



Anno 30 • numero 9 • mensile • settembre 2021 • 4,90 euro

Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Bambini

Chi li protegge dalle creme
protettive? 8 paste a confronto

Televisori

Il bonus tv muove il mercato
Test su 12 modelli 48-50 pollici



**INDOVINA
CHI PORTI**

A COLAZIONE

Accanto a **corn flakes** in cui abbiamo trovato **acrilammide** in eccesso
e **glifosato**, le nostre analisi su **14 confezioni** mostrano cereali puliti e di alta qualità



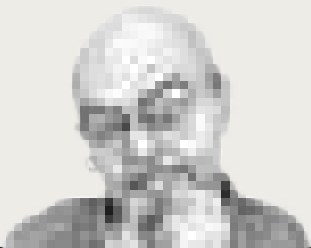
**NON ABBIAMO UNA STORIA.
NE ABBIAMO TANTE.**

ASCOLTALE SU INTESA SANPAOLO ON AIR

Scopri tutti i podcast di **Intesa Sanpaolo On Air**
su gruppo.intesasanpaolo.com e Spotify, Apple Podcast,
Google Podcast.

gruppo.intesasanpaolo.com

INTESA  SANPAOLO



L'Italia dei bonus e delle manette che se ne infischia dell'equità

Cambiano i governi ma non la consuetudine di elargire manette tutt'altro che eque. E per di più pagate dalla collettività. È l'Italia dei bonus, quella che fa piovere milioni di euro senza neppure distinguere tra chi ha redditi a cinque zeri e chi fatica a sbarcare il lunario, mascherando aiuti di Stato che, forse, avrebbero maggior senso se fossero dichiarati come tali.

Un esempio lo trovate nel servizio di Lorenzo Misuraca in questo giornale, in cui spieghiamo le condizioni del bonus tv. Una sovvenzione fatta coi soldi di tutti nel vano tentativo di smorzare i malumori di chi è costretto a cambiare un televisore ancora funzionante per l'ennesimo mutamento della tecnologia di trasmissione. Accanto a un aiuto - per la verità minimo - legato al reddito Isee, ossia all'unico indicatore che questo paese ha per misurare la ricchezza delle famiglie - probabilmente perfettibile, ma certamente indicativo - ci sono, come leggerete, cento euro che andranno a chiunque, senza limiti di reddito. Un segnale che strida con l'equità e l'etica di un sistema che dovrebbe distinguere chi ha davvero bisogno di aiuto e chi no, ma che non toglie anche il retrogusto amaro di una soluzione come quella della rottamazione di milioni di tv che non tiene in minimo conto l'impatto sull'ambiente di questa enorme massa di rifiuti.

Un trasferimento forzato di milioni di consumatori che ne ricorda altri che abbiamo dovuto subire negli anni e che - per dirla con le parole di Andrea Minutolo che intervistiamo in questo numero - costituisce l'ennesima occasione persa. Un regalo ai produttori in cambio di nulla, neppure un impegno a combattere l'obsolescenza programmata, quella tendenza a progettare schermi nati per guastarsi dopo pochi anni. Insomma, oltre il danno la consueta beffa.

Ma non è l'unica manetta che anche il governo Draghi - come molti altri che lo hanno preceduto - concede con noncuranza a spese dei contribuenti.

Ultimo nato - al momento in cui scriviamo, dato che non osiamo porre limiti alla fantasia dei nostri governanti - è il bonus terme. Anche qui, 200 euro a chiunque li richieda per passare qualche giorno tra le acque calde o tra i massaggi di una Spa. Poco importa che abbia davvero bisogno di quella sovvenzione per pagarsi la permanenza; non è neppure necessario che un medico certifichi - che so - un reumatismo. Se, come è lecito intuire, si trattava di un aiuto a un settore in difficoltà, non era più onesto dichiararlo, Europa permettendo?

Di certo la regalia indiscriminata fa indignare molti. Così come avevano provocato più di un legittimo malumore altri provvedimenti come questo: pensiamo al richiestissimo bonus biciclette. O a quello per l'acqua potabile - in realtà una detrazione - che permette di installare un depuratore non già nelle poche zone in cui colpevolmente non si riesce a garantire

un'acqua di qualità, ma ovunque e senza limiti di censo. L'elenco sarebbe lungo e si potrebbe ulteriormente ampliare comprendendo anche le numerose rottamazioni delle cartelle esattoriali che premiano chi non paga e fanno montare la rabbia

nei cittadini che invece hanno onorato i propri debiti con tanti sforzi.

Unica vittima sacrificale del governo Draghi, a ben vedere, è stato il cashback, quel provvedimento che premiava l'uso di carte e bancomat ha costretto molti esercenti a dotarsi di strumenti di incasso digitale e a far emergere qualche sacca di evasione. Per quello sì che il nostro premier ha tirato fuori dal cappello "la sperequazione tra i redditi che avrebbe favorito le famiglie più ricche".

Quando si dice memoria selettiva.

Mance per una nuova tv, una bicicletta, un week end alle terme: soldi pubblici a chiunque, a prescindere dal reddito

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

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

Hanno collaborato

Roberto Quintavalle
Silvia Biasotto
Patrizia Pallara
Dario Vista
Adriana Picarella
Chiara Affronte
Daniela Molina
Paolo Onesti
Alberto Ritieni
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 20 agosto 2021

Grafica

Valentina De Pietro
valentina.depiero@editorialenovanta.it
Monica Di Brigida
monica.dibrigida@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

Mauro Mattei
Roberta Parente
Alessandro Reale
tel. 06 91501264
pubblicita@ilsalvagente.it

Stampa

Arti grafiche Boccia spa
Via Tiberio Claudio Felice, 7
84131 - Salerno
Coordinatore editoriale esterno:
Alberto Isaia - albertoisaia@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: Banu Sevim, iStock

Questa testata non fruisce
di contributi statali

Consumi

10

Il Test del mese - Indovina chi porti a colazione



Acrilammide oltre la soglia di sicurezza e glifosato: sono i due contaminanti che abbiamo trovato in alcune marche di corn flakes. In laboratorio 14 confezioni di **Valentina Corvino**



27

La prova: una mela al giorno...

Meglio però se di certe varietà
L'Università Federico II di Napoli ha analizzato l'apporto di polifenoli di 4 cultivar. Ecco le più nutrienti di **Roberto Quintavalle**

46

L'inganno è servito: senza glutine, ma ricchi di additivi

I cibi gluten free fanno proseliti anche in chi non è intollerante e molti li considerano cibi più sani. Cosa in genere tutt'altro che vera di **Dario Vista**

32

Bambini: chi li protegge dalle creme protettive?

Troppe le sostanze indesiderate trovate negli otto prodotti del nostro confronto. Ma le alternative non mancano di **Silvia Biasotto**

50

Mondo Italia

Notizie utili dall'estero e non solo a cura di **Adriana Picarella**

39

Da dove viene il gambero rosso di Mazara del Vallo?

Inchiesta su una pesca diventata impossibile di **Patrizia Pallara**



Diritti

54

Bonus tv: guida agli incentivi per la nuova televisione

Fino a dicembre 2022 si possono richiedere 100 euro per l'acquisto di un apparecchio. Ma non solo. Le regole (e i modelli) per non sbagliare di *Lorenzo Misuraca*



67

Glifosato, l'appello del Ramazzini: "Sostenete il nostro studio"

La dottoressa Belpoggi: "I pericoli esistono eccome e noi stiamo per dimostrarli" di *Chiara Affronte*



75

Un tuffo in piscina in tutta sicurezza

Dalla qualità dell'acqua alle norme di comportamento fino all'intervento in caso di incidente: la nostra guida di *Daniela Molina*

85

Pensioni

a cura di *Paolo Onesti*

86

Condominio

a cura di *Patrizia Pallara*

Sul prossimo numero

Dopo gli scandali facciamo luce sul pomodoro in scatola

In edicola dal 24 settembre



Scelte

88

Oxford lancia l'allerta rossa sulla carne trasformata

Sotto accusa hamburger, insaccati ma anche la bistecca. Il motivo? Stabilito un legame con l'aumento del rischio di patologie cardiovascolari di *Enrico Cinotti*



96

Miti alimentari

I segreti per la pizza fatta in casa a cura di *Alberto Ritieni*

98

Ricette

a cura di *Martino Ragusa*



I nostri articoli letti per voi

Potete ascoltare gli articoli contrassegnati da questo simbolo attraverso la nostra APP oppure sul sito > leggi la rivista > accedendo allo sfogliatore riservato agli abbonati

**Indirizzo**

Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email

redazione@ilsalvagente.it

Telefono

06 91501220

Facebook

ilsalvagente

Twitter

@ilsalvagenteit

Web

www.ilsalvagente.it

Abbonamenti

Digitale: 30 euro
Trimestrale: 14,50 euro
Annuale: 45 euro
Annuale esperto: 99 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 cane sempre a guinzaglio in condominio... e il gatto?

Caro Salvagente,

un condomino porta sempre il suo cane a passeggio nel cortile comune senza guinzaglio. Il nostro regolamento condominiale, invece, lo prevede. Vorrei se possibile anche sapere se la regola del guinzaglio vale anche per i gatti domestici portati a passeggio nello stesso cortile. Grazie

Monica Marzetti

Cara Monica, abbiamo girato le sue domande, all'avvocato Carla Campanaro, responsabile ufficio legale Lav, che risponde per Il Salvagente ai quesiti sulle questioni legali relative agli

animali e ai loro diritti. Ecco cosa ci ha risposto:

"A differenza del cane che deve essere sempre condotto a guinzaglio quando ci si trova in luogo pubblico o aperto al pubblico, come è appunto il cortile condominiale, non sussiste alcun obbligo di guinzaglio per i gatti. Anzi, alcuni Regolamenti comunali per la tutela degli animali, come ad esempio quello della città di Roma, in considerazione delle caratteristiche etologiche di questo animale che per natura non sopporta le costrizioni, vietano esplicitamente di portare a spasso i gatti col guinzaglio".

Dopo il cambio del contatore l'impianto non regge più l'energia dei pannelli solari

Caro Salvagente, alcuni mesi or sono mi è stato sostituito il contatore della luce. Già nei giorni immediatamente successivi ho potuto verificare che con l'accensione di due soli elettrodomestici scattava il contatore per eccesso di potenza assorbita. Eppure fino al giorno prima le nostre abitudini familiari consentivano l'uso contemporaneo di più elettrodomestici perché, sebbene la potenza contrattualmente impegnata fosse (ed è tuttora) di 3 kW, potevamo contare sull'autoproduzione giornaliera di pannelli fotovoltaici fino a circa 6 kW. Ho cercato spiegazioni da E-Distribuzione, ho interpellato un paio di tecnici per fare delle misurazioni sul posto e alla fine ci hanno spiegato che il contatore misura l'erogazione dell'intero impianto (rete pubblica

più autoproduzione) e che quindi quando si supera il limite della potenza contrattualmente impegnata (3 kW) l'apparecchio deve staccare la fornitura. L'unica soluzione, a detta sua, è di aumentare la potenza contrattuale.

Possibile che invece di andare avanti si debba tornare indietro?

Giuseppe Biggio

Caro Giuseppe, premesso che il contatore "vede" solo l'energia assorbita dalla rete, se questo salta, vuol dire che dalla rete effettivamente si sta prelevando più di 3 kW. Data per buona questa ipotesi, la conseguenza è che l'energia prodotta dall'impianto non viene autoconsumata, ci ha spiegato Valentina Masciari, responsabile utenze di Konsumer Italia. A questo punto è lecito il dubbio che quando i tecnici del distributore hanno effettuato la sostituzione del contatore, non lo abbiano im-

stato in modo da gestire anche la produzione in autoconsumo del fotovoltaico.

In alcuni casi è anche successo che addirittura, l'energia prodotta dal fotovoltaico anziché essere letta dal contatore come autoconsumo, venisse letta come consumo vero e proprio dalla rete e quindi fatturata dal fornitore, con un esborso non dovuto per il cliente.

Considerando queste possibilità, è necessario richiedere subito una verifica al distributore, ribadendo che l'impianto fotovoltaico potrebbe non essere collegato bene.

temperatura inferiori a -18 gradi in maniera molto rapida diversamente da quanto accade nel congelatore domestico. Teoricamente il prodotto che mantiene la linea del freddo industriale non ha scadenza.

I 2-3 mesi di cui parla si riferiscono al pesce fresco da banco acquistato e congelato a casa. Senza dimenticare che il raggiungimento della temperatura di congelamento in questo caso è lento”.

Wind Reload, continuano i problemi per gli utenti che hanno disdetto nei tempi

Caro Salvagente, come molti altri, anche io ho avuto problemi con Wind Reload. Ho acquistato un cellulare a rate mi hanno proposto di fare Reload. Ho accettato tranne ripensarci e disdirlo prima della scadenza del mese gratuito: Sembrava tutto a posto ma mi sono vista togliere dalla Wind 230 euro. È da marzo che mi dicono che la pratica è stata visionata, mi dovevano ridare i soldi entro 30/60 giorni ma... niente. Non sappiamo più cosa fare

Sabrina Frigo

Cara Sabrina, questo servizio ha generato una serie di contestazioni fin da quando è stato proposto quale opzione per sostituire lo smartphone. Chiaramente è a pagamento ma prevede un mese “di prova” gratuito. Considerando che ha più volte segnalato la questione al servizio clienti, dovrebbe aver ricevuto anche un codice, che è quello che individua la pratica. Con questo codice può avviare la conciliazione paritetica. La procedura e la modulistica relativa a tale conciliazione, si trova sul sito del gestore

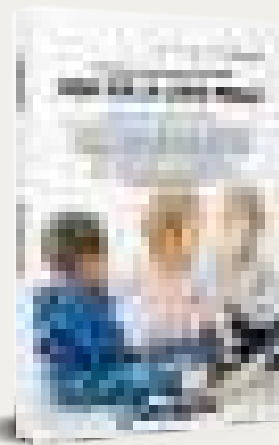
È possibile che un surgelato resti in vendita per tre anni?

Gentile redazione, vi sottopongo una mia constatazione. Trovo spesso nella grande distribuzione prodotti con data di surgelazione a volte addirittura fino a tre anni prima. È quanto accaduto, ad esempio, con una confezione Findus acquistata pochi giorni fa da Esselunga da cui risulta una surgelazione anteriore di più di un anno. È ammissibile, visto che nei frigo domestici 4 stelle, che raffreddano anche oltre i -18°C, è consigliato di non tenere il pesce più di uno o due mesi? E questo tempo prima della commercializzazione non aumenta vertiginosamente il rischio di interruzione della catena del freddo?

Pasquale Balzano

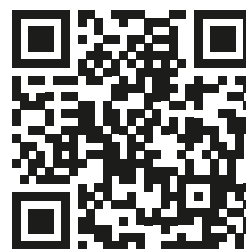
Caro Pasquale, abbiamo chiesto al nostro esperto Dario Vista, biologo nutrizionista e tecnologo alimentare, di darci il suo parere. Eccolo:
“Non bisogna confondere la surgelazione con il congelamento. Il prodotto Findus che ha acquistato subisce una surgelazione a

Una guida per tutti i genitori



Già dall'uscita dal reparto maternità siamo “prede” di un mercato milionario. Cosa scegliere per il bagnetto? Quale latte artificiale? E i pannolini? E le cose non migliorano certo man mano che i nostri figli crescono.

Nelle 212 pagine di questa guida abbiamo raccolto 19 test su prodotti per la prima infanzia e per bambini più adulti, tra alimenti (dal latte in polvere ai biscotti, alle merendine), cosmesi o cura del bambino (dall'aerosol agli antipiodocchi, agli shampoo). Perché nulla di sospetto passi davvero “sulla loro pelle”. Per acquistarla basta fotografare il codice qui sotto con la app dello smartphone. O sottoscrivere un abbonamento esperto al Salvagente per riceverla gratis.



IL TUO SUPPORTO AL SALVAGENTE È IL TUO SUPPORTO ALLA LOTTA CONTRO LA DISONESTÀ E I SOPRUSI

Il Salvagente non riceve alcun tipo di sovvenzione da parte dello Stato, né da parte di potenti gruppi societari. Vive e si alimenta grazie al supporto dei suoi abbonati, che ci permettono di effettuare test di laboratorio sempre più precisi e di fare quel tipo di informazione pulita che da sempre ci contraddistingue



ilsalvagente.it

ABBONAMENTO **TRIMESTRALE**

€ **14,50** / 3 MESI

LA RIVISTA CARTACEA A CASA TUA OGNI MESE

L'ACCESSO ALLA RIVISTA IN FORMATO DIGITALE

GLI ARTICOLI LETTI PER TE IN FORMATO AUDIBILE

IL LIBRO "IL PIATTO NATURALE" DIRETTAMENTE A CASA TUA

ASSISTENZA TECNICA E COMMERCIALE A TUA DISPOSIZIONE

20%
DI SCONTO

ABBONAMENTO **ANNUALE**

€ **45,00** / ANNO

LA RIVISTA CARTACEA A CASA TUA OGNI MESE

L'ACCESSO ALLA RIVISTA IN FORMATO DIGITALE

GLI ARTICOLI LETTI PER TE IN FORMATO AUDIBILE

IL LIBRO "IL PIATTO NATURALE" DIRETTAMENTE A CASA TUA

ASSISTENZA TECNICA E COMMERCIALE A TUA DISPOSIZIONE

ABBONAMENTO **ESPERTO**

€ **99,00** / ANNO

LA RIVISTA CARTACEA A CASA TUA OGNI MESE
+ UNA GUIDA DI APPROFONDIMENTO

GLI ULTIMI 3 ANNI DI SALVAGENTE IN DIGITALE

GLI ARTICOLI LETTI PER TE IN FORMATO AUDIBILE

IL LIBRO "IL PIATTO NATURALE" DIRETTAMENTE A CASA TUA

ASSISTENZA TECNICA E COMMERCIALE A TUA DISPOSIZIONE

Per decidere che consumatore vuoi essere vai su **ilsalvagente.it/abbonamenti**
oppure lascia un messaggio con i tuoi dati al  **800-969 831** per essere ricontattato

Il test del mese



Corn flakes puzza di bruciato

Sono diventati protagonisti della colazione di grandi e piccini, ma sappiamo davvero cosa c'è dentro i **cereali più venduti** in Italia? Il Salvagente ha analizzato 14 confezioni trovando **glifosato** e **acrilammide** oltre la soglia di sicurezza

di **Valentina Corvino**

Se i corn flakes sono arrivati sulle nostre tavole lo dobbiamo a John Harvey Kellogg che li ha inventati nel 1894. E se da allora sono il simbolo della colazione sana lo dobbiamo all'avversione del suo inventore verso ogni atto sessuale.

Quanto questa storia sia vera o abbia il sapore della leggenda non è dato saperlo, ma quel che è certo è che da soprintendente del sanatorio di Battle Creek, in Michigan, Kellogg aveva messo a punto per i suoi pazienti un menù salutare (e anti-afrodisiaco) che escludeva alcolici, tabacco e prediligeva cibi insipidi e nessun alimento dolce o piccante. E i corn flakes erano proprio la sintesi di tutte queste caratteristiche: scoperti per caso dopo aver dimenticato del grano in dispensa (diventato poi rafferma), i corn flakes divennero ben presto la colazione preferita dei pazienti tanto che Kellogg iniziò a sperimentare la stessa tecnica con altri tipi di cereali.

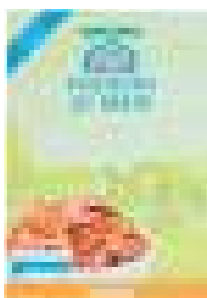
Le cose con il tempo si sono evolute ovviamente in maniera diversa e i cereali sono diventati dolci (anche un po' salati) e forse adesso sarebbero detestati anche dal suo inventore.

Per farci un'idea della qualità di quella che è diventata una colazione universale, abbiamo messo alla prova 14 marchi di corn flakes e, oltre ad averli confrontati sulla quantità di zucchero e sale, abbiamo chiesto a due laboratori differenti di misurare le micotossine, i pesticidi, i metalli pesanti e l'acrilammide.

Kellogg non avrebbe mai immaginato che del grano rafferma avrebbe potuto contenere un mix di sostanze sospette al punto da pregiudicare la guarigione dei suoi pazienti. E, da maniaco salutista, sarebbe probabilmente rimasto esterrefatto nel sapere che durante il procedimento industriale dei corn flakes, si forma una sostanza probabilmente cancerogena, l'acrilammide, la cui presenza negli alimenti, ad oggi, non è sufficientemente regolamentata. Infatti, per ragioni difficili da comprendere - ma facili da ricondurre alla logica di un favore alle aziende - la Commissione europea nel 2017 ha adottato un regolamento che prevede esclusivamente dei valori guida per questa sostanza (dunque, nessun limite di legge obbligatorio né sanzioni per le aziende che non riescono a stare in quei valori). Le nostre analisi dimostrano che la maggioranza delle aziende riesce a rispettarli ma con due clamorose eccezioni: nei cereali Misura e gli Special K di Kellogg's, infatti, il laboratorio ha rilevato un quantitativo di acrilammide superiore ai valori guida. Le aziende, va detto, ci hanno assicurato di monitorare costantemente il valore e di lavorare per una sua attenuazione. Quel che emerge, però, è l'immobilismo della Commissione europea che sembra aver dimenticato il suo ruolo di tutela della salute pubblica lasciando alle aziende l'onere di monitorare la presenza di una sostanza potenzialmente cancerogena negli alimenti, senza prevedere sanzioni in caso che questo non accada.

Il test del mese

ESSELUNGA BIO FIOCCHI DI MAIS

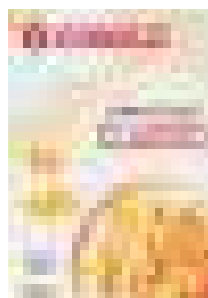


Prezzo (euro/kg): **4,10**
Acrilammide (mcg/kg): **31**
Glifosato (mg/kg): **Assente**
Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
Micotossine (mcg/kg):
Eccellenti
Zucchero (g/100g): **6**
Sale (g/100g): **1**



9,8

CONAD CORN FLAKES



Prezzo (euro/kg): **3,06**
Acrilammide (mcg/kg): **57**
Glifosato (mg/kg): **Assente**
Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
Micotossine (mcg/kg):
Ottime
Zucchero (g/100g): **6,5**
Sale (g/100g): **0,5**



9,5

ECOR CORN FLAKES

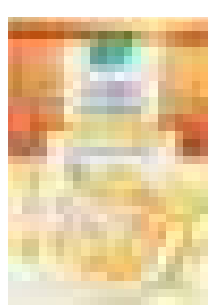


Prezzo (euro/kg): **5,60**
Acrilammide (mcg/kg): **<30**
Glifosato (mg/kg): **Assente**
Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
Micotossine (mcg/kg):
Ottime
Zucchero (g/100g): **4,6**
Sale (g/100g): **1**



9,7

PAM CORN FLAKES



Prezzo (euro/kg): **4,26**
Acrilammide (mcg/kg): **34**
Glifosato (mg/kg): **Assente**
Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
Micotossine (mcg/kg):
Ottime
Zucchero (g/100g): **6**
Sale (g/100g): **1,5**



9,4

Cosa abbiamo trovato nel test

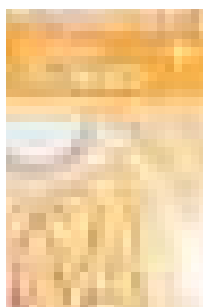
Abbiamo sottoposto le 14 confezioni di corn flakes a tre prove differenti affidandoci a due laboratori e alla lettura delle etichette.

Acrilammide

L'acrilammide è una sostanza chimica che si forma naturalmente negli alimenti contenenti amido durante le cotture ad alta temperatura, per via di un processo noto come "reazione di Maillard", che avviene tra gli amminoacidi delle proteine e gli zuccheri. È il caso di frittate,

cotture al forno e alla griglia, ma anche altre trasformazioni industriali (alimentari e non) che avvengono a temperature elevate e che in condizioni di bassa umidità danno luogo a una reazione analoga. Il consumo di questa molecola deve essere strettamente monitorato dato che la Iarc ha classificato l'acrilammide come "probabile cancerogena". Due campioni, Misura e Special K di Kellogg's superano i valori guida indicati dall'Efsa nel 2018: attenzione, non si tratta di prodotti fuori legge perché - come abbiamo anticipato e come torneremo a spiegare in queste pagine - quelli stabiliti dall'Autorità per la sicurezza alimentare non sono limiti di legge ma esclusivamente una soglia di riferimento a cui le aziende devono mirare.

CARREFOUR CORN FLAKES



Prezzo (euro/kg): **2,98**
 Acrilammide (mcg/kg): **47**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Ottimo
 Zucchero (g/100g): **6,5**
 Sale (g/100g): **1,9**



9,4

CROWNFIELD CORN FLAKES (LIDL)



Prezzo (euro/kg): **2,17**
 Acrilammide (mcg/kg): **58**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Eccellenti
 Zucchero (g/100g): **5,5**
 Sale (g/100g): **0,99**



9,4

TRE MULINI CORN FLAKES (EUROSPIN)

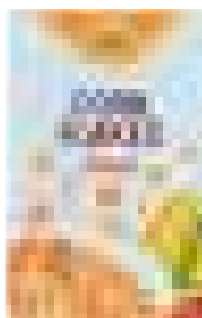


Prezzo (euro/kg): **2,2**
 Acrilammide (mcg/kg): **56**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Ottimo
 Zucchero (g/100g): **6,5**
 Sale (g/100g): **1,1**



9,4

I TESORI DEL FORNO CORN FLAKES (TODIS)



Prezzo (euro/kg): **3,06**
 Acrilammide (mcg/kg): **44**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Eccellenti
 Zucchero (g/100g): **8,5**
 Sale (g/100g): **1,9**



9,3

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Glifosato

Buone, invece, le notizie sulla contaminazione da glifosato: le analisi hanno evidenziato la presenza dell'erbicida in un unico campione, il Kellogg's Special K Classics, in quantità peraltro limitate.

Metalli pesanti

Cadmio e piombo sono i due metalli pesanti che abbiamo cercato nei 14 campioni di corn flakes. Il Regolamento 1831/2003 fissa i limiti per entrambi sulla materia prima (piombo 0,20 mg/kg e cadmio 0,10 mg/kg): in nove dei nostri campioni le analisi hanno misurato quantità di entrambi i metalli al di sotto del limite di quantificazione (piombo <0,02 mg/kg e cadmio

<0,010 mg/kg) mentre negli altri campioni la concentrazione è leggermente più alta ma ampiamente sotto quanto previsto dalle norme.

Pesticidi

L'analisi multiresiduale effettuata sui campioni si è concentrata sulla ricerca di centinaia di molecole. Solo 3 campioni sono risultati positivi a piccole concentrazioni di piperonil butossido e deltametrina: sostanze di cui si sa ancora poco, sia per quanto riguarda la loro azione in combinazione con altre sostanze tossiche sia per la loro capacità di favorire tumori o altre malattie degenerative a lunga latenza (ossia, legate a piccole esposizioni ma ripetute e prolungate nel tempo).

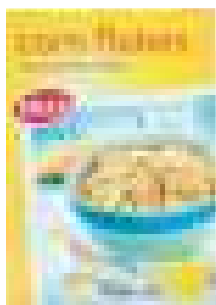
Limiti di legge

Acrilammide: il Regolamento 2158 prevede due valori guida per i cereali: 150 mcg/kg per i prodotti a base di granturco, avena, spelta, orzo e riso e 300 mcg/kg per quelli a base di crusca e cereali integrali, cereali soffiati, frumento e segale.



Il test del mese

SELEX CORN FLAKES



Prezzo (euro/kg): **4,69**
 Acrilammide (mcg/kg): **57**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Ottimo
 Zucchero (g/100g): **7,7**
 Sale (g/100g): **1,1**



9

KELLOGG'S CORN FLAKES

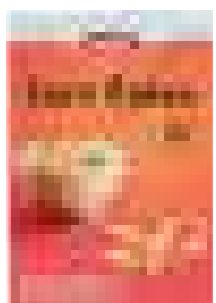


Prezzo (euro/kg): **5,30**
 Acrilammide (mcg/kg): **81**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Eccellenti
 Zucchero (g/100g): **8**
 Sale (g/100g): **1,13**



8,3

COOP CORN FLAKES

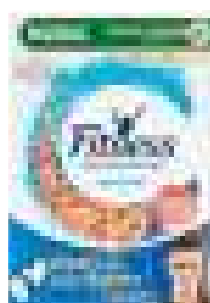


Prezzo (euro/kg): **3,06**
 Acrilammide (mcg/kg): **50**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio <0,010
 Pesticidi (mg/kg): **Piperonil butossido 0,043**
 Micotossine (mcg/kg):
Medie
 Zucchero (g/100g): **6,6**
 Sale (g/100g): **1**



9

NESTLÉ FITNESS ORIGINAL



Prezzo (euro/kg): **6,64**
 Acrilammide (mcg/kg): **150**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio 0,024
 Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**
 Micotossine (mcg/kg):
Medie
 Zucchero (g/100g): **10,8**
 Sale (g/100g): **0,90**



7,9

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)

Limiti di legge

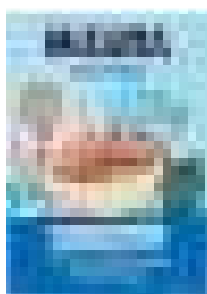
Acrilammide: il Regolamento 2158 prevede due valori guida per i cereali: 150 mcg/kg per i prodotti a base di granturco, avena, spelta, orzo e riso e 300 mcg/kg per quelli a base di crusca e cereali integrali, cereali soffiati, frumento e segale.

Micotossine

Le analisi hanno ricercato 24 molecole. Quelle più comunemente rilevate sono zearalenone, enniatine, beauvericina e fumonisine: si tratta di micotossine definite emergenti su cui, cioè, si stanno ancora raccogliendo informazioni circa l'eventuale tossicità. Per questo non sono previsti limiti di legge (se non per la somma di fumonisine B1+B1 che non deve essere maggiore di 1.000 mcg/kg). Si tratta di concentrazioni basse che prese singolarmente non preoccupano. Tuttavia non possiamo sottovalutare l'effetto cocktail, ovvero la contaminazione multipla alla quale il nostro organismo viene esposto una volta ingerito il prodotto contaminato da più micotossine.

Zucchero e sale

Nella valutazione dei 14 campioni non potevamo non considerare la quantità di zucchero e sale. Per il primo, le linee guida nutrizionali fissano a 19 grammi la quantità massima di zucchero che un adulto può mangiare al giorno: iniziare con un bel carico di dolcezza già al mattino non è mai una buona idea. Per il sale, invece, l'Oms indica una quantità non superiore ai 5 grammi al giorno: considerando che il sale è anche in alimenti insospettabili, come i corn flakes, il rischio che le raccomandazioni vengano disattese è molto alto, con tutte le conseguenze che derivano da un consumo eccessivo di sale, maggiore rischio di malattie cardiovascolari in primis.

MISURA DOLCESENZA


Prezzo (euro/kg): **6,9**
 Acrilammide (mcg/kg): **371**
 Glifosato (mg/kg): **Assente**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio 0,028
 Pesticidi (mg/kg): **Piperonil butossido 0,025**
 Micotossine (mcg/kg):
Buone
 Zucchero (g/100g): **2,5**
 Sale (g/100g): **0,9**



5

KELLOGG'S SPECIAL K CLASSIC


Prezzo (euro/kg): **8,8**
 Acrilammide (mcg/kg): **169**
 Glifosato (mg/kg): **0,030**
 Metalli pesanti (mg/kg):
Piombo <0,02, Cadmio 0,022
 Pesticidi (mg/kg): **Delta-metrina 0,068, Piperonil butossido 1,288**
 Micotossine (mcg/kg): **Medie**
 Zucchero (g/100g): **15**
 Sale (g/100g): **1**



4,5

“Monitoriamo l'acrilammide”

Con il Regolamento 2158 la Ue non prevede per questo contaminante di processo dei limiti di legge obbligatori per le aziende: è per questo motivo che sia i cereali Misura che quelli Kellogg's si possono considerare conformi

Come abbiamo visto, sia i corn flakes Misura che quelli Special K di Kellogg's superano il valore guida previsto per l'acrilammide. Lo ripetiamo: dal momento che il Regolamento non indica un limite di legge, si tratta di prodotti conformi alla normativa. Tuttavia, come nostra consuetudine, abbiamo comunicato alle due aziende i risultati delle nostre prove di laboratorio.

“Continuiamo a monitorare attivamente scienza, regolamenti e le preferenze dei consumatori per fornire il miglior prodotto per tutti” ci fanno sapere da Kellogg's in una nota sottolineando che “fornire prodotti di alta qualità e sicuri è da sempre una priorità dell'azienda”.

Colussi, che produce Misura, ha eseguito le stesse analisi su un controcampione appartenente allo stesso lotto di produzione, rilevando valori di acrilammide decisamente più bassi di quelli trovati da noi, pari a 43,8 mcg/kg con incertezza +/- 9,7 mcg/kg: “Questo valore, appare perciò più in linea con i dati medi delle rilevazioni di controllo effettuate durante le diverse lavorazioni, nel corso degli ultimi anni” spiegano dall'azienda. Che pre-

cisa: “Né a livello comunitario, né a livello nazionale sono a oggi stabiliti limiti di legge obbligatori sul tenore di acrilammide negli alimenti. Infatti, i livelli indicati nel Reg. CE 2158/2017 integrano misure di attenuazione che si inseriscono nell'ambito dell'adozione di buone pratiche in materia di igiene proprio al fine di garantire la sicurezza alimentare pur in assenza di limiti cogenti”.

Un'ultima precisazione: il dato di acrilammide rilevato dalle nostre analisi prevede un limite di incertezza pari al 30% del dato rilevato (nel caso di Colussi è pari a +/- 111). “Sottraendo, come da prassi, tale cifra al valore riscontrato, il parametro dell'acrilamide risulta di gran lunga al di sotto il livello di 300 mcg/kg indicato all'allegato IV del regolamento in esame” spiegano da Colussi. Una considerazione vera ma va detto che il limite di incertezza è considerato sia per eccesso che per difetto. Dunque se è vero che sottraendolo al dato riscontrato, il valore di acrilammide sarebbe più basso e di gran lunga entro i valori guida previsti dal regolamento, è anche vero che sommando l'incertezza, il valore di acrilammide nei cereali Misura sarebbe pari a 482 mcg/kg.

Né limiti, né sanzioni: la linea morbida dell'Ue

Nonostante nel 2005, prima, e poi in maniera anche più netta nel 2015, l'Autorità per la sicurezza alimentare abbia tracciato il profilo dei rischi del sospetto cancerogeno, la Commissione ha scelto una linea "soft"

L'acrilammide è un contaminante di processo potenzialmente cancerogeno. Tuttavia non è bastata questa evidenza perché la Commissione europea agisse a tutela della salute dei consumatori. Ad oggi, infatti, non esiste un limite di legge (solo un valore guida) né tanto meno sanzioni per le aziende "furbette": tutto è lasciato al buon senso che, come abbiamo visto, non sempre produce gli effetti sperati. Ma andiamo con ordine.

L'acrilammide è una sostanza chimica che si forma naturalmente negli alimenti amidacei durante la normale cottura ad alta temperatura (superiore ai 120 gradi). È probabile che sia presente negli alimenti sin da quando l'uomo inventò la cottura. Si forma per lo più a partire da alcuni zuccheri e da un aminoacido (asparagina) che sono naturalmente presenti in molti alimenti. A originare la presenza di acrilammide negli alimenti è la "reazione di Maillard" che non è nient'altro che la reazione chimica che conferisce ai cibi l'aspetto abbrustolito e li rende più gustosi. Evitare l'esposizione all'acrilammide è pressoché impossibile. Sono diversi, infatti, gli alimenti che contengono questa molecola: si va dai prodotti fritti a base di patate (incluse patate fritte a bastoncino, crocchette e patate arrosto) al caffè, passando per biscotti, cracker, pani croccanti e pane morbido e, appunto, i cereali da colazione.

L'Efsa, che ha iniziato a occuparsi di questo contaminante di processo a partire dal 2005, ha stimato quali sono i cibi che per fascia di età contribuiscono all'accumulo totale concludendo che, ad esempio, per i neonati i prodotti a base di cereali possono contribuire fino al 60%. A rischio, soprattutto per i bambini più grandicelli, troviamo le patatine fritte con

il 51%, seguite da pane morbido, cereali per la colazione e biscotti (25%). I prodotti a base di patate rappresentano fino al 49% dell'esposizione media per gli adulti, seguiti dal caffè (34%).

Dunque, l'acrilammide non è solo probabilmente cancerogeno ma anche onnipresente. Un pericolo vero verso il quale l'esecutivo europeo ha agito (e continua ad agire) con armi spuntate nonostante l'Efsa, almeno da 16 anni, metta in guardia la Commissione sui rischi che può provocare nella popolazione.

È, infatti, il 2005 quando l'Autorità pubblica una dichiarazione sull'acrilammide negli alimenti, nella quale si dice concorde con le principali conclusioni e raccomandazioni del Comitato di esperti misto Fao-Oms sugli additivi alimentari: i livelli di esposizione alimentare a questa sostanza possono dare adito a preoccupazioni per la salute dell'uomo. Solo nel 2013, però, la Commissione europea chiede un parere ufficiale alla sua Autorità per la sicurezza alimentare, e due anni dopo, nel 2015, il report dell'Authority di Parma non lascia adito a dubbi: dopo aver valutato centinaia di studi, gli esperti concludono che la sostanza potenzialmente aumenta il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori di tutte le fasce d'età. A questo punto l'Europa che fa? Contro tutte le previsioni, pubblica il regolamento Ue 2017/2158 "che istituisce misure di attenuazione e livelli di riferimento per la riduzione della presenza di acrilammide negli alimenti", in altre parole, davanti ad una sostanza su cui non mancano prove di pericolosità per tutta la popolazione, l'esecutivo non interviene severamente ma si limita a prevedere una specie di "moral suasion", una serie di soglie di riferimento, in alcuni casi più stringente rispetto



Una foto del 1935 della Kellogg's: i chimici testano gli All-Bran nei laboratori dell'industria. All'epoca dell'acrilammide non si sapeva ancora nulla.

a quelle previste in precedenza. Per le patine fritte in busta, ad esempio, si passa dai 1.000 ai 750 microgrammi per chilo; per le chips a bastoncino dei fast food il valore guida si abbassa dai 600 ai 500 mcg/kg; negli alimenti per l'infanzia a base (e non) di cereali la concentrazione tollerata scende da 50 a 40 microgrammi. Soglie più basse dunque ma nessuna sanzione per l'azienda che non le rispetti anzi, "in un'ottica di collaborazione con le aziende", lo stesso Regolamento prevede che i produttori oltre a effettuare monitoraggi costanti sull'acrilammide, devono mettere in atto una serie di "misure di attenuazione" per ridurre il contaminante di processo: dal controllo della temperatura alla scelta del tipo di patata fino al tipo di immagazzinamento. Le aziende - indica l'esecutivo di Bruxelles - devono adottare tutti "gli accorgimenti per ridurre le condizioni favorevoli allo sviluppo della sostanza".

Una collaborazione che ha funzionato in mol-

ti casi, come ha dimostrato il nostro test, ma che ha bisogno di uno sforzo ulteriore perché va bene la responsabilità delle aziende ma un'istituzione che ha a cuore la salute dei suoi cittadini non può non prevedere limiti di legge e sanzioni per chi non li rispetta.

È quanto continua a chiedere l'Ong che si occupa di incrementare norme europee a favore del diritto della salute Safe, Food Advocacy Europe, anche nell'ultimo report sull'applicazione del regolamento 2158. L'organizzazione no profit scrive: "Safe osserva con delusione che, dopo tre anni dall'applicazione del regolamento, il livello massimo giuridicamente vincolante per alcuni alimenti

non è stato ancora stabilito, come previsto nel considerando 15". E raccomanda alla Commissione di stabilire livelli di legame più sicuri per l'acrilammide in quegli alimenti largamente consumati dai bambini piccoli, con particolare riferimento ai biscotti, wafer e prodotti a base di cereali per la colazione.

Gli studi dell'Efsa individuano i pericoli in una serie di alimenti, dai cereali alle chips, dal caffè ai biscotti



Fiocchi di mais (corn flakes)

Sono costituiti da carboidrati complessi e sono spesso i più amati dai più piccoli che ne apprezzano il sapore dolce abbinato al latte fresco. Al contempo, questa tipologia di cereali contiene una buona quantità di fibre, mentre sono poco rappresentate sia le proteine che i grassi.

Cereali, a ognuno il suo

Una volta c'erano solo i corn flakes.
Oggi sul mercato a quelli di mais
si aggiungono i prodotti ottenuti da molte
altre varietà diverse.
Ognuna con le sue caratteristiche nutrizionali.
Vediamo le principali cercando di capire
quali benefici possono apportare
alla nostra prima colazione

Riso soffiato

Piace tanto ai bambini
ed è ottimo per avere
una sferzata di energia.
Non contiene molte vitamine,
che andrebbero
integrate ad esempio
con un frutto.

Farro, soia e quinoa

Questi cereali sono l'ideale per
gli sportivi, poiché apportano
più proteine rispetto a quelli
tradizionali, perciò contribuiscono
al mantenimento della massa
muscolare.

Crusca di avena

È il cereale ideale per chi ha
problemi di intestino pigro.
L'avena infatti è ricca di fibre
insolubili che favoriscono l'eliminazione
delle scorie. Abbinati ad una tazza
di yogurt probiotici, aiutano
a ripristinare la flora batterica
intestinale.

Un mondo con più natura è un mondo più felice.



Ti sei mai accorto che in molti dei tuoi momenti felici c'è la natura?

Per questo ce ne prendiamo cura collaborando con il WWF

e per tutti i nostri biscotti usiamo solo farina da agricoltura sostenibile.

E per rendere la nostra farina sostenibile, il 3% dei campi è coltivato a fiore per aiutare le api e tutti gli altri insetti impollinatori.



Dolce o salata ma che sia bilanciata

La prima colazione è un pasto a tutti gli effetti e non dovrebbe mai essere saltata. Nella sua composizione non dobbiamo dimenticare l'apporto equilibrato di carboidrati, proteine e fibre

Che sia dolce o salata la colazione è un pasto a tutti gli effetti e, oltre a non dover essere mai saltata, va bilanciata con attenzione e non è detto che quella a base di cereali sia la migliore. Ce lo ha spiegato Alessia Dompietro, biologa nutrizionista che cura da qualche anno il blog *Bagagliculinari.it*.

Dottoressa Dompietro, i cereali a colazione sono sempre la scelta giusta?

Dipende, sia dalla qualità dei cereali che una persona consuma, sia dalla loro quantità giornaliera, sia dalle abitudini alimentari quotidiane. Ad esempio se mi chiedesse se i cereali al cioccolato sono la scelta giusta da offrire ai bambini tutti i giorni, risponderei di no. Certamente si possono offrire ma dato che sono ricchi di zuccheri, è preferibile variare l'alimentazione e mangiare cose un po' più salutari di tanto in tanto. Solitamente chi ha poco tempo per consumare la colazione preferisce ripiegare sui cereali.

Muesli, crusca, integrali... sugli scaffali c'è una gran varietà di corn flakes: sono tutti uguali?

No, non sono tutti uguali, basta leggere le etichette nutrizionali e la lista degli ingredienti che accompagnano ciascun prodotto per farsi un'idea. I cereali integrali così come la crusca possono essere consumati più frequentemente rispetto agli altri, perché ricchi di fibra. La fibra oltre a migliorare la funzionalità intestinale, aiuta a rallentare l'assorbimento degli zuccheri. Anche qui però, mi preme fare una precisazione: quando compriamo un prodotto integrale, la prima cosa che dobbiamo andare a guardare è se nella lista degli ingredienti come primo ingrediente compare davvero l'integrale, perché molto spesso il claim che accompagna il prodotto si discosta da quello che effettivamente riporta in etichetta.

Colazione dolce o salata?

Dipende da cosa intendiamo per colazione dol-

ce o salata. Se come colazione

dolce pensiamo unicamente al cornetto o a biscotti o se,

al contrario, come colazione

salata pensiamo a pane e

salame, non va bene né

l'una né l'altra. Meglio

optare per un primo pasto

più bilanciato da un punto

di vista nutrizionale. Fare

colazione con un cornetto

ogni tanto non ha mai ucci-

so nessuno ma se ogni gior-

no ripieghiamo su scelte poco

equilibrate, ne va della nostra

salute oltre che della nostra sa-

zietà. Mi spiego meglio: se mangio un

cornetto, ricco come è di zuccheri, aumento la

glicemia creando un picco glicemico con conse-

guente astinenza da zuccheri poco dopo che si

traduce in fame atavica perché il pasto non è

stato ben bilanciato dal punto di vista dei ma-

cronutrienti (carboidrati, proteine e grassi).

Qual è il consiglio per chi non rinuncia al dolce?

Se ad esempio mangio pane, prosciutto e fichi

a colazione avrò fame dopo due ore, due ore e

mezza perché in questo modo i macronutrienti

li ho bilanciati meglio, evitando picchi glicemi-

ci troppo bruschi. Per chi non vuole rinunciare

ad una colazione dolce ma più sana rispetto a

quella con il cornetto o con i biscotti, delle al-

ternative si trovano, ad esempio pane integrale

con un velo di crema di frutta secca e marmella-

ta o confettura con pochi zuccheri, oppure fette

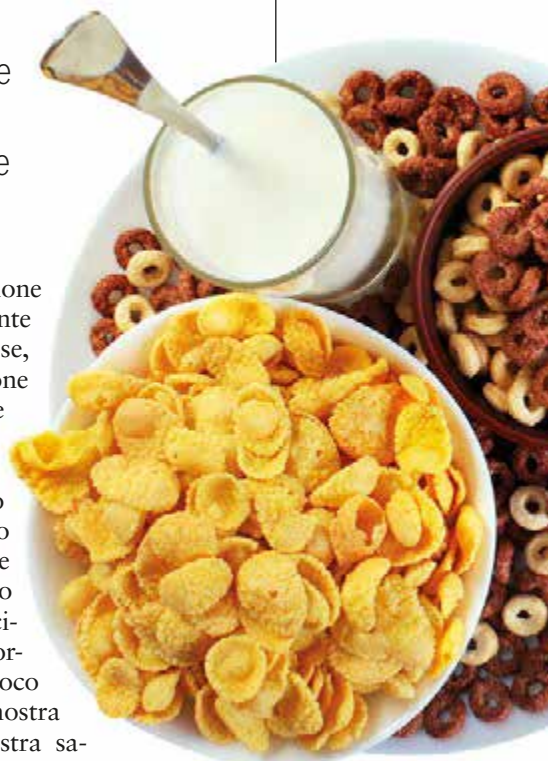
biscottate con ricotta e marmellata, o ancora

pane con un velo di formaggio spalmabile, goc-

ce di cioccolato fondente e granella di nocciole.

Come vede le colazioni dolci si possono fare, ba-

sta saperle ben bilanciare.



E su quelli per bambini

I prodotti dichiaratamente destinati ai più piccoli arrivano a contenere fino a 5 volte più zucchero rispetto a quelli per gli adulti... Eppure continuiamo ad associarli all'idea di una colazione sana e bilanciata lasciandoci convincere da confezioni colorate e personaggi simpatici

Una grafica accattivante e colorata e un simpatico cartoon in bella mostra. Sugli scaffali dei supermercati è molto semplice individuare le confezioni di cereali destinate alla colazione dei più piccoli. Sono talmente "baby friendly" che è quasi impossibile non farsi convincere all'acquisto a occhi chiusi. Tutto studiato al tavolino perché nascondono un segreto inconfessabile: contengono fino a 5 volte più zucchero rispetto ai corn flakes per adulti. Una generosità di cui i bambini dovrebbero fare a meno, soprattutto alla luce di quanto ha con-

I cereali per adulti (quelli che abbiamo portato in laboratorio) contengono in media 7,1 grammi/100 grammi di zucchero. Quelli per bambini fino a 35 grammi per 100 grammi.

IL MIGLIORE:

Kellogg's Rice Kriespes
(7,9 g/100g)



circa 1,5
zollette

PIÙ DEL DOPPIO:

Kellogg's Coco Pops
(17g/100g)



circa 3
zollette



le industrie esagerano

cluso di recente l'Efsa. Secondo il comitato di esperti dell'Autorità per la sicurezza alimentare non è possibile fissare, su base scientifica, un livello massimo di assunzione tollerabile di zuccheri alimentari, al di sotto del quale il consumo non provochi problemi di salute.

Il parere (provvisorio) dell'Efsa

L'Authority europea si è espressa, per il momento in maniera provvisoria, dopo essere stata chiamata in causa da cinque paesi euro-

pei. Danimarca, Finlandia, Islanda, Norvegia e Svezia hanno, infatti, chiesto all'Efsa di aggiornare una valutazione del 2010 e di rivedere la più recente letteratura scientifica sui nessi tra assunzione di zuccheri e insorgenza di varie patologie tra cui obesità, diabete di tipo II, malattie cardiovascolari, gotta e carie dentarie. I paesi richiedenti hanno specificamente chiesto se fosse possibile fissare su base scientifica, con riferimento agli zuccheri alimentari totali, un valore soglia denominato "livello massimo di assunzione tollerabile" per i nutrienti, al di



PIÙ DEL TRIPLO:

Cerealitalia Cho&Co (22 g/100g)

Crownfield (22,4 g/100g)

Crownfield Cereal Cookie (23,9 g/100g)

Crownfield Choco Moons (22,4 g/100g)

Crownfield Choco Rice (24,9 g/100g)

Crownfield Choco Shells (23,9 g/100g)

Crownfield Cocoa Hoops (23,5 g/100g)

Crownfield Honey Hoops (20,9 g/100g)

Kellogg's Froot Loops (25 g/100g)

Kellogg's Miel Pops Loops (27 g/100g)

Nestlé Cheerios (24,1 g/100g)

Nestlé Lion Cereali (25 g/100g)

Nestlé Nesquik Cereali (24,9 g/100g)

Vegè Croko Rice (25 g/100g)



circa 4,5
zollette

PIÙ DEL QUADRUPLIO:

Mr Spike Honey Loops (30 g/100g)

Vegè Choco Milk (28 g/100g)



circa 6
zollette

I PEGGIORI:

Kellogg's Frosties (37 g/100g)

Mr Spike Choco Cereal (35,8 g/100g)



circa 7,5
zollette



▶ sotto del quale il consumo non provochi problemi di salute. Dopo aver passato al vaglio oltre 30mila pubblicazioni, gli esperti scientifici sono giunti provvisoriamente alla conclusione che non è possibile. Tutti i rapporti “dose-risposta” (tra l’assunzione di zuccheri e il rischio di effetti avversi sulla salute) sono apparsi positivi e lineari. Ciò significa che il rischio di effetti avversi (risposta) è aumentato in tutta la gamma di livelli di assunzione osservati (dosi) in maniera costante (lineare), vale a dire che maggiore è l’assunzione, maggiore è il rischio di effetti avversi. Quando ciò accade, non è possibile stabilire un valore “soglia” al di sotto del quale il rischio è trascurabile, o un livello di assunzione sicuro entro il quale non si osservano effetti avversi. Nello stesso parere ora sottoposto a consultazione pubblica, l’Autorità ha comunque confermato, con relativi gradi di certezza, i molteplici nessi esistenti tra l’assunzione di diverse categorie di zuccheri e il rischio di sviluppare malattie metaboliche croniche e carie dentarie.

Le fonti principali di zuccheri

Nel suo parere, tra l’altro, l’Efsa include proprio i prodotti a base di cereali tra le principali fonti di assunzione di zuccheri totali. E non c’è da darle torto, se diamo uno sguardo al confronto tra i principali marchi di cereali per bambini che vi abbiamo proposto nelle pagine precedenti. Un carico di zuccheri che l’aggiunta di ingredienti appetibili per i bambini (in pri-

mis il cacao, ma non manca il miele) non può e non deve giustificare. E non pensate che all’estero la situazione sia meno grave. Neanche un mese fa, Action on Sugar, un’associazione britannica molto attiva in questo settore, ha analizzato il mercato dei cereali per bambini concludendo che il 92% di questi prodotti contiene ancora livelli di zucchero alti o medi. L’avverbio “ancora” non è casuale: è almeno dal 2012 che Nestlé, tra i leader di mercato, annuncia con una certa regolarità l’impegno a diminuire la quantità di zucchero nei cereali per la prima colazione, preoccupata - ripete ogni volta - dell’incremento del fenomeno dell’obesità infantile. Sarà anche vero, ma a oggi i suoi prodotti sono tra quelli che contengono una quantità di zucchero almeno 3 volte superiore a quelli destinati agli adulti.

Almeno non chiamateli cereali...

Secondo l’associazione britannica questi prodotti, all’interno dei supermercati, non dovrebbero essere posizionati accanto ai “classici”

cereali: confondono i genitori facendo loro credere che si tratti di un prodotto salutare per la colazione dei propri figli. Niente di più sbagliato: “Sarebbe più corretto accostarli ai dolciumi”, fanno sapere da Action on Sugar.

L’Ong pone l’accento anche su un’altra questione a lungo dibattuta: è corretto reclamizzare questi prodotti utilizzando le immagini rassicuranti e convincenti dei cartoni animati?

Una polemica che ha già viste schierate le principali associazioni europee dei consumatori ma su cui le aziende sembrano fare orecchie da mercanti. L’uso di personaggi dei cartoni animati come forma di marketing è, infatti, una strategia vincente per due motivi. Per prima cosa, i bambini non distinguono la pubblicità dall’intrattenimento, cosa che rende difficile ai genitori vietare le merendine con il personaggio del cuore sulla confezione. Poi, l’uso di mascotte favorisce lo sviluppo della cosiddetta “brand loyalty” (fedeltà al marchio), cioè associa un determinato marchio a un’esperienza positiva nel bambino, influenzandone così le scelte alimentari fino all’età adulta.

**Action on Sugar
ha chiesto ai produttori
di non usare più
immagini di cartoni
animati sulle confezioni**



DA 15 ANNI PORTIAMO LE AZIENDE BIO
NELLA CASA DEGLI ITALIANI



**AssoBio dà voce e spazio al Mondo
del Biologico dal 2006**

- ✓ Tutelando e rappresentando le aziende di produzione, trasformazione e distribuzione di prodotti biologici come portavoce dell'intero settore
- ✓ Rispondendo alle esigenze di sviluppo e partecipazione delle imprese, svolgendo attività di networking e fornendo servizi tecnici di settore
- ✓ Assistendo le imprese socie in progetti di sviluppo e di promozione sui mercati nazionali ed internazionali.



www.assobio.it

+ CONTROLLI
ALL'IMBOTTIGLIAMENTO

-50%
RESIDUI
DI PESTICIDI*

ANALISI
ORGANOLETTICA**

+
CONTROLLI
DURANTE
IL CICLO
DI VITA



L'olio il Saggio Olivo è un olio extravergine di oliva dal sapore intenso e genuino e con una bassa acidità. Da assaporare a crudo, magari sul pane con un pizzico di sale, come facevano le nonne. È buono per condire le insalate, ma anche per cucinare i piatti più tipici della cucina italiana e non solo.

 **Todis**

*Rispetto ai limiti imposti dalla legge

**Analisi eseguita presso INNOVHUB- Stazioni Sperimentali per l'Industria -Srl



INNOVHUB
STAZIONI SPERIMENTALI
PER L'INDUSTRIA

innovazione e ricerca



La prova

Che questo frutto faccia bene al nostro organismo non è una novità. Che alcune **cultivar**, però, siano più ricche di **polifenoli** e li rendano **più assimilabili** è la scoperta di un lavoro del dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli

Una mela al giorno... ma di quale varietà?

di **Roberto Quintavalle**

Una mela al giorno toglie il medico di turno. Non è solo saggezza popolare, né tantomeno un falso mito. Sono tanti gli studi che confermano gli effetti salutistici delle sostanze contenute nelle mele e tutti associano i benefici alla famiglia dei polifenoli per le loro interessanti e note attività antiossidanti. Sia trial sull'uomo che studi su animali hanno dimostrato che consumare mele migliora il

metabolismo lipidico (la digestione dei grassi), contrasta i dismetabolismi specie degli zuccheri e dunque limita l'insorgere del diabete e migliora la resistenza all'insulina. Si aggiunge a questo anche un netto miglioramento del profilo lipidico ematico (meno colesterolo e trigliceridi, tanto per capirci), della salute dell'apparato gastro-intestinale e, in generale, dell'equilibrio antiossidante dell'organismo. Poco, invece, si è scritto e ricercato sulla grande variabilità di questi effetti salutistici in funzio-



Il potere antiossidante di quattro varietà



LIMONCELLA



RED DELICIOUS

Polifenoli totali nel frutto intero (g/kg)	1,907	1,054
Polifenoli nella buccia (g/kg)	1,7	1,6
Assorbimento polifenoli al livello del colon	100%	33%

► ne delle diverse varietà di mele in commercio.

Il confronto

Lo studio condotto presso il Dipartimento di Farmacia nei laboratori di Chimica degli Alimenti del professore Alberto Ritieni, pubbli-

cato sulla rivista Antioxidants va proprio in questo senso, con l'obiettivo di valorizzare e comparare il potenziale nutraceutico di diverse cultivar di mele, valutandone il loro profilo antiossidante.

Le varietà scelte sono due delle più note a livello nazionale (Golden Delicious e Red Deli-

Niente cera nelle italiane

Alcuni anni fa sui social girava un video che mostrava come raschiando la buccia di una mela veniva giù una specie di cera che una volta bruciata produceva un odore di paraffina. Era una bufala, ma dato che tra miti e realtà le sostanze presenti sulla superficie di questo frutto destano preoccupazione, il Salvagente aveva in passato interpellato Rolando Manfredini, capo area Sicurezza alimentare della Coldiretti. Manfredini si era detto sereno: "Nelle mele italiane i trattamenti post raccolta non si fanno più. Niente cerature, niente morfolina, un fungicida che veniva associato alla cera. Quello

che si può trovare sulla buccia della mela sono non tanto i metalli pesanti quanto i residui di pesticidi". Dal punto di vista della legge, nella Ue gli additivi ammessi per la ceratura delle mele sono cera d'api, cera carnauba, cera di candelilla, gommalacca, tutti naturali. Sarebbe buona cosa se fossero indicati in etichetta, ma dato che l'obbligo non c'è, al contrario degli agrumi, difficile che li troviate. "La cera - continua Manfredini - veniva usata per motivi prettamente estetici, e poi venivano incorporati fungicidi che si sono rivelati inefficaci. Oggi la conservazione delle mele è quasi sempre di atmosfera controllata".



GOLDEN DELICIOUS

1,145

1,6

50%



ANNURCA

1,688

2,4

75%

cious) e due cultivar locali Campani (Limoncella e Annurca). Il confronto ha richiesto un approccio basato sulla spettrometria di massa ad alta risoluzione e, parallelamente, una simulazione in vitro del processo digestivo gastrointestinale.

Le analisi si sono condotte separatamente sui frutti interi, sulla polpa e sulla buccia e i risultati confermano che il contenuto polifenolico e il valore dell'attività antiossidante variano notevolmente tra queste cultivar. I dati indicano che la cultivar Limoncella ha il contenuto più elevato di polifenoli e una eccellente attività antiossidante sia considerando la sola polpa che il frutto intero.

Quanti ne assorbiamo davvero?

Una ulteriore criticità è rappresentata dalla significativa percentuale di polifenoli presenti nella mela che non è assorbita nell'intestino tenue e che insieme ai polisaccaridi non digeribili raggiunge il colon dove interagisce con il microbiota intestinale.

I dati della digestione simulata in vitro dai laboratori di Chimica degli Alimenti del professor Ritieni hanno evidenziato una maggiore bioaccessibilità dei polifenoli presenti nella cul-

tivar Limoncella, detta banalmente la potenziale attività salutistica della mela si traduce in un reale effetto protettivo a livello antiossidante. La ricerca ha anche confermato che è al livello del colon, dove la simulazione ha previsto l'uso di specifiche proteasi e polisaccaridasi specifiche, che si rompono le più deboli interazioni tra la fibra insolubile e i polifenoli alimentari presenti nella Limoncella così spiegando la maggiore attività antiossidante che si osserva. L'attività antiossidante dei polifenoli recuperati nel colon mostra valori dell'82,31%, del 70,05% e del 65,5%, rispettivamente per il frutto intero, la polpa e la buccia, più elevati nella Limoncella rispetto alle altre varietà. La Limoncella contiene 1,9 grammi pro chilo di polifenoli totali, ovvero flavanoli e procianidini contro gli 1,05 grammi pro chilo nella Red, gli 1,7 grammi pro chilo dell'Annurca e gli 1,14 grammi pro chilo della Golden. La Limoncella a livello di colon fa assorbire i polifenoli il 25% in più rispetto all'Annurca, il doppio della Golden e il triplo rispetto alle Red. Spiega il professor Alberto Ritieni: "Risultato interessante è avere dimostrato che la Limoncella ha una attività antiossidante complessiva superiore dal 15 al 44% in più rispetto alle altre tre varietà di mele confrontate".

E quelle bio aiutano anche il nostro intestino

I meleli arrivano a totalizzare anche 40-50 trattamenti di fitofarmaci in 6 mesi.

Per evitare l'impatto sull'ambiente e i rischi per la salute c'è il biologico.

Con benefici, secondo l'Università di Graz, anche per i batteri buoni dell'organismo

“I meleli arrivano ad avere anche 40-50 trattamenti durante il ciclo produttivo, di solito da aprile fino a fine settembre. Tanto che in più occasioni i cittadini delle province di Trento e Bolzano hanno organizzato una marcia contro i pesticidi”. Parola di Franco Ferroni, responsabile Agricoltura e biodiversità Wwf Italia, che punta il dito sul lato oscuro delle mele, quello dell'impatto sull'ambiente di un sistema agricolo che di certo non risparmia i fitofarmaci.

L'alternativa ovviamente c'è ed è il biologico che, come hanno dimostrato le analisi condotte dal Salvagente nel gennaio 2019 su un nutrito campione di questi frutti, non fa segnare la presenza di residui di pesticidi nel frutto e dunque conferma che queste sostanze non si utilizzano in coltivazione.

Un risparmio per l'ambiente e a quanto risulta da ricerche scientifiche indipendenti e anche un vantaggio per la salute di chi le consuma.

I vantaggi per il microbiota

Secondo una ricerca, pubblicata nel 2019 su *Frontiers in Microbiology*, le mele biologiche ospitano infatti una comunità batterica più diversificata ed equilibrata.

“I batteri, i funghi e i virus nel nostro cibo colonizzano temporaneamente il nostro intestino”, ha spiegato uno degli autori dello studio, il professor Gabriele Berg dell'Università di Tecnologia di Graz, Austria. “Cucinare uccide la maggior parte di questi, quindi, la frutta cruda e la verdura sono fonti particolarmente importanti di microbi intestinali “. Per capire

di più, il team del professor Berg ha analizzato il microbiota della mela. I ricercatori hanno confrontato i batteri delle mele convenzionali acquistate in negozio con quelle biologiche fresche, analizzando tutte le parti: stelo, buccia, polpa e semi.

In generale, hanno scoperto che le mele biologiche e convenzionali erano occupate da “numeri simili” di batteri. Combinando il numero medio di batteri per ogni componente della mela, i ricercatori sono stati in grado di stimare che una tipica mela da 240 g conterrà circa 100 milioni di batteri. I ricercatori hanno notato che la maggior parte dei batteri erano nei semi e che scartando il nucleo della mela significa che l'assunzione di batteri scende a quasi 10 milioni.

“Le mele appena raccolte e coltivate con metodo bio - ha però aggiunto il professor Berg - presentano un aspetto significativamente più diversificato, uniforme e distinto della comunità batterica, rispetto a quelle convenzionali.

E ha ipotizzato che “questa varietà ed equilibrio dovrebbe limitare la crescita eccessiva di una qualsiasi specie patogena”. La diversità dei batteri che si trovano nelle mele biologiche ha suggerito, secondo i ricercatori, un maggior potenziale per la salute dell'intestino. “*Escherichia-Shigella* - un gruppo di batteri che include agenti patogeni noti - è stato trovato nella maggior parte dei campioni di mele convenzionali, ma nessuno nelle mele biologiche. Al contrario i benefici *Lactobacilli*, il cui effetto probiotico sull'intestino è noto, sono stati riscontrati nelle bio e non anche nelle convenzionali”.

**La grande varietà
della comunità batterica
presente sulla buccia
limita le specie patogene
e favorisce i probiotici**

act:onaid
5X1000

**SIAMO
TUTTI
UGUALI?**



**FIRMA PER GARANTIRE
UGUALI DIRITTI A TUTTI.**

Ci sono domande che non devono esistere, cancelliamole insieme, con il tuo 5X1000. La tua firma si trasformerà in cibo, acqua, salute, diritti rispettati per tanti bambini e famiglie in Italia e nel sud del mondo. **Perché tutti nasciamo con gli stessi diritti, perché tutti siamo uguali.**

Per saperne di più:
cinquepermille-actionaid.it

SCEGLI ACTIONAID PER IL TUO 5X1000

Inserisci il nostro CF sulla dichiarazione dei redditi

09686720153

nello spazio dedicato al "Sostegno del volontariato"

act:onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —

Chi li protegge dalle paste protettive?

Il consiglio è di non esagerare. Anche perché nelle **creme per il cambio** del pannolino finiscono troppi ingredienti indesiderati: dal **fenossietanolo** a sostanze considerate **interferenti endocrini**. Otto prodotti a confronto

di **Silvia Biasotto**

Che siano paste o creme hanno la funzione di proteggere la pelle del sederino di neonati e bambini. Sono indicate per lenire gli arrossamenti e trattare la dermatite dell'area da pannolino. Così non mancano mai nel corredo dei neo-genitori. La pelle dei bambini è più delicata rispetto a quella di un adulto, pertanto è fondamentale che si tratti di prodotti efficaci e non aggressivi. Nel test di questo mese siamo andati a leggere gli Inci (International nomenclature of cosmetic ingredients) di 8 paste protettive per capire come funzionano e se contengono sostanze sgradite. L'ossido di zinco è l'ingrediente principe di gran parte di questi prodotti. "Questa sostanza - spiega Leonardo Celleno, dermatologo, docente all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e presidente di Aideo, l'Associazione italiana dermatologia e cosmetologia - è un ottimo schermo fisico e come tale riesce a isolare la cute da agenti esterni. Svolge una azione antibatterica e lenitiva, ovvero una modesta azione antinfiammatoria. È utilizzato in molti prodotti come le paste per il cambio del pannolino ma anche solari o creme antiacne. Soprattutto in età prescolare - prosegue il professore - la cute dei bambini è molto sottile e permeabile. L'epidermide non ha la secrezione sebacea e non ha molti peli. Per questo l'ossido di zinco trova impiego in questa fascia di età ed è bene trovarne indicata la percentuale come indicato-

re della 'consistenza del prodotto' e quindi delle sue proprietà di proteggere la pelle, anche se andrebbe valutata nel contesto dello specifico cosmetico".

In generale, le paste protettive hanno il compito di creare una barriera tra la pelle del bambino e la pipì o le feci nel pannolino. Questa funzione può essere svolta dall'ossido di zinco o in altri casi da altre sostanze piuttosto grasse, come le paraffine o la lanolina. Tra gli ingredienti rilevati non mancano componenti dalle proprietà lenitive e rigeneranti. Un esempio sono il pantenolo e gli emollienti naturali (camomilla o olio di mandorle dolci). "Ben vengano queste sostanze - precisa Celleno - ma quel che conta è che si crei una barriera e che il prodotto non venga completamente assorbito".

Ma cosa si intende per assorbimento di una crema o di una pasta? "Questi prodotti - chiarisce il dermatologo - sono destinati a rimanere sulla superficie della pelle e non devono essere assorbiti. Il termine assorbimento percutaneo indica il passaggio delle sostanze dalla pelle al torrente circolatorio. Diverso è il concetto di assorbimento cosmetico: si usa per prodotti con una buona performance in termini di spalmabilità. D'altra parte - conclude - per l'area del pannolino sarebbe più corretto parlare di paste: sono più ricche di sostanze grasse che rendono il prodotto un po' untuoso e appiccicoso per permettergli di aderire alla pelle e adattarsi bene alla zona del pannolino".



CHICCO BABY MOMENTS



Prezzo (euro/litro): **49,90**
 Ossido di zinco (%): **15**
 Derivati del petrolio: **No**
 Fenossietanolo: **No**
 Probabili interferenti endocrini: **No**
 Allergeni: **No**
 Ingredienti sgraditi: **No**



9

HUMANA BABY CARE PASTA PROTETTIVA



Prezzo (euro/litro): **64,50**
 Ossido di zinco (%): **15**
 Derivati del petrolio: **No**
 Fenossietanolo: **No**
 Probabili interferenti endocrini: **No**
 Allergeni: **No**
 Ingredienti sgraditi: **Magnesium aluminum silicate, parfum**



7,5

COOP BABY CREMA PROTETTIVA CRESCENDO



Prezzo (euro/litro): **25,90**
 Ossido di zinco (%): **Non indicata**
 Derivati del petrolio: **No**
 Fenossietanolo: **No**
 Probabili interferenti endocrini: **No**
 Allergeni: **No**
 Ingredienti sgraditi: **Parfum**



8,8

CONAD BABY NATURAL PASTA PROTETTIVA ULTRADELICATA



Prezzo (euro/litro): **26,50**
 Ossido di zinco (%): **Non indicata**
 Derivati del petrolio: **No**
 Fenossietanolo: **No**
 Probabili interferenti endocrini: **No**
 Allergeni: **Lanolin, linalool, coumarin**
 Ingredienti sgraditi: **Parfum**



7,5

Fenossietanolo duro a scomparire

Promettono azione protettiva, lenitiva ed emolliente. Ma cosa contengono le paste e le creme per neonati e bambini? Ecco cosa abbiamo trovato in 8 marche vendute in farmacie, supermercati e negozi dedicati.

Ossido di zinco

Una funzione primaria delle paste protettive è quella di creare una barriera tra la pelle e l'area del pannolino. L'ossido di zinco ha sia questa azione che quella di lenire gli arrossamenti. Non tutti i prodotti indicano la percentuale di questa sostanza, la concentrazione

massima (20%) è stata rilevata per Nivea.

Derivati del petrolio

Consentono alla consistenza della crema di poter creare una barriera sulla pelle. Meglio preferire prodotti che ne siano privi, in quanto quelli come la paraffinum liquidum, il petrolatum o l'ozokerite sono noti sia per la loro azione occlusiva che per l'impatto ambientale.

Probabili interferenti endocrini

Gli interferenti endocrini sono particolarmente sgraditi nei prodotti per bambini perché possono compromettere la salute riproduttiva e dell'età evolutiva. Tra questi il BHT è l'unico componente riscontrato nel test (Babygella e Nivea rispettivamente all'ultimo e penultimo posto dell'Inci). Si tratta di un conservante inserito

BEPANTHENOL  Prezzo (euro/litro): 95 Ossido di zinco (%): Assente Derivati del petrolio: Paraffinum liquidum, petrolatum, ozokerite Fenossietanolo: No Probabili interferenti endocrini: No Allergeni: Lanolin, lanolin alcohol Ingredienti sgraditi: No 6	FISSAN PASTA PROTEZIONE DELICATA  Prezzo (euro/litro): 33,50 Ossido di zinco (%): Non indicata Derivati del petrolio: Paraffinum liquidum, Petrolatum, Ozokerite Fenossietanolo: Sì Probabili interferenti endocrini: No Allergeni: No Ingredienti sgraditi: Dimethicone, aluminum stearates, parfum 3,5
NIVEA BABY PASTA PROTETTIVA EMOLLIENTE  Prezzo (euro/litro): 29 Ossido di zinco (%): 20 Derivati del petrolio: Cera micro-cristallina, Paraffinum liquidum Fenossietanolo: No Probabili interferenti endocrini: BHT Allergeni: Lanolin Ingredienti sgraditi: Parfum 5	BABYGELLA PASTA PROTETTIVA  Prezzo (euro/litro): 58,33 Ossido di zinco (%): 10 Derivati del petrolio: Paraffinum liquidum, petrolatum Fenossietanolo: Sì Probabili interferenti endocrini: BHT Allergeni: Lanolin alcohol Ingredienti sgraditi: Parfum, disodium 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)



nella lista delle sostanze oggetto di valutazione scientifica dei rischi effettuata dal Comitato Ue scientifico per la sicurezza dei consumatori.

Fenossietanolo

Nel 2012 l'Agenzia Francese sulla sicurezza dei farmaci chiedeva l'eliminazione di questo conservante nei prodotti destinati ai bambini sotto i 3 anni, soprattutto per quelli dedicati all'area pannolino. Oggi quella raccomandazione è sospesa per motivi giuridici ma i sospetti sugli effetti tossici sulla riproduzione permangono. Fissan e Babygella continuano ad usarlo, Chicco lo ha eliminato rispetto alla rilevazione del 2016.

Allergeni

Abbiamo preso in considerazione sia la presenza delle 26 sostanze classificate come allergizzan-

ti dall'Unione europea che di altre presenti nei Patch Test (esame per la diagnosi delle reazioni allergiche) come la lanolina, sostanza grassa che si ricava dalla lana della pecora.

Ingredienti sgraditi

Attenzione agli ingredienti contenenti alluminio, un metallo che può indurre effetti tossici: meglio evitarlo in prodotti per neonati e bambini. Poco graditi anche i parfum o fragranze: il dubbio è che si tratti di profumi/allergeni in concentrazioni minori rispetto alla soglia per la quale la normativa Ue impone l'obbligo di indicazione, ma pur sempre presenti. Il dimethicone è un derivato siliconico che crea una barriera sulla pelle e il disodium EDTA controlla la viscosità del prodotto: entrambi hanno un forte impatto ambientale.

“Creme all'ossido di zinco solo in caso di rossore”

La dermatologa Maya El Hachem, del Bambino Gesù di Roma, ci spiega che non bisogna esagerare con l'uso delle paste: “È importante cambiare spesso il pannolino e tenere pulita e asciutta l'area. Lavare sempre in presenza di feci”

Il sederino rosso è il primo segnale di una possibile dermatite dell'area del pannolino. Un problema che preoccupa spesso i genitori: da una parte può essere facilmente prevenuto e risolto, dall'altra non va sottovalutato. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Maya El Hachem, responsabile dell'Unità operativa di Dermatologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Dottoressa El Hachem quali sono le cause della dermatite dell'area del pannolino?

Sono diverse a seconda del tipo di dermatite. In generale, la zona del pannolino è un'area umida e calda, una condizione che può portare a irritazione per il contatto con l'urina che può trasformarsi in ammoniaca. Lo stesso ragionamento vale per il contatto con profumi o altre sostanze

più facilmente assorbibili rispetto alla cute esterna esposta all'aria. Questo vale soprattutto per la dermatite irritativa. Altra dermatite dell'area del pannolino è quella allergica: a differenza della irritativa è persistente e non riguarda solo la zona di contatto. Ci sono poi le dermatiti infettive che possono essere batteriche, micotiche o virali. La più frequente è la candida (micotica): si distingue in quanto si annida nelle pieghe della pelle. Le batteriche sono in genere da stafilococco o da streptococco e si diffondono nella zona perianale con colore rosso fuoco e portano a uno spellamento superficiale della pelle. Si aggiungono psoriasi e dermatite atopica, verruche e molluschi contagiosi.

Come prevenirle e curare?

È importante cambiare frequentemente il pannolino per garantire la zona asciutta e pulita. Lavare sempre quando ci sono delle feci e, se si è fuori, con saponi detergenti senza risciacquo. Asciugare tutte le pieghe, l'inguine, la zona perianale, divaricando la coscia e aprendo i glutei. Mettere le creme all'ossido di zinco solo in caso di rossore.

Quali sono le complicanze?

La dermatite può trasformarsi in una infezione micotica o batterica. Il bambino può avere dolore e le lesioni si possono ulcerare. Se la situazione non si risolve in due o tre giorni, per evitare che si cronicizzi rivolgersi al pediatra o dermatologo per una corretta diagnosi.

I cortisonici sono utili?

Il cortisone non è gradito nella zona del pannolino per via della condizione di maggior assorbimento. È da impiegare molto saltuariamente in una fase molto acuta e solo se prescritto dal medico. Per lo stesso motivo anche le creme a base di argento, a volte indicate in caso di ferite, sono da evitare.

Cinque consigli utili per il cambio

L'Ospedale pediatrico Bambino Gesù ha messo a punto cinque consigli sulle cose da evitare sulla pelle del bambino:

- 1** Evitare detergenti schiumogeni per lavare il neonato/latitante. Si consigliano prodotti senza tensioattivi.
- 2** Alcuni prodotti per l'adulto possono essere nocivi per il bambino. Chiedere sempre il parere del pediatra.
- 3** Attenzione all'uso eccessivo di creme/paste emollienti (come quelle all'ossido di zinco) per la zona del pannolino. Evitarne l'uso su pelle sana.
- 4** Evitare l'uso di salviette umidificate per l'igiene, meglio sostituirle con acqua del rubinetto e detergenti senza risciacquo.
- 5** Evitare “prodotti naturali”, in particolare oli utilizzati spesso per l'idratazione. Non sono testati sul bambino e alcuni alterano la barriera cutanea.



#rispettiamoci



La campagna ACI #rispettiamoci, per il terzo anno consecutivo, accompagna il Giro d'Italia per sensibilizzare gli utenti della strada al rispetto dei più vulnerabili, in particolare ciclisti e pedoni, troppo spesso vittime di incidenti.

LE 7 REGOLE ACI



Quando sei al volante, stai attento a pedoni e bici e, soprattutto di notte e in condizioni di scarsa visibilità, tieniti pronto a fermarti o rallentare.



3



Non sostare sulle strisce pedonali, sui marciapiedi e sui percorsi per pedoni e ciclisti.

Non sorpassare i veicoli fermi davanti le strisce pedonali, potrebbe esserci un pedone che attraversa.



5



Quando svolti a destra e non c'è molta visuale libera vai piano, anche se è verde, dietro l'angolo potrebbero esserci dei pedoni che stanno attraversando sulle strisce pedonali.

Quando cammini in strada non distrarti ascoltando la musica o guardando lo smartphone e stai sempre attento a quello che ti accade intorno.



7



Se vai in bici di notte o in condizioni di scarsa visibilità renditi ben visibile indossando un abbigliamento rifrangente (gilet, bretelle, etc).

Non aprire mai lo sportello per scendere dall'auto, senza aver prima controllato che da dietro non arriva nessuno.



PURO BERETTA. LA QUALITÀ È IN BUONE MANI.



PROSCIUTTO CRUDO



PETTO DI POLLO ARROSTO



SALAME



MORTADELLA



**SENZA USO DI
ANTIBIOTICI**
dalla nascita



**RISPETTO DEL
BENESSERE**
animale



**POLLO
ITALIANO**
allevato a terra



**100%
FILIERA**
controllata
e certificata



**100%
ATTENZIONE**
al consumatore

Puro Beretta è la linea di salumi che fa della trasparenza il suo punto di forza. Prodotta senza l'utilizzo di antibiotici dalla nascita e filiere controllate e certificate nel rispetto del benessere degli animali per un gusto semplice, buono. Puro. Puro Beretta. Bontà in ogni fetta.



Caccia all'oro rosso di Mazara del Vallo

È il **gambero**, molto ricercato e pagato dai 50 ai 120 euro al chilo. Presente in molti ristoranti è spesso oggetto di **frodi** e sostituzione di specie. Anche perché per pescarlo i siciliani rischiano la vita e il carcere a Tripoli

di **Patrizia Pallara**

Ha un prezzo che va dai 50 ai 120 euro al chilo, a seconda della grandezza, del mercato e della stagione. È molto pregiato, ricercato da appassionati, ed è anche straordinariamente buono. Stiamo parlando del gambero rosso di Mazara del Vallo, un crostaceo che vive nelle acque del Mediterraneo, ha una carne soda, un sapore

ben definito e un profumo di mare inconfondibile.

A giudicare dai menu dei ristoranti e dalle richieste di chef e gourmet, quello che viene definito l'oro rosso della Sicilia dovrebbe popolare le acque del Mare Nostrum come le spigole allevate nella laguna di Orbetello. E invece non è così diffuso. Viene pescato lontano dalle coste italiane, vicino a quelle libiche,



tunisine, turche e cipriote, con reti a strascico e su fondali fangosi, a una profondità di 7-800 metri, da una sparuta flotta di esperti pescherecci mazaresi che negli ultimi anni sono al centro di continui attacchi da parte delle guardie costiere e delle milizie dei paesi rivieraschi nostri dirimpettai.

“Proprio per questo, perché non è disponibile in quantità tali da rispondere alle richieste del mercato, è soggetto a frodi e a sostituzione di specie” spiega Valentina Tepedino, consulente e referente scientifica di Eurofishmarket, un’organizzazione specializzata nella formazione e informazione nel settore ittico. “Questo - prosegue - vuol dire che può essere venduto come gambero rosso di Mazara il gambero bianco o quello viola, meno pregiati e quindi meno costosi. Un altro escamotage truffaldino usato nella vendita, scoperto anni fa da un blitz della capitaneria di porto, è quello di aprire le confezioni, lasciare una prima fila di gamberi rossi e scambiare quelli sotto con gamberi di altre specie”. Impossibile accorgersene, in casi del genere. Così come il consumatore non può scoprire, a meno che non sia un super esperto, se hanno messo troppi additivi, che pure sono consentiti per la conservazione dei crostacei, o se il gambero è stato scongelato e ricongelato.

Perché vale tanto

Sì, perché il gambero rosso di Mazara, a dispetto di quanto si pensi, viene pescato e congelato a bordo, una tecnica di conservazione che è molto apprezzata, poiché permette di preservare intatte le proprietà organolettiche del prodotto anche a distanza di mesi dalla cattura e di consumarlo come fresco.

Un principio confermato anche dall’Institute of Food britannico, secondo il quale gli alimenti surgelati mantengono le caratteristiche nutrizionali e quelle legate al sapore più a lungo rispetto ai prodotti freschi, sempre che siano surgelati mediante processi rigorosi e controllati. E la flotta alturiera di Mazara, unico caso di pesca industriale in Italia, è dotata di attrezzature all’avanguardia e di capitani ed equipaggi esperti, che negli ultimi decenni si sono riconvertiti professionalmente per acquisire e utilizzare le tecniche moderne.

Sul fronte della tutela del consumatore, infatti, il problema si può affacciare quando i gamberi sbarcano a terra. È qui che il venditore disonesto può fare i miscugli. Sempre con gamberi rossi ma di altri tagli, più piccoli, oppure con gamberi viola o anche con quelli bianchi.

Riconoscerli non è facile. I primi sono di color rosso sangue, hanno il rostro allungato (quella parte di carapace che si trova in mezzo agli occhi), provvisto di 5 o 6 denti; i secondi sono

rosso chiaro, con delle sfumature tendenti al violaceo e all’azzurro, e contano solo tre denti nella parte superiore del rostro. Gli ultimi sono rosa-arancio, tendenti al violaceo, sono più piccoli di taglia, arrivano al massimo a 15 centimetri di lunghezza, e soprattutto

sono molto comuni da trovare in tutto il Mediterraneo.

Il punto è che è a Mazara, città marinara di 50mila abitanti della provincia di Trapani, con un porto che si affaccia sul Canale di Sicilia e che dista meno di 200 chilometri dalle coste tunisine, la flotta si è ridotta nel corso dei decenni. Oggi sono solo una cinquantina i pescherecci che lasciano terra per stare in mare per due o tre mesi, navigano per due giorni senza sosta per raggiungere le zone di pesca, a rischio della loro vita. Un’attività già rischiosa che sta diventando ancora più pericolosa. È chiaro che il problema della reperibilità nasce quando la richiesta di un prodotto è alta e l’offerta è inferiore, e qualcuno ne può approfittare per spacciare i gamberi del Mozambico o dell’Argentina per gambero rosso di Mazara.

“Il nostro - aggiunge Valentina Tepedino - è un prodotto ad alto valore aggiunto, che meriterebbe una migliore promozione. Anziché andarlo a mescolare e quindi a deprezzare bisognerebbe puntare sulla valorizzazione. Ci sono alcune aziende in Sicilia che lavorano bene anche sul piano della comunicazione, che scommettono proprio sull’unicità del prodotto, sull’autenticità e sulla sua salubrità”. Insomma, un vero tesoro, l’*ammarru russu*, come lo chiamano da quelle parti, che a sentire gli esperti ha un sapore inconfondibile, fatto della sapidità e della salinità delle cristalline e trasparenti in cui è pescato. Un piacere per il palato soprattutto se consumato crudo, di chi ha fortuna di assaggiarlo ma anche fonte di una guerra senza quartiere tra paesi. Quella che vi raccontiamo in queste pagine.

**Può essere spacciato
come tale il gambero
bianco o quello viola,
meno pregiati
e di certo meno costosi**

“Mitragliati per ore dalle motovedette libiche”

Le testimonianze di chi si è trovato sotto il fuoco dei militari - su imbarcazioni regalate dalla nostra guardia di finanza - che pretendono di far rispettare limiti territoriali decisi in aperta violazione di ogni regola internazionale

“**I**l 6 maggio ci trovavamo a 37 miglia a Nord-Ovest dalla costa libica, una nave italiana che era nelle vicinanze ci ha detto che dovevamo allontanarci, di assumere rotta Nord. Così abbiamo fatto. Dopo due ore di navigazione verso la Grecia, ho avvistato una nave libica, che ci ha affiancato e ha cominciato a sparare”. Giuseppe Giacalone, comandante dell'Aliseo, marinaio da quando aveva 13 anni, è stato preso a mitragliate da una motovedetta libica, “una di quelle - spiega - che gli abbiamo dato noi italiani, della ex guardia di finanza. Ci

hanno sparato almeno novanta colpi, presi a fucilate per quasi due ore”. È stato ferito alla testa, colpito dalle schegge di vetro che si sono staccate dai vetri della plancia, distrutta dalle pallottole. Come ogni comandante che si rispetti, Giuseppe aveva messo in sicurezza l'equipaggio facendolo riparare nella stiva, e se l'è vista da solo con i miliziani. La sua brutta disavventura la può raccontare, perché a un certo punto i libici lo hanno lasciato andare.

Questo è l'ultimo drammatico episodio avvenuto tra le acque del Mediterraneo che ha visto



La petizione per chiedere sicurezza

Una petizione per chiedere al governo maggiore sicurezza per i pescatori di Mazara del Vallo, oggetto di vere e proprie azioni di pirateria in un crescendo di tensioni tra i paesi del Nord Africa e la flotta italiana, sulla gestione dell'attività nel sud del Mediterraneo. L'ha lanciata il sindacato di categoria Flai Cgil, insieme a Fai Cisl e Uila Pesca, per tutelare quanti fanno un'attività tra le più usuranti che esista, tra le più pericolose, e che oggi sempre di più quando escono in mare per andare a pescare il gambero rosso non sanno se torneranno a casa.

"Finora abbiamo raccolto 20mila firme - afferma Antonio Pucillo, capo dipartimento pesca di Flai Cgil, in un'intervista video pubblicata dal portale Collettiva.it - un bel risultato raggiunto perché ha travalicato la realtà mazarese e ha coinvolto tutte le marinerie d'Italia e i cittadini che chiedono chiarezza, vogliono sapere che cosa succede nelle acque del Mediterraneo. In questi mesi abbiamo registrato un'evidente indifferenza al problema, mancate risposte da parte delle istituzioni. Quello che vogliamo sapere è se possiamo andare a pescare in quelle zone e se possiamo farlo in sicurezza. L'attività delle imbarcazioni italiane attrezzate per la pesca d'altura è già ridotta ai minimi termini. Il rischio è che molti abbandonino questo lavoro".

► coinvolta un'imbarcazione italiana, partita da Mazara del Vallo per andare a caccia del gambero rosso. Equipaggi che partono per le battute di pesca e che vengono assaltati dalla guardia costiera di un paese che si dichiara amico dell'Italia. Stando ai dati del Distretto della pesca siciliano, una cooperativa che riunisce gli operatori del settore, negli ultimi 25 anni sono state sequestrate più di 50 barche e due confiscate, mentre circa 30 pescatori sono stati fermati e decine di persone ferite. I sequestri di pescherecci italiani sono diventati più frequenti dal 2005, quando il Muammar Gheddafi ha deciso unilateralmente di estendere le acque territoriali libiche da 12 miglia (il limite fissato dalle norme internazionali) a 74 al largo della costa, affermando così il diritto a sfruttare in maniera esclusiva le risorse ittiche in quel tratto di mare. Ma gli attacchi e le angherie vengono anche dai marinai turchi e greci.

"Mio figlio è stato catturato ed è rimasto in prigione per 108 giorni, da settembre a dicembre 2020" racconta Rosetta Ingargiulo, mamma di



Piero Marrone, uno dei 18 pescatori accusati di aver sconfinato nelle acque libiche. "Dopo il sequestro sono rimasta sedici giorni senza notizie, poi ho ricevuto una telefonata telegrafica in cui Piero mi chiedeva aiuto. Sono andata a Roma con altre donne, moglie, figlie, in presidio davanti a Palazzo Chigi per chiedere l'intervento del governo per la liberazione. Abbiamo avuto qualche incontro con i ministri, dicevano che li trattavano bene, ma non è stato così. Sono rimasti per 108 giorni e quando li hanno liberati non si potevano guardare. Hanno sofferto loro, e abbiamo sofferto noi familiari". I marinai sono finiti nelle galere di Bengasi, nella roccaforte del generale Khalifa Haftar e la vicenda si è consumata nel silenzio assordante delle istituzioni nazionali. A pagare il prezzo più alto in questa battaglia economica e politica sono i pescatori e gli armatori, a caccia del pregiato oro rosso della Sicilia, che nella migliore delle ipotesi abbandonano l'attività.

"La cosa peggiore che è successa, mentre i libici mi sparavano, è stata che nessuno è intervenuto, né la nave che ci aveva raggiunto né l'elicottero che stava sopra di noi, entrambi della marina militare italiana" conclude il comandante Giacalone, che ancora conserva la maglietta sporca di sangue. Oggi non se la sente di tornare in mare: "Come pescatore sono morto. Sono in cura da uno psicologo e non ho il coraggio di salire su una barca".



Una guerra iniziata più di 60 anni fa

Il 9 agosto 1960 una motovedetta tunisina apre il fuoco sul peschereccio Salemi in acque internazionali e fa due morti. Un episodio a cui ne sono seguiti altri, anche a causa delle decisioni unilaterali prese nel tempo dal colonnello Gheddafi

La marineria di Mazara del Vallo è continuamente sotto attacco. Pescatori presi a sassate, equipaggi sequestrati, imbarcazioni assaltate, mitragliate, confiscate. Un conflitto mai dichiarato che inizia nella notte del 9 agosto 1960, quando una motovedetta tunisina apre il fuoco sul peschereccio Salemi, che pescava nelle acque internazionali del Canale di Sicilia, e uccide l'armatore Luigi Licatini e il capitano Antonino Genovese. Secondo le cronache dell'epoca, mentre i marinai mazaresi promettevano di armare i loro pescherecci prima di lasciare il porto, l'onorevole Aldisio presentò un'interrogazione parlamentare per chiedere l'intervento del governo presso le autorità tu-

nisine sul limite delle acque territoriali, annosa questione mai risolta.

È il primo episodio di quella che è stata definita la "guerra del pesce" anzi del gambero rosso, l'oro rosso della Sicilia, che oggi si consuma con la Libia e si alimenta con scontri in tono minore anche con la Turchia, nonostante i nostri pescherecci siano autorizzati a pescare in tutto il Mediterraneo. Negli anni Sessanta l'area contesa era il Mammellone, un tratto molto pescoso a sud di Lampedusa, e a est della Tunisia, che nel 1951 Tunisi con atto unilaterale aveva dichiarato zona di pesca riservata. In tempi più recenti lo spazio al centro delle dispute è il golfo della Sirte, per il quale il colonnello Gheddafi



Il colonnello Gheddafi, morto nel febbraio 2011, il 19 ottobre del 1973 proclamò il golfo della Sirte parte integrante delle acque territoriali libiche. Per la legislazione internazionale, invece, quel tratto di mare è zona di acque internazionali.



© Mauro Scrobona / Pool / LaPresse

Italia e Tunisia si incontrano tra i vicoli di Mazara

Passeggiando per i vicoli della casbah di Mazara del Vallo, il centro storico, capita di incontrare ragazze che chiacchierano tra loro, mamme con bimbi, giovani che parlano in una lingua al primo impatto poco comprensibile. Non è dialetto, non è italiano, è arabo. Avamposto dell'Africa maghrebina, Mazara è considerata, non senza enfasi, la città più araba d'Italia. D'altronde le coste della Tunisia distano solo 200 chilometri, ma la vicinanza geografica non basta a spiegare come questa città sia diventata simbolo del miscuglio di culture, esempio di convivenza pacifica e integrazione multiculturale. Qui l'immigrazione tunisina è iniziata negli anni Sessanta, quando lo sviluppo della pesca d'altura e la crescita della flotta ha attirato forza lavoro dall'altra sponda del Mediterraneo. Tuttora gli equipaggi misti trascorrono in mare da uno a tre mesi, dormono, mangiano, pregano, vivono insieme e una volta a terra frequentano le stesse botteghe, s'incontrano, le loro famiglie si frequentano. Il legame di fratellanza costruito a bordo in maniera spontanea si trasferisce quindi a Mazara, dove due mondi così diversi si incontrano proprio grazie alla pesca. Oggi la comunità tunisina è composta da tremila persone, provenienti da Sfax e Mahdia, molti di loro sono pescatori e abitano nel centro storico, di cui rimane l'impianto islamico della dominazione araba risalente all'827, quando i berberi sbarcarono a Mazara e cominciarono l'invasione della Sicilia, stradine e piazzette dal fascino.

► prima aveva stabilito nuovi confini, considerandolo parte integrante delle acque territoriali della Libia, e poi nel 2005 lo aveva usato come linea di base da cui far partire la Zona economica esclusiva: una decisione unilaterale mai riconosciuta dall'Unione europea, che ha esteso di altre 62 miglia (oltre le 12 fissate dalle norme internazionali delle acque territoriali) il diritto a sfruttare in maniera riservata le risorse. Una fetta di mare dove appunto si pesca il pregiato gambero rosso di Mazara e dove i pescatori siciliani vengono perseguitati dalle motovedette libiche, le stesse, secondo quanto raccontano i testimoni vittime degli attacchi, che gli italiani hanno donato alla Libia per le operazioni di contenimento della migrazione clandestina. Un tratto di mare dove tra l'altro si affrontano le forze fedeli al governo di Tripoli, formalmente "amico" del nostro paese, e quelle che combattono a fianco del maresciallo Khalifa Haftar, capo di stato maggiore della Cirenaica. Ma tra le onde del Mediterraneo non c'è solo una disputa legata alla pesca. La tendenza da parte dei paesi che vi si affacciano è di "territorializzare" il mare, accampando sempre maggiori diritti. Gli interessi sono di natura economica, dallo sfruttamento delle risorse minerarie, gas e petrolio, alla costruzione di oleodotti e metanodotti. E se si guarda al futuro, basta immaginarsi i parchi eolici off shore che presto o tardi popoleranno le onde del Mare Nostrum, per capire che verranno sottratte sempre più miglia di pesca.

L'informazione ufficiale nel momento che conta.

Cerchi un'impresa
o il suo bilancio?



su **registroimprese.it** trovi tutte le
informazioni sulle **aziende italiane**.

Su **impresa.italia.it** sono **gratis** quelle della tua azienda.



CAMERE DI COMMERCIO
D'ITALIA

È un servizio realizzato da



IC
InfoCamera

Senza glutine, ma

Il mercato degli alimenti **gluten free** vola e fa proseliti anche in chi non soffre di una vera e propria **intolleranza**. Molti, infatti, sono convinti che si tratti di cibi **più sani**, cosa in genere tutt'altro che vera...

di **Dario Vista**

La differenza tra due termini ricorrenti nella scienza dell'alimentazione, ossia allergia e intolleranza, è semplicemente data dal fatto che la prima coinvolge il sistema immunitario, mentre la seconda no. Quando però parliamo di celiachia, pur essendo coinvolto il sistema immunitario, siamo di fronte a un'intolleranza permanente dell'individuo a una sostanza, il glutine, in presenza di una predisposizione genetica. Questa intolleranza, in caso di ingestione di glutine, provoca un'inflammatione cronica dell'intestino tenue diretta in maniera aggressiva sui villi, quelle strutture responsabili dell'assorbimento



ricchi di additivi

dei nutrienti. L'incidenza della celiachia non è trascurabile e nella popolazione italiana si aggira intorno all'1%.

Lo stesso vale nel mondo, con diverse eccezioni. Molto bassa è l'incidenza ad esempio in Cina e in India e molto elevata in alcune zone messicane o africane, come il caso dei Saharawi, una popolazione nordafricana, predisposta geneticamente, mai esposta al consumo di frumento e cereali, che poi, tutto a un tratto, a causa del colonialismo europeo ha intrapreso una dieta contenente glutine.

La crescita dell'incidenza è stata sempre costante negli ultimi decenni, con una media, in Italia, di circa 9mila nuovi casi all'anno. Paral-

lamente si è gonfiato il mercato dei cosiddetti "prodotti destinati a un'alimentazione speciale" e di tutte le varianti senza glutine dei comuni prodotti industriali.

Nel primo caso, siamo di fronte a formulazioni specifiche, spesso passate gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale; in altri casi, referenze di aziende più meno grandi che differenziano il loro portafoglio di prodotti per raggiungere una fetta di consumatori più ampia. Quando l'obiettivo è raggiungere più consumatori, il marketing fa la differenza e un prodotto nato per sopperire a un problema di natura medica, diventa una vera e propria moda, proposta a tutti indistintamente.



© Bit245/Stock

► Analizziamo cosa ci offre il mercato, tralasciando grottesche situazioni di aziende che enfatizzano l'assenza di glutine su alimenti che per natura non contengono glutine! Può sembrare un'affermazione assurda, ma purtroppo negli ultimi anni, l'assenza di glutine in un prodotto è vista da molti come una garanzia di salubrità e una condizione positiva sul dimagrimento. In questo ambito fanno assist all'industria moltissimi nutrizionisti e autori di diete strampalate.

Le principali aziende produttrici di cibi destinati a un'alimentazione speciale (in questo caso senza glutine) sono Schär e Nutrifree, linee che si trovano al supermercato e anche in farmacie convenzionate con le Aziende sanitarie locali per l'erogazione di alimenti a fini speciali.

Una delle categorie merceologiche più coinvolte nell'alternativa "senza glutine" è sicuramente quella dei prodotti da forno per la prima colazione, convenzionalmente prodotti a partire da farine di frumento.

L'assenza di glutine purtroppo porta a degli handicap tecnologici nella produzione, dovuti alle proprietà di questa sostanza nel processo di lievitazione e di mantenimento della struttura. Il glutine infatti genera una "maglia" che trattiene i gas di fermentazione, conferendo al prodotto volume, elasticità e coesione.

Per questo motivo l'industria del "gluten free" deve ricorrere spesso ad additivi tecnologici che sopperiscano a tale mancanza e che in altri cibi non troviamo.

Se prendiamo in esame il biscotto classico "Petit" della Schär, notiamo nella lista ingredienti la presenza di amido di tapioca modificato e

gli impronunciabili "esteri mono- e diacetiltartrici di mono- e digliceridi degli acidi grassi". La funzione di questi ultimi è di emulsionare e ormai esistono svariati studi che condannano l'additivo come responsabile di cattiva assimilazione degli acidi grassi essenziali, aumento di volume di fegato e reni e tanto altro...

Sugli amidi modificati bisogna fare attenzione per l'elevato indice glicemico, peraltro in sinergia con lo zucchero e lo sciroppo di glucosio, anche contenuti in questo prodotto.

Stesso discorso vale per il concorrente Nutrifree che nei "Biscotti del mattino" oltre a presenza degli emulsionanti, cattura una più vasta platea di consumatori in quanto non usa né uova né latte.

La linea "No Gluten" Carrefour nei frollini, invece, non usa i mono- e digliceridi

degli acidi grassi, probabilmente grazie a un processo tecnologico ottimizzato sul suo ingrediente principale: l'amido di frumento deglutinato. I concorrenti sopracitati invece hanno come ingrediente principale il mais e il riso, entrambi naturalmente senza glutine.

Attenzione però, perché l'uso di frumento deglutinato va bene per i celiaci, ma assolutamente non è adatto per gli allergici al grano.

Un allergico al grano può facilmente essere disorientato dalla presenza del logo con la spiga rossa barrata che indica l'idoneità del prodotto per i celiaci. Ad ogni modo però, correttamente, il prodotto Carrefour sotto la parola frumento nella lista ingredienti riporta la sottolineatura dell'allergene, ma è molto poco impattante alla vista del consumatore rispetto al logo rosso.

**Diversi studi oramai
puntano il dito
sui mono- e digliceridi,
responsabili, tra l'altro,
di cattiva assimilazione**

Intolleranza o sensibilità

Queste le differenze

Se la celiachia è permanente, la NCGS può essere reversibile e chi ne soffre può tornare a un'alimentazione normale. A patto, però, di essere seguito da veri esperti e di non cadere nei molti test "farlocchi" che danno risultati inaffidabili

Il glutine è una sostanza non presente in natura. Sono però presenti due composti chiamati gliadina e glutenina. Durante l'impasto delle farine, queste due sostanze, insieme ad altre in misura minore, danno origine a una miscela colloidale, che prende il nome di glutine.

Spiegandolo in un modo spudoratamente semplice (perché il fenomeno è davvero complesso), nei soggetti predisposti geneticamente il glutine assunto attiva specifici linfociti che, a loro volta, liberano molecole proinfiammatorie che aggrediscono la mucosa intestinale. Per questo motivo l'intolleranza è permanente.

Non esiste però solo la celiachia. Ci sono altre condizioni patologiche legate intimamente al glutine e al grano che obbligano lo sfortunato consumatore a una dieta priva di questi elementi. Prima abbiamo citato l'allergia al grano che, come tutte le allergie, scatena una reazione del sistema immunitario e coinvolge l'organismo in diversi distretti. Quest'allergia può provocare un'orticaria da contatto o una reazione avversa a seguito dell'inalazione delle farine; la cosiddetta "asma del panettiere".

Esiste poi una condizione, sempre di natura allergica, identificata con l'acronimo WDEIA, corrispondente in italiano a "anafilassi dipendente dal grano, indotta dall'esercizio fisico". La reazione allergica conseguente all'assunzione di grano si manifesta solo a seguito di un successivo sforzo fisico.

Un'altra condizione, probabilmente più diffusa della celiachia stessa, è la NCGS, in italiano "sensibilità al glutine non celiaca". Dalla definizione si intuisce che non si tratta né di un'allergia, né di una patologia autoimmune, ma l'assunzione di glutine in molti individui porta a un repertorio più o meno vasto e diversamente intenso di reazioni avverse sull'organismo.



Il meccanismo di azione della NCGS non è attualmente conosciuto, ma il quadro sintomatologico è molto simile a quello della sindrome da intestino irritabile, con la differenza che in questo caso si manifesta soltanto dopo ingestione di glutine.

A livello dietetico questa condizione comporta un'eliminazione temporanea o una riduzione nell'assunzione di glutine che il più delle volte spinge il consumatore all'acquisto dei prodotti specifici per il paziente celiaco.

La cosa più importante è fare una diagnosi meticolosa, anche attraverso analisi cliniche validate (attenzione ai test farlocchi sulle intolleranze alimentari!), perché una condizione di NCGS è nella maggior parte dei casi reversibile grazie a un'eliminazione soltanto temporanea del glutine. Per questo motivo è necessario farsi seguire da professionisti qualificati ed evitare un fai-da-te solitamente propenso a un'esclusione definitiva degli alimenti incriminati.

Germania

Gli occhiali anti-luce blu? Non è detto servano davvero

“Finora, non ci sono stati studi che abbiano dimostrato che gli occhiali che riducono la luce blu da display e monitor abbiano reali benefici pratici per la salute”. È quanto afferma Stephan Degle, professore di Optometria e ottica oftalmica presso l'Università di Jena, in Germania. In pratica, nonostante questi occhiali promettano di avere dei filtri che bloccano o assorbono queste frequenze, gran parte della luce blu entra nell'occhio. “Ha più senso intervenire sulla causa e affrontare in modo più consapevole la luce blu evitando computer e simili, soprattutto di sera e di notte”, raccomanda Degle. La luce blu sopprime la produzione di melatonina del corpo e ci tiene svegli. Un'alta intensità di luce blu può anche danneggiare la retina.

Francia

Nitrito e cloruro di zinco sospetti interferenti endocrini

L'Agenzia nazionale francese della sicurezza sanitaria (Anses) ha sviluppato un elenco di 16 sostanze (su circa 900 studiate) identificate come potenziali cause dell'attività di interferenti endocrini. Tra le 16 molecole più che sospette per l'agenzia francese figura il cloruro di zinco utilizzato in dentifrici (specie in quelli sbiancanti), collutori, prodotti per la cura della pelle, balsami per capelli e prodotti da bagno. Nella black list d'Oltralpe c'è la melamina, utilizzata in alcuni utensili da cucina, il tetraclo-roetilene e il nitrito di sodio, conservante assai comune negli alimenti, in particolar modo negli insaccati.

Eyeliner, la sottile linea tra irritanti e non

Un eyeliner è necessario per delineare l'occhio e dare profondità allo sguardo. Fin qui la definizione di Wikipedia che tutte le donne (e anche qualche uomo) conosce, a prescindere dall'età. Se vi chiedessimo però cosa finisce a contatto con i vostri occhi quando lo passate e come si spiegano prezzi che possono facilmente triplicare da marca a marca e arrivare a superare i 500 euro per 100 ml di questo “inchiostro”?

Non sono domande a cui è facile rispondere, lo sappiamo, per questo siamo andati a vedere quanto emerso dall'ultimo test della rivista indipendente tedesca Ökotest che ha messo a confronto 18 eyeliner (in tabella trovate i risultati di quelli più diffusi da noi).

“Con molti degli eyeliner neri i tuoi occhi sono in buone mani” spiegano i nostri colleghi tedeschi, sottolineando che ci sono tanto cosmetici naturali che prodotti convenzionali che

ottengono giudizi superiori alla rincuorante sufficienza.

Nella zona rossa della classifica, però, scivolano anche tre eyeliner e tra questi - seppur non presente nella nostra tabella - il Terra Naturi Dip Eyeliner, che seppure ha un certificato di cosmesi naturale fa segnare la presenza di cessori di formaldeide. Non è chiaro da dove provengano, spiegano da Ökotest: nei cosmetici naturali certificati non sono ammessi perché la formaldeide è un allergene da contatto e irrita le mucose anche in piccole quantità.

Max Factor e Essence KO

Critico anche il giudizio di un gigante della cosmesi come Max Factor che con il suo X Color X-Pert Waterproof ha mostrato propyl paraben. I dati attuali indicano che il propyl paraben è una sostanza in grado di influenzare il sistema endocrino. Va detto - e i colleghi tedeschi

	Dr. Hauschka Liquid eyeliner black 01	Lavera Liquid eyeliner black 01	Maybelline Lasting drama 10 black	
Prezzo in euro (a confezione)	19,99 (Douglas.it)	4,49 (Ecco-verde.it)	8,99 (Zalando.it)	
Prezzo in euro (per 100 ml)	499,75	160,36	359,60	
Profumi e/o oli essenziali	Geraniol, citronellol	Citral, geraniol, citronellol	No	
PEG/PEG derivati	No	No	No	
Altri ingredienti sospetti	No	No	No	
Giudizio ingredienti	Molto buono	Molto buono	Molto buono	
Plastificanti	No	No	Sì	
Giudizio difetti	Buono	Molto buono	Soddisfacente	
Giudizio finale	Molto buono	Molto buono	Buono	

Valutazione: Molto buono - Buono - Soddisfacente - Sufficiente - Insufficiente



lo sottolineano - che l'eyeliner Max Factor rispetta i limiti di legge, ma ciò non toglie, aggiungono, che sia preferibile fare a meno di questa molecola. Altro penalizzato è l'Essence per la presenza del controverso laurilsolfato di sodio che può irritare contemporaneamente le mucose e la pelle.

Waterproof, ma a che prezzo?

A migliorare l'adesione del trucco sono i polimeri sintetici e i siliconi. L'impermeabilità, può essere ottenuta anche con queste sostanze. Quindi non c'è da meravigliarsi che gli eyeliner

convenzionali (sei su sei nella nostra tabella) contengano tali composti plastificanti. Molti di loro si degradano molto gravemente nell'ambiente, quindi Ökotest li valuta criticamente. I cosmetici naturali certificati (nella tabella si tratta di Dr Hauschka e Lavera) non devono contenere tali sostanze. Rispetto agli eyeliner convenzionali, dunque, possono mostrare i propri limiti in termini di resistenza al sudore e all'acqua. Dopotutto: gli eyeliner cosmetici naturali si asciugano rapidamente e bene e sono quindi relativamente a prova di sbavature, conclude il test tedesco.

Artdeco Perfect color black 01	L'Oréal Paris Ultra precision superliner black	Manhattan eyemazing liquid liner black	Essence liquid ink eyeliner 01	Max Factor X-Colour X-pert 01 deep black
9,85 (parfumdreams.it)	10,44 (Zalando.it)	5,45 (parfumdreams.it)	2,99 (Douglas.it)	5,99 (Zalando.it)
218,89	522	218	99,67	352,35
No	No	No	No	No
Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
No	No	No	Sodio lauril solfato	Propyl parabene
Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Sufficiente	Sufficiente
Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
Sufficiente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente
Sufficiente	Sufficiente	Sufficiente	Insufficiente	Insufficiente

Europa

Cambiano le etichette energetiche per gli pneumatici

Dal 1° maggio 2021 è cambiata l'etichetta energetica degli pneumatici. Le novità, introdotte dal Regolamento UE 2020/740, prevedono ora assieme alle fasce di consumo e al rumore, l'inserimento di un pittogramma per neve e ghiaccio. L'aggiunta del simbolo permette di sapere quanto le gomme tengono su neve e ghiaccio. Inoltre, cambia la classificazione della resistenza al rotolamento e frenata su bagnato, oggi valutata in una scala di 5 lettere (dalla A alla E) e non più di 7 come accadeva in passato. La nuova etichetta è obbligatoria anche sugli pneumatici ricostruiti e nuovi per i mezzi pesanti.

Svizzera

Meloni, angurie e pesticidi 13 frutti su 20 con residui

L'uso di sostanze chimiche nella coltivazione di meloni e angurie lascia il segno. Per lo meno in Svizzera, dove un test di K-Tipp ha trovato in 13 dei 20 meloni analizzati residui di almeno un pesticida. Sostanze che possono penetrare nella buccia o entrare nella polpa quando il frutto viene lavorato. La maggior parte dei frutti proveniva dalla Spagna. Ma erano rappresentati anche prodotti provenienti da Marocco, Costa Rica, Honduras e Guadalupa e una anguria proveniente dall'Italia. Solo sette campioni sono usciti puliti (e non c'era quello italiano) e tra questi i tre meloni biologici. Il laboratorio ha trovato anche carbendazim e benomil in tre meloni, pesticidi antimuffa che sono da tempo vietati in Europa.

Thailandia

Vietate le creme solari: "Danneggiano i coralli"

La Thailandia ha vietato nei parchi marini l'uso di creme solari contenenti sostanze chimiche dannose per la crescita dei coralli. La misura, entrata in vigore all'inizio di agosto in tutte le aree marine protette, mira a proteggere la barriera corallina dalle sostanze contenute nei solari responsabili della distruzione delle larve, che ostacolano il loro sistema riproduttivo e causano lo sbiancamento dei coralli. Le creme vietate sono quelle che contengono i seguenti ingredienti: oxybenzone, octinoxate, 4-methylbenzylidene camphor o butylparaben. I turisti dovranno lasciare le creme vietate all'ingresso dei parchi marini: i trasgressori saranno puniti con multe fino a 2.500 euro. Un divieto simile è già in vigore sull'isola di Palau e alle Hawaii.

Gran Bretagna

Stop alla pubblicità tv di cibo "spazzatura"

Il Regno Unito vieterà dal 2023 la pubblicità di cibo spazzatura sul web e in tv prima delle ore 23. Il divieto riguarderà alimenti ricchi di grassi, sale e zucchero e potrebbe costare alle emittenti televisive più di 200 milioni di sterline all'anno di entrate. In questo modo il governo di Boris Johnson cerca di affrontare la crescente crisi dell'obesità. Le nuove misure, che rappresenteranno alcune delle restrizioni di marketing più dure al mondo, avranno un impatto pesante sulle oltre 600 milioni di sterline spese dalle aziende per tutta la comunicazione alimentare sul web e in televisione ogni anno.



Mozzarella di bufala la guerra del vaccino

Contro l'epidemia di brucellosi in provincia di Caserta serve subito un piano di vaccinazione. La richiesta viene dalla Confagricoltura ed è stata condivisa da oltre 350 allevatori sui 714 della provincia casertana, che chiedono l'uso del vaccino per contrastare la diffusione della malattia. Ma su questa vicenda è scoppiata la guerra del vaccino. Il governatore della Campania, Vincenzo De Luca, a sorpresa rispetto alle posizioni assunte per contrastare il Covid, su questa vicenda si scopre No vax. Il Consorzio di tutela ufficialmente non si è esposto per il "No" ma teme danni di immagine e quindi non si espone. Pure tra gli organi di controllo le posizioni sono contrastanti: l'Izs di Portici è contrario ad avviare un nuovo piano vaccinale, mentre il Centro di riferimento nazionale delle brucellosi presso l'Izs di Teramo lo auspica. "Le motivazioni della Regione al No vax - spiega Raffaele Puoti, Confagricoltura - per altro non chiare, sembrano essere tutte

nel mancato raggiungimento dell'obiettivo politico di territorio indenne da brucellosi e tubercolosi e le possibili eventuali conseguenze negative per la commercializzazione della Mozzarella di bufala Dop prodotta con latte proveniente da allevamenti vaccinati. Quest'ultima ipotesi è paventata anche dal Consorzio di Tutela della Mozzarella Campana Dop, senza alcun supporto di adeguate argomentazioni". La preoccupazione insomma è quella di "appannare" l'immagine dell'oro bianco campano. Un pericolo che non si pone, come spiega al Salvagente Tommaso Picone, direttore di Confagricoltura Caserta: "Come avvenne nel periodo 2008-2013 gli animali sottoposti a vaccinazione sarebbero i capi da 6 a 9 mesi di vita che non sono coinvolti nella produzione di latte. Una bufala viene avviata alla produzione dal terzo anno di vita: quindi con il vaccino non ci sarebbero problemi né sulla materia prima né sulla mozzarella".

Privacy multa Deliveroo: trattamento illecito dei dati

Il Garante della Privacy ha multato Deliveroo Italy per 2,5 milioni euro perché ha trattato in modo illecito, in violazione dello Statuto dei lavoratori, i dati personali di circa 8.000 rider. Gli illeciti accertati dall'Authority riguardano tra l'altro "la mancata trasparenza degli algoritmi utilizzati per la gestione dei rider, sia per l'assegnazione degli ordini sia per la prenotazione dei turni di lavoro", una circostanza quest'ultima più volte denunciata dai sindacati dei lavoratori. Ora Deliveroo, che a fine 2020 ha dichiarato di non utilizzare più il



sistema di prenotazione dei turni, dovrà fornire ai rider "informazioni precise sul funzionamento del sistema di assegnazione degli ordini" e garantire l'intervento umano per correggere il sistema.

Sicurezza alimentare

Cadmio e piombo, scattano limiti più severi per ortofrutta e cereali

Entrano in vigore anche in Italia, il 31 agosto, i nuovi e più severi limiti alla presenza di cadmio e piombo, due tra i metalli pesanti più cancerogeni per l'uomo e comunemente presenti in frutta, verdura e cereali. I nuovi tetti si inscrivono nel piano europeo di lotta contro il cancro. La commissaria per la Salute e la sicurezza alimentare Stella Kyriakides ha dichiarato: "Sappiamo che una dieta malsana aumenta il rischio di cancro. La decisione mira a mettere i consumatori in prima linea rendendo i nostri alimenti più sani e sicuri, in un piano generale di lotta al cancro".

Falsi prosciutti Dop arrivano le prime condanne

Arrivano dal Tribunale di Pordenone le prime condanne per lo scandalo dei falsi prosciutti Dop, San Daniele e Parma, scoppiato nel 2018 e che aveva creato un vero terremoto con oltre cento indagati - tra imprenditori, allevatori e veterinari - e il sequestro di 300mila cosce per un valore di 80 milioni di euro.

Quattro condanne, un patteggiamento, e 17 richieste di rinvio a giudizio. Questo l'esito dell'udienza preliminare svolta qualche settimana fa al Tribunale di Pordenone: lievi le pene inflitte per le quattro posizioni - due allevatori e due veterinari - che avevano chiesto il rito abbreviato: le condanne oscillano tra 27 giorni e due mesi, ma saranno



appellate dai legali, oltre a un risarcimento pressoché simbolico di mille euro a testa al Consorzio di San Daniele, costituito in parte civile. Restano in piedi, invece, le ipotesi di reato di frode aggravata in commercio, contraffazione del marchio Dop e truffa per ottenere i contributi regionali: il nuovo processo si aprirà nel marzo 2022.

Scuola

Il Tar del Lazio boccia l'obbligo di mascherina per gli under 12

Il Tar del Lazio ha definito illegittimo l'obbligo di indossare la mascherina a scuola per gli studenti con meno di 12 anni. La bocciatura, che vale ai fini risarcitori del decreto del presidente del Consiglio del 14 gennaio 2021, scaturisce dal ricorso dai genitori di una bambina di 9 anni dell'Alto Adige che frequentava la scuola primaria. "La sentenza è importantissima - ha dichiarato all'Adnkronos l'avvocato dei ricorrenti Francesco Scifo - perché permette il risarcimento dei danni per un obbligo che è abusivo, quello di portare le mascherine al chiuso senza che sia stata fatta prima alcuna prescrizione o valutazione medica". L'obbligo di mascherina "è stato - conclude il legale - una decisione illegittima, fatta senza valutare i pro e i contro della scelta".

Bonus tv

Nonostante il percorso a ostacoli e i rinvii, si avvicina lo **switch off**, il cambio di tecnologia che renderà obsoleti molti televisori. Per questo il governo ha messo in campo un **nuovo incentivo** per rottamare il vecchio e comprarne un altro. Ma ne vale sempre la pena?

di **Lorenzo Misuraca**

Per aprire le porte al futuro, spesso diventa imprescindibile buttare via gli oggetti obsoleti e fare spazio. Non è chiaro, con tutti gli stop e i rinvii che hanno caratterizzato il lungo percorso verso l'ormai famigerato switch off, se la cosa valga anche per milioni di televisori italiani che potrebbero essere rottamati.

A dire il vero, che la necessità di cedere banda alla rete 5G avrebbe costretto la vecchia tv a trasferirsi verso altri standard di trasmissione, era già chiaro nel 2015, quando il decreto Milleproroghe aveva stabilito la necessità di adeguare tutti i nuovi televisori e decoder allo



è ora di cambiare?

standard Dvb-T2/Hevc a partire dal 2017. Eppure, l'accidentato sentiero che porterà tutti i dispositivi che non sono in grado di leggere questo nuovo standard a non poter trasmettere i canali tv italiani, non vedrà termine prima del 2023.

Nel frattempo, l'Italia si è mossa prima con un bonus per favorire l'acquisto di tv-decoder, partito nel 2019 e ancora valido, e poi con l'agevolazione per la rottamazione dei vecchi televisori, attiva dallo scorso 23 agosto. Data la grande quantità di input forniti dagli ultimi governi sul tema, il Salvagente ha deciso di dedicare queste pagine allo switch off, spiegando ai lettori come e quando avverrà, e come ed entro quando si può usufruire dei bonus messi

in campo per evitare di ritrovarsi uno schermo non sintonizzato al posto del proprio programma preferito Rai, Mediaset o di un'altra rete. Prima di tutto, però, bisogna capire se il proprio dispositivo è adatto a leggere i nuovi standard di trasmissione o no. In questo secondo caso, a seconda delle esigenze si pone davanti al consumatore un nuovo bivio: decoder o televisore nuovo. Una scelta che ha un peso anche ambientale non da poco, vista l'enorme mole di rifiuti elettronici che con il nuovo bonus rottamazione tv finiranno nella filiera dello smaltimento, si spera quanto più possibile improntata al rispetto delle regole, diversamente da quanto alcuni scandali passati hanno mostrato.

Quando posso rottamare il vecchio televisore

Dallo scorso 23 agosto è possibile ottenere uno sconto del 20%, con un tetto massimo di 100 euro sul nuovo dispositivo, a patto di avviare a smaltimento quello che si aveva in casa. Il bonus è cumulabile con quello per tv-decoder ancora valido

Il governo cerca di velocizzare il processo di ricambio del parco televisori in Italia anche grazie all'introduzione di un bonus per la rottamazione del vecchio dispositivo domestico. Fino a 100 euro per ogni tv comprato prima del 22 dicembre 2018 e sostituito con uno nuovo. A stabilire regole e modalità per ricevere l'incentivo, operativo a partire dallo scorso 23 agosto, è il decreto attuativo del 7 luglio 2021 con cui il ministero dello Sviluppo economico ha varato il bonus "per favorire l'acquisto di apparati compatibili con il nuovo standard di trasmissione del digitale terrestre Dvb-T2". La data entro cui deve essere stato comprato il vecchio tv da rottamare, il 22 dicembre 2018, è quella in cui è entrato in vigore lo standard di codifica Hvc Main 10 adottato dalla nuova tecnologia Dvb-T2.

L'incentivo per la rottamazione è rivolto a tutti i cittadini residenti in Italia senza limiti di Isee, a differenza del bonus tv-decoder del 18 ottobre 2019, destinato esclusivamente a cittadini e nuclei familiari con un Isee non superiore ai 20.000 euro. Il nucleo rimane comunque un elemento determinante anche per il bonus rottamazione, dato che ne può essere concesso uno solo per famiglia (ovviamente vale solo per i membri che vivono sotto lo stesso tetto). Tra i requisiti necessari per usufruire del contributo, oltre alla residenza in Italia e all'acquisto del vecchio modello entro il 22 dicembre del 2018, bisogna anche essere in regola con il pagamento del canone Rai. Requisito che però non è previsto per gli over 75, esonerati dal pagamento.

Ma come finiranno ad alleggerire la spesa per il nuovo televisore i 250 milioni di euro appositamente stanziati dal governo? Il bonus consiste in uno sconto del 20% sul prezzo

d'acquisto, fino a un importo massimo di 100 euro. L'incentivo sarà disponibile fino al 31 dicembre 2022 o all'esaurimento delle risorse stanziare. Il ministero dello Sviluppo economico specifica sul suo sito internet: "La rottamazione può essere effettuata direttamente presso i rivenditori aderenti alla iniziativa presso cui si acquista la nuova televisione, consegnando al momento dell'acquisto la tv obsoleta e sarà poi il rivenditore a occuparsi del corretto smaltimento dell'apparecchio fruendo di un credito fiscale pari allo sconto applicato all'acquirente".

Al rivenditore va anche consegnato il modulo di autocertificazione scaricabile alla pagina mise.gov.it/images/stories/documenti/modulo-rottamazione-tv.pdf. Il ministero promette controlli a campione da parte del fisco sui requisiti garantiti, ma non è chiaro se in tal caso si dovrà esibire prova dell'acquisto del vecchio tv o no. In alternativa, lo si può portare direttamente in una isola ecologica autorizzata, prima di recarsi ad acquistare il nuovo. In questo caso, l'addetto del centro di raccolta Raee deve convalidare il modulo, compilato dal cittadino, che autocertifica l'avvenuta consegna dell'apparecchio. Con questo modulo firmato l'utente potrà recarsi nei punti vendita aderenti e fruire dello sconto sul prezzo di acquisto. Questa modalità dovrebbe permettere ai consumatori di usufruire del bonus anche acquistando dalle sempre più popolari piattaforme on line, come Amazon, ePrice, Mediaworld. Ma non è chiaro come e soprattutto se questi gruppi aderiranno. In ogni caso, per verificare che un tv rientri tra i prodotti per i quali è possibile usufruire del bonus è a disposizione dei cittadini una lista di prodotti "idonei", consultabile alla pagina bonustv-decoder.mise.gov.it/prodotti_idonei.



Il calendario dello switch off

Dopo una serie di rinvii e modifiche, il governo ha comunicato il nuovo calendario per il riassetto delle frequenze nelle aree regionali. Ecco quando comincerà lo switch nelle singole region:

✓ Dal 15 novembre 2021 al 18 dicembre 2021 nell'area 1A - Sardegna;

✓ Dal 3 gennaio 2022 al 15 marzo 2022 nell'area 2 - Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia tranne la provincia di Mantova, provincia di Piacenza, provincia di Trento, provincia di Bolzano; nell'area 3 - Veneto, provincia di Mantova, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna tranne la provincia di Piacenza;

✓ Dal 1° marzo 2022 al 15 maggio 2022 nell'area Sicilia, Calabria, Puglia, Basilicata; Abruzzo, Molise, Marche;

✓ Dal 1° maggio 2022 al 30 giugno 2022 nell'area 1B - Liguria, Toscana, Umbria, Lazio, Campania.

L'introduzione dello standard tecnologico di trasmissione televisiva del digitale terrestre Dvbt-2 è prevista per il 1 gennaio 2023.

Incentivi cumulabili

Il nuovo bonus è cumulabile a quello lanciato nell'autunno 2019, denominato bonus tv-decoder, che però è riservato solo alla fascia di popolazione meno abbiente. Vediamo come funziona l'incentivo partito due anni fa. L'agevolazione può essere usata per l'acquisto di tv e decoder terrestri o satellitari idonei alla ricezione di programmi televisivi con i nuovi standard trasmissivi (Dvb-T2/Hevc), nonché per l'acquisto di decoder per la ricezione satellitare. Nel caso si voglia cumulare i due incentivi per un massimo di 130 euro, il vecchio bonus deve essere usato per l'acquisto del televisore. Del resto sarebbe inutile comprare un nuovo tv e un decoder insieme. Il bonus è riservato a chi ha un reddito Isee inferiore a 20mila euro e lo "sconto" potrà essere richiesto direttamente al negoziante presentando una "apposita richiesta di riconoscimento del contributo", un'autocertificazione reperibile sul sito del ministero, alla pagina [mise.gov.it/index.php/it/incentivi/comunicazioni/bonus-tv](https://index.php/it/incentivi/comunicazioni/bonus-tv). Nel modulo bisogna garantire che altri componenti dello stesso nucleo non abbiano già fruito del bonus. Al negozio bisogna presentare anche un documento di identità e codice fiscale. Il bonus è valido anche nel caso di acquisti on line, sulle piattaforme che aderiscono. I cittadini aventi diritto dovranno presentare la domanda in base al modulo per la richiesta del bonus presente sulla pagina web del Mise, seguendo le in-

dicazioni che vengono di volta in volta pubblicate dai venditori on line interessati ad aderire alla procedura.

L'importo massimo è di 30 euro, ma il bonus è inferiore se, acquistando un decoder, il prodotto costa meno di questa cifra. In questo caso, il contributo coprirà per intero il prezzo del dispositivo. La richiesta può essere presentata fino alla fine del 2022, ovvero fino all'esaurimento delle risorse stanziate (circa 150 milioni di euro). Per verificare che una tv o un decoder rientrino tra i prodotti per i quali è possibile usufruire del bonus è a disposizione dei cittadini una lista di prodotti "idonei" all'indirizzo https://bonus-tv-decoder.mise.gov.it/prodotti_idonei. Una accortezza per la lettura dell'elenco, nel caso in cui si voglia usare l'incentivo per comprare solo il decoder: alcuni dei modelli inseriti in lista non sono compatibili col digitale terrestre, ma questo non vuol dire che siano meno funzionanti. Semplicemente i canali in chiaro saranno visibili attraverso il segnale satellitare, e servirà installare una parabola e appoggiarsi alla piattaforma satellitare gratuita Tivùsat, che offre dei vantaggi in termini di qualità e quantità di reti disponibili. Se invece, non volete armeggiare con parabole e annessi e connessi, accertatevi che il nuovo decoder sia anche per il digitale terrestre.

Qual è il migliore Il confronto francese

Il magazine 60 Millions de consommateurs ha testato 12 modelli delle marche più popolari, da Lg a Samsung, fino a Sony e Philips. Vincono gli Oled ma costano esattamente il doppio. La miglior qualità a un prezzo medio è a metà classifica

Un Lcd o un Oled, quanti pollici, e soprattutto che marca e modello? Approfittando delle agevolazioni per comprare un nuovo televisore, molti italiani entreranno in un negozio di elettrodomestici per venirne fuori con il migliore per le proprie tasche e le proprie esigenze. Per aiutare i consumatori nella scelta, proponiamo il confronto che il magazine francese 60 Millions de consommateurs ha pubblicato, nel numero di agosto, tra 12 modelli molto comuni, dai 48 ai 50 pollici e con diverse tipologie di schermo. Le marche confrontate sono Lg, Philips, Sony, Samsung, Panasonic, Hisense, Sharp, Listo e Tcl.

Com'era prevedibile, a primeggiare sono i modelli Oled, una tecnologia che consente un salto di qualità nel video, soprattutto per i contrasti e il nero. Del resto, il costo medio di questi prodotti supera ampiamente i mille euro e doppia mediamente la fascia di prezzo degli Lcd. E nonostante ciò, dopo i primi due posizionati, i modelli Lg e Sony Oled, il terzo posto lo strappa il Samsung 50Q80T basato sulla tecnologia Qled, evoluzione dell'Lcd (e meno costosa dei migliori due), lasciandosi alle spalle il modello Philips Oled. Mentre per chi ha meno disponibilità economica, secondo 60 millions de consommateurs, il modello Tcl 50C715 è il migliore per rapporto qualità/prezzo.

A formare il giudizio del magazine francese, poltre alla qualità video che ovviamente ha pesato per un 55% del voto complessivo, contribuiscono anche altri aspetti come la qualità audio, che non supera mai la soglia del "buono", ma che può essere integrata acquistando una soundbar esterna. In ogni caso, per quanto riguarda il suono, è ancora l'Oled LG a primeggiare, grazie ai suoi bassi ben presenti e

perfettamente udibili. Valutata anche la facilità di utilizzo, in cui domina Lg Oled 48CX6, con risultati molto buoni sia per quanto riguarda l'ambiente smart tv, che permette di accedere con semplicità alle app di piattaforme streaming (evitando l'acquisto di uno streaming box esterno di tipo Chrome-cast, venduto a circa 40 euro), e per la completezza e l'interfaccia amichevole del telecomando. Sul fronte ingressi, tutti i modelli sono provvisti di prese per Usb, utili per collegare chiavette per riprodurre o registrare contenuti, Hdmi, usate per trasferire dati velocemente e connettere proiettori o altri dispositivi, e di connettore satellitare. Pochi modelli, invece, hanno l'ingresso Yuv, che corrisponde a una codifica video poco utilizzata e ormai obsoleta.

Passando al sistema operativo, i televisori che supportano Android tv offrono l'assistente vocale di Google, con cui l'utente può interagire, ma solo se la tv o il telecomando sono dotati di un microfono (non è il caso del Thomson, nel test francese). Non tutti i televisori, però, dispongono di un assistente vocale. Se lo si ritiene importante, meglio scegliere un modello che lo possiede integrato, a meno di non voler utilizzare uno smart speaker, come Eco dot o simili (ma in questo caso meglio verificare prima la compatibilità con il modello da acquistare). Per ultimo, ma non meno importante, il confronto sul consumo energetico: i modelli Thomson e Panasonic e i due modelli Lg sono esemplari, sia in standby connesso a Internet che in funzione. Il Listo ha ricevuto ancora una volta la valutazione peggiore, mentre il Samsung Crystal Tv consuma molto in standby, quindi è meglio scollegarlo quando si è lontani da casa per diversi giorni.

Legenda

Ottimo (10-8,5)



Buono (8,4-6,5)



Medio (6,4-5)



Mediocre (4,9-3,5)



Scarso (sotto 3,5)



Normalmente la griglia di valutazione del Salvagente ha sei livelli di giudizio che vanno da Eccellente a Scarso. In questo caso, avendo riproposto una comparazione di 60 Millions de consommateurs, basata su 5 voci, abbiamo adattato il giudizio, riducendole anche noi, e partendo dal voto massimo di "Ottimo", invece che da "Eccellente".

LG OLED48CX6

Prezzo: **1.298 euro (Hwonline)**
 Tipo di schermo: **Oled**
 Pollici: **48**
 Funzionalità: **Registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (3); satellite (1)**
 Qualità video: **Ottima**
 Qualità audio: **Buona**
 Telecomando: **Buono**
 Smart Tv: **Buona**
 Consumo energia: **Buono**



8,5

PHILIPS 48OLED935

Prezzo: **1.699 euro (Euronics)**
 Tipo di schermo: **Oled**
 Pollici: **48**
 Funzionalità: **Android tv; registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video: **Ottima**
 Qualità audio: **Buona**
 Telecomando: **Mediocre**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Mediocre**



7,5

SONY KD48A9

Prezzo: **1.299 euro (Unieuro)**
 Tipo di schermo: **Oled**
 Pollici: **48**
 Funzionalità: **Android tv; registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (3); satellite (2)**
 Qualità video: **Ottima**
 Qualità audio: **Media**
 Telecomando: **Buono**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Medio**



7,5

LG 49NANO816 2020

Prezzo: **749 euro (Lg.com)**
 Tipo di schermo: **Lcd (nanocell)**
 Pollici: **49**
 Funzionalità: **Registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (2); Yuv (1); satellite (1)**
 Qualità video: **Buona**
 Qualità audio: **Media**
 Telecomando: **Buono**
 Smart Tv: **Buona**
 Consumo energia: **Buono**



7

SAMSUNG QLED 50Q80T 2020

Prezzo: **1.199 euro (Amazon)**
 Tipo di schermo: **Lcd (Qled)**
 Pollici: **50**
 Funzionalità: **Registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (2); satellite (2)**
 Qualità video: **Buona**
 Qualità audio: **Buona**
 Telecomando: **Medio**
 Smart Tv: **Buona**
 Consumo energia: **Medio**



7,5

PANASONIC TX-49HX970

Prezzo: **799 euro (Mediaworld)**
 Tipo di schermo: **Lcd**
 Pollici: **49**
 Funzionalità: **Registrazione via Usb**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (3); Yuv (1); satellite (2)**
 Qualità video: **Buona**
 Qualità audio: **Media**
 Telecomando: **Medio**
 Smart Tv: **Media**
 Consumo energia: **Buono**



7

Bonus tv

SAMSUNG CRYSTAL UHD 50TU8075

Prezzo **499 euro (Mediaworld)**
 Tipo di schermo **Lcd**
 Pollici **50**
 Funzionalità **Assistente vocale**
 Ingressi **Hdmi (3); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video **Buona**
 Qualità audio **Media**
 Telecomando **Medio**
 Smart Tv **Buona**
 Consumo energia **Scarso**



6,8

HISENSE 50U7QF

Prezzo **529 euro (Unieuro)**
 Tipo di schermo **Lcd (Qled)**
 Pollici **50**
 Funzionalità **Registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi **Hdmi (4); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video **Buona**
 Qualità audio **Scarsa**
 Telecomando **Mediocre**
 Smart Tv **Media**
 Consumo energia **Mediocre**



5,8

TCL 50C715

Prezzo: **539 euro (Unieuro)**
 Tipo di schermo: **Lcd (Qled)**
 Pollici: **50**
 Funzionalità: **Android Tv; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (3); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video: **Buona**
 Qualità audio: **Media**
 Telecomando: **Buono**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Medio**



6,8

SHARP 50BN3EA

Prezzo: **428 euro (Amazon)**
 Tipo di schermo: **Lcd**
 Pollici: **50**
 Funzionalità: **Android Tv; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (4); Usb (2); Yuv (1); satellite (1)**
 Qualità video: **Media**
 Qualità audio: **Media**
 Telecomando: **Medio**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Medio**



5,3

THOMPSON 50UG6400

Prezzo: **572 euro (Ibs)**
 Tipo di schermo: **Lcd**
 Pollici: **50**
 Funzionalità: **Android Tv**
 Ingressi: **Hdmi (3); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video: **Buona**
 Qualità audio: **Scarsa**
 Telecomando: **Buono**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Buono**



6,3

LISTO 50UHD-891

Prezzo: **450 euro (Boulanger)**
 Tipo di schermo: **Lcd**
 Pollici: **50**
 Funzionalità: **Android Tv; registrazione via Usb; assistente vocale**
 Ingressi: **Hdmi (3); Usb (2); satellite (1)**
 Qualità video: **Mediocre**
 Qualità audio: **Scarsa**
 Telecomando: **Medio**
 Smart Tv: **Ottima**
 Consumo energia: **Scarso**



4

Schermo, audio e app i consigli dell'esperto

Il televisore si acquista poche volte nella vita, dunque non tutti sono tenuti a essere profondi conoscitori di caratteristiche che però sono importanti per valutare la qualità. Gianfranco Giardina di Dday ci guida alla scelta migliore

Bonus o no, acquistare un nuovo televisore è sempre un passo importante per un nucleo familiare. Sia perché bisogna tirare fuori dalle tasche cifre considerevoli, sia perché con la varietà di modelli in commercio, per un non esperto, è difficile orientarsi nella scelta. Per questo abbiamo chiesto consigli a Gianfranco Giardina, giornalista di Dday, portale specializzato in tecnologia, a partire dai casi in cui è meglio tenersi il vecchio elettrodomestico e aspettare un po' prima di acquistare.

Giardina, innanzitutto, com'è stato gestito questo switch off finora?

Nel peggior modo possibile. Se si considera che per quello precedente si erano presi 4 anni, avevano tutto il tempo per arrivare puntuali. Invece non solo abbiamo chiesto una deroga di due anni all'Ue, ma abbiamo buttato via tutto il tempo e ci siamo accorti a un mese dal via che non ce l'avremmo fatta.

I decoder comprati negli ultimi anni o da comprare sono sufficienti per il passaggio o serve comunque anche una tv di un certo tipo?

Sono sufficienti, hanno solo la scomodità di essere un dispositivo esterno e costringere a un doppio telecomando, e spesso quello del decoder è meno bello di quello del televisore, ma se parliamo di quelli venduti a partire dal 2017 sicuramente bastano per lo switch off.

Ci sono delle tv a cui non si possono attaccare i decoder?

No vanno bene tutte, soprattutto con i decoder incentivati, che devono avere per legge una presa scart, in modo che siano collegabili non solo ai tv moderni ma anche per quelli più vecchi che avevano solo questo ingresso.

Cosa conviene comprare con il bonus rottamazione del governo?

Allora, la prima cosa è valutare se effettivamente



conviene cambiare tv o no, perché mentre il primo passaggio, da Mpeg-2 a Mpeg-4 si svolgerà nel corso del prossimo anno, quello a Dvb-T2 non avverrà prima del 1° gennaio 2023, e probabilmente anche un bel po' dopo.

Per quanto riguarda il primo passaggio, però...

Ma per quello basta avere un modello che prende i canali in Hd della Rai o di Mediaset per capire se il televisore va già bene. E la maggior parte dei modelli messi in commercio negli ultimi anni sono adatti. Il ragionamento è: ho un tv che non è Hd, allora va bene, è il caso di cambiarlo e usare il bonus o prendere un decoder, ma se invece ho un Tv Hd che non è Dvb-T2 allora me lo tengo perché tanto per adesso va benissimo.

Secondo lei saranno addirittura compatibili per anni?

Secondo me sì, se hanno lasciato questo primo passaggio che era più morbido, quello del Dvb-T2 che riguarda 30 milioni di televisori non credo proprio che riusciranno a farlo il 1° gennaio del 2023. Il rischio è di mandare in



▶ scarica prodotti che sono ancora validissimi, mentre comprando tra due anni avrò la possibilità di prendere un prodotto tecnologicamente più avanzato.

A proposito, come faccio a capire se il televisore che ho è Dvb-T2 o no?

Basta andare al canale 100 o 200 dove ci sono le schermate di test. In ogni caso dalla fine del 2018, per legge, i televisori in vendita devono avere tutti gli standard necessari per il Dvb-T2. Mentre chi ha comprato un televisore a partire dal 2013-2014 ha quasi sicuramente un tv Hd. **Passiamo invece agli sfortunati che hanno un televisore ancora più vecchio, per cui è l'ora di rottamare. Che consigli gli diamo?**

È chiaro che il massimo vantaggio della rottamazione ce l'hai nel momento in cui compri un tv da 500 euro. Su questa fascia di prezzo ci si può orientare su un 55 pollici, la dimensione ideale per la stragrande maggioranza dei salotti.

A quella cifra posso comprare sia Lcd che Oled?

No, si trovano solo Lcd, gli Oled partono da circa mille euro.

Come mai questa differenza di prezzi?

È una tecnologia completamente diversa, l'Oled garantisce una qualità d'immagine migliore, soprattutto sui contrasti e sui neri.

Anche come durata è migliore?

No, direi che la durata è comparabile.

E il cambio di pezzi in caso di guasto?

Ormai i tv sono un po' costruiti come monoliti. Se si rompe il pannello generalmente non è conveniente ripararli. Vale sia per gli Lcd che per gli Oled. Detto questo un Oled che ha prezzi più alti, avrà anche pezzi di ricambio più cari.

Dunque, un consumatore medio che usa la tv per vedere i canali in chiaro e le piattaforme come Netflix o Dazn, cosa deve guardare per scegliere?

La risoluzione, nel caso dei 55 pollici, sarà nel 99% dei casi 4k, gli apparecchi sono ormai abbastanza omologati. Quella che invece io guarderei di più è la qualità dell'ambiente smart, perché ormai il tv lo usi per guardarti le serie, il calcio, e alcuni marchi hanno dei prodotti con ambienti migliori ma anche supportati da più app.

Come li riconosco?

Una scelta intelligente è quella di andare su un modello che ha un sistema operativo Android,

essenzialmente perché se domani uscisse una nuova app ci sarà una versione per Android. Sony, Philips lo usano. Lg e Samsung, invece, hanno il proprio sistema ma sono comunque ben supportati perché sono grossi marchi. Non si può dire lo stesso di altri.

In pratica cosa si rischia con un prodotto con un sistema operativo non molto supportato?

Che magari non oggi, ma in futuro, quando usciranno nuove app, non verranno fatte per il proprio dispositivo, o che magari quando vengono rilasciati gli aggiornamenti, si rischia di dover aspettare molto più a lungo.

La qualità audio è un altro punto da valutare con attenzione?

I tv entry level hanno certamente un audio scadente, perché ormai sono troppo piatti per riprodurre un buon suono. Ma se il tv ha una soundbar integrata, che normalmente è incastonata sul piedistallo, oppure nella parte bassa dello schermo, probabilmente suonerà meglio.

Altro aspetto pubblicizzato dai produttori è la varietà di ingressi. Quali sono quelli veramente importanti?

Quello che guarderei oggi in un tv, al di là delle cose obbligatorie, perché tutti hanno almeno 3 porte Hdmi, è che abbia la certificazione TivùSat, che significa che ha il tuner satellitare e che può collegarsi al bouquet gratuito di canali satellitari che già offre molto di più del digitale.

Però serve la parabola...

Certo, ma già oggi hai 6 canali in 4k tra cui quelli Rai, e 70 canali in Hd contro i 9 nel digitale terrestre, oltre a poter vedere tutti i Tgr regionali, e vari canali esteri in alta definizione, come la Bbc.

“Non è detto che sia il momento di cambiare. Se il tv prende la Rai in Hd andrà bene ancora per alcuni anni”



Ma per lo smaltimento si rischia uno tsunami

L'altra faccia della medaglia degli incentivi alla rottamazione è che tantissimi vecchi televisori dovranno essere dismessi. Secondo alcune stime oltre 15 milioni. Ma il sistema è pronto? I rischi, tra export illegale e impatto ambientale pesante

E l'ambiente? L'enorme mole di "vecchi" tv che finirà gettato rischia di mettere in crisi la filiera dello smaltimento. A ipotizzare una stima è Aura, società che opera nel riciclo dei rifiuti elettronici (Raee), secondo cui potrebbero essere oltre 15 milioni i pezzi da rottamare in circa 15 mesi. "Come operatore del trattamento Raee - spiega Italo Soncini, presidente di Aura, riferendosi al decreto Rottamazione tv - sono certo che andrà a creare un flusso straordinario di vecchie apparecchiature: una sorta di tsunami sulle strutture per lo smaltimento". Secondo il presidente di Aura, che chiede un contributo più alto, "se i produttori, attraverso i consorzi, dovessero pagare quanto

pagano oggi per ogni tonnellata smaltita, non sarebbe sostenibile trattare i tv separandone tutti i componenti per farli diventare materiale post consumo come richiede il Pnrr secondo un principio di economia circolare". In altre parole, verrebbero smaltiti senza recuperare i materiali (che sarebbero semplicemente tritati) e ciò che ne viene fuori andrebbe in discarica o all'estero per una valorizzazione in altre nazioni. In questo senso, il rapporto "Buchi nell'economia circolare" realizzato dall'organizzazione internazionale Basel Action Network insieme a Greenpeace, ha testimoniato come 350mila tonnellate di Raee europei ogni anno finiscano illegalmente in Africa e Asia, in discariche abusive dove vengono lavorati senza standard di sicurezza.

Secondo Andrea Minutolo, responsabile scientifico di Legambiente, il cambio tecnologico "poteva essere l'occasione per mettere in campo una filiera virtuosa, dato che a livello comunitario si sta ragionando sulla programmazione di nuovi prodotti che permetterebbero di ridurre l'impatto delle materie prime con plastiche riciclate, e di recuperare più componentistiche possibili". "Un'occasione sprecata", anche perché i decoder di ultima generazione sono già sufficienti per adeguarsi ai nuovi standard. "E dal punto di vista dello smaltimento, il decoder è sicuramente meno impattante di un televisore", aggiunge Minutolo. Gli fa eco Davide Sabbadin dell'European Environmental bureau, perplesso sul bilancio energetico: "È molto probabilmente negativo considerando che si avvia a smaltimento un dispositivo per la cui produzione sono state impiegate materie prime e consumata energia appena 3 o 4 anni fa".

Senza contare le risorse necessarie a produrre il tv che lo sostituirà.

Una discarica del Bangladesh dove intere famiglie frugano nei rifiuti per vivere.

A febbraio 2019, Basel Action Network (Ban) e Greenpeace hanno monitorato il traffico illegale di rifiuti elettronici dall'Europa con l'uso di localizzatori Gps nascosti negli apparecchi smaltiti in 10 paesi europei. Il 6% delle attrezzature era esportato in maniera probabilmente illegale al di fuori dell'Ue verso Ghana, Hong Kong, Nigeria, Pakistan, Tanzania, Thailandia e Ucraina.



Domande&Risposte

Come, quando, dove e con quali **documenti** alla mano. Ecco le risposte per approfittare senza sorprese del nuovo bonus **rottamazione**, a partire dalla **riconsegna** dell'usato nella maniera corretta

A chi è rivolto il bonus rottamazione tv?

È rivolto a tutti i cittadini residenti in Italia senza limiti di Isee. Per ottenerlo bisogna essere residenti in Italia; rottamare correttamente un televisore acquistato prima del 22 dicembre 2018; essere in regola con il pagamento del canone Rai (tranne che per i cittadini di età pari o superiore a settantacinque anni, esonerati dal canone). ■



Come capisco se il mio apparecchio legge lo standard Dvb-T2?

Controllando i canali tv 100 e 200 predisposti come test per verificare la compatibilità ai nuovi standard. ■

Dove porto il vecchio televisore?

Può essere consegnato direttamente ai rivenditori presso cui si acquista il nuovo. In alternativa, si può consegnare l'apparecchio direttamente in un'isola ecologica autorizzata. In questo caso, l'addetto del centro di raccolta deve convalidare il modulo che l'utente dovrà presentare nei punti vendita per ottenere lo sconto. ■

I rivenditori sono obbligati a aderire?

No, l'adesione è volontaria. Il Mise pubblicherà la lista dei negozi aderenti sul proprio sito. ■

Entro quando posso richiederlo?

Fino al 31 dicembre 2022, salvo esaurimento dei fondi. ■

Come faccio a ottenerlo?

Il bonus consiste in uno sconto del 20% sul prezzo d'acquisto, fino ad un importo massimo di 100 euro. Prima di procedere alla rottamazione, bisogna scaricare dal sito mise.gov.it il modulo di autodichiarazione da compilare per certificare il corretto smaltimento. ■

È cumulabile con il bonus tv-decoder?

Sì, ma è importante ricordare che il bonus tv-decoder è disponibile solo per i nuclei familiari con Isee fino a 20mila euro. ■

Vale anche per acquisti on line?

In teoria sì, anche se la procedura per l'acquisto sul sito sarà inevitabilmente più complicata (tra invio di documenti e rottamazione del vecchio tv), cosa che in pratica potrebbe scoraggiare le grandi piattaforme ad aderire. ■

OGGI HAI L'ENERGIA PER RENDERE LA TUA CASA PIÙ INTELLIGENTE.

Arriva **OPEN METER**, il contatore elettronico di seconda generazione. Un'innovazione tecnologica che E-Distribuzione sta portando nelle case degli italiani per consentire una gestione più consapevole dei consumi, impegnandosi ogni giorno affinché l'innovazione sia alla portata di tutti.

E-Distribuzione ha già installato più di **20 milioni** di contatori elettronici di nuova generazione nei Comuni Italiani e progressivamente saranno coinvolti tutti i 32 milioni di clienti connessi alla rete elettrica.

Scopri tutte le funzionalità, i vantaggi e quando Open Meter arriverà nel tuo Comune e a casa tua sul sito www.e-distribuzione.it o chiama l'**803 500**.



e-distribuzione.it

e-distribuzione



LUMSA
UNIVERSITÀ

OPEN DAY

5 buoni motivi per studiare all'Università LUMSA

- Soddisfazione dei laureati più alta della media nazionale (96,8% vs 90,8%).
- Un Ateneo internazionale con 5 double degree e studenti provenienti da 34 paesi.
- Scelta universitaria ed efficacia del titolo nel mondo del lavoro superiore alle media nazionale (85,8% vs 72,8%)
- 350 accordi internazionali con Università europee ed extra-europee.
- Oltre 1.566 stage e tirocini attivati ogni anno in 1.796 aziende ed enti convenzionati.

11 SETTEMBRE

ORE 9.30

Registrati su www.lumsa.it ◀



Glifosato, riparte la battaglia europea

Nel 2022 la Commissione potrebbe chiedere una **nuova autorizzazione** per l'erbicida **potenzialmente cancerogeno**. Questo, per lo meno, fanno intuire le recenti prese di posizione di Francia, Olanda, Svezia e Ungheria

di Chiara Affronte

Il 2022 è un anno cruciale per le politiche ambientali e per la salute, perché l'Europa potrebbe rinnovare l'autorizzazione all'utilizzo del glifosato, una sostanza chimica utilizzata nei prodotti fitosanitari in agricoltura e orticoltura per combattere le erbe infestanti. Un pesticida - i nostri lettori lo conoscono bene - sul quale nel mondo si dibatte da anni dopo che nel 2012 l'Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, lo ha inserito nel gruppo 2A che comprende i probabili cancerogeni.

Echa, Efsa, Oms e Fao hanno espresso posizioni meno "forti" ma anche previsto di usare cautela, vietandone l'uso in aree densamente popolate e rivedendo i livelli massimi dei residui della sostanza sugli alimenti. I singoli Stati si sono mossi in autonomia, con la Francia che si è imposta di ridurre l'uso per arrivare all'eliminazione definitiva. Ma, nel 2017 la Ue lo ha nuovamente riautorizzato fino al 2022, in attesa di nuovi studi e limitandone l'utilizzo. Cosa succede adesso? Francia, Olanda, Svezia ed Ungheria hanno recentemente sottoscritto





► un documento nel quale si espongono pareri secondo i quali potrebbe esserne nuovamente autorizzato l'uso, dal 2022. La palla ora passa in mano ad Efsa, Autorità europea per la sicurezza alimentare, ed Echa, Agenzia europea dei chimici: si aprirà una consultazione e nella primavera del prossimo anno dovranno essere presentate le conclusioni che verranno trasferite alla Commissione europea a cui spetterà il compito di presentare una proposta legislativa agli Stati membri.

Si muove solo l'industria

L'iter formale è questo ma ciò che desta preoccupazione è che la direzione che verrà presa possa essere sbagliata e pericolosa, soprattutto perché la ricerca pubblica latita in questo campo. A muoversi con studi e analisi è l'industria, in particolare quella rappresentata dai colossi dell'agrochimica come Bayer (titolare di molti prodotti che lo contengono, dopo l'acquisizione di Monsanto, così come di migliaia di cause legali di risarcimento per i danni che ha provocato negli Usa) direttamente coinvolti nella commercializzazione del glifosato. Ciò che serve, invece, sia in questo

caso che per altri studi e analisi che verifichino l'impatto di sostanze e prodotti sull'ambiente e la salute, è una ricerca indipendente, l'unica che davvero può tutelare la comunità.

A oggi uno dei pochissimi soggetti impegnati nella ricerca sul glifosato è l'Istituto Ramazzini di Bologna, che ha avviato un crowdfunding con il sostegno di Heal (Health and environmental alliance), la principale organizzazione no profit europea che si occupa di come gli ambienti naturali e artificiali influiscono sulla salute nell'Unione europea, facendo pressione sulla politica europea affinché protegga la salute di tutti: obiettivo, finanziare la parte conclusiva dello studio che dovrebbe essere pronta in tempo per le valutazioni dell'Efsa.

Sul portale Glyphosatestudy.org sono pubblicati i primi risultati che rivelano che il glifosato, a dosi considerate sicure per l'uomo - 0,50 mg/kg per chilo di peso corporeo - ha effetti tossici sulla riproduzione e di genotossicità. Un avvertimento che dovrebbe mettere in guardia le autorità sanitarie e spingere a potenziare la ricerca indipendente, che invece resta relegata nei ristretti ambiti delle raccolte fondi e delle donazioni (come quelle che si possono fare sul sito) di privati e associazioni.



© Alex Rathis/iStock

“I pericoli esistono, eccome e noi stiamo per dimostrarli”

L'istituto Ramazzini, assieme ad altri enti scientifici internazionali, sta conducendo uno studio che ha già portato alle prime conferme della pericolosità della molecola. Fiorella Belpoggi ci racconta la corsa contro il tempo per trovare i fondi per ultimarlo

“I limiti di legge sono una mistificazione perché non sono supportati dalle ricerche scientifiche”. Non usa mezzi termini Fiorella Belpoggi, direttrice scientifica dell'Istituto Ramazzini, a capo dello studio sul glifosato avviato nel 2016 in forma pilota e poi rilanciato nel 2019 per procedere con quello a lungo termine. “I pericoli esistono, eccome”, scandisce.

Dottoressa Belpoggi, si riferisce ai dati emersi dallo studio pilota?

Esatto. Già in quell'occasione avevamo osser-

vato che una dose di glifosato equivalente a quella giornaliera ammessa negli Usa, pari a 1,75 milligrammi per kg di peso, comportava effetti avversi, sebbene quella quantità fosse stata definita come la dose che può essere assunta per tutta la vita senza comportare alcun pericolo. Ci tengo a spiegare che nel caso di questi studi molto costosi si parte sempre con uno step pilota a breve termine. Già in quello studio abbiamo dimostrato che i limiti di legge sono una mistificazione perché non sono supportati dalle ricerche scientifiche. Quindi van-



Fiorella Belpoggi è la direttrice scientifica dell'Istituto Ramazzini. Il suo centro ha lanciato un crowdfunding per concludere l'unico studio indipendente sul glifosato. Si può donare su glyphostestudy.org.



Un veleno tutt'altro che archiviato

L'inquietante associazione tra pesticidi e tumori". Con questo titolo, il Salvagente ha iniziato a occuparsi di una sostanza che all'epoca non diceva niente ai più. A suscitare l'allarme era una ricerca svedese, pubblicata sul "Journal of american cancer society", che legava l'esposizione al glifosato a un cancro dell'apparato linfatico, il linfoma non-Hodgkin. Era il 29 luglio del 1999.

Sono dovuti passare almeno 16 anni perché la sostanza, commercializzata dal 1974 dalla Monsanto con il nome di Roundup, diventasse oggetto di una disputa mondiale che ancora non vede la fine. Nonostante nel tempo si accumulassero, pesanti come pietre, sospetti ed evidenze di quanti danni avrebbe potuto provocare all'ambiente e alla salute di uomo e animali, il glifosato rimaneva relegato nel comodo (per i big dei pesticidi e degli Ogm) cassetto degli argomenti discussi solo da ecologisti, Ong e scienziati.

In Italia il Salvagente se ne continua ad occupare e dopo aver mandato in laboratorio centinaia di prodotti, ha trovato il pesticida in pasta, farine, cereali, biscotti e altri cibi.

Per questo, oltre a essere un simbolo di come le lobby dei pesticidi possano influenzare le politiche mondiali, la vicenda è quella di un veleno tutt'altro che archiviato. Ed è quella che raccontiamo nel libro "La vera storia del glifosato" (124 pagine, 14,90 euro) che potete trovare nella nostra libreria digitale (<https://ilsalvagente.it/le-guide/>) e che riassume anche molte delle analisi prodotte negli anni dal Salvagente e da altri organismi indipendenti.



► no benissimo gli studi di Airc fatti sulle grandi quantità che agli uomini non arrivano. Ma bisogna andare oltre. Lo studio pilota iniziato nel 2016 è stato pubblicato nel 2018/2019 e a fine 2019 abbiamo avviato lo studio a lungo termine: siamo cioè, andati a vedere, quali sono gli effetti del glifosato a lungo termine, appunto, a dosi comparabili a quelle con cui possiamo essere incidentalmente o continuamente esposti; abbiamo anche osservato se ci fossero effetti a interferenza endocrina, perché oggi in Europa i pesticidi che si dimostra siano interferenti endocrini vengono banditi. Lo studio sull'interferenza endocrina è più breve, tra l'altro, nonostante l'enorme raccolta di dati necessaria. Noi, insomma, abbiamo già fatto tutta questa parte.

E cosa avete osservato?

Abbiamo innanzitutto accoppiato gli animali, sono nati i piccolini, le mamme prendevano glifosato e Roundup, il formulato (prodotto dalla Monsanto, ora Bayer, ndr), già durante la gravidanza. Abbiamo osservato se ci fossero effetti sulla prole, prendendo tutti i parametri indicati dalle linee guida internazionali - quelli necessari a determinare il risk assessment - e rilevato i comportamenti clinici, così come si fa con un paziente in ospedale quando lo si visita. Mancano le analisi di laboratorio per vedere



© MaRRich/iStock

quali sono i livelli di ormoni nel sangue e occorre verificare se nel sequenziamento dell'Rna di soggetti trattati e di quelli di controllo emergono delle differenze che possono essere precursori di patologie. Siamo andati a vedere, inoltre, se c'è presenza di genotossicità, congelando le cellule a meno 80 gradi, e abbiamo verificato se gli ormoni rilevati indicano quello che avevamo già visto, ovvero che il glifosato e il Roundup hanno un effetto androgenico, cioè stimolano la produzione di testosterone.

E adesso?

Ora dobbiamo analizzare i campioni raccolti, sono esami costosissimi e gli animali che abbiamo sotto controllo sono un migliaio. Abbiamo valutato che sia necessario un budget di circa un milione di euro per finire tutto. Abbiamo chiesto aiuto a Heal, un'organizzazione no profit che ha sede a Bruxelles e si occupa di salute e ambiente esercitando un'azione di lobby 'buona' sul Parlamento europeo. Mi hanno dato disponibilità per lanciare campagna di crowdfunding che sta già dando i suoi frutti. La Flai-Cgil, ad esempio, ha recentemente annunciato che sosterrà una campagna per porre fine all'utilizzo del glifosato: trovo che sia una notizia davvero importante perché i lavoratori sono le prime vittime di questa agricoltura dissennata.

Una buona notizia...

Purtroppo se non escono i dati del nostro studio il glifosato verrà di nuovo autorizzato. Noi, ad oggi, siamo gli unici ad avere investito; non esiste uno studio indipendente che metta in evidenza dei pericoli.

Perché?

Perché se costa cinque milioni di euro il nostro studio, ci vorrà qualcuno che li investa.

E voi come fate?

Noi siamo una cooperativa che conta 32mila soci, che fanno volontariato. I nostri volontari riescono a raccogliere anche circa mezzo milione all'anno con le feste, a cui si aggiungono gli introiti del 5 per mille: se oggi riusciamo a fare ricerca è perché la gente ci aiuta e questo è un fatto di un'importanza enorme. Ci vengono lasciate anche delle eredità, oltre tutto da parte di persone modeste, che credono nel nostro lavoro; negli ultimi 5-6 anni è successo sempre. Quest'anno non abbiamo soldi a sufficienza perché la pandemia ha bloccato l'attività dei volontari. Per fortuna avevamo una serie di contratti istituzionali per altre ricerche e siamo riusciti a barcamenarci, ma adesso non possiamo fare il passo più lungo della gamba. Certamente l'aiuto delle persone è commovente, a maggior ragione visto che ormai sul fronte





© Microgen/Stock

► pubblico non ci sono più risorse significative.
In che senso?

Non ci sono grant (sovvenzioni, ndr) che diano disponibilità economica. Anche Horizon 2020 favorisce solo studi che non utilizzino animali di laboratorio. Non è un caso. Noi per avere questo permesso dal ministero abbiamo atteso un anno: sono state verificate le metodiche, che i topini fossero alloggiati bene e non soffrissero. Il punto è che di studi con l'impiego di animali bisognerebbe farne meno - è vero - ma quelli che si fanno dovrebbero essere ben fatti, informativi e in grado di cambiare davvero le cose. Invece se ne fanno decine, con gli animalisti che si oppongono e la gente che non capisce. E chi cavalca questa tigre? L'industria che si fa i propri studi con risultati favorevoli.

Si apre un grande tema, quello della ricerca scientifica in generale.

Già. Noi eravamo un ente pubblico, inserito nel Sistema sanitario nazionale. E oggi si fa molta fatica a trovare risorse in un contesto in cui purtroppo vengono ancora sostenuti enti oggi non più così efficienti, quando noi, al contrario, abbiamo cambiato la vita sociale. Si pensi ai nostri studi sul benzene, sull'amianto, sulla formaldeide, sull'altra trielina...

È una realtà amara. Anche questa pandemia che stiamo vivendo ci ha mostrato i risultati di comportamenti sbagliati. Viene da chiedersi: come se ne può uscire?

Come possiamo cambiare il mondo se non cambiamo anche noi? Ci si è abituati al superfluo e

non si guarda all'essenziale. Invece dovremmo proprio attuare un cambiamento sociale.

E non possiamo lasciare la ricerca solo in mano alle industrie.

Esattamente. È così per il glifosato, è lo stesso per il settore alimentare.

Cosa prevede per i prossimi mesi per il vostro studio?

Ci sono già pareri del gruppo di valutazione dei quattro Stati che hanno avuto l'incarico di rivalutare il glifosato: Francia, Olanda, Ungheria, Svezia. E loro, sulla base dei dati disponibili, hanno prodotto un documento in cui dichiarano che la situazione è rimasta la stessa e quindi il glifosato verrà riautorizzato. Adesso tutto è nelle mani dell'Efsa che mi ha contattata per chiedermi di entrare nel comitato di rivalutazione, ma io non ho ancora dati così robusti.

Quando pensate di averli?

Dipende dalle risorse. A settembre dovrebbero arrivarne da Heal che ha trovato associazioni in Europa interessate a sostenere lo studio. Quello che noi stiamo facendo adesso è andare avanti comunque, anche senza un budget che ce lo consenta, sperando che a fine anno arrivino le risorse.

Il fatto che l'Efsa voglia coinvolgerci è una buona cosa.

Certamente; è un cambiamento di rotta. Fa ben sperare sotto il punto di vista della trasparenza del processo che metterà in luce i diversi aspetti. Sono fiduciosa.

Perché con Revolute hai tutto ciò che ti serve?

**Finalmente con Revolute hai
un prezzo al kWh tutto incluso
e senza costi fissi.**

Prezzo al kWh
0,15 €

Costo fisso
0,00 €

(e.p.c.)

Prezzo al kWh 0,15 €

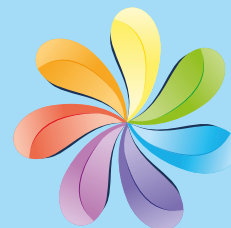
Costo fisso 0,00 €



Per la Privilegiata e l'istituzione di Revolute
in la regione con prezzi da "Salvoporta"
perché servizi più economici

Per la Privilegiata e l'istituzione di Revolute





BETTER LIFE
Ti miglioriamo la vita



GRATIS
il Purificatore

**Paghi Solo
la manutenzione**



**ACQUA PURA
LISCIA O
GASSATA**

Chiamaci al 800 11 11 05
www.betterlife.srl

 **Better Life - Erogatore Acqua**

 **[better_life_srl](https://www.instagram.com/better_life_srl)**

 **Better Life**

Voglia di piscina? Istruzioni per l'uso

Che si cerchi un'oasi in città o si stia ancora in luogo di villeggiatura, una nuotata in vasca resta uno dei piaceri dell'estate. Tra regole di **sicurezza** e dubbi sulla **qualità delle acque** ecco come viverlo in tranquillità

di **Daniela Molina**

Tuffarsi in acque trasparenti dai riflessi verde-azzurro, sciogliersi i muscoli con una nuotata rigenerante e rinvigorente, cullarsi adagiati mollemente in acque calme e rinfrescanti sono alcune delle suggestioni che ci porta il solo sentire la parola piscina. E il desiderio ci assale, soprattutto in questo periodo ancora estivo e dopo una lunga serie di limitazioni agli accessi e chiusure di

queste strutture. Ora andare in piscina si può, anche se con delle norme stringenti alcune delle quali, a dire il vero, anche benvenute, come quelle che stabiliscono una distanza di almeno 7 mq di superficie di acqua tra una persona e l'altra nelle vasche o quelle che vietano di sputare, soffiarsi il naso o urinare in acqua. Farsi un bagno in piscina deve essere un piacere e bisogna poterlo fare in sicurezza e tranquillità. Le piscine pubbliche sono protette



► e sorvegliate ma quelle delle ville private, ad esempio, no. Ed è proprio lì che si nascondono i pericoli più seri. Ogni anno annegano tra le 30 e le 40 persone in piscina, un dato sconcertante considerato che in Italia ne abbiamo pochissime (siamo gli ultimi in Europa) e, se confrontiamo il numero dei frequentatori delle spiagge con quello delle piscine - come sottolinea il presidente della Società italiana di salvataggio, professor Giuseppe Marino - la probabilità di annegare in piscina è incredibilmente molto più alta rispetto a quella di annegare in mare. Perché? Uno dei primi motivi è che “non tutte le piscine hanno l’obbligo della presenza del bagnino. E le piscine con il maggior numero di annegamenti sono quelle delle case private, dove muoiono tanti bambini perché non vengono sorvegliati”. Le piscine pubbliche (che in Italia sono pur-

troppo pochissime, appena 3.000 per un territorio di circa 60 milioni di abitanti), oltre a dover sottostare a una regolamentazione precisa, sono assicurate in caso di incidente e dunque, quando ciò accade e ci dovesse essere una morte, si fa l’autopsia e si constata se si

Ogni anno annegano tra le 30 e le 40 persone, un dato allarmante visto che siamo il paese con meno impianti

tratta di annegamento (quindi con acqua nei polmoni) o di altro motivo (ad esempio una persona è scivolata sul bordo della piscina e quindi è caduta in acqua, magari sbattendo la testa).

Questo perché essendo un luogo chiuso con delle responsabilità da parte dei gestori e un’assicurazione che risarcisce i familiari, è d’obbligo stabilire cosa sia successo e su chi ricadono le responsabilità.

Per evitare qualsiasi conseguenza negativa, analizziamo dunque in queste pagine tutti gli aspetti per affrontare una bella nuotata in piscina in completa serenità.

80.000 piscine

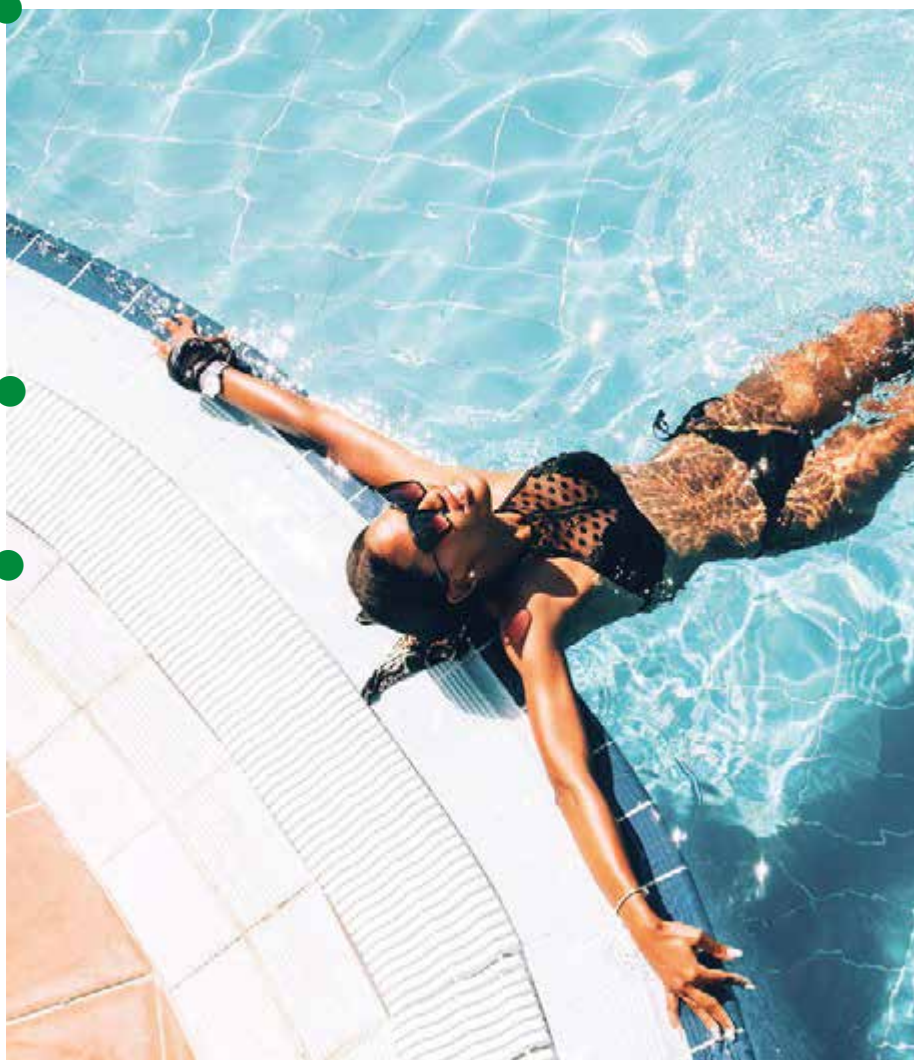
è la quantità stimata da Assopiscine in Italia di impianti, comprensivi di quelli privati in villa, in alberghi, in agriturismi, nei centri fitness e degli impianti pubblici

1 ogni 850 abitanti

è la media di piscine private

1 ogni 105 abitanti

è il primato europeo detenuto dalla Francia, seguita da Spagna (1 per 106 abitanti), Germania (1 ogni 134) e Portogallo (1 ogni 261)



Pubbliche o private ecco le regole da rispettare

Quante volte vanno fatte le analisi dell'acidità? E quelle sulla presenza di cloro?

Cosa prevedono le leggi che disciplinano la gestione, il funzionamento e il trattamento delle acque e la loro disinfezione nei due diversi tipi di impianti

Non è tutt'acqua (di piscina) quella che brilla. Perché una piscina sia considerata tale deve avere determinate caratteristiche. Le norme dicono che la piscina è una "struttura con uno o più specchi d'acqua destinati ad attività natatorie, ricreative o altre attività fisiche svolte in acqua" e che "è un bacino artificiale nel quale l'acqua è filtrata,

disinfettata, rinnovata e riciclata". Ma il suo uso può essere differente: privato o pubblico. Quello privato può essere di due tipi: il primo quando la piscina è destinata esclusivamente al proprietario, ai suoi familiari e ai suoi ospiti, il secondo quando la piscina è "al servizio di un complesso di abitazioni civili formato da massimo di 4 unità abitative, indipendentemente dal



3mila

le piscine pubbliche
presenti nel nostro paese

1 ogni 19mila abitanti

la media delle piscine
pubbliche

1 ogni 5mila abitanti

è il primato europeo
detenuto dal Portogallo,
seguito dalla Germania
(1 ogni 5.460 abitanti),
dalla Francia (1 ogni 5.900)
e dalla Spagna
(1 ogni 7.800)



Bambini in vasca niente disattenzioni

Per salvaguardare la sicurezza dei bambini è bene considerare che non è per sfizio se negli alberghi esistono delle piscine dedicate a loro. Purtroppo la pigrizia dei genitori fa sì che facciano giocare i figli in quelle per adulti senza considerare che così li mettono a rischio. Bisogna infatti tenere presente che un bambino può trovarsi in difficoltà anche in pochi centimetri di acqua (soprattutto se ha meno di 4 anni di età), figuriamoci in piscine di due metri di altezza. Bastano dai 3 ai 6 minuti per annegare e il bambino che si trova in difficoltà in acqua non riesce né a gridare né a chiedere aiuto in alcun modo, per questo bisogna controllarlo a vista. E non solo quando è in acqua, perché alcuni annegamenti in tenera età avvengono perché i bambini escono dal proprio giardino o da quello di altri (ad esempio casa di amici, agriturismo) ed esplorano l'ambiente circostante all'insaputa degli adulti responsabili. La disattenzione dei genitori è la causa prima delle tante morti dei bambini in piscina. Per evitarle, i primi consigli che dà l'Istituto superiore di sanità, nell'ambito delle attività di prevenzione dell'Osservatorio per una strategia nazionale di prevenzione degli annegamenti e incidenti in acque di balneazione del ministero della Salute, le piscine innanzitutto devono essere recintate ai quattro lati e possono essere aperte con un cancello (autobloccante) solo quando c'è un adulto supervisore. Devono essere coperte con un telo quando non si usano e non devono esserci giocattoli o gonfiabili perché il bambino può essere tentato di recuperarli.

In piscina vanno sempre indossate le cuffie e ci sono delle semplici regole anche per l'uso degli acquascivoli: vietato l'uso dello scivolo ai minori di 10 anni non accompagnati; non aggrapparsi ai suoi bordi; allontanarsi immediatamente dall'area di ammaraggio. E, mentre si percorre lo scivolo: non inginocchiarsi, non scendere di testa, non scendere in posizione supina (pancia all'aria), non stare seduti di schiena, non alzarsi in piedi. Importante, infine, iscrivere i bambini a corsi di nuoto affinché imparino a galleggiare sull'acqua oltre che a nuotare come si deve.



► numero di proprietari, destinato in via esclusiva all'utilizzo da parte di chi risiede in tali edifici e ai propri ospiti". Una piscina è ad uso pubblico invece quando è "aperta a chiunque o a un gruppo definito di utilizzatori, non designata esclusivamente per i familiari e gli ospiti del proprietario/titolare, indipendentemente dal pagamento di una tariffa di ingresso".

Le norme specificano anche i requisiti di sicurezza di tutto ciò che compone le piscine (scalette, corrimano, trampolini), la resistenza allo scivolamento, le caratteristiche tecniche, quelle di qualità dell'acqua. E si parte dalla progettazione e costruzione, che devono già garantire un ambiente sicuro. Poi ci sono i requisiti di sicurezza per la gestione e il funzionamento, che comprendono anche quelli per il trattamento dell'acqua (impianti di circolazione, filtrazione, disinfezione). Si va dall'acqua di approvvigionamento a quella filtrata e rimessa in circolo, secondo cui si devono rispettare una certa temperatura, acidità (pH tra 7,2 e 7,6), concentrazione di cloro e carica batterica. Le analisi di controllo dell'acidità dell'acqua vanno fatte una volta a settimana mentre quelle per la concentrazione di cloro ogni giorno, un'ora prima dell'uso e ogni 3 ore durante il giorno (obbligo per tutte le piscine pubbliche). Infine, anche le acque di scarico devono rispondere a specifiche disposizioni, contenute nel D. Lgs 152/2006 e in eventuali norme locali o di enti di recupero acque. Insomma, si fa presto a dire piscina.





© Valentina Gabusi/ISTOCK

Infezioni e funghi Sfatiamo i falsi miti

Con il professor Alaibac, direttore della Clinica dermatologica dell'Ospedale Università di Padova abbiamo passato in rassegna tutti i rischi igienici reali che si possono correre in piscina e quelli che fanno parte delle leggende metropolitane

La piscina a volte spaventa per motivi legati a fattori igienico sanitari e in particolare alle infezioni cutanee. Parliamo infatti di un ecosistema caldo-umido che può favorire la proliferazione di microorganismi come batteri e funghi, ma visto che i gestori devono rispettare precisi requisiti igienici, per fare chiarezza e sfatare qualche mito abbiamo intervistato il professor Mauro Salvatore Alessandro Alaibac, direttore della Clinica dermatologica Ospedale Università di Padova. **Professore Alaibac, alle acque delle piscine sono aggiunti dei disinfettanti, solitamente a base di cloro: sono sufficienti a evitare contagi, se ad esempio prima di noi si è immersa una persona con qualche infezione cutanea?**

Le acque delle piscine sono disinfettate in

modo tale da non creare problemi alla cute. Peraltro la cute sana raramente si contagia e l'acqua della piscina è una modalità di contagio eccezionale.

Spesso si sente parlare di verruche prese in piscina, cosa sono e perché si prendono?

Le verruche sono infezioni causate dal papillomavirus e si osservano spesso a livello della pianta dei piedi a causa di microtraumatismi e della macerazione dei piedi determinata dall'umidità. Camminare scalzi in luoghi umidi come lo sono le piscine può pertanto predisporre a tale infezione. È bene precisare che tale infezione da papillomavirus non è comunque pericolosa e non si trasmette in altre regioni del corpo poiché il papillomavirus che infetta la pianta dei piedi appartiene a un



▶ sottotipo non in grado di infettare altre sedi cutanee.

Si eliminano? Quali sono i modi migliori?

Esistono varie modalità di trattamento delle verruche, alcune di tipo fisico come la crioterapia altre topiche come i preparati a base di acido salicilico.

Quali sono i problemi cutanei che insorgono con maggior frequenza in chi frequenta le piscine?

Le problematiche cutanee legate alla frequentazione delle piscine non sono molto frequenti e possono essere legate soprattutto in inverno

alla riacutizzazione di alcune forme di eczema.

Ci sono diversi tipi di funghi?

In realtà la piscina non è una fonte di infezioni fungine e pertanto non vi sono precauzioni particolari da prendere. Vi è un'idea consolidata che la frequentazione di piscine così come di spiagge predisponga alle micosi cutanee in particolare alla pitiriasi versicolor. In realtà la pitiriasi versicolor è determinata da un fungo che vive in simbiosi sulla cute di tutti noi in piccole quantità passando generalmente inosservato, in alcuni soggetti soprattutto durante il periodo estivo prolifera di più e si rende evidente e questo viene in modo errato correlato alla frequentazione estiva di spiagge e piscine.

Quali conseguenze possono causare se vengo sottovalutati?

Nessuna

Quali sono i trattamenti migliori per curarli?

Antimicotici in crema utilizzati in primavera ed estate per evitare le recidive stagionali.

In quanto tempo si guarisce?

In realtà i soggetti predisposti tendono a svilupparli stagionalmente ogni primavera-estate.

Le norme anti-Covid e il green pass

Salvi - al momento in cui scriviamo - dall'obbligo di Green pass (a meno che non siano al chiuso), gli impianti devono comunque rispettare le regole anti-Covid. Si applicano alle piscine pubbliche, alle piscine finalizzate a gioco acquatico e a uso collettivo inserite in strutture adibite ad attività ricettive (agriturismi, camping); ne sono escluse le piscine a usi termali, di cura e riabilitazione e quelle di acqua di mare. Impongono le distanze da tenere, almeno 7 mq come superficie di acqua a persona nelle vasche e almeno 1 metro e mezzo tra persone non conviventi sedute su sdraio e lettini. Nelle aree solarium e verdi devono esserci non meno di 7 mq di superficie di calpestio a persona. È previsto il divieto di sputare, soffiarsi il naso e urinare in acqua; evitare l'uso promiscuo di oggetti e biancheria; riporre indumenti e oggetti personali dentro una borsa anche se all'interno di armadietti; non condividere gli armadietti; prima di entrare in acqua fare la doccia con il sapone; usare la cuffia. Ai bambini molto piccoli vanno fatti indossare i pannolini contenitivi. I gestori delle piscine sono obbligati a mantenere l'elenco delle presenze per 14 giorni e mettere dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani in ogni area e rilevare all'ingresso la temperatura corporea impedendo l'accesso a chi ha più di 37,5°.

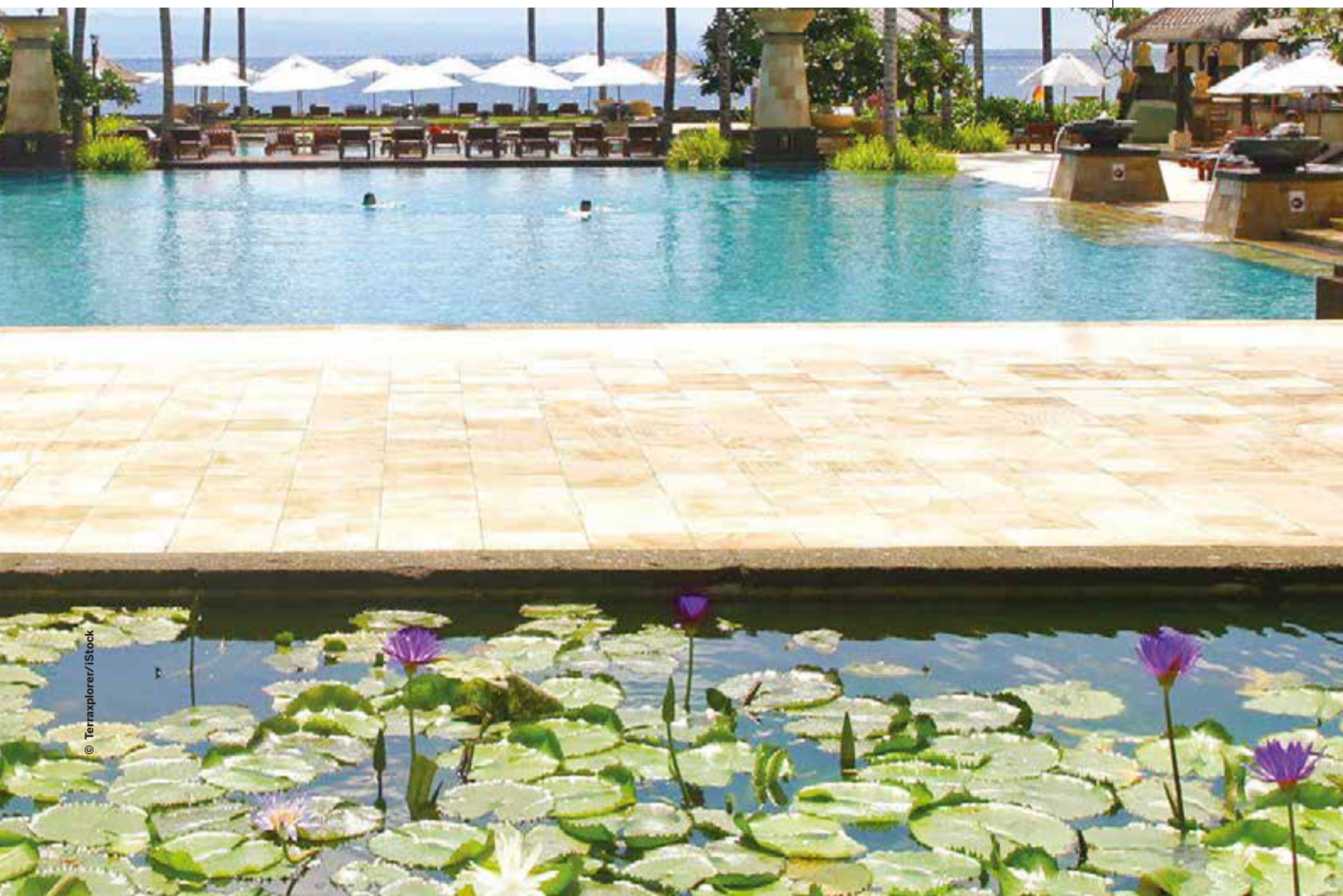


Quando la disinfezione è naturale: le biopiscine

In gran parte dei casi il sanificante utilizzato contro i batteri è il cloro che va dosato con attenzione e controllato continuamente. Ci sono alcune strutture, però, che usano piante acquatiche in sicurezza. Ecco come fanno

Quando pensiamo alle piscine istintivamente ci viene in mente il cloro, elemento principe per la disinfezione delle loro acque. Elemento che però può irritare gli occhi e dall'odore acre fastidioso quando lo respiriamo, per non parlare di quando ci finisce l'acqua "clorata" in bocca. Vorremmo dunque farne a meno e nel caso delle biopiscine ci si riesce poiché si usano alcune piante per filtrare e pu-

rificare l'acqua. Le piante acquatiche vengono selezionate per attuare il processo di fitodepurazione e messe a dimora in una sorta di laghetto artificiale distante dalla piscina e collegato alla vasca tramite un canale. Si tratta di piante palustri e floreali che producono ossigeno e lavorano in simbiosi con i batteri che vivono accanto alle loro radici, batteri in grado di degradare sostanze organiche inquinanti e microbi patogeni.



► Le piante acquatiche si nutrono delle sostanze di scarto dei batteri stessi chiudendo il cerchio. In questi laghetti autosufficienti non si formano alghe e la temperatura dell'acqua è tenuta sotto controllo dalle piante a foglie galleggianti, spesso ninfee. L'acqua di arrivo (in costante ricircolo) dunque, passando per questo laghetto,

Perché usare la cuffia

Indossare la cuffia non piace, diciamo lo pure, e non piace soprattutto alle donne, che si vedono schiacciare i capelli rendendoli impresentabili una volta tolta. Sarà per questo che parliamo di una pratica non sempre condivisa e ancor meno praticata, spesso considerata un'imposizione immotivata. La cuffia è invece un mezzo di protezione utile a prevenire aspetti igienici, di qualità dell'acqua e di sicurezza. Vedere capelli che galleggiano sul pelo dell'acqua di una piscina fa un po' schifo, non neghiamo, e di motivi ce ne sono: non tutti i frequentatori delle piscine sono così attenti all'igiene e potrebbero avere dei parassiti o della forfora che possono disperdersi intorbidendo l'acqua abbassando la quantità di cloro attivo. Infatti, se il cloro entra a contatto con sostanze organiche (capelli, pelle, sudore, saliva, muco) perde la capacità di reagire e non è più in grado di svolgere la sua funzione e tutelarci da microrganismi e bacilli. Oltre a questo, bisogna pensare che i capelli tendono poi ad accumularsi sul fondo della piscina andando progressivamente a intasare i condotti e i filtri dell'acqua. Infine non dimentichiamo che si possono verificare incidenti: i capelli lunghi possono impigliarsi nei bocchettoni di risucchio dell'acqua per la filtrazione e purtroppo è accaduto che bambine e adolescenti siano morte annegate proprio perché rimaste intrappolate sott'acqua, mentre alcune se la sono cavata "solo" con delle contusioni e lesioni strappandosi intere aree di cuoio capelluto.

viene depurata e prosegue il suo viaggio lungo il canale appositamente creato per giungere in piscina, che sarà di acqua dolce inodore e non irritante per gli occhi.

Invece per quanto concerne le piscine classiche il cloro come va usato? Innanzitutto perché funzioni va impiegato con regolarità in quantità specifiche in base alle dimensioni della piscina e al periodo. All'inizio di ogni stagione balneare (e a ogni nuovo riempimento di vasca) si deve effettuare il processo di superclorazione, un "trattamento d'urto" molto potente a base di dicloro, ricordandosi di non potersi immergere in acqua per almeno 2 o 3 giorni dopo averlo effettuato. Dopo di che per la manutenzione ordinaria si utilizzano delle pastiglie di tricloro da 200 o 500 grammi a lento scioglimento (3-5 giorni) che si mettono in uno specifico dosatore galleggiante o nel serbatoio detto skimmer o in una vasca di compenso ma comunque mai direttamente in piscina. Il cloro a contatto con l'acqua sviluppa l'acido ipocloroso che attacca e distrugge i microrganismi nocivi. Il dosaggio è fondamentale in quanto se ce n'è poco non riesce a contrastare lo sviluppo della flora batterica mentre se ce n'è troppo risulta fastidioso e potrebbe anche scolorire costumi e attrezzature. Il suo livello va sempre misurato con un kit apposito: il cloro libero nelle piscine deve essere tra 0,7 ppm (parti per milione) e 1,5 ppm. La quantità di cloro da immettere dipende dalle dimensioni della vasca, considerando che una pastiglia copre sui 25 metri cubi di acqua e che una piscina piccola di 8x4x1,2 metri ha un volume di 38 metri cubi, in questo esempio ne serviranno 2.

Poiché in estate l'acqua evapora rapidamente e aumenta la proliferazione batterica, il cloro va aggiunto con più frequenza. Non solo: il cloro, essendo un elemento instabile, si deteriora proprio a causa dei raggi ultravioletti e il suo effetto con il tempo si annulla completamente. Per questo se bisogna aggiungerlo almeno una volta a settimana quando non fa caldo, la "ricarica" va fatta più spesso nei periodi di maggior calore. Pur esistendo oggi anche sistemi automatici di controllo e dosaggio dei prodotti chimici, non tutte le piscine ne sono provviste. Ricordiamoci infine che più le piscine sono frequentate e meno dura il cloro per i motivi che leggiamo in queste pagine e che non tutte le pastiglie di cloro sono uguali: ce ne sono alcune a basso costo ma di scarsa qualità ed effetto: meglio acquistare quelle a marchio europeo che devono sottostare a rigidi controlli Ue.



Un ambiente sano è un ambiente sereno dove lavorare



Conosci i rischi derivanti dai tuoi impianti aria?

Un'errata gestione igienica del proprio impianto di trattamento aria può esporre a pericoli concreti, spesso sconosciuti e ignorati.

Con il Metodo Garantito Alisea gestiamo in modo integrato ogni problematica derivante dall'inquinamento chimico, fisico e microbiologico degli impianti aria. Il Metodo Garantito Alisea è un sistema multidisciplinare di gestione igienica degli impianti di trattamento aria adottato già dalle più grandi aziende italiane.

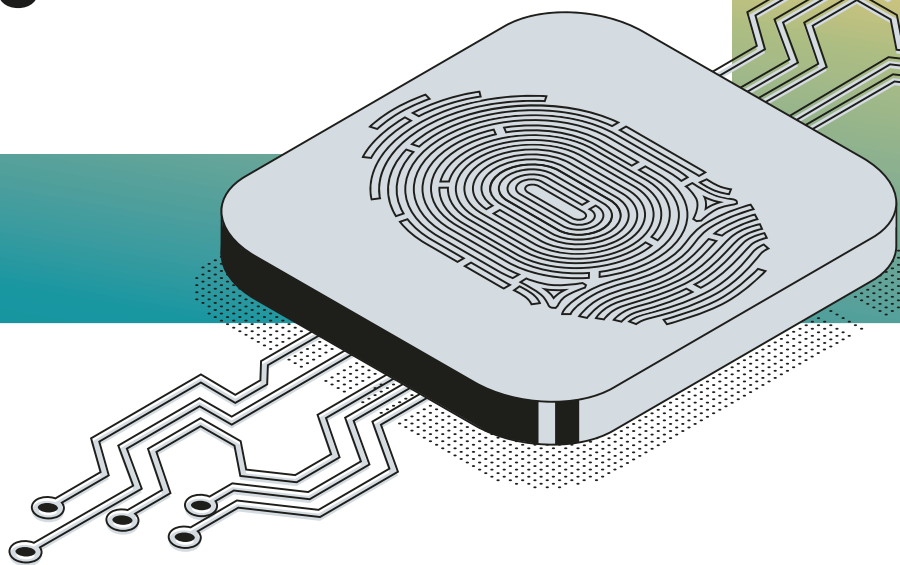
Contattaci subito al numero verde per maggiori informazioni 800 821 845

ALISEA S.r.l.

info@alisea.com - www.alisea.com

ALISEA
IL METODO GARANTITO IMPIANTI ARIA

Siamo nati diversi. Siamo diventati unici.



All'inizio, volevamo essere quelli capaci di distribuire le royalty in maniera più equa, accurata e veloce.

Oggi, siamo gli unici ad effettuare un monitoring 100% analitico, gli unici a rendicontare i ricavi da YouTube il 20 di ogni mese, gli unici ad effettuare un cross match sui dati di utilizzo per tutelare i nostri iscritti. Cerchiamo di anticipare le esigenze di oltre 57.000 autori ed editori sviluppando soluzioni nuove, in grado di adattarsi alla crescita del catalogo e ai cambiamenti della music industry, **perché il senso della tecnologia, per noi, è rendere tutto più trasparente, equo e veloce.**



SOUNDREEF
ROYALTIES MADE EASY



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

11 mesi di lavoro in Svizzera Entreranno nella pensione?

Caro Salvagente, negli anni 80 ho lavorato per circa 11 mesi in Svizzera. Alla fine del contratto, rientrato in Italia, sono stato assunto nel settore privato in cui sono ancora impegnato. Ho perso quei contributi versati a suo tempo in Svizzera?

Lettera firmata, Milano

L'assicurazione pensionistica in Svizzera è tra le più complete e avanzate d'Europa ma come tutte negli ultimi anni è stata al centro di ripensamenti e adeguamenti ai continui cambiamenti della società.

La previdenza per la vecchiaia si fonda essenzialmente su tre "pilastri" di riferimento: l'Avs, la previdenza professionale e il risparmio privato. I pensionati che risiedono e/o lavorano in territorio elvetico nella loro generalità ricevono l'Avs in quanto tenuti a versare i contributi in percentuale dovuti. L'Avs, che per certi versi ricorda l'Ago italiana, ha lo scopo primario di garantire un minimo vitale. L'importo della rendita ovviamente varia in base al reddito percepito e dalla complessiva durata della vita lavorativa e contributiva. Come anche in Italia, questa assicurazione si basa sul principio di solidarietà fra generazioni: i lavoratori di oggi finanziano le pensioni dei lavoratori di ieri e i contributi sono ripartiti a metà tra datore di lavoro e dipendente. Il secondo pilastro garantisce una seconda rendita al lavoratore che va in pensione ed è a carico della cassa pensione professionale

di appartenenza. È finanziato e ripartito in pari misura fra datore di lavoro e dipendente per garantire il tenore di vita goduto prima del pensionamento. L'adesione a questa forma di previdenza integrativa è obbligatorio per chi guadagna annualmente più di 21.330 franchi.

È infine possibile maturare il diritto a una terza rendita (terzo pilastro) nel caso il lavoratore abbia aderito volontariamente a una previdenza privata. Attualmente l'età pensionabile in Svizzera è fissata a 65 anni per gli uomini e a 64 per le donne. Di regola il lavoratore che ha maturato il diritto autonomo a due distinte pensioni può rivolgersi agli enti previdenziali di appartenenza per la liquidazione delle prestazioni dovute. In caso di necessità è possibile chiedere la totalizzazione dei due periodi di assicurazione per avere un unico trattamento ripartito in quote parte a seconda della contribuzione versata nei due paesi. Per periodi contributivi inferiori ai 12 mesi, l'Inps (o meglio l'ente presso il quale risultano accreditati questi brevi periodi di lavoro) calcolerà il trattamento conteggiando anche i contributi versati nell'altro paese convenzionato come se fossero stati versati in Italia. Quando si rivolgerà a un patronato o all'Inps per verificare il diritto alla pensione, bisognerà ricordarsi di fare presente la situazione allegando la documentazione anche per agevolare le operazioni di scambio dati con l'ente previdenziale elvetico.

Banco di Napoli

Ho lavorato per molti anni al Banco di Napoli e mi sono dimesso prima di perfezionare il diritto alla pensione. A 67 anni vorrei presentare domanda di pensione ma non ho la documentazione che attesti la durata del lavoro.

Maurizio Fiorlanti, Roma

La circolare Inps n. 93 del 17 aprile 2001 comunica l'istituzione di un fondo per i lavoratori che non hanno titolo a trattamenti specifici a carico delle sopresse gestioni esclusive ed esonerative dell'assicurazione generale obbligatoria. Tra quelle interessate c'è anche il Banco di Napoli. Si rivolga alla direzione generale dell'Inps.

Invalidità

Due anni fa sono stato riconosciuto invalido civile al 90% senza diritto all'indennità di accompagnamento. Il mio medico suggerisce di presentare domanda di aggravamento.

Giorgio De Domicis, Gaeta

Chi è già riconosciuto invalido civile può accusare, a distanza di mesi o anni, un aggravamento delle condizioni di salute. In questi casi si deve presentare una domanda di aggravamento all'Inps allegando la documentazione che attesti il peggioramento.

a cura di **Patrizia Pallara**

Problemi con il vicino di casa? Le spese condominiali sono troppo elevate?
L'amministratore non rispetta l'assemblea? Scrivete a condominio@ilsalvagente.it



Parcheggio selvaggio

Abbiamo un parcheggio condominiale non regolato e c'è chi fa parcheggiare amici e parenti, a discapito dei condomini. Vi sembra giusto?

Elena T., Bologna

Se non ci sono spazi che consentano a tutti di parcheggiare, è necessaria una norma che regolamenti l'uso dell'area comune. Finché la disciplina non viene deliberata, la scelta di alcuni condomini di fare sostare amici e parenti al suo posto non può essere contestata, anche se questo sottrae spazio agli altri. L'accesso all'area agli estranei al condominio, infatti, se viene permesso da alcuni proprietari, non può essere vietato in mancanza di un regolamento specifico

Porte tagliafuoco

Dobbiamo installare porte tagliafuoco alle autorimesse. Pagano i proprietari dei box o tutti i condomini?

R.P., Firenze

Secondo la Corte di Cassazione, sentenza 22 giugno 1995 n. 7077, la spesa per l'introduzione di porte tagliafuoco per le autorimesse fa carico, salvo diversa convenzione, ai proprietari. Anche la spesa per l'ottenimento del certificato di prevenzione incendi è a carico dei soli titolari dei box.

Impianto di riscaldamento chi deve pagare i lavori

Caro Salvagente, il mio condominio è composto da 12 appartamenti e da tre locali commerciali che non sono mai stati serviti dall'impianto di riscaldamento centralizzato, destinato esclusivamente alle unità a uso abitativo. L'assemblea ha deliberato la conversione dell'impianto da gasolio a gas metano. Credo che a sostenere la spesa debba essere solo chi usufruirà di questo servizio, e quindi i proprietari delle abitazioni. D'altra parte, i locali commerciali sono provvisti di sistemi climatizzazione autonoma. Ho ragione?

Raffaele Quinto

L'impianto di riscaldamento centralizzato si presume di proprietà comune a tutti i condomini. Questo prevede l'art. 1117 n. 3 del codice civile, che lo inserisce tra i beni comuni ai proprietari delle singole unità immobiliari dell'edificio, anche se aventi diritto a godimento periodico, se il contrario non risulta dal titolo. Tale presunzione di legge può essere superata da una disposizione diversa, contenuta nell'atto di acquisto o nel regolamento di condominio di origine contrattuale, due casi nei quali è possibile derogare alla norma generale. Per individuare gli effettivi comproprietari dell'impianto centralizzato e trovare una risposta definitiva al quesito posto dal nostro lettore, il primo passo da compiere quindi è consultare il regolamento e i singoli atti di acquisto degli immobili. Se nei titoli non si dovesse

trovare traccia della proprietà dell'impianto, bisogna ricorrere alle sentenze della Corte di Cassazione che in diverse occasioni ha indicato quale indagine effettuare per stabilire se il singolo partecipante al condominio, che non usufruisce del servizio di riscaldamento (tra le fattispecie esaminate, proprietari di negozi o di autorimesse), sia ugualmente proprietario dell'impianto. E quindi in applicazione all'art. 1123 c. c. sia tenuto a concorrere alle spese inerenti alla sua conservazione. "Limitandosi la proprietà comune dell'impianto di riscaldamento al punto di diramazione ai locali di proprietà esclusiva dei singoli condomini - ha sostenuto la Cassazione nella decisione dell'8 maggio 1996, n. 4270 -, qualora manchi detta diramazione, poiché non esiste la possibilità che i locali medesimi fruiscano del riscaldamento, l'impianto non può considerarsi destinato al loro servizio". In altre parole, il condomino proprietario di un negozio o di un box, che non abbia alcun collegamento nemmeno a livello potenziale con l'impianto di riscaldamento, non potrà esserne considerato comproprietario. Pertanto, nel caso in esame, non essendoci l'allacciamento alla centrale termica da parte dei locali commerciali e non essendovi uso della medesima da parte di questi condomini, non possono essere a loro addebitate quote di spesa relative alla conversione dell'impianto decisa dall'assemblea condominiale.



Fotovoltaico Semplice

Il Fotovoltaico per Ville n.1 in Italia

**GRAZIE ALL'INTEGRAZIONE CON
I SISTEMI A POMPA DI CALORE ED IBRIDI
RISCALDAMENTO COSTO ZERO**



**RISCALDAMENTO
COSTO ZERO**

IL CALORE DI CASA CON LE ENERGIE RINNOVABILI

**SIAMO PRONTI ALL'OFFERTA
ECOBONUS 110%**

Chiedi l'Analisi Energetico Finanziaria Gratuita

Numero Verde
800-587362

Carne

Allerta



rossa

Nuovi studi confermano il legame tra **carne trasformata** e aumento del rischio di **malattie, tumori e cardiovascolari**.

Sotto accusa hamburger, insaccati e non solo. Ora Oxford punta il dito anche contro la bistecca

di **Enrico Cinotti**

Il consumo di carne rossa trasformata aumenta il rischio di contrarre malattie cardiovascolari del 18%. Da uno studio condotto dall'Università di Oxford e pubblicato su *Critical review in Food Science and Nutrition* emerge un nuovo legame tra alimenti come pancetta, prosciutto, salsicce, hamburger e l'insorgenza di patologie anche gravi. Stavolta è stato rilevato un aumento del rischio coronarico mentre un precedente studio, condotto dallo stesso gruppo di ricerca, aveva indicato che anche l'assunzione moderata di carne rossa lavorata è associata a un aumento delle possibilità di sviluppare il cancro intestinale. Non una novità. La stessa Iarc, l'Agenzia per la ricerca sul cancro dell'Oms, nel 2015, aveva inserito la carne rossa processata nella classe 1, tra i cancerogeni certi per l'uomo e quella rossa non trasformata tra i "probabili cancerogeni".

Il nuovo studio è stato condotto dal Dipartimento di salute pubblica della prestigiosa università britannica ed è stato presentato come "la più grande revisione sistematica delle prove prospettiche pubblicata fino ad oggi" ed ha preso in esame tredici studi di coorte che hanno coinvolto oltre 1,4 milioni di persone. Tutti i partecipanti, cittadini europei e statunitensi, hanno completato valutazioni dietetiche dettagliate e la loro salute è stata monitorata per un massimo di 30 anni.

I risultati? Decisamente forti: consumando 50 grammi al giorno di insaccati, hamburger, würstel e cibi affini si è osservato un incremento del 18% delle patologie cardiovascolari.

Che impatto hanno invece le altre carni sulla salute dei consumatori? L'assunzione giornaliera di 50 grammi di carne rossa non trasformata, come le fettine di manzo, le bracioline di maiale o le costole di agnello, ha fatto rilevare un aumento del 9% delle malattie coronariche. Nessun legame invece tra il consumo di carne bianca tal quale - come pollo o tacchino - e la presenza di disturbi dell'apparato cardiocircolatorio.



18%

è l'aumento del rischio di contrarre malattie cardiovascolari mangiando 50 g al dì di carne rossa lavorata (pancetta, prosciutto, salsicce, hamburger, etc)

9%

è l'aumento del rischio di contrarre malattie cardiovascolari mangiando ogni giorno 50 g di carne rossa (manzo, agnello e maiale)

Zero

Non è stato rilevato un legame tra il consumo di carne bianca (come pollo e tacchino) e l'aumento del rischio di malattie coronariche

285

miliardi di dollari il costo mondiale delle cure legato al consumo di carne rossa

20%

di tassa sulla carne rossa vale 170 miliardi di dollari



Grassi saturi e sale sotto accusa

I ricercatori di Oxford ipotizzano che questi risultati siano legati all'alto contenuto di grassi saturi nella carne rossa e di sale nella carne lavorata. "Elevate assunzioni di grassi saturi - scrivono - aumentano i livelli di colesterolo dannoso (Ldl), mentre il consumo eccessivo di sale aumenta la pressione sanguigna. Sia il colesterolo Ldl che l'ipertensione sono fattori di rischio consolidati per la malattia coronarica". La dottoressa Keren Papier, co-autrice dello studio, ha spiegato: "La carne rossa e lavorata è stata costantemente collegata al cancro dell'intestino come mostrano i nostri precedenti studi e ora i nuovi risultati suggeriscono un ruolo aggiuntivo nelle malattie cardiache. Pertanto, le attuali raccomandazioni per limitare il consumo di carne rossa e lavorata possono anche aiutare nella prevenzione della malattia coronarica" che colpisce circa il 10% della popolazione adulta. Eppure questa incidenza potrebbe essere facilmente ridotta se "venisse tagliato del 75% il consumo di carne rossa non trasformata, ad esempio passando da quattro volte a una volta a settimana" se non ancora più drasticamente, facendo scomparire questi cibi dal menu giornaliero.

Oltre a rappresentare una minaccia alla propria salute, la carne rossa non trasformata, al pari dello zucchero per l'obesità e il diabete, rappresenta un "peso" anche per la sanità pubblica e

le spese ospedaliere connesse. Per questo motivo i ricercatori e medici dell'Università di Oxford hanno pubblicamente dichiarato di sostenere l'introduzione di una vera e propria meat tax che al pari della sugar tax sfavorisca il consumo della carne rossa e sostenga gli investimenti statali nelle cure sanitarie.

"Serve una tassa ad hoc"

Le malattie legate al consumo di carni rosse, sosteneva uno studio pubblicato nel 2018 sulla rivista scientifica Public Library of Science One, costano alle casse pubbliche 285 miliardi di dollari all'anno nel mondo.

"Un'imposta del 20% sulla carne non lavorata (come le bistecche) e del 10% su quella lavorata (come gli insaccati, le salsicce e la pancetta) - si leggeva nello studio - genererebbe a livello mondiale un gettito di 170 miliardi di dollari, utilizzabili per sostenere le cure sempre più elevate legate al consumo eccessivo di questi cibi". Nello stesso tempo la meat tax potrebbe scoraggiare il consumo e ridurre di 220mila i decessi all'anno. Secondo i ricercatori, se il consumo medio di carne fosse ridotto di due porzioni alla settimana - attualmente nei paesi ricchi la media è di una porzione al giorno - si potrebbero almeno dimezzare le morti legate a questi stili alimentari. Un traguardo sicuramente non impossibile da raggiungere.

Così si riduce la carne in sole 9 settimane

Il programma Optimise Meat Tracker messo a punto dall'Università di Oxford si può seguire on line: "Non stiamo incoraggiando il vegetarianismo, ma aiutando i consumatori ad assumere consapevolezza dei benefici per salute e ambiente"

Ridurre il consumo di carne in 9 settimane. È l'obiettivo del programma Optimise Meat Tracker messo a punto dal Leap - il team per la valutazione e le prestazioni ambientali degli allevamenti, - dell'Università di Oxford che si può seguire on line registrandosi sull'apposito sito (leap.ox.ac.uk).

Il progetto, rivolto ai consumatori maggiormente, ha lo scopo di aiutare le persone ad auto-monitorare il loro consumo di carne, conoscere gli impatti sulla salute e sull'ambiente delle loro assunzioni e fissare obiettivi personali di riduzione delle proteine animali.

"Non stiamo incoraggiando le persone a diventare vegetariane - spiegano i responsabili del Leap - semplicemente vogliamo renderle consapevoli che mangiare meno carne può fare la differenza. Sempre più persone stanno diventando coscienti dei benefici per la salute e per l'ambiente derivanti dal

consumo minore di proteine animali e molti stanno cercando modi efficaci per farlo".

Come funziona il programma? Dopo essersi registrati, gli utenti per le prime cinque settimane devono accedere al sito ogni giorno per compilare una sorta di diario quotidiano - "Servono meno di 5 minuti", incoraggiano da Oxford - che serve a monitorare il consumo di carne (lo stesso bisognerà fare nell'ultima settimana del progetto). Alla fine di ogni settimana l'Optimise Meat Tracker invierà un resoconto, sotto forma di infografica che spiega quanti chilogrammi di gas serra si produrrebbero ogni anno, e di quale percentuale il rischio di morire di cancro o malattie cardiovascolari crescerebbe se si continuasse con l'abituale

consumo di carne. Durante la prima settimana, il consumatore deve mangiare normalmente e compilare un questionario sull'assunzione di carne quotidiana. "Questo - spiegano i responsabili di Optimise Meat Tracker - ci consente di misurare l'assunzione abituale e ci aiuterà a vedere dove si possono suggerire modifiche al menu". Alla fine dei primi sette giorni, oltre all'infografica sull'impatto ambientale e salutare, all'utente "verrà chiesto di pensare a come ridurre l'assunzione di carne, fissare un obiettivo e selezionare da un elenco di azioni come raggiungerlo".

Dalla seconda alla quinta settimana bisognerà concretamente ridurre il consumo di proteine animali mettendo in campo - o meglio in tavola - le azioni di contenimento: trovare una soluzione giornaliera per "tagliare" l'assunzione, prendere nota dei cambiamenti e valutare nel week end

i risultati raggiunti.

"Le combinazioni di questi compiti - aggiungono gli esperti - creano quello che gli psicologi chiamano un processo di autoregolamentazione. L'idea è che gli individui utilizzino le informazioni sulle loro attuali abitudini alimentari per aiutarli a fare cambiamenti in futuro".

Nell'ultimo periodo il programma prevede che l'utente dovrà continuare a seguire il percorso intrapreso tra la seconda e la quinta settimana, senza però accedere al sito per compilare il questionario giornaliero fino alla nona e ultima settimana dove il monitoraggio quotidiano riprenderà per valutare definitivamente il risultato - quanta carne cioè si è eliminata dal menu - alla fine del percorso.

Nel week end si riceve un resoconto sul minor rischio cardiovascolare ottenuto con il taglio del menu

“I cibi ultraprocessati? Bombe per l'intestino”

Debora Rasio, medico oncologo e nutrizionista: “Bianca, rossa o vegan, la carne processata, specie gli affettati, è il nemico della salute. Un aumento del 10% del consumo di questi prodotti incrementa il rischio di morte precoce”

“Dobbiamo aver chiaro qual è il nemico, ovvero i cibi ultraprocessati che dovrebbero essere eliminati dalla nostra dieta. Se parliamo poi nello specifico della carne, che sia rossa, bianca o a base vegetale, il problema è quella processata industrialmente, come salsicce, würstel, insaccati, hamburger e via elencando”. Debora Rasio, medico oncologo, nutrizionista e ricercatrice all'Università Sapienza di Roma, punta il dito più che sul singolo alimento sul tipo di processo produttivo al quale viene sottoposto.

Dottoressa Rasio, dobbiamo dunque stare alla larga il più possibile dalla carne rossa e processata?

Vorrei premettere che si tende spesso a demonizzare il singolo alimento senza considerare invece il complesso della dieta. Occorre invece valutare il contesto nel quale inseriamo i singoli cibi. La carne è sempre stata presente sulle nostre tavole anche se la dieta mediterranea ne prevede un consumo limitato e mai processata.

Sono indubbi però i legami con le patologie cardiovascolari e tumorali...

La Iarc, l'Agenzia per la ricerca sul cancro dell'Oms, ha inserito la carne processata nella classe 1, tra i cancerogeni certi per l'uomo e quella rossa non trasformata tra i “probabili cancerogeni”. Detto questo bisogna valutare in quale contesto si mangia, quanta se ne mangia e come la si cucina. Se portiamo in tavola una-due volte a settimana una porzione di 120-150 grammi di carne non processata, cucinata a bassa temperatura, mai alla griglia ma sempre in ambiente umido - in olio, brodo o con l'acqua delle verdure abbinate - di sicuro non provochiamo danni alla nostra salute.

Quali sostanze sono più pericolose?

Nelle carni trasformate la presenza di sale, nitrati e nitriti, sostanze potenzialmente cancerogene,

rappresentano un vero problema. In generale, i cibi ultraprocessati, ricchi di additivi, sono delle vere e proprie “bombe” per il nostro intestino perché alterano il microbioma.

Quando parliamo di cibi ultraprocessati cosa intendiamo esattamente?

Sono quegli alimenti i cui ingredienti, in virtù dei processi industriali ai quali sono sottoposti e degli additivi impiegati, si allontanano dalla loro originarietà. In questo caso ci torna utile la classificazione Nova delle linee guida dell'alimentazione brasiliana che raggruppa i cibi in quattro fasce e ci aiuta a riconoscere questo tipo di prodotti. Per capire: lo sgombrò in scatola è considerato un alimento processato, il surimi invece ultraprocessato. Ma attenzione anche il pane ottenuto



con i miglioratori chimici, esclusi per legge dalla lista degli ingredienti, è un cibo trasformato industrialmente.

Che impatto hanno sulla nostra salute?

Un aumento del 10% del consumo di cibi ultratrasformati corrisponde a un aumento del 14% del rischio di morte precoce.

Esiste una dose tollerabile?

A mio parere dobbiamo aver chiaro qual è il nemico, essere consapevoli della tossicità di questi alimenti e ridurne il più possibile, se non azzerare, l'assunzione. Dunque l'ottimale sarebbe avere una dieta varia nella quale non ci sia spazio per i cibi ultraprocesati. Mi rendo conto però che per il quieto vivere ci si potrebbe attestare a un 80% della dieta composta da cibi sani e con un 20% di - chiamiamole - "eccezioni".

Un alimento che non dovrebbe mai comparire nei nostri menu?

Le carni processate e in particolar modo gli affettati. Penso ad esempio al prosciutto cotto: dovrebbe scomparire subito dai menu scolastici e dalla spesa quotidiana delle famiglie. Inoltre, per restare sull'alimentazione dei più giovani, andrebbe limitato al massimo anche il consumo di nuggets, hamburger, würstel e cibi simili.

Cosa dovremmo fare?

Recuperare gli stili nutrizionali, comprendere che le scelte alimentari sono la prima forma di prevenzione e cura, imparare a variare il menu e a escludere i "nemici" della buona tavola.

La classificazione degli alimenti

Le linee guida dell'alimentazione brasiliana contengono la classificazione Nova, una griglia di valutazione che definisce il grado di trasformazione di un alimento confezionato, utile per capire quali sono i cosiddetti cibi ultraprocesati. La schematizzazione distingue gli alimenti in quattro categorie:

✓ **1** alimenti non trattati (parti crude di animali o vegetali)



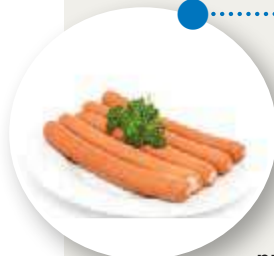
✓ **2** alimenti naturali trattati con ingredienti quali olio, farina, zucchero, spezie, aglio, etc;



✓ **3** alimenti trasformati con gli ingredienti del punto 2, ma in questo caso già presenti all'interno della confezione. Ad esempio tonno e legumi in scatola, pane, verdure precotte, pomodori conservati, yogurt: conservano buona parte delle loro proprietà nutrizionali e fisiche;



✓ **4** cibi ultraprocesati, sottoposti a molteplici processi industriali, dove tutti gli ingredienti sono trattati con sostanze aggiunte e/o sottoposti a processi industriali (estrusi, precotti, disidratati-reidratati, separati meccanicamente, etc) di trasformazione.



E l'hamburger vegano fa il pieno di sale e additivi

Dai nostri confronti, il veg industriale non è così salutare come viene presentato. Gli ingredienti di natura animale vengono spesso sostituiti con grassi vegetali discutibili, come il cocco e il palma, e addensanti da evitare

I cibi ultra-processati finiscono sotto accusa, siano essi di origine animale che vegani. Un nostro confronto del giugno 2019 e uno più recente pubblicato nel marzo 2021 sulle alternative “green” per i bambini (polpette, nuggets e bastoncini vegani o vegetariani) mostravano alimenti confezionati meno proteici - e questo è facile da immaginare -, decisamente salati (per esaltarne il gusto), pieni di additivi e grassi vegetali discutibili, come il cocco o la colza. Insomma il veg industriale, al pari della carne trasformata, non è di certo una soluzione per chi cerca un'alternativa alimentare salutare.

I grassi e le proteine animali svolgono una funzione fondamentale nella preparazione industriale dei cibi: come vengono sostituiti? “Generalmente - ci spiegava Dario Vista, nutrizionista e tecnologo alimentare - si usano grassi vegetali naturali (olio di oliva, di cocco, di colza, di semi oleosi) e industriali (l'E471, i mono e digliceridi degli acidi grassi). Le proteine animali invece sono sostituite dalla soia dal glutine concentrato (seitan) ma anche da altre fonti vegetali”. Tuttavia l'apporto proteico anche tra le diverse fonti vegetali è molto diverso. Se la soia infatti garantisce elevati livelli proteici, il più usato pisello, impiegato in tanti cibi confezionati veg sotto forma di farina o fibra, garantisce un apporto decisamente inferiore.

Capita spesso poi che la lista degli ingredienti dei prodotti vegan sia molto lunga e che tra addensanti, coloranti e coagulanti sorga il dubbio che la versione “veg” non sia meno “trattata” di un cibo tradizionale. “Non bisogna commettere l'errore - aggiunge Vista - di associare al termine vegano l'accezione salutare: sono prodotti che non con-



tengono materie prime di origine animale. Detto questo il ricorso agli additivi non è sempre un obbligo. Prendiamo l'uovo: eliminandolo, viene meno l'emulsione dei componenti della ricetta, ossia il legame tra le molecole polari (zuccheri e proteine) e quelle apolari (grassi). La lecitina di uovo può essere sostituita in modo ‘naturale’ ad esempio con la lecitina di soia o girasole, o in modo ‘sintetico’ con l'E471 o dai sali di magnesio”. Anche nella scelta degli addensanti le strade possono essere diverse:

Sotto accusa, per i bambini, la colza per l'acido erucico, e il monocalcio fosfato che ostacola il calcio

“Si può optare per la tapioca, un ottimo addensante naturale o ricorrere alla ‘chimica’ con i mono e digliceridi degli acidi grassi”.

Nei cibi vegani il burro viene spesso sostituito con oli di cocco o di colza. Nel 2016 l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha lanciato l'allarme sul possibile rischio per la salute dei bambini a causa dell'acido erucico. Da evitare per i più piccoli anche il monocalcio fosfato, un additivo indicato con la sigla E341, che ostacola il metabolismo del calcio e la metilcellulosa, fibra di origine artificiale, usata per addensare il cibo, trattenere l'acqua e non farlo “sgretolare”.

Scopri un mondo ricco di emozioni per tutta la famiglia!



Scopri il calendario di apertura su magicland.it

✂
2x1

1 INGRESSO 1 OMAGGIO*

AL PARCO DIVERTIMENTI

* Ritaglia e presenta il coupon alla biglietteria del Parco
e con l'acquisto di 1 biglietto intero diurno riceverai 1 ingresso omaggio per 1 persona.
Validità stagione 2021. Non cumulabile con altre promozioni o eventi.



VALMONTONE - ROMA
www.magicland.it





Lo “spolvero” e altri piccoli trucchi per una pizza fatta in casa a regola d'arte

I segreti di una buona pizza fatta in casa? Tanti quanti sono i pizzaioli, sia che si tratti di professionisti che di amanti della preparazione casalinga. Come sempre accade per le preparazioni della dieta mediterranea più amate dagli italiani, sono davvero molte le formule che ci tramandiamo, a torto o a ragione e consideriamo ideali per una buona pizza. Vediamo di scoprirne alcune, senza dimenticare che, se preparata con ingredienti di prima qualità e con olio extravergine di oliva, la pizza apporta anche benefici alla salute dei consumatori, prevalentemente dovuti alla presenza di composti antiossidanti, largamente rappresentati, a partire dal selenio, alla vitamina C, ai carotenoidi, alla vitamina E, ai polifenoli sino ai bioflavonoidi.

Mi hanno insegnato un vecchio trucco che chiamano “spolvero” e da quando lo uso la mia pizza fatta in casa è molto meglio di prima

VERO Dire spolverare la pizza non significa togliere l'inevitabile farina in eccesso, ma aggiungere una farina selezionata per stendere sul tavolo. Di solito questa farina è semola di grano duro e il suo ruolo è molto importante perché prepara il tavolo togliendo l'umidità in eccesso per cui l'impasto non si attaccherà al tavolo mentre si lavora e si stira. Inoltre nel mettere la pizza nel forno la semola non attaccandosi affatto all'impasto creerà la croccantezza della crosta, senza bruciare e senza uno sgradevole impatto olfattivo e gustativo sull'aroma della pizza finita. Quindi basta ricordarsi che quel gesto che vediamo fare velocemente dal pizzaiolo e a cui non abbiamo mai dato importanza ha un suo senso e usare lo spolvero anziché la farina dell'impasto trasformerà la pizza in un capolavoro.

Mi dicono di non usare il matterello, ma io non riesco a farne a meno anche se le pizze alla fine sono un po' stiracchiate

VERO Al termine della crescita dell'impasto, che deve essere rispettoso dei tempi, il panetto va messo su un bel tagliere di legno o anche sul tavolo pulito. Il matterello, purtroppo, non è la migliore soluzione perché schiaccia e rompe gli alveoli dell'impasto che si erano formati durante la lievitazione. In poche parole, tutto il lavoro del lievito va perso perché letteralmente riammassiamo l'impasto appena lievitato. Il trucco è l'uso delle mani. Iniziamo a lavorare con le dita e

stendiamo verso l'esterno sia un lato che l'altro, avendo cura di spolverare il nostro piano di lavoro. Creato un po' di spazio sul disco della pizza, il lavoro continua usando le mani che ampliano il disco fino dove ci piace. Per avere questo effetto i pizzaioli amano roteare il disco e riprenderlo acrobaticamente, noi possiamo accontentarci di pigiare con una mano alla volta avendo cura di salvare il bordo per fare il cornicione. Forse le prime volte si creeranno pizze ellittiche o di forme aliene, ma col tempo si migliora.

Sono un vero ortodosso e non metto mai olio nell'impasto

VERO La vera pizza non vuole olio nell'impasto, ma per qualcuno questa è una sirena troppo forte. La scelta dell'olio a questo punto è cruciale perché se usiamo dell'olio di oliva ecco che l'impasto assume una sua caratteristica fragranza. Del resto l'olio di oliva non è una comparsa muta e partecipa a definire soprattutto la parte degli aromi, se invece vogliamo una pizza più croccante che col sonoro accompagna ogni nostro morso dobbiamo aggiungere dell'olio di semi.

Olio e basilico? Vanno messi un po' prima di sfornare la pizza...

FALSO Mettere il basilico ad alte temperature, lo renderà poco attraente, per cui si consiglia di aggiungerlo una volta uscita la pizza dalla bocca del forno. Lo stesso approccio per l'olio extravergine di oliva che se aggiunto a freddo conserverà sapori,



sostanze positive e altri vantaggi che non avrebbe se aggiunto prima della cottura della pizza.

Ho usato della farina per pizza di un mio amico pizzaiolo, ma i miei risultati a casa sono deludenti

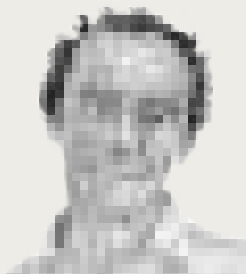
VERO L'impasto della pizza ha due fasi importanti, la lievitazione e la maturazione. Tutti conosciamo la prima e siamo bravi ad aspettare che l'impasto cresca in previsione della serata con gli amici, ma nessuno sa che dovrebbe attendere anche la maturazione dell'impasto. Questa seconda fase cruciale serve per avere una cosiddetta pizza "scomposta" ovvero a far degradare parzialmente gli amidi, le proteine, etc. dell'impasto, rendendo la pizza più digeribile e leggera. Un esempio che forse aiuta a comprendere sono le banane: mangiate acerbe sono terribili, se le lasciate maturare i loro carboidrati si trasformano in puro zucchero. Questa fase di maturazione nelle pizzerie può durare anche tre giorni, perché le farine per pizzerie sono considerate "forti" ovvero farine tenaci e poco stendibili. Il trucco per la pizza a casa è quello di impastare della farina

con poca forza, così emuliamo il pizzaiolo per come stende il panetto, e soprattutto la maturazione potrà durare molto meno per esempio circa 8 ore. Questo significherà arrivare alla cena con amici con un impasto lievitato, maturato, leggero e digeribile ovvero senza avere quel gonfiore tipico della pizza poco maturata. In effetti c'è uno scotto da pagare, se la fate troppo bene o aumenteranno i finti amici oppure vi converrà aprire una pizzeria di qualità e lanciarvi sul mercato.

Ho provato a farla con il lievito madre, mi sento meglio in salute...

VERO Il lievito naturale, la pasta madre, conosciuta anche come "criscito" aumenta il volume dell'impasto lentamente e questo di fatto lo rende più digeribile e apporta una serie di vantaggi per i diabetici, è anche più saziante e più tollerabile. Ricordiamoci che il lievito madre dovrebbe rappresentare circa il 30% dell'impasto usato, se se ne mette troppo produrrà una pizza più acida e gommosa mentre al contrario, se è poco non lieviterà e si avrà un prodotto molto compatto.

Oggi prepareremo due ricette con le ultime verdure dell'estate: la ratatouille e la caponata. Una è francese, l'altra siciliana ma hanno la cottura separata degli ingredienti. Guai a pensare che si tratti di una fisima. Questa regola è l'anima stessa della ratatouille e della caponata, l'unica capace di differenziarle dagli innumerevoli umidi di verdure che popolano i ricettari del mondo interno.



La ratatouille

Ingredienti per 4 persone

450 g di melanzane nere,
meglio se lunghe
300 g di zucchine
400 g di peperoni di colore diverso
200 g di cipolla bianche
400 g di pomodori rossi
2 spicchi di aglio
1 bouquet garni
olio extravergine di oliva, pepe, sale

Per il bouquet garni

1 foglia di alloro
2 rametti di timo
1 gambo di prezzemolo
1 rametto di maggiorana
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino

Formate il bouquet garni legando insieme le erbe aromatiche con spago da cucina. Mondate tutte le verdure e lavatele. Tagliate le melanzane per il lungo a spicchi di 2 cm di spessore e poi a tocchetti lunghi altrettanto. Se le fette risultassero con troppa parte bianca per via della grossezza della melanzana, asportatele un po' e tagliatele a tocchetti. Cospargete i pezzi di melanzana di sale e fateli spurgare per almeno 30 minuti, poi sciacquateli in più acque.

Aprite i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a tocchetti di 2 cm di lato. Tagliate le zucchine a rondelle. Tuffate i pomodori in acqua bollente per 2 minuti. Lasciateli raffreddare, pelateli e tritateli. Fate scaldare 3 cucchiai di olio in una padella ampia (dovrà contenere tutta la ratatouille) e fate appassire le cipolle a fuoco basso con i peperoni. Quando la cipolla diventa trasparente (non deve dorarsi) aggiungete i pomodori e fate cuocere per 20 minuti. Aggiungete sale, pepe, bouquet garni e via via la poca acqua per mantenere morbido il sughetto.

La caponata

Ingredienti per 4 persone

800 g di melanzane lunghe
300 g di coste di sedano
800 g di pomodori da sugo ben maturi (o di pelati)
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro (30 g)
100 g di olive bianche in salamoia
70 g di capperi sotto sale
250 g di cipolla bianca
30 ml di aceto di vino bianco di qualità
20 g di zucchero, sale

Dissalate i capperi per 20 minuti cambiando più volte l'acqua e lasciateli a bagno. 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 fine e fatele spurgare per un'ora. Lavate le coste di sedano e tagliatele a tocchetti di meno di 1 centimetro. Scottate i tocchetti di sedano per 5 minuti in acqua bollente e salata calcolando il tempo dalla ripresa del bollore, scolate e riservate. Scottate brevemente i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e tritateli. Snocciolate le olive e dividetele in due. Pulite le cipolle e affettatele sottilmente. Scaldate 4 cucchiai di olio in tegame di coccio o di ghisa (oppure di metallo pesante ricoperto di antiaderente) e fatevi appassire la cipolla a fuoco dolce per 15 minuti. Unite i pomodori, salate con moderazione e cuocete per 10 minuti a fuoco medio-al-

to. Aggiungete il concentrato diluito in mezzo bicchiere di acqua e lasciate insaporire per un paio di minuti a fuoco alto. Unite un bicchiere di acqua calda e lasciate a fuoco basso 10 per minuti.

Sciacquate in abbondante acqua le melanzane che avete messo sotto sale e asciugatele bene. Poi 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 mestolo forato e mettetele a scolare dall'eccesso di olio dentro uno scolapasta. Accendete il fuoco sotto il 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. Aggiustate di sale, mescolate e fate cuocere per 5 minuti. Raffreddata la caponata, tenetela in frigo per 12 ore coperta con la pellicola. Consumatela a temperatura ambiente, tolta dal frigo almeno un'ora prima di essere servita.

Saltiamo solo... il digiuno

Non è vero che per dimagrire bisogna saltare i pasti, o, peggio ancora, fare giornate intere di digiuno. L'unico modo efficace è consumare costantemente quantità modeste di alimenti che diano un numero limitato di calorie e fare esercizio fisico.

SOSTENIAMO IL FUTURO.

Esistono due modi per guardare al domani: c'è chi lo osserva con paura e diffidenza e chi invece pensa che il futuro ci corra incontro a braccia spalancate. Noi di Conad abbiamo il dovere di guardare agli anni a venire con positività, perché la sfida più grande, bella ed entusiasmante che ci attende è esattamente lì. Per Conad esiste solo un modo di fare business: farlo in modo sostenibile attraverso un insieme di azioni concrete basate sulla partecipazione e sull'inclusività. Ciascuno deve fare la sua parte: soci, clienti, produttori, dipendenti, consorzi, collaboratori, cooperative, tutti, con la guida sicura dell'insegna leader della GDO italiana, una regia forte in grado di mettersi al servizio della Comunità con impegno facendo educazione, aiutando le persone a fare scelte d'acquisto sostenibili e semplificando ogni complessità. Da sempre siamo impegnati ad alimentare le forze positive della Comunità: crediamo che la sostenibilità parta dal singolo e si diffonda nel contesto circostante, e noi stiamo facilitando questo diffondersi di buone abitudini sostenibili. Concretamente, **Sosteniamo il Futuro** con un grande progetto di sostenibilità ambientale, sociale ed economica, concentrando il nostro impegno su tre ambiti principali: **Sosteniamo Ambiente e Risorse**, lavorando ogni giorno per confezionare i prodotti a marchio in packaging ecocompatibile (ora al 60%); ottimizzando costantemente il nostro

modello logistico composto da 5 hub e 48 centri di distribuzione regionali in grado di efficientare i processi di smistamento e distribuzione di merci, carichi e tratte. Investiamo inoltre risorse per ridurre le emissioni di CO₂ e far crescere la compensazione con programmi di riforestazione. **Sosteniamo Persone e Comunità**, sviluppando azioni per valorizzare e far crescere il territorio, con una attenzione particolare ai borghi più piccoli, grazie a **500 negozi in comuni al di sotto dei 5.000 abitanti**, in zone prevalentemente rurali e montane. Solo nel corso del 2020, l'investimento

su attività sociali nelle Comunità è stato pari a **30 milioni di euro**. Investiamo da 10 anni nell'educazione con operazioni come **Insieme per la Scuola**, che ogni anno

scolastico devolve a **15.000 istituti italiani più di 3 milioni di euro** in materiale didattico e laboratori. **Sosteniamo Imprese e Territorio**, valorizzando 6.900 fornitori locali e sviluppando un volume d'affari di 2,6 miliardi di euro che restano sul territorio. E sosteniamo le grandi filiere del nostro Paese: **oltre il 90% dei nostri prodotti a marchio Conad è italiano**. Il futuro, per noi di Conad, è già iniziato: si chiama Sosteniamo il Futuro, e si fa insieme. Partiamo da queste certezze per costruirne, giorno dopo giorno, di nuove. Per lasciare ai nostri figli un mondo migliore. Scopri tutte le iniziative di sostenibilità su futuro.conad.it



futuro.conad.it

LE API RENDONO IL MONDO UN POSTO MIGLIORE. PER TUTTI



Per questo ci prendiamo già cura di oltre 1 miliardo di api perché anche da questi piccoli insetti impollinatori può dipendere fino al 75% delle colture alimentari mondiali. **Nei campi delle filiere ortofrutticole Coop miglioriamo l'habitat delle api riducendo i pesticidi per loro dannosi, promuovendo l'agricoltura biologica e invitando gli agricoltori a ospitare alveari con api da miele e rifugi.** Un altro passo per continuare ad avere prodotti Coop all'insegna della biodiversità.



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA **coop** SEI TU.