano soprattutto dall'apporto di acidi grassi omega 3 e il profilo di grassi di un pesce di allevamento è peggiore rispetto a quello del pescato, mentre i piccoli pesci sono quelli meno contaminati dal mercurio".

Uno spuntino fresco e saziante ma poco ricco di zuccheri è sicuramente lo yogurt. Preferibilmente bianco e intero. "Bianco per evitare che il fruttosio della frutta dello yogurt glichi (la glicazione è un processo di ossidazione delle proteine e dei grassi) velocemente le proteine e i grassi del latte con conseguente azione infiammatoria. Intero perché la parte più importante e con maggior potenziale ossidante di latte e derivati è nella parte grassa del latte (vitamina A ad esem-



pio)”, precisa la nutrizionista. Ultimo cibo “in”, ma non per ordine di importanza, è l’acqua. La quantità dipende dal livello di traspirazione ed è quindi soggettiva. Alla nostra esperta abbiamo chiesto qualche suggerimento per la scelta migliore: “Sconsiglio le acque moderatamente mineralizzate perché povere di oligoelementi e se abbinate a una dieta povera possono creare dei problemi. Consiglio invece le acque ricche in silicio (oltre 35 mg/L), un minerale che ha la grande proprietà di intrappolare l’alluminio e liberarlo con le urine”.

Potere rinfrescante e antiossidante, stagionalità e leggerezza. Queste sono le parole chiave degli alimenti top dell’estate.

Cosa evitare o moderare

Al primo posto troviamo i cibi grassi e i pasti completi e troppo ricchi, soprattutto se si è al mare. Fritti, sughi, secondi grassi e dolci in unico pasto all’italiana possono veramente essere di troppo per il nostro processo digestivo.

Debora Rasio punta il dito soprattutto contro

“Bere è importante. Sconsiglio le acque poco mineralizzate. Da preferire quelle ricche di silicio”

gli affettati, le bibite gasate zuccherate e i succhi di frutta. Per gli affettati “basti pensare - precisa - che con un etto di prosciutto crudo arriviamo ad assumere anche 5 grammi di sale, il fabbisogno di una intera giornata. Si tratta di valori che possono spingere a una disidratazione richiamando acqua fuori dalle cellule. Il sale

deve sempre essere tamponato da una sua quota di acqua e potassio. Bibite gasate zuccherate e succhi di frutta sono da evitare perché contengono fruttosio, fra tutti gli zuccheri il più problematico. Il consiglio è valido tutto l’anno ma in estate ancor di più perché le calde

temperature, la sete e la convivialità possono indurre a un consumo maggiore di questi prodotti. Lo stesso effetto rinfrescante si può avere con la frutta che, pur contenendo fruttosio, ha i suoi antidoti (fibra, vitamine e antiossidanti)”.

E infine l’alcol, piacevole compagno delle serate estive. La moderazione del consumo è e sarà sempre un invito valido ma in estate c’è da considerare anche l’effetto vasodilatatore e l’alterazione di ormoni coinvolti nell’equilibrio idrico che aumentano la perdita di preziosa acqua.



Quando sale la calura:

5 cibi da evitare e moderare

Cibi grassi, pasti completi ed eccessivi, affettati, bibite zuccherate e succhi di frutta, alcol



“Posso fare il bagno?” Cosa mangiare al mare

Bisogna aspettare le canoniche 3 ore prima di tuffarsi? Il professor Antonino Reale, Pediatria d'emergenza del Bambino Gesù di Roma: “È necessario attendere in funzione di quello che si è mangiato. Per un piatto di pasta un'ora è sufficiente”

“Non nuotare mai a stomaco pieno, attendere dopo un pasto almeno 3 ore”. A raccomandarlo è il ministero della Salute. Una frase tante volte pronunciata in spiaggia dai genitori nei confronti di bambini pronti a tuffarsi in acqua a qualsiasi ora del giorno. Una abitudine che negli ultimi anni è sempre più stata messa in

discussione soprattutto all'estero. È meglio andarci cauti. “In età pediatrica - spiega Antonino Reale, responsabile di Pediatria dell’Emergenza presso l’Ospedale Bambino Gesù di Roma - non ci sono grandi studi. Mi sembra sia passato un messaggio di rischio zero a mio parere imprudente. Non seguiamo la moda secondo cui non esiste più la necessità di aspet-



5 cibi che non devono mancare

Frutta, verdura, acqua, pesce, yogurt



Tossinfezioni, la temperatura ideale per i batteri è 37 gradi

Non solo attenzione alla nutrizione. Con le alte temperature la sicurezza dei prodotti è messa a dura prova e così aumentano i rischi di gastroenteriti e di tossinfezioni alimentari. È proprio 37 gradi la temperatura prediletta dai batteri patogeni del cibo. Ricordiamoci di scongelare i cibi in modo corretto: la carne, il pollame e il pesce vanno scongelati in frigo; cucinare sempre i cibi una volta che si sono scongelati del tutto affinché la temperatura ottimale raggiunga anche il cuore dell'alimento; seguire le istruzioni d'uso per quei cibi che possono essere cucinati anche congelati. A casa, quando si va a fare la spesa a piedi o in auto, con la sporta al mare o a un pic nic, il consiglio è di porre particolare cura alla conservazione degli alimenti e non interrompere mai la catena del freddo, ad esempio usando delle borse termiche. Attenzione anche a come si utilizza il frigorifero, la cui temperatura deve essere sempre intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale). Il Ministero della Salute ricorda inoltre che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

tare dopo il pasto, piuttosto affidiamoci al buon senso”.

Cosa succede al nostro corpo durante la digestione, l'esposizione al caldo e un conseguente tuffo in acqua? Il contatto del corpo con l'acqua fredda richiama il sangue alle vie periferiche allontanandolo da stomaco e intestino. La digestione si rallenta e si possono avere disturbi come la nausea, fino allo svenimento. Un adulto che va incontro a certi disturbi saprebbe riconoscerli subito e mettersi al riparo. Per un bambino l'epilogo può essere diverso. “Un piccolo che ha appena imparato a nuotare - avverte Reale - può avere i brividi o addirittura il vomito e se si trova a largo con le onde, anche se ha un po' di autonomia perché ha seguito un corso di nuoto, potrebbe trovarsi ad annasparsi rischiando così l'annegamento”.

Il primo consiglio è non perdere mai di vista

i propri figli e fargli seguire corsi di nuoto. Il secondo riguarda il tipo di alimentazione e le conseguenti ore di attesa, e 3 non sempre è il numero perfetto.

“Meglio consumare una pasta al pomodoro che un panino con la porchetta. I cibi grassi hanno una digestione più lenta fino alle famose tre ore. Oggi sappiamo che alcuni alimenti si assorbono più rapidamente, come i carboidrati per i quali un'ora di attesa è sufficiente. Il piatto di pasta al pomodoro con la foglia di basilico oppure la frutta ne sono un esempio”.

Alla base del pericolo congelamento-affogamento c'è lo shock termico. Insomma, conclude Reale, “anche se a digiuno se si è esposti al sole a una temperatura di oltre 30 gradi e l'acqua è intorno ai 23 gradi è necessario valutare come il bambino si sente e seguire delle norme di sicurezza provvedendo a una entrata in acqua graduale”.

“I cibi grassi, come un panino con salumi, hanno bisogno di digestione lenta, fino alle famose tre ore”

“Gli integratori sono inutili per affrontare il solleone”

La dottoressa Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea:
“Se si mantiene un'alimentazione normale, che nel periodo estivo prevede un maggiore apporto di acqua e verdura” non bisogna assumere alcuna pillola

“Con il caldo è importante inserire nella propria dieta alcuni integratori alimentari...”. “Più belle, più abbronzate e in forma con gli integratori...”. Ecco a voi un paio di esempi di estratti di articoli sull'impiego della “supplementazione” in estate che lasciano intendere come il consumo di questi prodotti sia quasi un obbligo estivo. D'altra parte, ogni stagione ha le sue pasticchette o le sue bustine: in inverno il mercato e le pubblicità puntano a prevenire i mali di stagione e in estate è il caldo a guidare claim, offerta e domanda. Ma è proprio così necessario ricorrere all'aiutino?

“Non c'è nessuna necessità di assumere integratori solo perché è arrivato il caldo e ci sentiamo un po' spossati - ci spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Centro di ricerca alimenti e nutrizione - basterebbe per tutti in realtà nutrirsi meglio, aumentando in questa stagione il consumo di verdura e frutta. Spesso infatti ciò che ci spinge ad assumere integratori è il desiderio di voler star bene e siamo convinti che una semplice pasticca sia in grado di risolvere tutti i nostri problemi senza troppo tempo e impegno. Come accade un po' per le diete quando si vuole dimagrire velocemente e subito. E in questo certo non ci aiutano le pubblicità degli integratori che promettono benessere e forma fisica. Sicuramente a volte è più facile prendere una pasticca che curare di più la propria alimentazione, ma gli effetti benefici sono spesso diversi”.

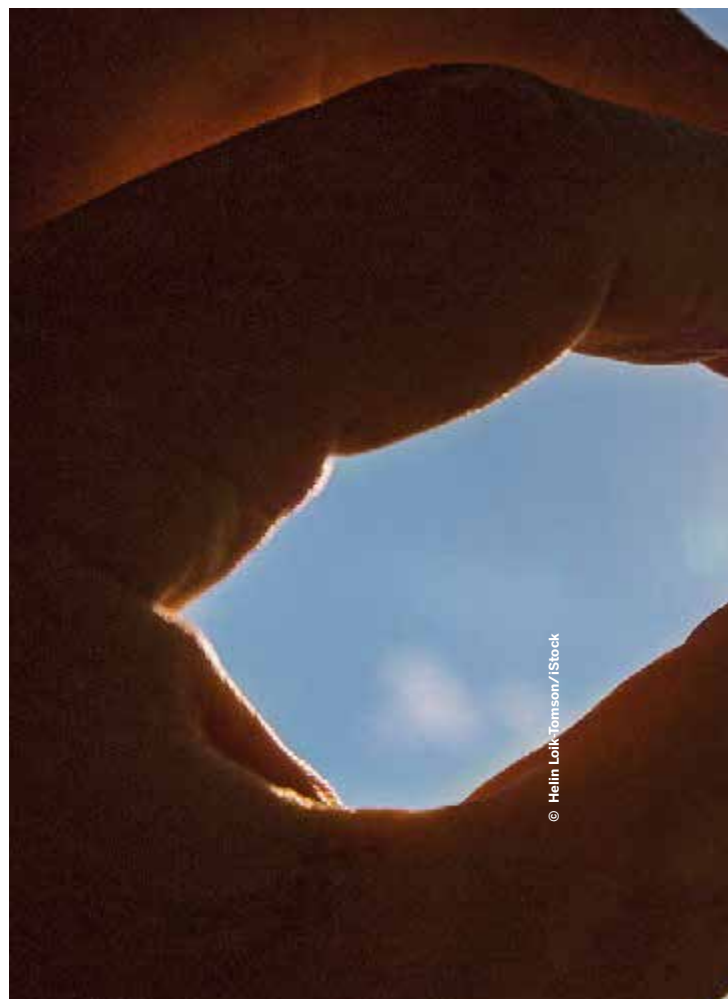
Dottoressa Ruggeri, possiamo quindi dire che l'integrazione di base non è necessaria con il caldo?

In un'alimentazione normale, che prevede nel periodo estivo un maggiore apporto di acqua, verdura e frutta anche come fuori pasto, non c'è bisogno di integrazione. E anche nel caso

di un'attività fisica intensa, possiamo reintegrare l'energia persa con uno spuntino a base di carboidrati, proteine, e i sali minerali con una bevanda isotonica casalinga: in acqua si può aggiungere un cucchiaino di zucchero e uno di sale e aromatizzarla con qualche foglia di menta o fettina di limone.

Quali sono i rischi di assumere integratori senza necessità e con il fai-da-te?

I supplementi che troviamo in commercio per



© Helin Laik-Tomson/Stock

la maggior parte hanno un quantitativo molto elevato di micronutrienti (vitamine e sali minerali) e spesso ci si può trovare di fronte a prodotti con il massimo di copertura delle Rda, la dose giornaliera raccomandata (anche fino al 100%), cioè dei fabbisogni giornalieri per vitamine e sali minerali. In realtà non è sempre un vantaggio per la salute assumere così alte quantità di vitamine e di sali minerali o di altri nutrienti. Un esempio: alcuni studi importanti hanno dimostrato una minore aspettativa di vita nelle persone utilizzano integratori con alti livelli di omega 3.

Quando posso essere utili?

In generale, se dovessimo trovarci in un periodo di forte stress lavorativo e per cause che spesso non dipendono da noi vediamo che non riusciamo a nutrirci in maniera adeguata, possiamo anche ricorrere all'uso di questi integratori. Il mio suggerimento, però, è questo: visto l'elevata quantità di vitamine e sali minerali potremmo utilizzarli ad esempio a giorni alterni o diluendoli. I supplementi infatti, come dice la parola stessa sono un supporto alla alimentazione non un medicamento. Un

esempio? Il magnesio e il potassio, il cui utilizzo sotto forma di integratori è molto diffuso estate. In realtà, se e a colazione mangio pane e pomodoro, e durante la giornata arrivo alle tre porzioni di verdura, con uno spuntino a base di finocchi e cetrioli, non ho bisogno di alcuna integrazione di potassio. E così se consumo cereali integrali, legumi e frutta secca nelle quantità previste quotidiane e settimanali avrò una buona scorta di magnesio.

In effetti la stagione aiuta...

La stagione estiva ci offre una buona occasione! Consumiamo tanta verdura e frutta e non avremo bisogno di integratori. L'effetto degli alimenti sulla nostra salute è infatti spesso migliore e diverso rispetto a quello dei supplementi: alcun anni fa, il mio gruppo di ricerca del Crea insieme a colleghi del Gemelli ha condotto uno studio valutando cosa succedeva sui livelli di omocisteina e folatemia tra una dieta ricca in folati e l'utilizzo di supplementi e abbiamo trovato un bellissimo risultato. Lo stato di salute migliorava di più con la dieta ricca di folati, perché gli alimenti che hanno i folati hanno anche altre sostanze, composti antiossidanti, altre vitamine e minerali che "amplificano l'effetto delle singola vitamina" in modo armonico direi.

Le vitamine sono micronutrienti importanti sotto molti aspetti, come lo stato di salute ma anche in vista della esposizione al sole della pelle. È vero che in estate si va in rosso di vitamine?

Il caldo non fa certo perdere le vitamine. Forse in questa stagione abbiamo più bisogno di alcune come la vitamina A e di composti antiossidanti visto che ci esponiamo al sole. Il primo suggerimento è arricchire la nostra alimentazione con frutti arancioni o rossi: melone, albicocche pesche, anguria... e verdure a foglia dal verde intenso: bietta, spinaci... E se proprio non riusciamo a consumarle per un periodo, possiamo integrare ma sempre con attenzione alle dosi quotidiane: non esageriamo perché le vitamine liposolubili, come la A o la E, non vengono smaltite facilmente.

E la vitamina D?

In Italia la carenza di vitamina D è molto diffusa ma in estate abbiamo un vantaggio perché esponendoci al sole 20-30 minuti ogni giorno tra le ore 12 e le ore 15 il nostro organismo sintetizza questa vitamina. In caso di integrazione il mio suggerimento è valutarne i livelli nel sangue e rivolgendosi sempre al proprio medico per stabilire i dosaggi.



Spagna

Garante multa la Liga spagnola: spiava gli amanti del calcio

Il Garante iberico della privacy ha multato la Liga per aver utilizzato una app-spia che consentiva di scovare i bar e i ristoranti che trasmettevano le partite di calcio senza abbonamento. La Liga sulla app chiariva che era in atto una sperimentazione anti-furbetti ma il Garante ha ritenuto che i consumatori non ne conoscevano a fondo il funzionamento. In effetti, l'app geolocalizzava il tifoso (con il suo consenso) e, quando lo individuava all'interno di un bar, pub o ristorante attivava il microfono: se catturava l'audio di una partita della Liga e accertava che quel locale era sprovvisto di abbonamento, constataba la violazione. Secondo il Garante, questo meccanismo era in grado di intercettare anche le conversazioni tra tifosi ledendo la loro privacy.

Gran Bretagna

Kfc lancia il burger di "pollo" senza carne

Neanche il tempo di metterlo sul mercato che è già sparito. The Imposter burger, il burger di pollo senza carne di pollo del colosso Kentucky Fried Chicken, è stato lanciato come test a Londra, Bristol e nelle Midlands ed è andato subito a ruba. Il filetto è ricavato da un sostituto della carne, chiamato quorn, dell'azienda britannica omonima, che già da qualche anno vende i suoi prodotti anche nel nostro paese. L'iniziativa di Kfc segue quella di Burger King: anche l'Impossible Burger era stato un successo tanto da entrare a tutti gli effetti nel menu dei fast food americani.

Siri, Alexa e Google: ecco chi vince la sfida

Quasi sconosciuti fino a pochi anni fa, gli assistenti vocali iniziano a farsi largo nelle case degli italiani. Non siamo ancora ai livelli degli Stati Uniti dove un terzo delle case con un accesso a internet ad alta velocità ha almeno uno di questi dispositivi, ma abbiamo tutte le carte in regola per farci semplificare la vita quotidiana da questi aggeggi elettronici. Quando si parla di assistenti vocali vengono in mente subito quelli sviluppati da Amazon, Apple e Google ma l'offerta è ben più vasta: la rivista americana Consumer Reports ne ha recensiti 44 e noi vi proponiamo il giudizio su 8 in vendita anche nel nostro paese.

"Hey Siri..."

Il funzionamento di questi device è pressoché identico dal punto di vista pratico per ognuno di questi device: è sufficiente parlare, cominciando e attivando la conver-

sazione con un comando specifico (ad esempio "Hey Siri..."), seguito da una richiesta. L'assistente vocale, ovviamente connesso a una rete internet (ad esempio via wireless, sfruttando una delle tariffe Adsl e fibra che avete in casa o una connessione dati mobile condivisa), cercherà la risposta migliore per la vostra domanda e ve la fornirà vocalmente. Tutto si basa su algoritmi, machine learning e sistemi di riconoscimento, sempre più raffinati e in continuo apprendimento, grazie anche ai dati che vengono raccolti continuamente con le richieste dei possessori. Ad essere diverse sono, invece, le prestazioni. Consumer Reports ha confrontato gli assistenti vocali tenendo presente in particolare questi fattori: la qualità del suono, la versatilità, la facilità d'uso e il supporto. Tre degli otto device selezionati si contraddistinguono per una qualità del suono molto buona. In particolare l'assistente

	Amazon Echo show (2° generazione)	Bose Home speaker 500	Sonos One (generazione 2)
Prezzo in euro	230 (amazon.it)	347 (mediaworld.it)	229 (amazon.it)
Qualità del suono	Buona	Molto buona	Molto buona
Versatilità	Eccellente	Buona	Buona
Facilità d'uso	Molto buona	Eccellente	Molto buona
Supporto	Alexa	Alexa	Alexa
Tecnologia wireless usata	Wi-fi, Bluetooth	Wi-fi, Bluetooth	Wi-fi, Bluetooth
Accessori inclusi	Cavo di alimentazione	Guida rapida, cavo di alimentazione	Guida rapida, cavo di alimentazione
Porta Usb	No	No	No
Giudizio	Molto buono	Molto buono	Molto buono

Valutazione: Eccellente - Molto buono - Buono - Medio - Scarso



Bose (che CR raccomanda come acquisto) non ha mostrato differenze nel suono tra l'uso in Wi-fi e in quello Bluetooth.

Alla prova

In cima alla classifica per versatilità si piazza l'assistente vocale di Amazon: si tratta di un vero e proprio hub per la casa che permette di controllare tutti i dispositivi compatibili oltre a essere un ottimo alleato per la sicurezza. Consente, infatti, di collegare eventuali telecamere di un sistema di allarme per la casa.

Oltre a questo, lo schermo touch permette di consultare notizie, video e contenuti in streaming. Nella facilità d'uso si segnala invece l'assistente Bose.

La configurazione è generalmente rapida e semplice. Per configurare Bose Home Speaker, bisogna scaricare l'app Bose Music sullo smartphone Android o iOS, creare un account da collegare all'altoparlante e seguire le istruzioni per le connessioni Bluetooth e Wi-fi. Sarà poi possibile collegare i vari servizi di streaming musicale e gestire lo speaker tramite l'app Alexa.

	Sony SRS-XB501Gx	Apple HomePod	Google Home	Lenovo Smart display 10"	Google Home Hub
	350 (sony.it)	353 (ebay.it)	87 (unieuro.it)	299 (ebay.it)	120 (ebay.it)
	Buona	Molto buona	Media	Media	Media
	Molto buona	Buona	Molto buona	Buona	Molto buona
	Molto buona	Molto buona	Molto buona	Molto buona	Molto buona
	Google	Siri	Google	Google	Google
	Wi-fi, Bluetooth	Wi-fi	Wi-fi, Bluetooth	Wi-fi, Bluetooth	Wi-fi, Bluetooth
	Cavo di alimentazione	Guida rapida	Guida rapida, cavo di alimentazione	Guida rapida, cavo di alimentazione	Cavo di alimentazione
	Sì	No	No	No	No
	Molto buono	Buono	Buono	Buono	Buono

Brasile

Bolsonaro autorizza 152 pesticidi prima vietati perché non sicuri

Dal giorno del suo insediamento (1° gennaio 2019) ad oggi, il presidente Jair Bolsonaro ha autorizzato 152 pesticidi prima vietati per via dei rischi per l'ambiente e la salute. Il paese è già considerato il "paradiso dei pesticidi". È proprio il Brasile, infatti, una delle nazioni al mondo nelle quali se ne fa un uso più intensivo. Con conseguenze già evidenti: basti pensare che, ogni anno, sono circa 100mila i casi di intossicazione (di diversa gravità) riscontrati in chi vive in campagna ma anche negli abitanti delle città, quando le coltivazioni sono particolarmente vicine alle aree urbane.

India

Più di 100 bambini sono morti per aver mangiato lici

In India, nello Stato del Bihar, più di 100 bambini sono morti di encefalite acuta e altri 200 sono ricoverati in due ospedali della città di Muzaffarpur. L'epidemia, che sembra inarrestabile, è provocata dall'intossicazione da lici, un frutto tipico della zona. Le autorità sanitarie del Bihar hanno precisato che la maggior parte delle vittime e degli intossicati - di età spesso inferiore ai 10 anni - ha subito un improvviso crollo dei livelli di glucosio nel sangue. Il frutto incriminato contiene una sostanza tossica responsabile di atroci sintomi di encefalite acute che portano alla morte dopo molte sofferenze. Non è la prima volta che questa malattia miete vittime in India. Segnalata per la prima volta nella stessa zona alla fine degli anni 70, da allora si sono verificati migliaia di casi simili.

Francia

Prodotti per la casa al via petizione per l'etichetta

Il magazine 60 Millions de Consommateurs e l'Istituto nazionale del consumo lanciano una petizione online per l'implementazione di un'etichettatura sulla tossicità dei prodotti per la casa. Secondo il mensile che ha analizzato 100 prodotti, "la maggior parte contiene sostanze tossiche, irritanti e allergenizzanti, al punto da favorire le malattie della pelle ma anche l'insorgere di malattie respiratorie inquinando la nostra aria domestica". Secondo i promotori della petizione, le etichette dei prodotti domestici sono generalmente illeggibili per i consumatori. Per facilitare questa informazione, l'Istituto per il consumo ha sviluppato un sistema di etichettatura semplice e immediata il Menag'Score che affida a una gradazione di colori la tossicità del detergente.

Europa

Nestlé adotta il Nutriscore ma in Italia è polemica

Entro il 2019 l'etichetta nutrizionale a "semaforo" Nutriscore comincerà ad apparire sui prodotti Nestlé nei paesi europei: "Gli europei vogliono sempre di più sapere cosa c'è negli alimenti e nelle bevande che consumano e noi vogliamo fornire loro queste informazioni in maniera chiara" ha sottolineato il Ceo Nestlé Europa, Marco Settembrini. Duro il commento di Filiera Italia e Coldiretti: entrambe le organizzazioni ritengono che un'etichetta di questo tipo "è fuorviante" e "va contro una dieta sana ed equilibrata che dovrebbe essere composta da tutti gli alimenti nel giusto equilibrio".



Pomodori, stop alle aste al doppio ribasso

Divieto delle aste a doppio ribasso per l'acquisto di prodotti agricoli e agroalimentari e norme più severe per la vendita sottocosto dei prodotti alimentari. La Camera ha approvato la proposta di legge "Tutela vendita prodotti agricoli" (prima firmataria Susanna Cenni, Pd, relatrice Chiara Gagnarli, M5S): adesso la parola spetta al Senato dove il provvedimento è atteso per il via libera definitivo. Obiettivo è proteggere gli anelli più deboli della catena agroalimentare, piccoli produttori agricoltori e agricoltori, dove sempre più spesso si annida il caporalato e il lavoro in nero, specie nella filiera del pomodoro. La legge approvata stabilisce il divieto dell'utilizzo delle aste elettroniche a doppio ribasso per l'acquisto di prodotti agricoli e agroalimentari e prevede sanzioni (fra i 2 e i 50mila euro) per chi non lo rispetta. Inoltre viene posto limite all'uso indiscriminato del sottocosto, per garantire il giusto prezzo al produttore e tutelare i lavoratori

del settore. Pratica che sarà consentita solo per i prodotti freschi e deperibili in caso di invenduto o di operazioni programmate e concordate con il fornitore. La pratica delle aste al doppio ribasso già da tempo è stata abbandonata da molti marchi della Grande distribuzione grazie a un accordo volontario promosso dall'ex ministro delle Politiche agricole Maurizio Martina nel 2017 (aderirono Federdistribuzione, Conad mentre Coop ha sempre dichiarato di non praticare il doppio ribasso). Fabio Ciconte, direttore di Terra! Onlus, ha accolto con soddisfazione l'approvazione: "Dopo le nostre pressioni finalmente è arrivata la risposta delle istituzioni. Il provvedimento è importante perché manda un chiaro messaggio ai gruppi della Gdo che utilizzano queste pratiche sleali per rifornirsi di tanti prodotti di largo consumo: d'ora in poi non saranno più tollerate, perché fanno male a tutta la filiera" dai braccianti ai consumatori.

Di Maio dà battaglia a Coca-Cola e glifosato

Un impegno a favore della salute degli italiani, una battaglia contro il grano che contiene agenti chimici e glifosato. La presa di posizione arriva dal ministro dello Sviluppo economico e del Lavoro, Luigi Di Maio, nel corso di un evento pubblico. Parlando di cibo e salute, Di Maio ha detto che darà “battaglia al grano con agenti chimici e glifosato: ce la metteremo tutta” ha spiegato il ministro che poi ha spostato l'attenzione sulla corretta alimentazione dei più piccoli. “È assurdo che un bambino abbia nel corridoio della scuola



un distributore di Coca-Cola e merendine. Mettiamo un bel distributore di spremuta d'arancia” ha aggiunto chiedendo un impegno in questa direzione del collega Marco Bussetti.

Assicurazioni

Oscurati oltre 200 siti internet: vendevano polizze false

La guardia di finanza ha oscurato 200 siti internet truffa che vendevano polizze assicurative false. Secondo le Fiamme Gialle sono stati raggiunti centinaia di cittadini convinti di sottoscrivere assicurazioni vantaggiose per le proprie auto, le proprie case o le proprie barche. Invece si sono ritrovati senza alcuna copertura assicurativa. I siti utilizzavano indebitamente i loghi delle più note compagnie di assicurazione operanti in Italia e l'indicazione di un numero Rui (Registro unico degli intermediari assicurativi) contraffatto, funzionale al raggio.

Latte, sui dati dell'import è guerra di posizione

L'accesso civico ai dati relativi all'importazione del latte chiesto da Coldiretti è pretestuoso. A sostenerlo è Federalimentare secondo cui non si tratta di un “segreto di Stato” ma solo di “una doverosa attenzione riguardo a un possibile pregiudizio sulla corretta dinamica del mercato, che potrebbe scaturire dalla messa a disposizione di dati aziendali commercialmente sensibili a un'organizzazione sindacale agricola”. La questione è nata da un'iniziativa Coldiretti che aveva chiesto al ministero della Salute di conoscere i numeri delle importazioni di latte dall'estero, compresi i nomi delle aziende che attuano questa pratica. Davanti al diniego del ministero,



Coldiretti si è rivolta alla giustizia amministrativa che gli ha dato ragione: l'amministrazione deve dare seguito alla richiesta “in contraddittorio con gli eventuali controinteressati al fine di tutelare i loro diritti”. In altre parole, l'unico limite all'accesso è relativo ai dati che potrebbero avere un effetto distorsivo della concorrenza sul mercato.

Riconoscimenti

Le colline del prosecco sono patrimonio Unesco

Le colline del prosecco di Conegliano e Valdobbiadene sono patrimonio Unesco dell'umanità. “Con la decisione del Comitato di selezione si riconosce il valore universale di un paesaggio culturale e agricolo unico, scaturito da una straordinaria, sapiente interazione tra un'attività produttiva di eccellenza e la natura di un territorio affascinante” ha commentato il ministro degli Esteri Enzo Moavero Milanesi. Alla scelta di conferire il riconoscimento si era opposto, senza successo, il Pan International (Pesticide action network international) secondo cui la regione non meritava il riconoscimento per l'uso intensivo di pesticidi che sta seriamente compromettendo la salute e il benessere dei cittadini che vivono in quelle zone.

La pillola non va giù

Il mercato dei **falsi medicinali** è, dopo l'abbigliamento, il comparto più fiorente della contraffazione. E rende più del traffico di droga. Tra furti, principi attivi taroccati, **sostanze tossiche** e placebo, ecco quanto è vicino il pericolo

di Massimo Solani

Un sequestro fuori dall'ordinario anche per chi nei magazzini dei porti è abituato a veder passare di tutto. Difficile non restare sorpresi lo scorso 10 giugno quando le Fiamme Gialle del secondo gruppo di Genova, assieme agli uomini dell'Agenzia delle Dogane, hanno scoperto in due container in arrivo dalla Tunisia e di passaggio verso il Sudan 10 tonnellate di farmaci contraffatti, quattro delle quali di prodotti destinati ai bambini. Medicinali comuni di largo consumo che, secondo gli inquirenti sarebbero stati realizzati riproducendo illegalmente alcuni dei marchi più popolari per poi essere venduti on line attraverso portali e siti di e-commerce. Per quanto sorprendente, però, la scoperta di Genova è solo la punta di un iceberg per lo più sconosciuto al grande pubblico ma ben presente all'orizzonte degli inquirenti di tutto il mondo.

All'inizio di luglio a seguito della segnalazione dell'Agenzia del farmaco inglese che ha rintracciato nel Regno Unito confezioni italiane di farmaci non provviste di bollino e quindi di sospetta provenienza illecita, l'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco ha diramato un'allerta rapida internazionale su una serie di farmaci sospetti. In particolare si chiede a tutti gli operatori del settore di a tutti gli operatori di "verificare con particolare attenzione le confezioni di Neupro, Vimpat, Clexane e Spiriva, in quanto la fornitura

di questi medicinali potrebbe aver avuto origine da fonti non autorizzate".

Un business più ricco dell'eroina

Due episodi che testimoniano come il fenomeno della contraffazione e del commercio illegale di farmaci abbia raggiunto da tempo dimensioni allarmanti. Per l'economia e per la salute innanzitutto, se davvero come stima il Consiglio d'Europa supera di venticinque volte per volume d'affari il traffico di droga. Secondo l'Iracm, l'Istituto di ricerca anti-contraffazione dei medicinali, mentre il traffico di eroina produce infatti una media di 20.000 dollari di guadagno ogni mille investiti, lo stesso investimento nella falsificazione di un farmaco "blockbuster" (viene definito così il medicinale che vende svariate centinaia di migliaia di dollari all'anno) produce un profitto fra i 250.000 e i 450.000 dollari, fino a 20 volte di più del traffico di eroina. Anche per questo, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, un farmaco su dieci in commercio risulta essere falso, contraffatto o illegale. Percentuale che nell'area dei paesi africani può raggiungere addirittura il 70%.

La fotografia più nitida del fenomeno nel nostro continente, invece, l'ha restituita soltanto poche settimane fa la prima edizione della "Valutazione delle minacce dei reati contro la



proprietà intellettuale” realizzata da Europol in collaborazione con l’Ufficio dell’Unione europea per la proprietà intellettuale (Euipo), secondo cui “oltre alle tradizionali categorie di abbigliamento, calzature e prodotti di lusso contraffatti, esiste un commercio crescente di prodotti falsificati che possono potenzialmente nuocere alla salute umana”. E di questa categoria, secondo l’Euipo, fa parte anche la contraffazione farmaceutica che rappresenta il secondo mercato più ricco dopo quello dell’abbigliamento con un valore di 8,6 miliardi di euro l’anno, pari all’8% delle vendite dirette legali.

Imponenti per questo le attività di contrasto messe in campo dalle forze dell’ordine per provare ad arginare il fenomeno sul nostro territorio, dove negli ultimi quattro anni sono stati

sequestrati 6 milioni e mezzo di confezioni a seguito di 18mila controlli, più di 200 le persone che sono state arrestate e 3.200 quelle denunciate, 2mila segnalate e 4.600 le sanzioni amministrative comminate. Nel solo 2018, poi, i Carabinieri per la Tutela della salute hanno eseguito altre 7mila operazioni mentre i Nas hanno sequestrato 492mila confezioni di farmaci e 6mila di dispositivi medici irregolari. Una attività di contrasto che vede impegnati con grande sforzo e attenzione capillari carabinieri e guardia di finanza. “Abbiamo potenziato la nostra struttura di vigilanza e di controllo in materia farmaceutica - ha spiegato di recente il generale Adelmo Lusi, comandante del comando carabinieri per la Tutela della salute - con l’istituzione di un nucleo specifico operativo sui nuovi scenari che riguardano tutto il settore, come la vendita on



▶ line di farmaci, la sperimentazione di medicinali, la contraffazione e le distorsioni della filiera”.

L'inchiesta “Partenope”

Fra le operazioni recenti più importanti, quella denominata “Partenope” e condotta su coordinamento della Procura di Milano che nel gennaio scorso ha portato all'arresto di undici persone accusate a vario titolo di associazione per delinquere finalizzata al furto di farmaci, alla truffa ai danni di privati e enti pubblici, ricettazione, falsificazione, riciclaggio di specialità medicinali e autoriciclaggio. L'operazione, giunta al termine di due anni di indagini, ha interessato le province di Milano, Brescia, Bologna, Napoli, Piacenza, Reggio Emilia, Roma, Firenze, Taranto e Novara e ha portato gli inquirenti a smantellare due diverse organizzazioni criminali.

La prima operava a Milano e nell'hinterland, ma anche in Emilia-Romagna, e si occupava materialmente del furto di farmaci poi reimmessi nel mercato legale utilizzando società di comodo e sfruttando la collusione di un altro distributore che provvedeva alla consegna ad altri grossisti farmaceutici o farmacie su tutto il territorio della Lombardia. La seconda invece, molto più strutturata e articolata in 10 diverse province, che grazie alle complicità di alcune case farmaceutiche o distributori all'ingrosso acquistava grossi quantitativi di specialità medicinali destinate a strutture ospedaliere (per lo più antinfiammatori, antipiretici) rivendendole invece, successivamente, al pubblico a prezzi maggiorati. L'organizzazione, infatti, era in grado di falsificare i bollini realizzati dalla zecca dello Stato in modo da poter rivendere alle farmacie e “ingannarne” la tracciabilità nascondendo l'originaria destinazione di vendita a strutture ospedaliere.

Il Far West del web

Nel 2018 poi l'Italia, attraverso il nucleo dei Carabinieri per la Tutela della salute, ha aderito per l'undicesima volta all'operazione “Pangea” coordinata a livello internazionale da Interpol, Europol e Organizzazione mondiale delle dogane. A livello nazionale l'operazione,

1 farmaco su 10

in commercio, secondo l'Oms, sarebbe falso, contraffatto o illegale

6 milioni e mezzo

di confezioni di farmaci sono state sequestrate in Italia negli ultimi quattro anni

Il 95%

delle farmacie che operano sul web sono irregolari

Il 70% dei farmaci tarocchi in Italia vengono venduti tramite farmacie on line: il 95% di queste è irregolare

finalizzata al monitoraggio del mercato on line dei farmaci e alla repressione di linee distributive irregolari contraddistinte dalla totale assenza di prescrizioni mediche e dal trasporto dei farmaci senza le minime garanzie di conservazione, ha interessato otto scali aeroportuali e ha permesso di bloccare 1.126 spedizioni per un valore di 242mila dollari poiché riguardanti medicinali importati sul territorio nazionale in assenza di autorizzazione, privi di adeguate condizioni di conservazione o vietati dalla normativa antidoping. Perché internet rappresenta, per i farmaci come per le droghe sintetiche, la vetrina più semplice e efficace per le organizzazioni che commerciano prodotti contraffatti o rubati.

Un mercato senza regole con siti e portali che nascono dall'oggi al domani e con la stessa rapidità spariscono non lasciando tracce dietro di sé se non in server in paradisi fiscali o paesi con legislazioni a dir poco “morbide”.

**200 miliardi
di euro**

tanto secondo l'Onu
vale per la criminalità
organizzata il traffico
mondiale di farmaci
contraffatti, rubati
o irregolari

Il 70%

dei medicinali contraffatti
venduti in Italia,
secondo Federfarma,
è commerciato
via Internet

Il 70%

dei medicinali venduti
via Internet arrivano
dalla Cina

Il 60%

dei farmaci contraffatti
venduti in Italia è
rappresentato dai prodotti
per il potenziamento
dell'attività sessuale

**1,3 miliardi
di euro**

è, secondo l'Euipo,
il danno della
contraffazione di farmaci
al mercato legale

E secondo Federfarma, la Federazione dei farmacisti italiani, il 70% dei medicinali contraffatti venduti in Italia proviene da internet dove, stando ai dati della "European Alliance for Access to Safe Medicine" e della "National Association of Boards of Pharmacist" più del 95% delle farmacie risulta essere irregolare mentre il 50% dei farmaci venduti sarebbe contraffatto o illegale.

Viagra e integratori dall'Oriente

A rendere così ricco il business sono soprattutto i farmaci per il potenziamento dell'attività sessuale come il Viagra, che da soli coprono oltre il 60% del mercato, e quelli per il potenziamento muscolare. Prodotti che in Italia arrivano nella stragrande maggioranza dai casi dal continente asiatico, Cina in testa (70% dei contraffatti oggetto di sequestro), India (considerato oggi il più grande produttore di farmaci generici per i paesi poveri) e poi da Messico, Pakistan, Turchia, Egitto e est Europa (Russia, Romania e Ucraina in particolare).

Che cosa sono i farmaci contraffatti o irregolari?

- I falsi perfetti: identici all'originale, ma importati mediante operazioni illecite di mercato parallelo;
- i falsi imperfetti: contengono le giuste componenti, ma non nella quantità esatta e/o non rispettano i requisiti richiesti;
- i falsi solo apparenza: non contengono il principio attivo, quindi inutili;
- i falsi criminali: contengono addirittura sostanze nocive;
- i farmaci autentici derivati dalla manipolazione della scadenza o rimessi in commercio dopo nuova etichettatura.



Il business della camorra sugli antitumorali

L'inchiesta della Procura di Napoli sul traffico internazionale di Herceptin rivenduto fino a 15mila euro a confezione. A muovere i fili il potente clan partenopeo dei Licciardi. Ma la mafia si fa sentire anche al Nord

Duecento miliardi di dollari l'anno. Tanto, secondo l'Onu, vale per la criminalità organizzata il traffico mondiale di farmaci contraffatti, rubati o irregolari. Un piatto ricco su cui anche le mafie italiane hanno allungato le mani, come raccontano i tanti fascicoli d'inchiesta aperti spesso dopo strani furti negli ospedali o in depositi di farmaci quando non addirittura dopo rapine compiute armi in pugno ai danni di tir. L'ultimo furto in termini di tempo è avvenuto l'8 luglio scorso all'ospedale di Rho: sono stati

rubati dalla cella frigorifera antitumorali per un valore di 400mila euro.

Per capire quali strade illegali imboccano questi medicinali vale la pena ripescare un vecchio rapporto distribuito dalla Società italiana di farmacia ospedaliera e dei Servizi farmaceutici delle aziende ospedaliere (Sifo) in occasione di un congresso del 2015. "Gli investigatori sono sempre più convinti - si legge - che una parte non trascurabile dei furti commessi ai danni delle farmacie ospedaliere sia opera di gruppi criminali specia-



lizzati in tali tipologie di reati i quali si concentrerebbero sui furti in larga scala, con alti margini di profitto, collegati con le organizzazioni criminali in grado di infiltrare dei complici tra il personale delle strutture sanitarie, o di corrompere quello già in servizio, e di gestire lo stoccaggio, il trasporto e la successiva immissione dei farmaci rubati sui mercati illegali”. E più avanti, al paragrafo “La presenza delle organizzazioni criminali mafiose”, si legge: “I furti di farmaci negli ospedali italiani sono concentrati in aree in cui le mafie sono particolarmente attive e questa correlazione risulta più forte dove la presenza della Camorra e della mafia pugliese è più marcata”.

L'operazione Volcano

Ma a scoperciare il vaso di Pandora, il 31 marzo 2014, ci pensò una apparentemente innocua segnalazione fatta da un distributore tedesco. La parola chiave è “Herceptin”, un farmaco antitumorale importato dall'Italia attraverso un grossista inglese. All'arrivo in magazzino il distributore nota infatti che uno dei lotti è stato manomesso, forse addirittura aperto, e che la confezione è sporca. Dalla segnalazione alla ditta produttrice

si scopre che quella confezione risultata poi contraffatta fa parte di un lotto rubato nel corso di una rapina a un tir e successivamente reintrodotta nel mercato tedesco attraverso l'importazione (legale) parallela dopo un giro di false fatture a opera di grossisti compiacenti.

È il sassolino che genera una frana e una inchiesta internazionale condotta da magistratura italiana e agenzie del farmaco internazionali che porta alla luce un sistema allarmante messo in piedi da una organizzazione con base formale a Cipro e diramazioni in Ungheria, Lettonia, Romania, Slovacchia, Slovenia e Grecia. Italianissimo il cervello però, scoprirà la Procura di Napoli scopercchiando un sistema che provvedeva alle rapine ai tir o ai furti nelle farmacie ospedaliere, si occupava dello stoccaggio in farmacie compiacenti del napoletano e poi organizzava la falsa esportazione attraverso la quale i medicinali antitumorali erano rivenduti in Germania dopo il passaggio nei magazzini di grossisti appartenenti all'organizzazione. Due anni e più di inchieste, quindici fascicoli aperti in numerose procure, una decina di blitz, ottanta arresti soltanto in Italia e una conclusione da far tremare i polsi: a gestire il traffico internazionale di prodotti il cui costo variava dai 1.500 ai 15mila euro a confezione era il potente clan camorristico dei Licciardi di Napoli. L'operazione “Volcano” è un successo internazionale diventato *case study* sulla collaborazione internazionale di contrasto al traffico di farmaci rubati e contraffatti. Per un paio d'anni i furti di medicinali sembrano fermarsi, ma a inizio 2018 il fenomeno si ripete.

Ed è ancora la Germania, hanno scoperto le inchieste, il terminale di un traffico internazionale di farmaci rubati in Grecia e Italia e reimmessi nel mercato dopo transazioni con grossisti e distributori nei paesi dell'Est. Uno scandalo che nell'estate del 2018 ha portato a numerosi arresti e alla sospensione della licenza di un importante grossista tedesco. E il sospetto è che i farmaci venduti in Germania possano essere stati contaminati o conservati a temperature che ne hanno compromesso l'efficacia.

Ricominciati i furti e le rapine

La lista dei nuovi furti su cui stanno indagando



▶ diverse procure, fra le quali quella di Foggia, è lunga e ricalca un modus operandi che gli inquirenti conoscono bene e che fa ipotizzare il coinvolgimento di basisti nelle strutture sanitarie o nelle ditte di distribuzione. Come nella rapina al tir svaligiato nel luglio del 2018 sulla A16 all'altezza di Cerignola o nel doppio maxifurto operato, approfittando di un buco nel sistema di videosorveglianza, in un deposito di Grosseto prima a maggio e poi a novembre 2018 mentre era in corso un inventario. Tecnica simile a quella usata in altri due depositi, a Lodi e ad Anagni nel novembre 2017. E poi le farmacie ospedaliere: a Catanzaro Lido nel dicembre dello stesso anno, a Gravina di Caltagirone ad aprile 2018, a Bitonto a luglio 2018 e per ben tre volte a San Marco Argentano. Fra gli ultimi colpi, ma la lista è lunga, quello all'ospedale Moscati di Avellino il marzo scorso.

La 'Ndrangheta a Milano

Questa volta però, è il sospetto dell'Antimafia, alla tavola imbandita del traffico internazionale di farmaci si sarebbero seduti nuovi e sempre potenti commensali. A partire dalla 'Ndrangheta, che in Germania da anni può contare su una rete di "locali" capillare e potente e che, come hanno dimostrato le inchieste, ha da tempo allungato le mani sulla sanità lombarda. Si legge infatti nel rapporto "Monitoraggio della presenza mafiosa in Lombardia", elaborato dall'Osservatorio sulla criminalità organizzata dell'Università statale di Milano: "In questo contesto si staglia la questione delle farmacie. Negli ultimi anni esse sono progressivamente diventate per i clan calabresi un autentico 'oggetto del desiderio'. Un bene di valore il cui acquisto diventa ottima occasione per riciclare capitali di provenienza illecita, ma anche per ampliare il patrimonio di relazioni sociali, oltre che per gestire traffici illegali di farmaci e di droghe di natura farmacologica". E attraverso una farmacia di Milano gli uomini delle 'ndrine, hanno appurato le indagini, acquistavano antitumorali, antivirali e farmaci salvavita accreditando l'attività come centro di acquisto per gli ospedali salvo poi rivendere i prodotti in nero in Africa, Cina, Sud-est asiatico. Ed è stata proprio l'allora capo della Dda di Milano Ilda Boccassini a segnalare la stranezza di così tanti rampolli di famiglie 'ndranghetiste

Il "canale di approvvigionamento" privilegiato è il furto: dai tir alle farmacie, specie ospedaliere

trapiantate al Nord laureati in Farmacia.

Affari mafiosi, intanto, continuano a muoversi a Napoli attorno ai medicinali. Ne sono convinti i magistrati della Dda del capoluogo campano dopo la scoperta, nel febbraio scorso, di un covo in cui assieme a tre pistole semiautomatiche con matricola abrasa, un silenziatore, ottanta cartucce di vari calibri, e una vecchia doppietta anche questa con codice identificativo cancellato i carabinieri hanno scoperto cinque ricettari in bianco, ognuno con cento ricette da compilare. Il particolare che più ha sorpreso gli inquirenti, però, è la zona in cui è stata fatta la scoperta: quella di piazza Mercato, storicamente controllata dal clan Contini che con i Licciardi fa parte dell'alleanza di Secondigliano con base, come dimostrato dal blitz del 26 giugno scorso, all'ospedale San Giovanni Bosco di Napoli. Non poteva mancare la mafia siciliana. È stato infatti il pentito messinese Biagio Grasso a spiegare ai magistrati della procura dello Stretto come un nipote del boss catanese Nitto Santapaola avesse reinvestito i milioni fatti con il business delle scommesse on line nel settore delle forniture farmaceutiche imponendo alle farmacie locali di servirsi unicamente dai propri intermediari.



“Da noi passano dal web e senza principio attivo”

Massimo Scaccabarozzi, presidente di Farindustria, è categorico: “Il fenomeno della contraffazione è limitato alla vendita on line”. Cina, India e Pakistan sono i paesi dove vengono confezionati i falsi medicinali

“Il fenomeno della contraffazione dei farmaci in Italia è pressoché inesistente e quello che esiste è unicamente relativo alla vendita on line dove il commercio dei medicinali è vietato se non attraverso i siti o i portali di farmacie accreditate al ministero della Salute e riconoscibili attraverso il bollino di certificazione”. Massimo Scaccabarozzi, presidente di Farindustria, è categorico sulla sicurezza del sistema farmaceutico italiano dove, spiega, produttori, farmacie, ministero della Salute e Agenzia del farmaco cooperano quotidianamente per vigilare sul mercato

e attivare il sistema di emergenza nel caso di contraffazioni e furti. Quello che sfugge ai radar della autorità, però, sulla rete trova praterie in cui la legge non arriva e le tutele per i consumatori svaniscono all'improvviso “On line purtroppo - prosegue Scaccabarozzi - si trova di tutto nonostante i tentativi che facciamo assieme alla autorità di porre un freno. Farmaci che non sono farmaci e sono generalmente contraffatti quando non addirittura rubati. Nella migliore delle ipotesi, in circa il 90% dei casi secondo i Nas, non c'è principio attivo mentre nella peggiore dentro c'è di tutto e potenzialmente dannoso”.

Ne sa qualcosa la famiglia di Teresa Sunna, la ventinovenne di Trani morta nel 2012 per aver assunto un medicinale preparatorio per il test sulle intolleranze alimentari acquistato dal suo gastroenterologo su eBay che, per un errore nell'etichettatura, conteneva nitrito di sodio al posto dell'innocuo sorbitolo. Teresa rimase uccisa, mentre ad altre due pazienti del medico che avevano utilizzato lo stesso medicinale fu salvata la vita in extremis.

Un caso drammatico ma non isolato, considerato che secondo un'indagine del Pharmaceutical Security Institute 1 medicinale su 3 acquistato on line non contiene alcun principio attivo, il 20% ne contiene una quantità scorretta, il 21,4% è composto da sostanze totalmente sbagliate e l'8,5% presenta alte quantità di impurità dannose per l'individuo che le assume. Numeri confermati anche dal rapporto “Illicit Trade: Converging Criminal Networks” (2016), condotto dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico, secondo il quale il 32% dei farmaci contraffatti non contiene principi attivi, il 20%



► ne contiene in quantità non corrette, il 21,4% è composto da ingredienti sbagliati, il 15,6% ha corrette quantità di principi attivi ma un packaging falso e l'8,5% contiene alti livelli di impurità e contaminanti.

Di casi come quello di Teresa Sunna ne capitano migliaia ogni anno. Secondo alcune stime in Africa, dove il 70% dei farmaci venduti sarebbero contraffatti, ogni anno 100mila persone morirebbero a causa dell'uso di medicinali falsificati o mal conservati. Una cifra

che in Cina raggiungerebbe addirittura quota 300mila. E le cause vanno dalla produzione non regolamentata, quando non totalmente irregolare o sbagliata, alla cattiva conservazione dei prodotti (ad esempio l'interruzione della catena del freddo) nei paesi come Cina, India o Pakistan, da cui arrivano gran parte dei medicinali contraffatti. "In Pakistan, la produzione avviene nei cortili, mentre in Cina è nel settore legale che produce la materia prima per tutto il mondo che si concentra il traffico illegale", ha spiegato in una recente intervista il direttore dell'Istituto di ricerca anticontraffazione dei medicinali Bernard Leroy. Secondo Leroy, "buona parte dei contenitori di medicinali provenienti dalla Cina sono immagazzinati per periodo più o meno lunghi in Africa. A volte, per ottenere una tangente prima di far rilasciare il carico di medicinali, l'ufficiale della dogana lascia i contenitori sotto il sole. All'interno, la temperatura può salire fino a 80 gradi".

Per questo, allora, anche il farmaco apparentemente più innocuo può rivelarsi pericolosissimo se acquistato fuori da un sistema controllato e certificato. "La filiera dei farmaci in Italia è molto sicura e attraverso l'informatizzazione delle farmacie è possibile un controllo continuo sulla certificazione mentre il sistema dei bollini permette di ricostruire in maniera praticamente assoluta l'intera tracciabilità di vita del farmaco, dalla produzione al banco. Per questo il canale di vendita dei prodotti irregolari o contraffatti è quasi sempre il web", commenta Roberto Tobia, segretario nazionale di Federfarma. "Altra questione, invece, - prosegue - è quella relativa alle rivendite fisiche in canali non autorizzati di prodotti che non hanno l'autorizzazione all'immissione in commercio dell'Aifa. Penso soprattutto alle farmacie cinesi dove, per una questione ovviamente di tradizione e cultura, si riforniscono moltissimi cittadini appartenenti alla comunità cinese. Ma spesso ci sono anche clienti italiani attirati da informazioni distorte o pratiche esotiche scoperte su canali informativi non ufficiali e quindi non sicuri. Si tratta quasi sempre di prodotti non commercializzabili importati attraverso canali paralleli che possono costituire anche un grave rischio per la salute. Per questo l'informazione e l'educazione, fin dalle scuole, è fondamentale".

I costi sociali dei falsi medicinali

Dieci miliardi e mezzo, 76.408 posti di lavoro persi, il 10,1% delle vendite regolari. Comunque lo si voglia misurare, l'impatto della contraffazione sull'economia italiana è pesantissimo e pone il nostro paese al terzo posto, dietro a Stati Uniti e Francia, fra quelli più colpiti dal fenomeno. A rivelarlo è lo studio condotto dall'Ufficio dell'Unione europea per la proprietà intellettuale (Euipo) che mostra le perdite annue fra il 2012 al 2016, in undici settori: cosmetici e igiene personale, abbigliamento, calzature e accessori, articoli sportivi, giocattoli e giochi, gioielleria e orologi, borse e valigie, musica registrata, alcolici e vini, prodotti farmaceutici, pesticidi e smartphone. Secondo lo studio, nel periodo in considerazione le perdite per l'economia "pulita" hanno raggiunto quota 60 miliardi annui, 10,5 per la sola Italia, ossia il 7,4% del complessivo delle vendite. In particolare il settore dell'abbigliamento perde vendite per circa 28,4 miliardi di euro ogni anno in Europa (9,7% del totale) di cui 6,4 solo nello Stivale (13,7% delle vendite), seguito a ruota da quello farmaceutico con 9,5 miliardi di euro persi nell'UE (1,3 in Italia). Danni che, nelle tasche degli italiani, si possono misurare in 174 euro procapite (110 di media per i cittadini dell'Unione). Secondo lo studio Euipo elaborato sull'analisi dei beni sequestrati ai confini doganali, i paesi principali esportatori di prodotti contraffatti sono la Cina, il territorio autonomo di Hong Kong, gli Emirati Arabi Uniti, la Turchia, la città-stato di Singapore, la Thailandia, l'India e la Malaysia.



Ma la nostra tracciabilità è un modello in Europa

Nella Ue è entrato in vigore a febbraio il nuovo sistema anticontraffazione con un codice identificativo univoco su ogni medicinale con prescrizione. Non si applica da noi perché il preesistente bollino autoadesivo è considerato efficace

È diventato operativo lo scorso 9 febbraio in 31 Stati dello spazio economico europeo (cioè i 28 paesi membri Ue più Norvegia, Liechtenstein e Islanda) il nuovo sistema europeo di contrasto alla contraffazione farmaceutica basato sull'apposizione di un codice identificativo univoco a barre bidimensionale. Tutti i farmaci con obbligo di ricetta dispensati nella Ue sono quindi soggetti al nuovo sistema di tracciatura che consentirà la verifica di autenticità da parte del nuovo sistema europeo di verifica dei medicinali. In questo modo 2mila aziende farmaceutiche, circa 6mila grossisti, 140mila farmacie, 5mila farmacie ospedaliere e tutti i dispensatori di medicinali attivi nello spazio economico europeo sono collegati nel tentativo di proteggere i pazienti europei dal rischio di ingresso di farmaci contraffatti nella catena di approvvigionamento legale.

Dalla nuova disciplina, almeno fino al 2025 in considerazione della proroga concessa anche a Grecia e Belgio, non farà parte l'Italia perché nel nostro paese è già attivo un sistema preesistente, il cosiddetto bollino autoadesivo. Si tratta

infatti di bollini stampati su un supporto a tre strati in cui è riportato il codice che individua la numerazione progressiva, la denominazione del medicinale e il titolare dell'autorizzazione. "Le aziende produttrici del nostro paese sono già da tempo pronte grazie all'impegno profuso negli ultimi tre anni - hanno commentato in una nota Farindustria, Assogenerici e Aip - qualora il governo dovesse optare per una immediata operatività del sistema anche sul nostro territorio". "Le imprese italiane - ha spiegato il presidente di Farindustria Massimo Scaccabarozzi - possono mantenere la sola bollinatura 'nazionale' per i prodotti venduti all'interno del paese, mentre sono già attrezzate e pronte a utilizzare la nuova tracciatura Ue per i prodotti destinati all'esportazione. Le imprese del farmaco che producono nel nostro paese ed esportano per oltre il 70% hanno già adeguato le loro linee produttive". Sono esclusi dal nuovo sistema di tracciatura alcuni prodotti come gli omeopatici, le terapie avanzate a base di tessuti o cellule, gas medicinali, soluzioni per la nutrizione parenterale, mezzi di contrasto e test allergologici.



Per un drink di troppo

L'estate è il periodo di maggior **abuso di alcol**. Ed è facile dimenticare i costi gravi per la **salute** di ogni eccesso. Vediamo cosa vuol dire davvero quel "bevi con moderazione" che compare in tutte le pubblicità

di **Daniela Molina**

D'estate si pensa alle vacanze, al divertimento, ci si disinibisce e cadono alcune restrizioni cui ci siamo attenuti durante l'inverno: chi non beve quel bicchiere di più, quel bel boccale di birra fredda, chi non sceglie, magari steso su un lettino davanti al mare o durante una serata danzante, quel cocktail che appare tanto dissetante e rinfrescante? Non per guastarvi la festa ma quel bicchiere in più e quel cocktail ghiacciato hanno un costo in termini di salute. Esistono infatti dei limiti precisi stabiliti dalla comunità scientifica e riportati dal ministero della Salute, espressi dalle linee guida per una sana alimentazione degli italiani e dai Larn (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana), che ci dicono che



consumare più di 2 unità alcoliche al giorno (un'unità alcolica è di 10/12 grammi di alcol) per un uomo e un'unità per la donna o per gli over 65 è un rischio. In termini pratici significa che un uomo in una intera giornata non può bere più di 2 bicchieri di vino da 125 ml (o 2 lattine di birra da 330 ml, o 2 aperitivi da 80 ml, o 1 superalcolico da 40 ml), mentre una donna (o un over 65) non può bere in un giorno più di un bicchiere di vino, o mezza lattina di birra, ecc.

La differenza non è frutto di un sessismo medioevale, il volume dell'alcol si distribuisce in base alla quantità di acqua corporea, che è diversa tra uomini e donne: le donne hanno molta più massa grassa rispetto agli uomini e dunque meno acqua in cui l'alcol potrebbe diluirsi. E devono sapere che se bevono oltre questo limite avranno nel tempo problemi

neuropsichiatrici, ipofertilità e osteoporosi. Ma i danni possono essere ancora più gravi poiché ogni 10 grammi di etanolo assorbito il rischio di prendere il cancro alla mammella aumenta del 10% e di sviluppare il tumore al fegato del 27%.

Nonostante sia nota la pericolosità dell'eccesso di alcol, in Italia ci sono 8,6 milioni di consumatori a rischio, 68mila alcolodipendenti in carico ai servizi alcologici, più di 4mila incidenti stradali dovuti a guida in stato di ebbrezza. Si tratta di dati contenuti nella Relazione al Parlamento sugli interventi realizzati nel 2018 in materia di alcol e problemi correlati, trasmessa dal ministro della Salute Giulia Grillo alle Camere. Ma ciò che stupisce di più è l'analisi basata sull'età, effettuata dall'Istituto superiore di sanità, che mostra come le fasce di popolazione più a rischio siano quelle dei 16-17enni (47% dei maschi e 34,5% delle femmine), che non dovrebbero consumare affatto bevande alcoliche (anche per legge) e dei "giovani anziani" (65-75 anni). Probabilmente a causa di una scarsa conoscenza dei rischi che l'alcol causa alla salute, circa 700mila minorenni e 2,7 milioni di ultra sessantacinquenni sono consumatori a rischio per patologie e problematiche alcol-correlate, e ricordiamo che in Italia, solo nel 2015, sono morte 1.240 persone di età superiore a 15 anni per patologie totalmente alcol-attribuibili.

Le due patologie che causano il numero maggiore di decessi per entrambi i sessi sono le epatopatie alcoliche e le sindromi psicotiche indotte da alcol. Non per guastarvi le vacanze dunque, ma per non rovinarvi la vita, abbiamo deciso di approfondire questo argomento.

Cosa succede all'organismo dopo aver assunto alcol

Con il dottor Alessandro Pinto, cerchiamo di capire quando anche un solo bicchiere può produrre effetti tossici, chi deve fare più attenzione e perché in qualche caso sentiamo che è più difficile smaltirlo

L'alcol è assorbito per il 2% dallo stomaco e per l'80% dalla prima parte dell'intestino. Passa da lì nel sangue e quindi al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite gli enzimi. Il processo di smaltimento richiede un lungo periodo di tempo, che varia da individuo a individuo (età, sesso, condizioni fisiologiche, peso corporeo, etnia, ecc.).

Come chiarisce il dottor Alessandro Pinto, medico specializzato in Scienza dell'alimentazione, docente alla Sapienza di Roma e membro del Consiglio direttivo Sinu (Società italiana di nutrizione umana), un uomo di 70 kg metabolizza in più di 2 ore un solo bicchiere di vino. Durante questo tempo subisce un'alterazione della capacità di attenzione e di reazione in funzione dello svuotamento gastrico, con un picco massimo dopo 30/60 minuti. Per questo è importante il consumo di alcol solo durante i pasti.

Il dottor Pinto ci ricorda che l'alcol apporta 7 calorie per grammo, più di quelle che arrivano dalle proteine, con la differenza che mentre le proteine sono nutrienti, l'alcol non lo è: si tratta infatti di calorie vuote, così chiamate perché portano a un aumento di peso (trattandosi di un surplus di calorie) e, contemporaneamente, a una ipoalimentazione e malnutrizione. Perciò i ragazzi che bevono senza mangiare per dimagrire, lo fanno correndo un grave pericolo di vita. L'etanolo (alcol etilico) infatti si trasforma in acetaldeide (tossico) e in acetato (che è il prodotto metabolico finale a livello di sistema nervoso e ha effetti depressivi). Nell'abuso a stomaco vuoto si creano differenze di funzionamento degli enzimi e si origina un prodotto potenzialmente tossico che gli enzimi epatici non riescono a trattare. La conseguenza è: ipoglicemia, disidra-

tazione, ipotermia (si ha freddo perché aumenta la dispersione di calore) come primi sintomi. E si può arrivare al coma etilico (stato di profonda incoscienza derivante dalla presenza di quantità elevate di alcol etilico nel sangue, che permane per 6 ore) e da questo, se non c'è un rapido intervento al pronto soccorso, perfino alla morte. Gli effetti tossici dell'alcol vengono amplificati

NO ALCOL

fino a
18 anni

in gravidanza

se si assumono
farmaci

durante
l'attività lavorativa

prima di mettersi
alla guida



dal fumo. E attenzione agli alcolpops: si tratta di cocktail premiscelati con base whiskey e rum allungati con succhi di frutta e cola che sembrano leggeri perché hanno una bassa gradazione (circa 4°): vanno molto come aperitivi tra i giovanissimi che ne consumano grandi quantità (vengono venduti molto di più della birra) e in realtà rappresentano il rischio più attuale. Chi ne beve costantemente sappia di avere la tendenza alla chetosi e alla steatosi epatica e ai tumori. L'alcol è sempre una sostanza tossica sicuramente cancerogena (così classificato dalla Iarc - International Agency for Research on Cancer) che induce dipendenza, non è un nutriente e causa danni diretti a molti organi, in primis al fegato e al cervello.

Non si riesce a smaltirlo a certe età perché il nostro sistema è inefficiente sino ai 16 anni, non è completamente efficiente prima dei 21 anni e dopo i 65 anni perde gradualmente la propria capacità di smaltimento, capacità che nelle donne è sempre la metà rispetto agli uomini, a qualsiasi età.

Definizione di consumo di alcol a basso rischio:

non superare

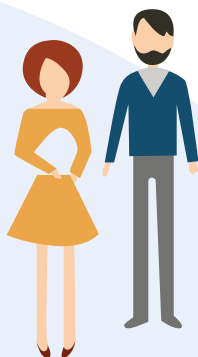
2 unità alcoliche

al giorno per l'uomo

non superare

1 unità alcolica

al giorno per la donna e per le persone di età superiore a 65 anni



1 unità alcolica = 10-12 g di alcol



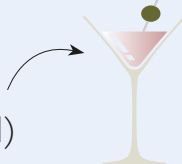
= 1 bicchiere di vino (125 ml)

o 1 lattina di birra (330 ml)



o 1 aperitivo (80 ml)

o 1 superalcolico (40 ml)



L'aiuto per chi è dipendente

L'Osservatorio fumo, alcol e droga (Ofad) dell'Istituto superiore di sanità mette a disposizione degli utenti interessati il numero verde alcol 800-632000 che dà informazioni generali e indicazioni specialistiche in merito all'uso e all'abuso alcolico. Esistono però vari centri per supportare chi è dipendente dall'alcol e la sua famiglia, poiché non dimentichiamo che anche sui familiari si ripercuotono gli effetti negativi dell'alcol. Le associazioni di auto mutuo aiuto sono diverse e sono formate da persone che condividono lo stesso problema, con lo scopo di aiutarsi reciprocamente. La più famosa è quella degli Alcolisti anonimi (Aa) rivolta a chi vuol smettere di bere. Si basa infatti su un programma di recupero, detto metodo dei 12 passi, ha 450 gruppi distribuiti per regione e si sostiene con i contributi dei soci stessi. La si può contattare tramite numero verde 800-411406.

Esiste poi l'Associazione italiana dei club alcolici territoriali (Aicat) che opera per cambiare i comportamenti dell'alcolista, della sua famiglia e dell'ambiente. Si definisce una comunità multifamiliare formata da famiglie accumulate da problemi legati all'abuso di alcol e opera -basandosi sull'assunto che l'uso di alcol non è una patologia ma un comportamento - sulla persona nella sua totalità e complessità, tenendo conto anche del contesto familiare e sociale in cui essa è inserita in quanto i problemi di un alcolista sono considerati problemi dell'intera famiglia, che viene quindi anch'essa seguita e aiutata a modificare il proprio stile di vita. Il numero verde è 800-974250.

Ci sono anche l'associazione Al-Anon e Alateen rivolta ai più giovani ma non essendo pervenuta alcuna risposta alle nostre richieste di informazioni preferiamo non fornire indicazioni in merito.

E tra i giovani il pericolo è il “binge drinking”

Bere velocemente per sballarsi prima. È la moda che abbiamo importato e che è alla base del 10% circa delle intossicazioni registrate nei pronto soccorso. Vittime soprattutto i ragazzi di 11 o 12 anni di età

“**I** bere è diventato tra i giovani un comportamento vissuto come sinonimo di forza e carisma. Chi beve è considerato un tipo ‘giusto’ e bere alcol è sempre più di moda perché divenuto quasi un obbligo sociale”.

A lanciare l'allarme è il dottor Fabio Caputo, è dirigente medico con alta specializzazione in diagnosi e trattamento dei disordini da uso di alcol dell'Ospedale SS. Annunziata di Cento (Ferrara), consulente presso il Centro alcolologico “G. Fontana” dell'azienda ospedaliero-universitaria S.Orsola-Malpighi di Bologna e vicepresidente della Società italiana di alcologia.

Come non bastassero le nostre cattive abitudini, ora ne importiamo anche dall'estero, come spiega il dottor Caputo: “Una modalità del bere ereditata dai paesi anglosassoni è quella del binge drinking, ovvero il consumo di 5-6 o più bicchieri in poche ore finalizzato al raggiungimento dello ‘sballo’. I giovani lo praticano soprattutto nei contesti della socializzazione e del divertimento collettivo, spesso bevendo volontariamente fino ad arrivare all'ubriachezza e all'intossicazione alcolica”.

Dottor Caputo, il fenomeno del binge drinking è diffuso tra i giovani di che età?

In Italia è maggiormente diffuso tra i giovani di 18-24 anni ed è in aumento rispetto agli anni precedenti. Nel 2017 il fenomeno del binge drinking ha riguardato il 17% dei giovani tra i 18 ed i 24 anni di età (22,3% tra i maschi e l'11,5% tra le femmine) e circa il 7% dei giovani tra i 16-17 anni. Per comprendere quanto il fenomeno sia preoccupante e pervasivo, basti pensare che circa l'8-10% di tutte le intossicazioni alcoliche registrate nei pronto soccorso

vede come vittime ragazzi, soprattutto di undici o dodici anni di età.

Quando si inizia a bere alcol per la prima volta e quando invece sarebbe meglio iniziare?

Nei giovani più tardi si inizia a bere e minore sarà il rischio di compromissione del processo di sviluppo psicofisico del cervello. In sostanza, i giovani e giovanissimi devono astenersi completamente dall'utilizzo di bevande alcoliche; anche in virtù del fatto che le capacità metaboliche (‘smaltire ed eliminare’ l'alcol dal nostro organismo) sono ancora immature. Per questo anche quantità moderate di alcol (ad esempio anche una birra o un bicchiere di vino) possono portare un dodicenne o quindicenne ad alterazioni significative del comportamento fino ad arrivare più velocemente ad uno stato di intossicazione alcolica o al coma alcolico che normalmente non avviene se le stesse quantità vengono assunte da una persona adulta di trenta o quarant'anni di età.

In un adolescente, anche una sola birra può essere sufficiente a provocare una reazione avversa

Cosa accade al fisico e alla mente di un adolescente che beve alcol?

Indipendentemente dalla quantità consumata, l'uso di alcol può condurre, al di sotto dei 21 anni, in poco tempo, a gravi alterazioni del tessuto cerebrale. Il cervello dei ragazzi (in particolare tra i 16 e i 21 anni) in questa fase dell'età evolutiva va incontro ad un continuo rimodellamento che porta alla definizione del cervello adulto. Diversi studi hanno dimostrato che l'alcol consumato in questa finestra di massima vulnerabilità interferisce con lo sviluppo del cervello portando ad una riduzione del volume dell'ippocampo (parte del cervello deputata all'orientamento e alla memoria) e ad



alterazioni funzionali di un'altra parte del cervello chiamata corteccia prefrontale (deputata a garantire, quando saremo adulti, un equilibrio tra emotività e razionalità). In quest'ultima parte di cervello l'assunzione di alcol, indipendentemente dalla quantità e dalla frequenza di alcol assunto, cristallizza le modalità cognitive e comportamentali in una fase in cui prevale l'attività cerebrale legata all'impulsività e all'emotività (tipiche della gioventù) a scapito di quella razionale (tipica di un soggetto adulto).

Quali sono le conseguenze sul fisico e sulla mente di un eccesso di alcol per più anni?

Le patologie alcol-correlate come la cirrosi epatica, i tumori e le malattie cardiovascolari insieme ai decessi per incidenti stradali, incidenti sul lavoro, omicidi e suicidi sono le principali cause di morte per problematiche correlate all'uso dell'alcol. In particolare, la cirrosi epatica con le sue complicanze, i tumori e gli incidenti stradali e sul lavoro coprono circa il 90% del totale dei decessi alcol-correlati. L'alcol etilico ed il suo metabolita più tossico, l'acetaldeide, come indicato dallo Iarc (International Agency for Research on Cancer) sono stati dichiarati cancerogeni; anche per quantità moderate di alcol utilizzate giornalmente (1 unità alcolica al giorno), il rischio di insorgenza di alcuni tumori (bocca, laringe, faringe, esofago e mammella in post-menopausa) aumenta. Inoltre, non esiste una quantità di alcol con rischio pari a zero ed il tanto promulgato effetto protettivo cardiovascolare viene oltrepassato di gran lunga dagli effetti negativi sull'organismo.

Qual è la situazione in Italia?

In Italia, anche se il consumo alcolico medio

negli ultimi 20 anni era andato incontro a una progressiva riduzione, questo trend sembra essersi fermato: 8.600.000 soggetti presentano una modalità del bere rischiosa, ovvero superiore ai limiti suggeriti dall'Organizzazione mondiale della sanità e di questi circa 800.000 presentano un disturbo da uso di alcol caratterizzato spesso da dipendenza vera e propria. Ma solo una minima parte di questi, pari a circa il 10%, è in cura presso i Servizi sanitari che si occupano di disassuefazione da alcol. In definitiva, i morti attribuibili al consumo di alcol, secondo le stime per l'anno 2017 dell'Istituto superiore di sanità, sono circa 17.000 all'anno.

Un'ultima domanda legata ai nascituri: quali possono essere gli effetti sul feto quando la madre beve alcol?

Le donne in gravidanza devono astenersi completamente dal bere alcolici. Il rischio per il bimbo è, infatti, molto alto: il feto può andare incontro alla 'Sindrome feto-alcolica', patologia caratterizzata da ritardo di crescita (microcefalia, riduzione del peso, malformazioni cardiache del setto interatriale ed interventricolare), anomalie facciali, ritardo mentale e disturbi neuro-comportamentali (iperattività psicomotoria). Non esiste un limite entro il quale consumare bevande alcoliche sia "accettabile" in gravidanza. Neppure mezzo bicchiere di vino, neppure un sorso di digestivo sono da considerare quantità sicure per garantire la salute del feto. Purtroppo le statistiche dimostrano che una donna su 10 continua a bere alcol durante la gravidanza e una su 33 ne abusa regolarmente.

MONTANA®

MAGRA
1,2%
di grassi



Allevamento



Lavorazione



Preparazione



Consumo
domestico

In ogni piatto raccontiamo la nostra filiera tutta Italiana

La nostra produzione si basa su una filiera corta ed integrata: dagli allevamenti alla preparazione è **100% italiana**. Presidiare l'intera filiera produttiva per noi significa gestire ed avere sotto controllo ogni sua parte, per garantire la massima qualità, efficienza, economia al giusto prezzo per te.

Ci impegniamo ogni giorno per portare la bontà dei nostri prodotti sulla tua tavola!



SCOPRI L'IMPEGNO E LA RESPONSABILITÀ DI MONTANA SU:
www.montanafood.it





© Laura Lezza/Getty Images

Canapa, un futuro troppo “fumoso”

Una produzione che era tornata nei campi italiani ora è di nuovo **a rischio** per regole poco chiare e per la propaganda politica, fatta sulle spalle di chi aveva deciso di investirci. Tutto in nome di un inesistente “**effetto drogante**”

di Chiara Affronte

Decenni di lunga e onorata storia agricola, fino a diventare una coltura fondamentale, anche in tempi di autarchia, quando in epoche buie si sognava di fare da soli in economia e in agricoltura. Poi l'oblio. E ora una nuova giovinezza per la canapa, pianta che trova nel Bel Paese un habitat particolarmente favorevole. Spaventa molti, attrae altri, certamente fa di-

scutere. E non solo per il suo effetto terapeutico, tornato in discussione dopo che il Consiglio superiore di sanità nei giorni scorsi, con un parere in controtendenza consegnato al ministro della salute Grillo, ha chiesto nuovi studi per provarne l'efficacia. Polemiche che non sembrano influenzare un mercato che si allarga a macchia d'olio, dagli usi alimentari, a quelli cosmetici, salutistici, tessili ed edili.

Tanto da indurre i legislatori, con la legge 242





del 2016, a tentare di regolamentarne coltivazione e usi consentiti; idea certamente meritevole ma non propriamente riuscita, visti i molti vuoti normativi che hanno dato adito a interpretazioni e prese di posizione spesso errate. Nel frattempo, tanti giovani rientravano dall'estero per poter fare nel proprio paese quello che stavano facendo altrove e tanti agricoltori si sono convertiti a questa cultura: molte risorse, altrettanti posti di lavoro e un indotto enormemente florido. I numeri forniti da Coldiretti sull'incremento dei posti di lavoro non lasciano spazio a dubbi: 15mila addetti nel 2018 e dieci volte in più il numero di terreni coltivati dal 2013, per un giro d'affari che potrebbe arrivare a 1,4 miliardi.

Dal 30 maggio, però, una sentenza delle sezioni unite della Cassazione che di fatto stabilisce il divieto a commercializzare "cannabis sativa L." (e derivati) - salvo che sia priva di "efficacia drogante" - rischia di affossare tutto il settore. Ed è proprio su quella specificazione relativa all'"efficacia drogante" che si gioca tutta la partita: gli operatori chiedono a gran voce alla politica di intervenire a fare chiarezza, sottolineando che la cannabis light non ha alcun effetto psicotropo. Intanto, però, la propaganda politica ha avuto la meglio sulla chiarezza e il ministro dell'Interno Matteo Salvini ha dichiarato guerra a tutti i negozi che vendono cannabis light e derivati in nome della lotta alle "droghe" e a favore di un "sano divertimento".

Il clima nel settore è molto teso. I coltivatori continuano a produrre, ma preoccupati perché, se gli esercenti non acquisteranno più, a chi potranno vendere? Si susseguono sequestri - ma anche dissequestri, di cui si sente parlare meno - di interi negozi. Ogni questura agisce in modo autonomo e il timore dei negozianti è enorme.

"Lo spartiacque per noi è sempre stato la presenza dello 0,5% di Thc, oltre il quale, non si parla più di cannabis industriale ma stupefacente", riferisce Gianni Mancini del sindacato Silp Cgil, invitato insieme a più di 40 altri relatori a intervenire al convegno "A raccolta. La cannabis risponde" che si è tenuto a Milano lo scorso 22 giugno. Mancini aggiunge: "Sulla commercializzazione non è stata espressa una parola definitiva": affermazione condivisa dagli operatori del settore.

E allora cosa è successo di fatto con la sentenza

della Cassazione dal punto di vista giuridico? "Le infiorescenze che fino al 30 maggio erano tollerate all'interno della 242, pur non essendo specificatamente previste, ma con valutazioni analogiche ammissibili, potevano godere di una presunzione di liceità sotto l'ombrello di questa legge purché venissero rispettate le modalità di utilizzo, ovvero l'uso di semi certificati e il limite dello 0,6%", scandisce l'avvocato cassazionista Carlo Alberto Zaina dal palco milanese. Che aggiunge: "Si tratta di una legge fatta piuttosto male, non me ne vogliano i politici: lo 0,6% non ha nessuna evidenza scientifica, lo 0,2% non ha evidenza scientifica ma economica. Anni fa il ministro Livia Turco aveva portato all'1% la soglia e il Tar del Lazio bocciò", tanto per dire. "Oggi il commercio di infiorescenze è stato posto all'interno della legge 309/90 sulla detenzione di stupefacenti; si riparte quindi da un concetto di illiceità". Ma - come sostengono da Coldiretti - "non si può chiedere alla magistratura di colmare un vuoto normativo".

La Corte di Cassazione, in sostanza, si è trovata di fronte al problema di dover sentenziare se possa esistere una forma di commercio che non sia penalmente rilevante e che non sia identificabile con la cannabis terapeutica. "La

risposta che ha fornito è che questa forma di vendita esiste, ed è quella della commercializzazione di prodotti privi di efficacia drogante", spiega ancora Zaina. Posto che l'effetto drogante non può essere un dato fisso e algebrico, allora bisogna rifarsi alla tossicolo-

La tossicologia forense ha già individuato nello 0,5% di Thc la soglia per sancire l'effetto stupefacente

gia forense, suggerisce l'avvocato, che "ha già individuato nello 0,5% il tasso percentile che sancisce la differenza tra effetto stupefacente e non stupefacente".

Nel frattempo è arrivata la sentenza del Tribunale del Riesame di Genova a seguito del sequestro di infiorescenze, flaconcini di oli, confezioni di tisane e foglie a base di canapa sativa avvenuto in un negozio di Rapallo. I giudici, in questo caso, hanno dato ragione al negoziante disponendo la restituzione della merce. Di fatto la cannabis light non può essere sequestrata "preventivamente" se non viene provato che il livello di Thc supera il fatidico 0,5%. Secondo la sentenza del tribunale sarebbe ammissibile prelevare campioni da analizzare e non sequestrare tutti i prodotti. E il futuro si fa sicuramente più "fumoso".

Perché prendersela con chi toglie spazi alla mafia?

Ciascun negozio di cannabis light, l'erba che non ha effetti stupefacenti, ogni giorno sottrae al mercato criminale 6,5 chili di marijuana che sarebbe finita nelle piazze. Eppure proprio contro questi esercizi si è scatenata la nuova caccia alle streghe

“Stiamo parlando di una filiera legale ed è importante sottolinearlo perché la propaganda politica ci pone costantemente in un crinale, con un ministro dell'Interno che dichiara guerra all'illegalità impegnando forze ingenti contro una filiera che è totalmente legale”. Non usa mezzi termini Vincenzo Greco della Cgil di Milano cercando di fare luce sul tema del lavoro legato al settore della canapa, in un clima in cui da un lato si dichiara guerra agli operatori, dall'altro si impiegano forze di polizia in questa lotta. Uno spreco di risorse, come sottolinea anche Giuditta Pini, parlamentare del Pd e membro della commissione Affari sociali alla Camera, che snocciola alcuni numeri: “Bisogna ricordare che in questo paese vengono sequestrate ogni anno 114 tonnellate di sostanze stupefacenti e che la mafia guadagna da questo traffico circa 16 miliardi di euro all'anno: in questo panorama si dichiara guerra ai cannabis shop e si lancia il progetto ‘Scuole sicure’ costato ben 2,5 milioni di euro che ha portato al sequestro di 5 kg di sostanze stupefacenti”. Praticamente la stessa quantità di droghe che ogni negozio toglie ogni giorno alla criminalità, come ricorda Luca Marola, fondatore di EasyJoint che cita lo studio condotto dall'Università di York: “Sei chili e mezzo al giorno per ogni negozio, per la precisione”.

Basterebbe poco

Per Pini così, come per i parlamentari coinvolti nelle commissioni competenti, la strada è quella della risoluzione a corredo della legge 242; ma dopo mesi di lavoro e di audizioni è ancora tutto fermo. Ma Pini lo ribadisce: “È sufficiente che la maggioranza sblocchi la situazione e presenti una risoluzione (o più di una) e si arrivi al voto



▶ nelle commissioni con l'obiettivo di normare questo pezzettino relativo alla cannabis light che manca nella 242; si potrà arrivare così finalmente a una proposta di legge a cui non siamo arrivati nella passata legislatura - e me ne assumo le responsabilità - ma almeno toglieremo dalla difficoltà gli operatori e porremo fine a questa propaganda fastidiosa in cui il ministro della Famiglia parla solo di smart drug e non fa una parola su eroina e cocaina, che sono il flagello di ritorno tra i giovani”.

“Non abbiamo bisogno dell'estero”

Arrivare finalmente a questa regolamentazione chiara è obiettivo di tutti i soggetti coinvolti.

“Come Coldiretti abbiamo tutto l'interesse a riportare la coltivazione della cannabis alla produzione diffusa che fin dagli anni 20 è stata una tradizione del nostro paese”, scandisce Stefano Masini dell'Area Ambiente e territorio. Purtroppo, aggiunge, “i conflitti interpretativi minano lo sviluppo della cultura nei diversi ambiti di utilizzo”. Masini, infatti, si chiede ad esempio perché la produzione della cannabis terapeutica sia ancora affidata solo all'Istituto farmaceutico militare di Firenze e perché il bando che dovrebbe allargare la possibilità di coltivarla ad altri agricoltori sia ancora fermo. “Il paradosso è che siamo costretti ad importarla quando potremmo essere autonomi”, precisa. Masini si sofferma anche sull'ambito della cannabis ad uso alimentare: “Sappiamo che il livello di Thc ammesso è stato tenuto alla soglia di sicurezza più bassa e la legge rinvia a un decreto preciso: mi chiedo, perché il ministero della Salute non adotta quel decreto per legittimare quel commercio? È sua responsabilità farlo”, scandisce il responsabile di Coldiretti Ambiente. “Il limite Ue - prosegue - per la canapa industriale ad uso cosmetico, tessile o edile è allo 0,2; una circolare ministeriale stabilisce che è possibile vendere piante ovviamente certificate con infiorescenza, ma il paradosso qual è? Se acquisto 10 piante da un vivaista potrei essere considerato detentore di sostanze stupefacenti... non si può più essere ostaggio di queste incertezze”. Infine, anche per ciò che riguarda la canapa cosiddetta “ricreativa”, Masini ricorda che il range “0,2-0,6 riguarda l'agricoltura, ma l'effetto psicotropo arriva sopra lo 0,5, come qualsiasi manuale spiega; dunque è sempre più necessario che il legislatore si faccia carico di chiarire e normare il settore e il ministro Giulia Grillo è la prima persona a cui

ci rivolgiamo perché dopo la sentenza l'intera filiera è in difficoltà”.

Beppe Croce, presidente di Federcanapa, dal canto suo, è convinto che debba “continuare la pressione dal basso nata in questi mesi verso la politica: bisogna essere chiari, rimettere mano alla legge, difenderla e - come sostiene Giuditta Pini - mettere in regola la questione delle infiorescenze”. E bisogna continuare a lavorare sull'informazione per gli addetti ai lavori, spiega Croce: “Con Confagricoltura e Cia abbiamo lanciato un disciplinare sul fiore, un sistema di certificazione su tre pilastri. Tracciabilità completa: vogliamo sapere da dove viene quel fiore, come è stato lavorato, mantenuto; qualità: deve garantire i criteri del settore alimentare; responsabilità, nel rispetto dei criteri di legge”. “Non si tratta di un'autocertificazione e gli enti nazionali di certificazione del biologico controlleranno tutta la filiera”. Per Croce, come per Coldiretti, è indispensabile prendere le distanze da quei produttori che hanno importato dall'estero varietà dannose non tanto per il contenuto di Thc ma per muffe e tossine. Non abbiamo alcun bisogno di importare dall'estero”.

1 Come succede ora a chi coltiva canapa?

Può diversificare la produzione:

**per tutte le destinazioni d'uso
tra 0,2 e 0,6% di Thc**

**per infiorescenze limite
massimo 0,5%**

2 La sentenza pone divieti su oli, resine, foglie, fiori?

No, se a bassissimo Thc o solo Cbd

Agricoltori e imprenditori

“Non siamo spacciatori”

Dopo la sentenza della Cassazione, sono molti quelli che ora hanno paura di subire le conseguenze di un giro di vite sul quale ogni questura si comporta in maniera differente. E tra i coltivatori cresce la voglia di spostarsi in paesi con regole più chiare

Stefano Nocenti è uno di quei produttori che ha iniziato a muoversi nel mondo della canapa prima del boom della cannabis light per poi lanciarsi anche in quel settore. Ma da quando è uscita la sentenza della Cassazione ha tolto tutta l'infiorescenza dal suo negozio. E dire che anche prima “tra i miei scaffali non entrava un prodotto che non fosse italiano”, racconta. “Mi ero lanciato nella

vendita di prodotti a km 0, solo quelli coltivati nella mia zona”, l'Aretino. Adesso è spaventato: “Ho una famiglia, non posso rischiare di trovarmi in difficoltà”, aggiunge. Il pericolo ancora più grave, a suo avviso, viene dalla strumentalizzazione che alcune lobby stanno facendo della vicenda: “A molti di noi sono arrivate proposte strane e incomprensibili da parte di alcuni gruppi non meglio identificati che promettono a noi esercenti di riuscire a farci vendere i fiori senza incorrere in rischi, ma non spiegano in che modo”. Grossi marchi, Nocenti non si sbilancia, ma intravede la possibilità che a causa del vuoto normativo qualcuno possa speculare sul settore. Tuttavia preferisce concentrarsi sul da farsi. “Il rischio effettivo è di vedere crollare del 50% le entrate - scandisce - mi sono confrontato con il mio commercialista e, a conti fatti rispetto al passato, questa è l'entità del rischio che sta correndo la mia attività, così come quelle di molti altri”. E oltre tutto Stefano non è uno di quegli esercenti che commercializza solo cannabis light. “In negozio, dopo la sentenza della Cassazione, entra un quarto dell'utenza che avevamo prima; la gente è preoccupata”. La conseguenza di questa caccia alle streghe è inevitabile, come fa notare anche Davide Fortin, economista e ricercatore alla Sorbona di Parigi oltre che membro del Marijuana policy group, che si è occupato di studiare l'impatto della cannabis light sul mondo della canapa stupefacente: “È evidente dagli studi che l'avvento della cannabis light ha dato un colpo al mercato della cannabis illegale; in tutte le regioni in cui si sono aperti grow shop è diminuito il consumo di cannabis stupefacente”, fa sapere, anche lui dal palco milanese di “A raccolta. La cannabis risponde”.

3 Cambiano i poteri delle forze dell'ordine?

No, restano regolati sia dall'art. 103 Dpr 309/90, che dall'art. 347 e segg. c.p.p. .

Tuttavia, meglio non opporsi alla perquisizione ed all'eventuale sequestro

Produrre tutti i certificati.
Chiedere che venga messa a verbale la consegna dei certificati; se non avviene si può non firmare il verbale.

Risposte a cura di **Carlo Alberto Zaina**
avvocato cassazionista



► Filippo Vona è un attivista di lungo corso, oltre che un imprenditore, un agronomo e un consulente per il settore. “La cannabis è uscita dalla nicchia, non è più underground ma mainstream, dopo la legge 242; di certo questo fatto è stato un volano per il comparto, sebbene piano piano l’evoluzione stesse già arrivando: basta pensare che si è passati da poche decine di prodotti a qualche migliaio, dal 95 ad oggi”, racconta. “La legge 242 è stata fatta per la canapa industriale, ma arrivarci non è stato semplice per noi che già militavamo e facevamo battaglie che in molti casi ci hanno portati a subire processi pur ottenendo sempre assoluzioni”, ricorda Vona.

Oggi, dopo la sentenza, è confusione totale: “In ogni città succedono cose diverse, dipende tutto dalle questure, da come decidono di muoversi interpretando la sentenza, ognuno a proprio modo. Ci sono, soprattutto al Sud, moltissimi sequestri, ma anche altrettanti dissequestri di cui non si parla, però. Così che l’opinione pubblica resta dell’idea che ci sia

del marcio in quei negozi”. Sequestri preventivi, insomma, quando in realtà basterebbe fare dei prelievi a campione. “Gli agricoltori sono molto impauriti - spiega ancora Vona - ma per fortuna c’è molto fermento, ci si confronta, nascono coordinamenti: è anche un momento di grande rivalsa”.

Serena Caserio, componente dell’associazione Gli amici di nonna Canapa esprime un

concetto molto chiaramente: “Tanti giovani erano tornati in Italia per coltivare canapa, ma dopo la sentenza stiamo creando un nuovo fenomeno di emigrazione, e molti di noi stanno decidendo di spostarsi per andare a lavorare in quei posti dove i governi sono

molto più lungimiranti del nostro. Quei governi di fatto prendono i nostri coltivatori al loro servizio. È questo che volete? Lo chiedo al governo”, attacca: “Noi ci siamo dati una autoregolamentazione per acquisire credibilità ed essere accettati come attori del settore, ma agli occhi dello Stato siamo spacciatori! A noi non piace”.

**“Noi rispettiamo
la legge e ci siamo anche
autoregolamentati
ma lo Stato ci continua
a trattare da pusher”**

“È come se sequestrassero le rivendite di radicchio”

Usa l'ironia Luca Marola, fondatore di Easyjoint e organizzatore di una giornata che a Milano ha coinvolto l'intera filiera della canapa e ora promette di ripetersi in altre città italiane. L'obiettivo: far crescere consapevolezza nell'opinione pubblica

“In ballo c'è una questione di libertà civili e individuali: è questo il campo di gioco oggi; se all'inizio il terreno dello scontro era quello delle etichettature dei prodotti - fatte bene o fatte male -, oggi il livello si è molto alzato perché si è iniziato a minare le libertà. Noi operatori del settore abbiamo le forze, lo studio e le competenze per far emergere quanto il proibizionismo sia un'ideologia che si nutre di se stessa e che porta a dare la caccia, scorrendo l'elenco del telefono, a una serie di negozi cercando la capacità drogante dove non c'è, come se la si cercasse nel radicchio”. Ironizza e attacca Luca Marola di EasyJoint: “Il nostro obiettivo è portare l'opinione pubblica al 51% dalla nostra parte per far capire che non ha alcun senso sequestrare dei negozi come se vendessero droga quando in realtà non lo stanno facendo”.

Oltre 40 persone tra operatori del settore, esponenti del mondo della scienza, della politica e dell'economia si sono dati appuntamento a Milano il 22 giugno scorso nell'ambito di una lunga giornata organizzata con urgenza, nei giorni immediatamente successivi alla sentenza della Corte di Cassazione sulla commercializzazione della cannabis light. “Un format che replicheremo, già è pronto per Torino, Napoli e Macerata”, aggiunge Marola.

Il richiamo all'intervento urgente alla politica è arrivato da tutti i gruppi: “Appare necessario che il legislatore si conformi al diritto vivente e prenda coscienza di una filiera produttiva dalle enormi potenzialità, sia in termini economici sia in termini culturali e sociali, visto l'enorme interesse manifestato dai consumatori per tali prodotti”, fa sapere l'avvocato Giacomo Bulleri. In Europa sta già avvenendo grazie al lavoro della European industrial hemp associa-

tion (Eiha). In Italia, invece, “considerato il clima di generale incertezza, si ritiene opportuno lavorare su alcune possibili destinazioni d'uso del fiore di canapa, tali da risultare conformi ed adeguate per il consumo umano nelle sue varie forme e modalità di assunzione”, si legge nel documento. Infatti, dopo la pronuncia delle sezioni unite della Corte di Cassazione, il mercato delle infiorescenze è stato messo in grande difficoltà a causa delle “interpretazioni difformi da caso a caso e da zona a zona in virtù di una strumentale lettura”, aggiunge Bulleri.

Al tavolo più tecnico che ha coinvolto i produttori il confronto è stato acceso rispetto ai limiti di Thc da rispettare nell'ambito di un sistema di certificazione del fiore come quello proposto da Cia, Confagricoltura e Federcanapa. Questo sistema, infatti, “prevede al momento di certificare solo chi garantisce che le coltivazioni in campo non superino il limite dello 0,2% (misurato secondo il metodo previsto dalla normativa europea)”. Tuttavia, il limite starebbe nel fatto che “non è facile produrre cannabis light di qualità restando entro questo limite (c'è comunque una discrepanza tra livello di Thc in un campione modello in campo e quello nel fiore pulito)”, si legge nel documento scaturito dalla discussione. Questo è il motivo per cui “alcuni chiedono di portare limite allo 0,5%”. Bisogna però ricordare che la tossicologia forense ha stabilito allo 0,5 il discrimine rispetto al quale si può parlare di droga o no. Ma i promotori della certificazione restano dell'idea che, senza le motivazioni della sentenza, è meglio rifarsi - per i coltivatori - ai limiti suggeriti dalla Ue. Altro aspetto su cui lavorare, quello relativo alla standardizzazione di metodologia dei laboratori di analisi, che si dovrebbero rifare al metodo proposto dall'Onu nel 2009.

DAL 1890
OLTRE CENTO ANNI
DI AMORE PER LA PASTA



*Passione Mediterranea
nel Mondo*



F. DIVELLA S.P.A.
Largo Domenico Divella, 1
20018 Rutigliano (BA) Italia
Tel. 080/4779111
Fax 080/4762056

www.divella.it



YouTube





Se avete un dubbio o un quesito da porre in materia di pensioni o trattamenti previdenziali, potete inviare una mail a pensioni@ilsalvagente.it

Come funzionano i contributi volontari

Caro Salvagente, posso pagare i contributi volontari per circa 6 mesi che sono rimasto disoccupato? I mesi scoperti da contribuzione sono dell'anno 1985. Attualmente non posso accedere alla pensione anticipata per colpa di quei sei mesi da disoccupato.

Alberto Vignati

Alberto ci chiede se sia possibile versare volontariamente i contributi per quei sei mesi del 1985 e poter presentare “subito” la domanda di pensione anticipata. La risposta non può prescindere da alcuni motivi di riflessione: serve ancora (e sempre) versare i contributi volontari o è una spesa inutile? Quanto bisogna versare e ogni quanto? Si può versare volontariamente per periodi pregressi e lontani nel tempo? La prima regola da tenere presente riguarda i requisiti. Possono essere autorizzati ai versamenti volontari coloro che hanno almeno tre anni di contributi negli ultimi cinque anni che precedono la domanda o, in alternativa, hanno versato almeno cinque anni di contributi nell'intera vita lavorativa. Non è consentito versare contributi volontari per periodi temporali precedenti la domanda salvo la possibilità di coprire volontariamente il solo semestre che la precede l'istanza e a condizione che non risultino già versati per lo stesso periodo contributi ad altro titolo. La concreta convenienza dei contributi volontari è determinata dalla congruità della propria

posizione contributiva (ovvero dal numero di contributi settimanali versati dall'interessato) e, naturalmente, dalle proprie condizioni economiche che non sono mai un dettaglio “trascurabile”.

Il costo della prosecuzione volontaria si determina abbastanza facilmente, specie nel caso di lavoratori dipendenti: è pari al 33% circa della retribuzione goduta in costanza di lavoro nell'anno che precede la domanda. I versamenti vanno effettuati di norma per trimestri solari generalmente di 13 settimane ciascuno.

Hanno quindi maggiore interesse a ricorrere ai contributi volontari tutti coloro che hanno interrotto (o devono interrompere) l'attività lavorativa prima di avere raggiunto il requisito richiesto per la pensione di vecchiaia specialmente quando manchi poco al suo perfezionamento.

Analogo vantaggio vale anche per gli assicurati che si trovano in condizione di dover presentare, per gravi e documentati motivi di salute, una domanda di invalidità o di inabilità e non raggiungono i requisiti di contribuzione richiesti.

Nel caso del nostro lettore, infine, non essendo percorribile la via della contribuzione volontaria né quella di un eventuale riscatto, sarebbe opportuno verificare, documentazione alla mano, tutta la posizione assicurativa dal primo giorno di lavoro ad oggi, eventualmente rivolgendosi al patronato di sua fiducia.

Reversibilità negata

Gentile redazione, hanno detto a mia madre che non ha diritto alla pensione di reversibilità in quanto mio padre aveva una pensione di inabilità Inps. Ma mia madre non ha alcun reddito suo...

Giulio Sardoni, Chieti

Caro Giulio, credo che ci sia un equivoco. Spetta sempre al superstito la pensione di reversibilità. Probabilmente chi ha espresso quel parere si riferiva invece alla pensione di invalidità civile che non è trasferibile. Dica pure alla sua mamma di stare tranquilla.

Pensione anticipata

Caro Salvagente, lavoro in una grande azienda e ho sentito che è possibile andare in pensione 5 anni prima. Di che si tratta?

Luciano Ascani, Milano

Il decreto Crescita diventato legge prevede alcune novità anche in materia di pensionamento anticipato. La norma è rivolta alle aziende con più di mille dipendenti che potranno licenziare i dipendenti che si trovino a non più di 5 anni dalla pensione di vecchiaia e abbiano maturato il diritto contributivo. L'incentivo, interamente a carico delle aziende, ha carattere sperimentale e varrà per il 2019 ed il 2020.



Il contatore parziale

A chi spetta la sostituzione e il relativo pagamento di un contatore parziale (individuale) dell'acqua quando si rompe? All'inquilino o al proprietario?
Giorgio Pistone

Il contatore parziale dell'acqua che si trova all'interno di un appartamento appartiene al proprietario e non all'ente gestore, che è invece titolare del contatore principale. In questo caso, poiché non si tratta di semplice manutenzione, la spesa è a carico del locatore.

L'allarme

Nel nostro condominio si vuole installare un impianto di allarme collegato alla portineria. Che maggioranze servono?
Marianna Bini

Seguendo l'art. 1121 c. c., dipende dal costo dell'opera e dalle caratteristiche dell'edificio. Se si tratta di innovazione gravosa, è necessaria l'unanimità, a meno che i favorevoli non si facciano carico dell'intera spesa. Se invece in base al rapporto costo dell'impianto/caratteristiche e importanza dell'edificio, è innovazione migliorativa, è sufficiente la maggioranza degli intervenuti in assemblea, in rappresentanza di almeno 500 millesimi.

Se il costruttore si riserva un trattamento speciale

Caro Salvagente, il proposto (ma non ancora approvato dall'assemblea) regolamento di condominio predisposto dall'impresa costruttrice, nelle "norme transitorie" recita: "Le unità immobiliari invendute o sfitte di proprietà dell'impresa costruttrice, come da consuetudine, parteciperanno fino al 2022 alle spese condominiali di carattere ordinario e di esercizio nella misura ridotta al 50%; sono altresì esonerate dal pagamento della quota fissa e da quella relativa al consumo virtuale per l'acqua fredda". È vero che questa è la consuetudine? E poi, quanto propone l'impresa costruttrice è corretto giuridicamente?

Gualberto Ranieri

È piuttosto comune che il costruttore di un edificio in condominio si riservi un trattamento speciale per gli appartamenti di sua proprietà, come l'esonero dal pagamento delle spese condominiali, almeno fino al momento della vendita o della locazione degli immobili in questione. Il caso descritto dal nostro lettore, quindi, si verifica di frequente. Ma è legittimo quanto proposto dall'impresa?

A questo quesito ha risposto di recente la Corte di Cassazione con la sentenza n.16321 del 4 agosto 2016 in merito all'esenzione dalle spese condominiali: "In ambito condominiale, non è preclusa l'adozione di discipline convenzionali che, derogando a quanto dispone in via generale l'articolo 1123 del codice civile,

imputino ad alcuni condomini oneri di gestione non proporzionali a quelli scaturenti dalla rispettiva quota millesimale. Anzi, è possibile perfino ripartire le spese in parti uguali o esonerare dal pagamento taluno dei condomini, in tutto o in parte. Tale 'diversa convenzione', espressione della autonomia privata, deve essere contenuta in un regolamento condominiale contrattuale, o in una deliberazione assembleare approvata all'unanimità da tutti i condomini. In ogni caso, una tale pattuizione, sia per essere adottata sia per essere successivamente modificata, necessita dell'approvazione di tutti i condomini, a pena di radicale nullità".

Il primo comma dell'art. 1123 citato prevede che "le spese necessarie per la conservazione e per il godimento delle parti comuni dell'edificio, per la prestazione dei servizi nell'interesse comune e per le innovazioni deliberate dalla maggioranza sono sostenute dai condomini in misura proporzionale al valore della proprietà di ciascuno, salvo diversa convenzione". Questa norma è derogabile con una delibera assembleare assunta all'unanimità oppure inserendo nel regolamento condominiale, predisposto in genere dal costruttore, una apposita deroga. Questa ultima ipotesi, per quanto non sempre equa, è quindi legittima (e in questo senso ci sono anche altre decisioni della Suprema Corte: Cass. civ. 17/01/2003, n. 64; Cass. civ. 18/03/2002, n. 3944; Cass. civ. 16/11/1992, n. 12281).

CONDOMINI DA INCUBO

TERZA RISTAMPA del manuale
con **TUTTE** le regole per farsi
valere in assemblea,
senza litigare ma senza
subire ingiustizie.

**Un libro di 160 pagine
a 25 euro
(spese di spedizione
espressa incluse)**

Vai su **ilsalvagente.it**
e nel nostro shop on line
acquista o regala la tua copia

E se sei abbonato
scopri l'**OFFERTA SPECIALE**
riservata ai lettori come te



Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

 @ilsalvagenteit

 @ilsalvagenteit

ilsalvagente.it

a cura di **Frank Merenda**

Un viaggio nel mondo delle truffe, dei raggiri, delle manipolazioni utilizzate da venditori senza scrupoli ai nostri danni. Come difendersi? Quali atteggiamenti tenere per evitarle? Se avete **casi da segnalare** andate sul sito **antitruffa.com**



Caro Frank, sto cercando lavoro da venditrice, ma hanno chiesto la mia lista di contatti....

Ciao Frank, mi chiamo Luisa, ho 42 anni e purtroppo sono disoccupata. Ho sempre lavorato come segretaria in un'agenzia di assicurazioni, che però ha chiuso da ormai qualche mese. Ho necessità di lavorare, come tutti, per il sostentamento della mia famiglia e dei miei figli, ancora troppo piccoli per cavarsela da soli. Ho fatto molti colloqui di lavoro nell'ultimo periodo, non ho paura a mettermi in gioco e svolgere mansioni alle quali non sono abituata, anche perché sono certa di poter imparare a fare ciò che serve con le giuste dosi di impegno e determinazione. Ti scrivo in particolare per i colloqui che ho fatto come venditrice, purtroppo molte aziende mi hanno chiesto di utilizzare la mia lista contatti per vendere il loro prodotto, e a volte perfino di fare chiamate a freddo o visite "porta a porta". Non mi dispiace l'idea di lavorare come venditrice, tuttavia non sono disposta a diventare carne da cannone. In che modo mi consigli di selezionare l'azienda giusta con cui collaborare?" Luisa

Cara Luisa, innanzitutto ti ringrazio per avermi scritto questo messaggio e per la fiducia che riponi in me. Ti dirò, quello che racconti non mi sorprende affatto. E scrivo questa frase con un certo rammarico. È come se dagli anni 80 a oggi non fosse cambiato assolutamente nulla, è come se le aziende ancora pensassero che l'unico modo per far arrivare i propri prodotti al più vasto pubblico

possibile, sia quello di sfruttare i propri venditori, sottopagandoli e costringendoli a tecniche di vendita obsolete, snervanti, scorrette e inefficaci.

Possibile che gli imprenditori non se ne accorgano? Possibile che non si rendano conto che ormai non funziona più così?

La verità è che imparare a fare marketing richiede un enorme sforzo e una enorme dose di umiltà. Inoltre, così è tremendamente più facile: non ti servono grosse competenze per mandare dei venditori là fuori e trattarli come carne da cannone. In fondo dovrai riconoscergli un compenso solo a contratto chiuso, giusto? Chiariamo una cosa: non è sbagliato che un venditore riceva un compenso sulla base dei contratti chiusi, è sbagliato che non sia messo in condizione di chiuderli. È sbagliato che l'azienda madre non faccia azioni di marketing a supporto della rete vendita.

E imparare ad acquisire potenziali clienti, è una cosa che richiede enormi sforzi, sia mentali che economici.

Per tua fortuna e per fortuna di tutto il tessuto imprenditoriale italiano, ci sono anche aziende che operano in maniera onesta e che mettono in atto strategie di acquisizione clienti che fanno sì che i venditori parlino con persone realmente interessate ad acquistare un determinato prodotto o servizio.

Il mio consiglio è quello di selezionare le aziende con le quali ti piacerebbe collaborare, e provare a lavorare direttamente con loro,

senza perdere tempo in inutili colloqui con centinaia di aziende inadatte.

Guardati intorno, quante aziende vedi? Guarda i loro siti, guarda il loro marketing... parla con qualcuno che già lavora con loro. E poi provaci anche tu, e fallo davvero.

Dico spesso alle persone che inviare curricula in giro non è la strategia più efficace per trovare un impiego nel 2019. Gli imprenditori vogliono sapere come mai vuoi lavorare con loro, qual è il tuo "perché" e qual è la tua promessa nei loro confronti. E no, il fatto che tu abbia bisogno di uno stipendio non è una motivazione sufficiente.

Probabilmente questo modo di ragionare ti sembrerà contro-intuitivo, ma prova a metterti nei panni dell'imprenditore che ha bisogno di una nuova risorsa all'interno della propria azienda: perché dovrebbe fidarsi di te? Che garanzie ha? Chi gli assicura che non sei un "mangiapane a tradimento" (come diceva mio nonno per definire goliardicamente le persone pigre).

Da quello che scrivi noto una certa determinazione e una gran voglia di farcela: dimostra a queste persone che hai buone intenzioni. Che vuoi darti da fare per loro e che sei pronta a metterti in gioco: credimi, gli imprenditori non aspettano altro che persone di questo tipo.

Ti faccio un grande in bocca al lupo e aspetto, se vorrai, un tuo aggiornamento.

Frank



Vitaldent opera da oltre 29 anni in Europa impegnandosi quotidianamente nella sensibilizzazione alla **prevenzione della salute orale**.
Nel nostro Network trovi Odontoiatri che si occupano della **salute della tua bocca** e **trattamenti per i sorrisi di tutta la famiglia!**

Tra i vari trattamenti che offriamo vi sono:



Vieni a conoscerci.

VITALDENT

Niente fr



© Yulkapopkova / iStock

fregature last minute

Il momento di partire per le ferie è arrivato, i preparativi sono già in corso ma ci sono alcuni **accorgimenti** da prendere per evitare che la vacanza inizi male e finisca peggio. Meglio dedicarsi qualche minuto per non cadere in **errore**

di **Lorenzo Misuraca**

La fretta non solo è una cattiva consigliera, ma anche una grande alleata delle fregature: soprattutto in vacanza. La maggior parte degli italiani andrà in ferie ad agosto ed è proprio a ridosso della partenza che si rischia di incorrere in problemi in grado di condizionare o addirittura rovinare il soggiorno. Tra assicurazioni per il volo con clausole oscure, autonoleggi con condizioni capestro e attività sul posto gravide di brutte sorprese, sono tanti le occasioni che richiedono attenzione. Secondo Assoturista, team legale che assiste i turisti in caso di problemi durante il viaggio, le richieste di rimborso sono aumentate dell'85% dal 2012 al 2018, mentre i disagi più segnalati sono quelli relativi agli hotel e le case private scelte con le app (23%), i disservizi nei villaggi turistici, il volo cancellato e lo smarrimento dei bagagli in aeroporto. In alcuni casi gli ostacoli possono essere aggirati con un po' di accortezza. È il caso dei documenti necessari per partire: la carta d'identità valevole per l'espatrio basta solo per i paesi europei e per quelli che hanno un accordo con l'Italia (essenzialmente

Est Europa e bacino del Mediterraneo), mentre in altri casi serve visto e passaporto.

A guaio avvenuto, invece, bisogna attivare la macchina del reclamo per ottenere le giuste compensazioni. Carmelo Calì, responsabile trasporti e turismo di Confconsumatori, spiega: "In occasione di un disservizio o di un inadempimento la prima cosa da fare è non perdere tempo dietro le 'rassicuranti' spiegazioni che ci vengono fornite ma capire quali sono i nostri diritti". Per Calì è importante "contestare subito, perché spesso un reclamo tempestivo da un lato può favorire la risoluzione del problema, dall'altro consente di non subire successivamente la pretestuosa eccezione di non aver fatto presente il disservizio. È importante lasciare traccia della contestazione, quindi per iscritto a mezzo mail o fax". Ultimo consiglio, ma non in ordine di importanza, è di prestare la massima attenzione ancor prima della partenza quando si acquista il servizio. Spesso le fregature nascono in quel momento.

Nelle pagine che seguono trovate consigli utili da consultare prima, durante e dopo le agognate ferie.



Autonoleggio, occhio ai costi nascosti

Arrivati sul posto, si va spesso ad affittare una vettura per muoversi liberamente ma tra carte di credito, difetti invisibili del veicolo e documenti mancanti, il conto finale rischia di essere molto più salato del previsto

Non sempre è possibile affidare gli spostamenti per l'intero periodo di vacanza ai mezzi pubblici: in alcuni casi sono molto più cari dell'auto, in altri troppo scomodi rispetto alle proprie esigenze (immaginiamo una famiglia numerosa con bambini piccoli e cane a seguito), quando non è proprio la metà del viaggio a essere servita poco e male da autobus e treni. In queste circostanze, l'autonoleggio è il primo posto in cui ci si reca una volta arrivati a destinazione. Ma come hanno imparato a proprie spese in tanti, spesso il conto si rivela più salato del previsto.

La questione era tanto urgente da spingere la Commissione europea a pressare le cinque prin-

cipali compagnie del settore, Hertz, Europcar, Sixt, Avis ed Enterprise, affinché includessero tutti gli extra e i costi nascosti nel calcolo del costo finale, mostrando con trasparenza tutte le clausole e le condizioni vincolanti. Le cinque compagnie si sono impegnate a effettuare le necessarie modifiche, e a parte Hertz, che ha garantito l'operazione entro il primo trimestre del 2020, le altre hanno già messo in pratica le raccomandazioni della Commissione. Ma visto che tutte le società minori rimangono fuori dall'accordo, vediamo un po' di aspetti cui stare attenti per evitare brutte sorprese.

Secondo il Centro europeo per i consumatori, che ha stilato un vademecum sull'argomento,



© Fmajor/Stock

per prima cosa è importante controllare sul prospetto che riassume i dettagli della prenotazione il nome del primo guidatore. Per modificare o per aggiungere un altro guidatore, infatti, viene sempre richiesta una sovrattassa. Altro punto importante: la carta di credito da associare al noleggio deve essere sempre del primo guidatore: presentarsi al ritiro della macchina senza una carta di credito propria vi metterà a forte rischio di non partire. Similmente, il fatto che alcuni portali on line permettano di prenotare e pagare il noleggio con una carta di debito non significa che il personale della compagnia vi permetterà di prelevare l'auto senza fornire contestualmente una carta di credito a garanzia.

Soprattutto in caso di prenotazione online, è facile che durante la sequela di pagine che scorrono in fase di conferma, si spunti involontariamente (o peggio, si dimentichi di togliere un "accetto" già impostato), su qualche servizio aggiuntivo. Diventa dunque essenziale ricontrollare che il prezzo finale riportato nella pagina in cui vengono chiesti i dati della carta corrisponda a quello proposto inizialmente.

Passiamo al momento del ritiro dell'auto. Qui è bene chiarire una cosa: fidarsi della cortesia di un operatore che ci mette le chiavi in mano con un sorriso è naturale, ma non pecchiamo di superficialità. Prima di salire in macchina facciamo un controllo scrupoloso delle condizioni della vettura (inclusa la presenza del kit di sicurezza nel bagagliaio e dei documenti di circolazione), non lesinando fotografie dettagliate, e pretendendo che qualsiasi problema venga inserito nella scheda di ritiro. Al ritorno dal noleggio, la compagnia sarà spietata nell'addebitarci con costi salati anche il minimo graffio, o persino l'assenza dell'antenna della radio sul tettuccio dell'auto. Al momento della riconsegna del veicolo, dopo il controllo dell'operatore della compagnia rispetto alle condizioni della macchina, in assenza di problemi, richiedere e verificare che l'autorizzazione al pre-addebito sulla vostra carta venga cancellata, per evitare brutte sorprese una volta ripartiti.

Un altro dei costi nascosti che spesso si scoprono alla riconsegna è relativo ai casi in cui si riporta l'auto in una filiale diversa da quella in cui è stata prelevata: si chiama *drop off*, ed è meglio chiedere delucidazioni al momento del noleggio se si ha intenzione di approfittarne. Infine, nel malaugurato caso che si incappi in un incidente, è importante registrare tutto l'accaduto, se possibile sul Cid, e chiamare la polizia: il verbale e qualsiasi altro documento che attesti con precisione la dinamica servirà a evitare che l'azienda giochi sui presunti danni e responsabilità al di fuori di quanto previsto dai massimali.

Quando vale la pena un'assicurazione in più

Gli imprevisti in viaggio possono sempre capitare. In questi casi, stipulare una polizza prima di partire può offrirci più di una protezione. Dall'impedimento improvviso al ricovero all'estero, ogni garanzia ha le sue regole

Ci sono due modi per affrontare le vacanze: o all'avventura, senza troppi "paracadute" in caso di imprevisti, o pensando in tempo a prevenire le conseguenze di spiacevoli sorprese. Per chi preferisce la seconda filosofia, esistono vari tipi di assicurazioni stipulabili prima delle ferie. Si tratta di un mercato che, per la sola copertura medica, secondo l'analisi del portale *Facile.it* ha un valore potenziale di oltre 395 milioni di euro. Vediamo quali sono le possibilità che si aprono davanti al viaggiatore e a cosa deve stare attento.

Annullamento vacanza

C'è sempre la remota possibilità che per un motivo imprevedibile si sia impossibilitati a partire. In questo caso, soprattutto se il viaggio è molto caro, può essere conveniente fare una polizza che garantisca dall'annullamento viaggio: in caso di disdetta della prenotazione questa copertura consente di avere un rimborso della penale, che a volte è pari anche al 100% del costo della vacanza. "Quello che pochi sanno - spiegano gli esperti di Facile - è che la polizza di annullamento tutela anche nel caso in cui il viaggiatore sia stato licenziato e non possa più permettersi il viaggio". Ma a parte questo caso particolare, in genere la polizza copre imprevisti come malattia, infortunio, incidente, o furto di documenti. Non si può sperare in un rimborso solo perché si è deciso di cambiare destinazione all'ultimo minuto, né tantomeno inscenare un malanno. I problemi di salute devono essere seri e certificati, tali da impedire la partenza. Non basta certo un raffreddore. Nel caso, invece, che nel luogo prescelto sia avvenuto un attentato terroristico o un cataclisma tale da essere fortemente sconsigliata la partenza dalla Farnesina, alcune compagnie effettuano il rimborso. Informasi bene prima di stipulare il contratto.

Malattie e infortuni

Fino a quando si viaggia in Italia, il Servizio sanitario nazionale assicura assistenza gratuita in tutto il territorio, ma superato il confine, soprattutto in paesi extraUe, possono essere dolori, anche per le tasche. Esistono diversi siti o agenzie assicurative tradizionali che offrono la copertura sanitaria durante tutto il periodo

Il fondo che rimborsa i pacchetti

Può succedere che poco prima della partenza, o già in viaggio, ci si trovi di fronte a un imprevisto in grado di rovinare la vacanza: il tour operator che ha organizzato il pacchetto turistico "tutto compreso" fallisce o diventa insolvente, e il viaggiatore non può fruire in parte o totalmente dei servizi pagati. In questo caso si può richiedere l'intervento del Fondo garanzia Astoi (l'associazione di riferimento degli operatori del settore), ma solo se il contratto turistico è stato stipulato con un socio del fondo stesso, e si riferisca a viaggi all'estero e in un singolo. In questo caso, Astoi provvede a procurare al turista: Il rimborso del prezzo versato per l'acquisto del pacchetto turistico; il rientro immediato. la richiesta deve pervenire all'associazione "Fondo Astoi a tutela dei viaggiatori", nella sua sede in Roma viale Pasteur 10, con lettera raccomandata con avviso di ricevimento o posta elettronica certificata all'indirizzo fondoastoi@pec.it, compilata sull'apposito modulo che si trova nel sito web fondoastoi.it, entro 30 giorni dall'ultimo giorno previsto per il viaggio.



di vacanza. L'assicurazione malattie e infortuni in viaggio include la possibilità di ricevere medicinali, assistenza sanitaria, trasporti in ospedale e il rimborso degli eventuali interventi chirurgici cui ci si deve sottoporre. Esistono però dei massimali e delle esclusioni in base al tipo di assicurazione stipulata e alle condizioni di salute abituali dell'assicurato. In genere, poi, le eventuali patologie della gravidanza che dovessero sorgere in viaggio, oltre il sesto mese compiuto, non sono coperte.

Smarrimento bagagli

Quasi tutti i portali di prenotazione volo online vendono assicurazioni aggiuntive rispetto alle garanzie di legge, in caso di smarrimento o danneggiamento dei bagagli. Tra tutte le assicurazioni volontarie è forse quella meno interessante perché le convenzioni internazionali riguardo i diritti del passeggero prevedono già dei meccanismi di risarcimento in caso di bagaglio smarrito o danneggiato e arrivano a coprire anche le spese necessarie a causa del

disguido. Sono rimborsi forfettari e non coprono oggetti di particolare valore, per cui se si è particolarmente preoccupati per il proprio bagaglio, il consiglio è valutare i

massimali di rimborso rispetto al valore del contenuto della valigia e considerare se sia il caso di affidarsi a un'assicurazione aggiuntiva.

Abbiamo descritto le principali tipologie di assicurazioni, ma di che cifre parliamo? Ri-

sponde Giordano Gala, responsabile New Business di Facile: "I prezzi vengono determinati non solo in base alla tipologia di copertura richiesta, ma anche ai relativi massimali, alla lunghezza del soggiorno e alla destinazione". Gala aggiunge: "Si tratta comunque di cifre contenute, soprattutto in rapporto ai benefici che garantiscono se qualcosa va storto. Per un viaggio in Italia di 5 giorni, l'assicurazione può costare dai 10 euro per la sola copertura medica ai 25 euro se si aggiungono anche l'assicurazione bagaglio e l'annullamento. Se invece si parte per un viaggio di 15 giorni fuori dall'Europa i prezzi salgono; se la nostra meta sono gli Stati Uniti, oscillano fra i 33 e i 76 euro a viaggiatore".

Nel caso in cui si miri al rimborso per partenza mancata, non basta una semplice influenza o la paura di attentati

Vacanze sportive? Sì ma ben informati

Immersioni alla scoperta di fondali caraibici, escursioni in zone impervie, massaggi sulla spiaggia. Per chi proprio non riesce a starsene a poltrire sulla sdraio con un libro, le attività possibili sono tante, come le cattive sorprese dietro l'angolo

Ameno che non siate come uno di quei personaggi ossessionati dall'organizzazione maniacale da film di Carlo Verdone, le attività da fare in vacanza le deciderete direttamente sul posto o subito prima di partire. Escursioni, massaggi, sport in spiaggia, sono tante le possibilità per chi non ama la vacanza passata a poltrire, ma attenzione perché al divertimento si potrebbe affiancare o sostituire l'arrabbiatura per qualcosa andato storto.

Basta farsi un giro sui portali di recensioni, come TripAdvisor, per scoprire che non sempre le gite *all inclusive* di mezza giornata per andare a vedere un monumento fuori città, o per fare trekking nella natura si rivelano piacevoli e ben organizzate come pubblicizzato. Di fronte alle rimozioni del turista tradito, comincia spesso un rimpallo tra l'agenzia di viaggi che ha messo in contatto il viaggiatore con gli organizzatori del tour. Con chi rifarsi per un risarcimento?

Su questo la giurisprudenza non ha dubbi, come conferma una sentenza del 2016 del Tribunale di Firenze, secondo cui il responsabile di eventuali danni è chi ha venduto l'escursione al cliente, sia sotto forma di attività contenuta in un pacchetto vacanza, sia sotto forma di attività proposta in agenzia o come più spesso accade, direttamente in hotel.

Per quanto riguarda le attività sportive, sono senz'altro un modo molto salutare e divertente per passare il tempo in vacanza, ma possono rivelarsi molto rischiose per la salute e l'incolumità se proposte da personale non specializzato. Facciamo alcuni esempi. Per la moto d'acqua non ci sono corsi specifici da seguire, ma si può anche fare un training per conduttori gestito dalla Federazione motonautica italiana (www.fimconi.it). In ogni caso, ciò che conta

è rispettare le norme nautiche che ne disciplinano l'utilizzo in prossimità di zone balneari. Ricordiamo che gli acquascooter devono navigare oltre i 400 metri dalla costa. Inoltre tanto i windsurf e che gli acquascooter devono usare i corridoi di lancio per lasciare la riva. Il costo del noleggio di un acqua scooter varia da regione a regione, ma è difficile spendere meno di 25-30 euro per 15-20 minuti di utilizzo.

Altro "*must*" soprattutto quando si va nei paesi tropicali, famosi per le splendide barriere co-



© Konoplytska/istock

ralline, sono i corsi per immersioni subacquee. Uno degli sport più rischiosi in generale, ma soprattutto per chi non è pratico.

Chi vuole provare le immersioni subacquee si può rivolgere a un diving center. È bene non avventurarsi in centri pronti ad affittare l'attrezzatura senza verificare l'esperienza del cliente ma rivolgersi ai centri affiliati alle grandi associazioni, come il Padi, Professional association of diving instructors, la più grande organizzazione di addestramento subacqueo al mondo fondata nel 1966, la Ssi, la Scuba schools international o la Fipsas, la Federazione italiana pesca sportiva, attività subacquee e nuoto pinnato. L'età giusta per cominciare è dai 10 anni e tutti i principianti devono seguire un corso di base l'Open water diver che dura in media 4-5 giorni e prevede una parte di teoria e di esercitazioni pratiche di sicurezza in acqua. Il corso costa mediamente 400-550 euro e consente di potersi immergere fino a un massimo di 18 metri di profondità. Per i più giovani (10-12 anni) il corso è lo Ju-

nior Open Water Diver e una volta concluso i provetti sub possono immergersi fino a un massimo di 12 metri, sempre accompagnati da un genitore certificato o da un istruttore. Per chi è incuriosito c'è il cosiddetto Battesimo del mare una prova per valutare se sia il caso di proseguire con l'iscrizione. In ogni caso è sempre consigliato immergersi con istruttori professionali, specie se si è in un nuovo posto.

Affidarsi a un istruttore abilitato, soprattutto per sport che comportano alti rischi, può fare davvero la differenza

Infine un consiglio per chi ama i massaggi. Affidarsi ai massaggiatori ambulanti in spiaggia può non essere una buona idea. Oltre al fatto che non sono in regola dal punto di vista fiscale, (e quindi in caso di

problemi sarà difficile ottenere giustizia), spesso non sono abilitati né come terapisti né come estetisti, le due categorie che in Italia possono esercitare varie tipologie di massaggi. Si rischia di finire sotto le mani di qualcuno che ci provochi danni muscolari, che usi creme non ben identificate con ingredienti allergizzanti, e per di più in condizioni igienicamente inadatte. Meglio mettersi in mani... a norma di legge.

I diritti in volo

In caso di negato imbarco, cancellazione del volo o ritardo prolungato, il passeggero ha diritto a una compensazione pecuniaria, al rimborso del biglietto o all'imbarco su un volo alternativo. L'utente deve inoltre essere assistito secondo quanto prescrive la Carta dei diritti del passeggero. La compensazione prevede un risarcimento di 250 euro per tutte le tratte fino a 1.500 chilometri; di 400 euro per le tratte intracomunitarie superiori a 1.500 km e per tutte le altre comprese tra 1.500 e 3.500 km; di 600 euro per le tratte ancora più lunghe. In caso di ritardo di 2, 3 o 4 ore e in relazione alla lunghezza della tratta, il viaggiatore durante l'attesa ha diritto a effettuare due telefonate (oppure a inviare due fax o e-mail) a spese della compagnia, a ricevere pasti e bevande o adeguata sistemazione in albergo laddove siano necessari uno o più pernottamenti. Se il ritardo supera le 5 ore il passeggero ha diritto al rimborso del biglietto entro 7 giorni o in alternativa, all'imbarco su un altro volo per la destinazione finale. Se all'arrivo in aeroporto si scopre che il bagaglio è stato smarrito o danneggiato ci si deve subito recare all'ufficio Lost&Found e compilare il modulo di reclamo Pir. In caso di smarrimento, trascorsi 21 giorni occorre inviare la documentazione alla compagnia aerea per la richiesta di risarcimento.



Come editore del Salvagente ritengo che pensare ai consumatori non significhi “dimenticare” le aziende.

Siamo abituati a pensare che un mensile che smaschera le truffe e le condotte opache dei marchi più importanti sia in qualche modo un “nemico” proprio delle imprese.

Questo non è vero.

Non era vero trent'anni fa, quando venne stabilito che il Salvagente avrebbe sì “dato addosso” ai prodotti-truffa ma SEMPRE proponendo delle alternative valide per fare la spesa.

Non è vero adesso, momento in cui sono aumentati gli scandali nei consumi, ma sono di più anche le proposte oneste di marchi che mettono il consumatore al primo posto.

Il nostro dovere non è terrorizzare, depistare, in qualche modo “congelare” le scelte dei lettori come te rendendoli impauriti e insicuri con allarmismi e denunce fini a sé stessi.

Quella non è informazione, ma sensazionalismo.

Il nostro compito, viceversa, è **RESTITUIRTI** un po' della fiducia che, comprando questo giornale, hai deciso di riporre in noi.

MATTEO FAGO

“LE AZIENDE VIRTUOSE ESISTONO E SI BATTONO PER TE”

Il bollino **ZERO TRUFFE** vuole tutelarti da tutto questo, offrendoti informazioni complete sulle aziende di cui ti puoi fidare (o da cui stare lontani...)

Ci siamo presi una grande responsabilità, lo so. Sapevamo che aprendoci a un progetto che coinvolge le aziende in maniera diretta ci saremmo esposti a critiche che puntualmente sono arrivate.

Tutto questo però non ci spaventa. Come non ci hanno mai spaventato le querele (tutte vinte) collezionate negli anni per aver svolto il nostro lavoro “rompendo le scatole” alle grandi aziende. Siamo pronti ad affrontare quindi anche chi penserà alla certificazione come al modo in cui Il Salvagente “si vende” alle imprese. La realtà è ben diversa per almeno tre motivi.

1) La certificazione **ZERO TRUFFE** non è semplicemente “a pagamento”, ma richiede dei test di laboratorio. Non ammettiamo l'effetto cocktail per gli agenti chimici (anche se la normativa lo prevede) e richiediamo risultati al di sotto dei limiti di legge almeno del 50%.

2) Solo TRE aziende per ogni settore possono ottenere il bollino **ZERO TRUFFE**, non “prestiamo” il nostro nome a chiunque, la cura del consumatore è al primo posto.

3) I marchi **ZERO TRUFFE** vengono costantemente analizzati e monitorati per tutta la durata della certificazione (pena il ritiro del bollino)

Non solo, il bollino deve produrre un beneficio reale per te nel momento in cui valuti un

Lo facciamo suggerendoti precise soluzioni, oltre a segnalarti i problemi a cui vai incontro come consumatore.

È per questo che è nato il progetto **ZERO TRUFFE** del Salvagente, un bollino di certificazione per pochissime aziende, quelle davvero virtuose, che attraverso i nostri test dimostrano di eccellere nel loro settore.

Attenzione: per noi “eccellenza” non è un prodotto alla moda, una confezione accattivante o una bella pubblicità.

“Eccellenza” per noi è la qualità del prodotto, la salute del cliente, la trasparenza nel messaggio in tutti i settori, dall’alimentare ai prodotti per bambini, dai servizi internet alle utenze energetiche.

La truffa è dietro l’angolo in ogni settore.



Ti piacerebbe saperne di più?

acquisto: devi poter vedere i risultati del test PRIMA di acquistare il prodotto.

A tal proposito: stiamo vincolando le aziende **ZERO TRUFFE** a dei vantaggi e delle promozioni dedicate esclusivamente ai lettori del Salvagente come te.

Potrai ricevere quindi offerte e omaggi REALI, a cui nessun altro consumatore (che non legge il Salvagente) può accedere.

Se sei un **abbonato PREMIUM** ad agosto riceverai gratis un magazine **INTERAMENTE** dedicato al progetto **ZERO TRUFFE**.

Conoscerai i dettagli della certificazione, quali sono le aziende **ZERO TRUFFE** e quali vantaggi avrai come lettore del Salvagente.

Se sei un **abbonato BASIC** o non sei abbonato, invece, vai su

zerotruffe.ilsalvagente.it

E scopri come avere il magazine **ZERO TRUFFE** in regalo.

a cura di **Agata Gucciardo**

Una collana di ricette fai-da-te per realizzare, in modo ecologico ed economico, ciò che serve in casa. Questo mese ci occupiamo di come preservare i tessuti da sale e sole

Come lavare e proteggere i nostri costumi da bagno

Come lavare e proteggere dall'usura un costume da bagno? L'utilizzo quotidiano, in diabolica complicità con sale, sabbia e sudore, mette a dura prova le fibre e i colori dei nostri costumi. Se poi abbiamo la sfortuna di incappare in una macchia di catrame o di olio o crema abbronzante, come si fa a recuperare il capo macchiato? Andiamo per ordine e iniziamo a scoprire qualche trucco casalingo per assicurare che nel tempo i nostri costumi mantengano morbidezza ed elasticità.

Innanzitutto, dopo un tuffo al mare o in piscina, è buona abitudine risciacquare con cura il capo sotto l'acqua corrente per eliminare i residui di salsedine o cloro che tendono a indurire le fibre. Ma ogni tanto possiamo anche procedere a un trattamento più accurato: sciogliamo in una bacinella piena di acqua tiepida un paio di cucchiaini di crusca e immergiamo il nostro costume, lasciandolo per tutta la notte (la crusca agisce come un naturale ammorbidente, facilitando l'eliminazione dei residui di sale). La mattina successiva laviamo il costume con il sapone di Marsiglia e poi immergiamolo per qualche minuto in acqua fredda e aceto bianco. Infine risciacquiamo con acqua corrente.

Per non rovinare il nostro capo da spiaggia, ricordiamo sempre alcune buone regole: laviamolo a mano, non lasciamolo umido e arrotolato, asciugiamolo senza torcerlo e stendiamo su un asciugamano all'ombra, lontano dai raggi diretti del sole.

Chi non rinuncia per comodità al lavaggio in lavatrice, ricordi almeno di prendere la precauzione di infilare il costume in una rete o federa e utilizzare il programma per i capi in lana

con un detergente liquido senza agenti sbiancanti.

Occupiamoci adesso dei costumi che si sono macchiati: come eliminare una chiazza di catrame? Con il burro. Strofiniamolo delicatamente sulla zona macchiata, poi puliamo con del sapone di Marsiglia appena umido in modo da formare una crosta e infine laviamo il costume. Contro una macchia d'olio o crema abbronzante strofiniamo direttamente un po' di sapone di Marsiglia, anche in questo caso appena umido, quindi emulsioniamo e risciacquiamo. Se la macchia resiste, proviamo con un panno imbevuto di acqua e alcune gocce di ammoniaca.

L'occorrente

- 1** Lavaggio:
acqua
2 cucchiaini di crusca
sapone di Marsiglia q.b.
aceto bianco q.b.
- 2** Contro la macchia di catrame:
burro q.b.
sapone di Marsiglia q.b.
- 3** Contro la macchia di olio:
sapone di Marsiglia q.b.
acqua con gocce di ammoniaca

Crusca, l'ammorbidente naturale

Da prodotto di scarto destinato all'alimentazione del bestiame ad alleato prezioso contro alcune malattie fino a diventare un ammorbidente naturale per i tessuti. Si può così riassumere la parabola ascendente dagli anni 70 ad oggi della crusca, la fibra alimentare che compone l'involucro dei semi del frumento e di altri cereali (avena, orzo, segale, riso), prodotta in fase di raffinazione del cereale. Una volta separata dalla farina, si presenta sotto forma di scaglette di diverse dimensioni. Le crusche più consumate oggi sono quelle di avena e frumento. La crusca più ricca di fibra alimentare è quella di grano (40-50%), mentre la più povera è quella di orzo (5%). Oggi se ne fa grande uso in cucina (per ricette e diete dimagranti) ma anche nella cosmesi (pensiamo all'olio di crusca di riso per pelle e capelli).

La crusca è usata anche per prevenire la stitichezza, colon irritabile e tumore al colon, perché agevola il transito intestinale e ammorbidisce le feci. Nelle diete aiuta perché ha un apporto calorico molto limitato e determina un senso di sazietà utile a contrastare l'iperalimentazione. Inoltre tiene a bada diabete e colesterolo. Attenzione, però, a non abusarne perché interferisce sull'assorbimento di calcio, ferro, fosforo e zinco.



Cosa serve

1 Ingredienti:
olio d'oliva o burro
acqua q.b.
aceto bianco
sapone di Marsiglia

2 Ingredienti:
bicarbonato di sodio
(ravviva i colori, rimuove
calcare)

3 Ingredienti:
aceto bianco
aloe vera (ammorbidiscono i tessuti)

E con i teli da mare...

La nostra “divisa da spiaggia” prevede, oltre al costume da bagno, sgargianti parei, magliette, abiti leggeri e teli per stendersi o asciugarsi. Pensiamo a proteggere anche questi capi dal sole e salsedine, ricorrendo a semplici ma efficaci trucchi della nonna.

I teli da mare, ad esempio, sono i più esposti all'usura, distesi per ore sulla sabbia e sotto il sole che ne sbiadisce i colori. Come averne cura per mantenerli in ottimo stato? Innanzitutto, se sono umidi o bagnati, è necessario farli asciugare completamente prima di lavarli, così da poter eliminare gran parte della sabbia semplicemente scuotendoli. Se ci accorgiamo che c'è qualche macchia di catrame interveniamo subito con una pezza imbevuta di olio d'oliva o, come

visto per i costumi, con un po' di burro. Fatta questa operazione, immergiamo il telo in una bacinella piuttosto grande, meglio ancora nella vasca da bagno, in una soluzione di acqua e aceto bianco (3 cucchiaini per ogni litro d'acqua). Lasciamolo in ammollo per diverse ore (l'ideale è tutta la notte), quindi risciacquiamo a mano con acqua fredda e sapone di Marsiglia, oppure in lavatrice con un prodotto non aggressivo e a bassa temperatura. Lo stesso sistema può essere usato per parei, magliette e vestitini intacati da sale e sabbia: qualche ora in ammollo in acqua fredda e aceto bianco, poi lavaggio con acqua e sapone di Marsiglia. Concludiamo segnalando tre ingredienti naturali che ci aiutano, in generale, a mantenere morbidi

a lungo accappatoi, teli e asciugamani.

Innanzitutto, il bicarbonato di sodio che deodora, ravviva i colori ed evita l'accumulo di calcare che rende ruvide le fibre: aggiungiamo da 1 a 2 cucchiaini di bicarbonato nel cestino della lavatrice prima di avviarla. Altra opzione è l'aceto bianco: 2 cucchiaini da sostituire al tradizionale ammorbidente e da mettere direttamente nel cestino della lavatrice. Infine l'aloe vera, un ingrediente naturale dalle virtù idratanti e calmanti che però è anche un formidabile ammorbidente per i nostri asciugamani. Immergiamoli per 2 ore in una bacinella d'acqua mescolata con gel di aloe vera (la proporzione è di circa un cucchiaino di gel per litro d'acqua). Sciacquiamoli e il gioco è fatto.

Omaggio alla melanzana, regina dell'estate, con due ricette. Una è la classica caponata, nella versione della ricetta di famiglia. Complessa ma va fatta così. L'altra è meno impegnativa ma ugualmente molto buona.



Involtini di melanzane

Ingredienti per 4 persone
2 melanzane nere globose medie
100 g di caciocavallo fresco
500 g di pomodorini ciliegia ben maturi
origano
basilico
sale

Tagliate il caciocavallo a dadini e tenetelo da parte. Togliete il picciolo ai pomodorini, lavateli e tagliateli a tocchetti. Lavate le melanzane e tagliatele per la lunghezza a fette di un 1 cm di spessore, mettetele dentro uno scolapasta e cospargetele la superficie con sale grosso. Fatele spurgare per un'ora poi risciacquatele in più acque. Asciugatele bene e friggetele in abbondante olio caldo. Quando sono ben dorate da entrambi i lati, mettetele a scolare nello scolapasta e poi ad asciugare su un foglio di carta da fritti. Disponete su una fetta di melanzana un po' di caciocavallo, un po' di pomodorini, un po' di origano e un paio di foglioline di basilico. Avvolgete a involtino nel senso della lunghezza e infornate a 200°C per 10 minuti.

Uno stile più "fresco"

L'estate è il momento migliore per rivedere lo stile alimentare. Il pericolo? Pensare che sostituire un piatto di fettuccine al ragù con uno di melone e un etto di prosciutto o una caprese con due etti di mozzarella sia dietetico.



Caponata

Ingredienti per 4 persone

1 kg g di melanzane nere allungate o globose
300 g di coste di sedano
500 g di pomodori da sugo ben maturi (o di pelati o di salsa di pomodoro)
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro (30 g)
150 g di olive siciliane bianche in salamoia
70 g di capperi salati
250 g di cipolla bianca
30 ml di aceto di vino bianco
20 g di zucchero
olio extravergine d'oliva
pepe nero e sale

Dissalate i capperi tenendoli a bagno in una ciotola capiente per almeno un'ora cambiando l'acqua 3 volte. Poi lasciateli a bagno fino al momento dell'uso. Mettete sul fuoco l'acqua per lessare il sedano. Lavate le melanzane e tagliatele prima per il lungo in 4 quarti, poi a dadi di 2-3 cm di lato senza eliminare la buccia. Mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale fino e fatele spurgare per un'ora. Lavate le coste di sedano e tagliatele a tocchetti di meno di 1 cm. Pulite le cipolle e affettatele sottilmente. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e tritateli. Snocciolate le olive e dividetele in due. Scaldate 4 cucchiaini di olio in tegame di coccio o di ghisa o di metallo pesante ricoperto

in teflon. Fatevi appassire la cipolla a fuoco dolce per 15 minuti. Unitevi i pomodori, salate con moderazione e fate cuocere per 10 minuti a fuoco medio-alto. Aggiungete il concentrato diluito in mezzo bicchiere di acqua e fate insaporire per un paio di minuti a fuoco alto. Abbassate la fiamma, unite 1 bicchiere di acqua calda e fate cuocere a fuoco basso 10 minuti. Scottate per 5 minuti il sedano in acqua bollente. Quindi scolatelo e riservatelo. Sciacquate in abbondante acqua le melanzane che avevate messo sotto sale e asciugatele bene. Quindi friggetele in abbondante olio di oliva ben caldo. La frittura andrà eseguita a fuoco alto, all'onda ma non per completa immersione. Appena saranno dorate, pescatele dalla padella con un mescolo forato e mettetele a scolare. Accendete il fuoco sotto al tegame nel quale avete preparato la salsa di pomodoro. Aggiungete un bicchiere e 1/2 di acqua calda, fate riprendere il bollore e quindi abbassare la fiamma. Versate nel tegame le melanzane, il sedano, le olive, i capperi, l'aceto, lo zucchero, il pepe, 1 cucchiaino di olio di oliva. Aggiustate di sale, mescolate e fate cuocere per 5 minuti. Fate raffreddare e tenete in frigo la caponata per 12 ore coperta con la pellicola. La caponata si consuma a temperatura ambiente, quindi va tolta dal frigo un paio d'ore prima di essere servita.



PER CHI È PIÙ SENSIBILE AL MONDO.

Tutti i punti di vendita Conad stanno andando nella stessa direzione, vanno "Verso Natura". Percorrono la stessa strada che sempre più persone, come te, hanno intrapreso verso un mondo migliore fatto di buona alimentazione e consumi etici. Verso Natura Conad è una marca grande come il mondo che incarna. Un mondo articolato, dove con BIO si risponde a chi sceglie consumi biologici; con VEG si dialoga con chi ha scelto di prescindere dalla carne; con EQUO si tutelano le persone e i valori di equità e solidarietà; con ECO si difende l'ambiente con scelte di consumo che lo rispettano. Verso Natura Conad, dunque, è sulla tua strada e ti aspetta: scegli in quale punto vendita incontrarla.

www.conad.it/versonatura

 **CONAD**
Persone oltre le cose

ZERO MICROPLASTICHE AGGIUNTE NEI COSMETICI, DENTIFRICI E DETERGENTI A MARCHIO COOP.

DIAMO ALL'AMBIENTE
UNA NUOVA IMPRONTA.



#coopambiente

LA **coop** SEI TU.