Anno 30 • numero 10 • mensile • **ottobre 2021** • **4,90 euro**

il Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Bambini

Squeeze e yogurt da bere
8 merende a confronto

Soldi

Dalla casa al tempo libero
guida ai bonus e agli incentivi

MAI A SCATOLA CHIUSA

Abbiamo portato in laboratorio 18 tra **pelati** e **concentrati** per valutare la materia prima e i pesticidi che restano nelle lattine. Il pomodoro che acquistiamo come **100% italiano** assicura la qualità che ci promettono?

p.i. 24 settembre 2021

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

di **Riccardo Quintili**

La foglia di fico del nucleare che nasconde la difesa del gas

Ma davvero Roberto Cingolani, quello che molti già definiscono ministro della "finzione ecologica", ha in testa un paese con decine di minicentrali atomiche?
Il ministro non ci sembra appena atterrato sulla Terra da Marte, una qualche padronanza dei numeri deve pur averla, almeno da fisico qual è stato per tanti anni prima di mettere i piedi in politica. E dunque non può non sapere che quella che ha meritato i titoli dei giornali è un'ipotesi che seppure fosse realizzabile (e non lo è, lo ha detto un referendum in Italia) sarebbe lontana nel tempo, circa 20 anni secondo le stime più affidabili. Dunque siamo più propensi a credere che Cingolani usi il nucleare come foglia di fico di altri interessi.
Partiamo da un rapido riassunto delle dichiarazioni del ministro su questo tema per capirne la logica. A luglio all'Ansa Cingolani spiega che se dovessero passare gli obiettivi europei di riduzione del fossile, gioielli del made in Italy come Maserati, Ferrari e Lamborghini dovrebbero chiudere. Una preoccupazione per tutti gli italiani, non c'è alcun dubbio, che pure se ne fregano e continuano a guardare con orrore le alluvioni in Germania, la Siberia che sembra il Sahara e il Canada trasformato in un inferno.
Passa qualche giorno e dimenticandosi della titolarità di un ministero omonimo il nostro dichiara: "La transizione ecologica ha un costo e bisogna spiegare ai cittadini che aumenteranno le bollette".
Insomma non pensiate che vi basti rinunciare a una Ferrari per farla franca.
Neppure questo funziona e a settembre è ora di sparare a palle incatenate contro i veri nemici dell'umanità, gli "ambientalisti radical chic e gli ambientalisti oltranzisti ideologici. Loro sono peggio della catastrofe climatica".
Ultima uscita nei giorni scorsi quando annuncia che le bollette saliranno del 40% anche per colpa delle quote sulla CO_2. E qui Cingolani supera se stesso, inanellandone una dietro l'altra. Innanzitutto si sostituisce all'Autorità per l'energia (che renderà pubblici gli adeguamenti solo a ottobre). Poi dimentica di far parte di un governo che di fronte a tale ipotesi dovrebbe pure aver pensato a qualche intervento. Infine si fa smentire dal vicepresidente dell'Ue Frans Timmermans che spiega: "Solo circa un quinto dell'aumento dei prezzi dell'energia può essere attribuito all'aumento dei prezzi della CO_2".
Come ha giustamente osservato al Salvagente Vincenzo Balzani, professore emerito dell'Università di Bologna e accademico dei Lincei, appare evidente che "chi dovrebbe incoraggiare la transizione energetica non solo non lo sta facendo ma non ha forse in mente la giusta proporzione tra le conseguenze del cambiamento climatico e l'aumento della bolletta".
Ancora una volta basterebbe ricorrere ai numeri come fa Balzani: "I combustibili fossili ogni anno sono responsabili della morte di 1,5 milioni di cinesi, 600mila europei, 80mila italiani. E solo per le conseguenze dell'inquinamento". Senza contare i cambiamenti climatici.

Il ministro ribattezzato della "finzione ecologica" paventa l'atomo ma pensa fossile. In perfetta sintonia con Eni ed Enel

E allora appare abbastanza evidente come la foglia di fico nuclearista altro non sia che la difesa del ricorso al gas. Un obiettivo assai caro a colossi come l'Eni che continuano a fare della ricerca di nuovi giacimenti di petrolio e gas la loro attività principale (da poco hanno scoperto un giacimento in Costa d'Avorio), o come l'Enel che riconverte le centrali a carbone in centrali turbogas. E che hanno tutto l'interesse a frenare il ricorso europeo alle fonti rinnovabili. Sarà un caso, ma poco più di un anno fa, quando ancora non era stato chiamato a gestire il suoi dicastero Roberto Cingolani aveva dichiarato in un'intervista per la rivista del colosso energetico italiano Eni che "il solare costa troppo e che il gas è il male minore per il nostro paese".
Altro che finzione ecologica...

il Salvagente
Anno 30 - Numero 10 - ottobre 2021

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
Anna Gabriela Pulce
Dario Vista
Adriana Picarella
Daniela Molina
Paolo Onesti
Patrizia Pallara
Paolo Moretti
Alberto Ritieni
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 17 settembre 2021

Grafica
Valentina De Pietro
valentina.depietro@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

Questa testata non fruisce di contributi statali

Consumi

10 **Il Test del mese - Andiamo al succo... del pomodoro**
Abbiamo analizzato i 18 prodotti più venduti tra pelati e concentrati: gran parte supera brillantemente le nostre prove. Ecco come trovare la migliore qualità
di *Valentina Corvino*

25 **La prova: quanta acrilammide rimane nella nostra moka**
Non lavare la caffettiera per non togliere sapore al caffè. Un'abitudine italiana che però potrebbe diventare fonte di rischi
di *Roberto Quintavalle*

32 **Yogurt da bere e squeeze La scelta più sana per i bambini**
Ne abbiamo confrontati 8 per capire cosa c'è dentro
di *Silvia Biasotto*

38 **Affari sporchi, la formaldeide torna a fare paura**
Negli Stati Uniti una class action per punire chi la usa nei cosmetici Ed è scandalo sui pericoli scoperti ma insabbiati da Trump
di *Anna Gabriela Pulce*

44 **Facciamo chiarezza sui mono e digliceridi degli acidi grassi**
Sono tra gli additivi più usati dall'industria alimentare. Ma sono sempre al di sopra di ogni sospetto?
di *Dario Vista*

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

Diritti

52 **Dalla casa al tempo libero è pioggia di bonus**
Il governo ha messo in campo decine di incentivi. La guida per ottenerli, senza rimanere incastrati nella burocrazia
di *Lorenzo Misuraca*

66 **Il sogno dell'auto gratis pagato a caro prezzo**
In migliaia le vittime dell'illusione di avere un veicolo in cambio di pubblicità sulle fiancate. Ora le finanziarie devono rimborsarli
di *Enrico Cinotti*

75 **Salute, tumore al seno il nemico da scovare in tempo**
È quello più frequentemente diagnosticato in Italia e nell'anno di pandemia la diagnosi precoce si è drasticamente ridotta
di *Daniela Molina*

85 **Pensioni**
a cura di *Paolo Onesti*

86 **Condominio**
a cura di *Patrizia Pallara*

Sul prossimo numero

Pane, pizza, dolci...
Tutta farina del nostro sacco?

in edicola dal 29 ottobre

Il Salvagente

Scelte

88 **Torniamo a muoverci ma con quale sport?**
È il momento di programmare l'attività sportiva per tenerci in forma. Come fare la scelta giusta e cosa controllare in palestre, piscine e altri impianti
di *Paolo Moretti*

96 **Miti alimentari**
Una frittura "sostenibile"
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

il Salvagente

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

Numero Verde
800-969 831

abbonamenti@ilsalvagente.it

La rivoluzione di Iliad? Si è fermata al fax...

Caro Salvagente,
ho chiuso il 16 di maggio una scheda telefonica Iliad, chiedendo tramite la pagina personale che il residuo venisse accreditato su nuova offerta alla quale ho aderito, sempre Iliad. In teoria un giochetto, i 34 euro e rotti sarebbero dovuti passare da una scheda all'altra. Dopo una quindicina di telefonate, la spedizione del cartaceo a una casella postale, l'invio degli stessi documenti richiesti a un numero di fax, del credito residuo si sono perse le tracce. Siamo nel 2021 e l'unica cosa che riescono a mettere in campo sono un fax e una casella postale. Gli spedisci il cartaceo, ma si perde nei meandri della posta, gli spedisci un fax, ti rispondono che è illeggibile.
La butto lì, pensare a un indirizzo mail potrebbe essere una soluzione? Oppure è un atto rivoluzionario?
Ps. Il 16 agosto, tre mesi e non so più quante telefonate dopo la chiusura, Iliad mi ha restituito il credito residuo.

Marco Soardi

Caro Marco,
in effetti Iliad, se da un lato ci ha abituato a offerte trasparenti e coerenti nel senso che quanto sottoscritto non cambia in corso d'opera, dall'altro ha ancora alcuni limiti che oramai sarebbe tempo di superare, anche in vista di una sua futura entrata nel mercato della telefonia fissa. Che venga utilizzato uno strumento come il fax, oramai superato, potrebbe anche andare bene se non fosse l'unica scelta possibile per l'invio di documenti. È vero, è attiva anche una casella Pec (iliaditaliaspa@legalmail.it), ma quanti privati la hanno? Non sarebbe semplice avere anche una mail?

Se, dopo sei anni, Eni tira fuori una bolletta non pagata

Caro Salvagente,
ho ricevuto a luglio 2021 una lettera ordinaria da parte di una società recupero crediti per conto di Eni. Una "messa in mora" a mio nome per una bolletta con scadenza 18/11/2015 (non meglio specificata); io non ero più cliente Eni da giugno 2014 e non ho mai ricevuto né la bolletta né altri avvisi di sollecito fino ad oggi. Mi chiedo: possibile che mi addebitino qualcosa di cui non ero a conoscenza ben 6 anni dopo?

Samantha Foschia

Cara Samantha,
prima di pagare qualunque importo, è necessario capire a cosa si riferisce l'addebito. Dunque deve chiedere copia completa della fattura Eni, così da avere visione degli importi richiesti. A quel punto, come ci suggerisce Valentina Masciari, responsabile utenze di Konsumer Italia, considerando che la fattura, presumibilmente di conguaglio, è stata emessa nel 2015 ma mai recapitata, si potrebbe sollevare l'obiezione della prescrizione ma, solo per il fatto che l'interruzione della stessa non si è perfezionata nei confronti del destinatario il quale, non ha mai ricevuto né la fattura e

né precedenti solleciti. La società di recupero crediti dovrà confrontarsi con il fornitore per chiarire la situazione e quindi dimostrare, eventualmente, che l'utente si sbaglia e che il fornitore nel corso di questi sei anni ha inviato la fattura, l'ha sollecitata e ha inviato tramite raccomandata una messa in mora.

Barcellona-Genova, GNV cancella la corsa e offre la partenza... 6 giorni dopo

Caro Salvagente,
il 14 di agosto sarei dovuto rientrare in Italia con la nave GNV sulla tratta Barcellona - Genova (partenza prevista alle ore 22). Alle 17, ovvero 5 ore prima della partenza (tre prima dell'imbarco), con un laconico messaggio la GNV mi avverte che la corsa è stata cancellata per "indisponibilità della nave".
Al desk portuale della GNV mi comunicano che l'unica assistenza prevista sarebbe stata quella di ricollocarmi su una nave in partenza il 20 agosto (6 giorni dopo). A nulla sono servite le mie proteste per la mancata assistenza e i richiami alla normativa europea sulla tutela del viaggiatore. Mi hanno rilasciato un foglio con una proposta di rimborso non congruo alla cifra da me versata. Dovendo rientrare in Italia per esigenze lavorative, sono stato costretto ad acquistare un nuovo biglietto con la Grimaldi Lines sulla tratta Barcellona-Civitavecchia. Che debbo fare per ottenere ristoro del danno subito?

Michele Sellitti

Caro Michele,
abbiamo chiamato a rispondere alla sua segnalazione Carmelo Calì, responsabile nazionale trasporti della Confconsumatori. Ecco cosa ci ha detto: "GNV ha compiuto diverse violazioni nei confronti del lettore e, diabolicamente, persevera nella reiterazione di analoghi comportamenti già oggetto di sanzione da parte dell'Autorità di regolazione dei trasporti (Art).
La compagnia, in virtù del Regolamento comunitario n. 1177/2010, nel momento in cui ha cancellato il viaggio aveva l'obbligo di offrire gratuitamente al passeggero la scelta tra il trasporto alternativo verso la destinazione finale a condizioni simili non appena possibile e senza alcun supplemento o il rimborso del prezzo del biglietto e il ritorno gratuito a Genova non appena possibile.
E invece ha proposto al lettore una condizione impossibile dopo 6 giorni. Un'offerta, tra l'altro, parziale, senza l'ulteriore assistenza prevista e quindi pernottamento, pasti e bevande per sei giorni.
Il lettore ha diritto innanzitutto al rimborso del prezzo del biglietto pagato, per intero e senza nessuna decurtazione. Ma non solo. Infatti il Regolamento prevede che restano impregiudicati i diritti dei passeggeri di rivolgersi ai giudici nazionali, secondo la legislazione nazionale, per ottenere risarcimenti connessi a perdite dovute a cancellazione dei servizi di trasporto. Ne consegue che tutte le spese sostenute per acquistare un nuovo biglietto e comunque tutte quelle sostenute a causa di tale inadempimento costituiscono un danno che gli deve essere risarcito.
Consiglierei quindi al consumatore di inviare un reclamo a GNV e, in caso di mancata o insufficiente risposta, presentare un ulteriore reclamo all'Autorità di regolazione dei trasporti. Chiedendo, infine, all'Autorità l'apertura di un procedimento sanzionatorio per l'accertamento di una eventuale violazione del Regolamento Ue".

Il quarto volume di Testati per voi

Anche questo mese gli abbonati esperti hanno ricevuto gratuitamente, assieme al giornale, uno dei volumi che arricchiscono la loro libreria.
Si tratta di Testati per voi - volume 4, un compendio che raccoglie le analisi su 159 alimenti industriali: acque minerali, burro, fagioli e ceci in scatola, confetture di fragola, croccantini per gatti, latte fresco e Uht, olio extravergine, prosciutto cotto, spaghetti.
Se non siete tra gli "esperti" potete acquistare la guida a 14,90 euro. Per farlo, basta fotografare il codice qui sotto con la app del vostro smartphone e seguire le istruzioni.

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 Numero Verde **800-969 831** per essere ricontattato

Pomodoro andiamo al succo

Abbiamo portato in laboratorio 18 prodotti tra **pelati e concentrati** alla ricerca di **pesticidi** e di indicatori sulla **qualità** della materia prima. Per capire se quello che paghiamo per uno degli alimenti principe della dieta mediterranea corrisponde a quanto portiamo in tavola

di **Valentina Corvino**

Le conserve vegetali in generale, e quelle a base di pomodoro in particolare, hanno dimostrato di avere le carte in regola per superare anche una pandemia come quella che stiamo vivendo. Questo comparto centrale dell'alimentare made in Italy ha registrato nell'ultimo anno un giro d'affari complessivo di oltre 6 miliardi di euro: il 60% circa di questo fatturato è sviluppato dal pomodoro e dai sughi a base di pomodoro. Numeri da record che, per una volta, fanno felici tutti: consumatori, aziende e nutrizionisti che sottolineano il valore nutritivo di un alimento ricco di vitamine e sali minerali. Un prodotto che ha superato anche il nostro test: la maggior parte dei 18 campioni di pelati e concentrati che abbiamo portato in laboratorio è stato, infatti, promosso. Segno che la qualità non manca di certo in uno dei prodotti simbolo del made in Italy.

Ma le nostre conserve piacciono anche ai palati stranieri: sono, infatti, il prodotto ortofrutticolo che vanta il migliore saldo della bilancia commerciale italiana (tra import e export). L'ultimo dato relativo all'export parla di un +6% in valore nell'ultimo anno (fonte Anicav). Un risultato che dovremmo rispettare e che, invece, maltrattiamo e "sporchiamo" con operazioni di dubbio gusto.

Un esempio è il sequestro che ha interessato nei mesi scorsi il Gruppo Petti. "Beccata" dai carabinieri del Rac a confezionare semilavorato di pomodoro di origine straniera che sarebbe stato etichettato come "pomodoro 100% Toscano", l'azienda si è giustificata sostenendo che si trattasse di prodotto destinato all'estero. Quasi fosse normale vendere fuori dai nostri confini un pomodoro straniero ma etichettato come italiano. Un *harakiri*, invece, per le eccellenze del made in Italy che solo attraverso qualità e trasparenza possono competere in un mercato spietato...

NATURASÌ POMODORI PELATI INTERI

Prezzo euro/kg: **2,88**
Gradi brix: **6**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **225,17/240**
Sostanza secca (%): **7,30**
Umidità (%): **92,70**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

9,5

CONAD POMODORI PELATI

Prezzo euro/kg: **0,99**
Gradi brix: **7,10**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **352,60/480**
Sostanza secca (%): **8,84**
Umidità (%): **91,16**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

8,5

MUTTI PELATI 100% ITALIANI

Prezzo euro/kg: **1,50**
Gradi brix: **6,75**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **212,98/260**
Sostanza secca (%): **8,07**
Umidità (%): **91,93**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

9,1

GRAZIELLA POMODORI PELATI A MANO

Prezzo euro/kg: **1,44**
Gradi brix: **6,35**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **389,46/480**
Sostanza secca (%): **7,86**
Umidità (%): **92,14**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

8

Pelati e concentrati senza segreti

Nelle due tabelle distinte di queste pagine - una riservata ai pelati, l'altra ai concentrati di pomodoro - abbiamo riassunto i risultati delle prove condotte per il Salvagente da due laboratori: in sostanza analisi sulle caratteristiche merceologiche (per verificare la qualità della salsa) e sulla presenza di pesticidi. Come sempre, il giudizio finale riassume la valutazione di ciascuna prova, comprese quelle come la percentuale di cloruri (ossia di sale) e il rapporto zuccheri (indicativo della qualità della materia prima) che, seppure non trovate in tabella, sono utili per stabilire il pregio del prodotto.

Brix

Il residuo ottico rappresenta la percentuale di sostanze solubili presenti nel pomodoro, al netto del sale aggiunto. Si esprime in gradi Brix (grado rifrattometrico). La normativa prevede un valore compreso tra 5 e 12%; percentuali vicine al limite massimo sono sinonimo di una materia prima, il pomodoro, di qualità, maturo e con un buon contenuto di zuccheri.

Peso sgocciolato

Abbiamo stabilito il peso sgocciolato e non coincide mai con quanto dichiarato in confezione. In qualche caso sensibilmente. La ragione, ci spiegano i tecnici, potrebbe essere legata al fatto che in diverse lattine i pelati non si presentavano interi e dunque potrebbero aver perso molta acqua. Resta il fatto che anche la percentuale di

COOP ORIGINE POMODORI PELATI ITALIANI

Prezzo euro/kg: **1,38**
Gradi brix: **6,70**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **354,17/480**
Sostanza secca (%): **8,55**
Umidità (%): **91,45**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

7,9

DELIZIE DEL SOLE (EUROSPIN) POMODORI PELATI

Prezzo euro/kg: **1,58**
Gradi brix: **7,20**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **379,64/500**
Sostanza secca (%): **8,94**
Umidità (%): **91,06**
Pesticidi (mg/kg): **Spirotetramat (e suoi metaboliti) 0,025**

7,7

CIRIO PELATI

Prezzo euro/kg: **1,97**
Gradi brix: **6,10**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **417,79/500**
Sostanza secca (%): **8,11**
Umidità (%): **91,90**
Pesticidi (mg/kg): **Spirotetramat (e suoi metaboliti) 0,005**

7,8

ESSELUNGA PELATI 100% POMODORI ITALIANI

Prezzo euro/kg: **0,99**
Gradi brix: **7,15**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **380,67/480**
Sostanza secca (%): **8,76**
Umidità (%): **91,25**
Pesticidi (mg/kg): **Spirotetramat (e suoi metaboliti) 0,025; Dimethomorph 0,014**

6,9

pomodori interi è un pregio del prodotto. Per questo abbiamo assegnato giudizi migliori ai pelati con la minore differenza tra peso sgocciolato dichiarato e misurato in laboratorio.

Sostanza secca

La sostanza secca è quella parte del campione che resta dopo l'allontanamento dell'acqua. Dovrebbe essere quanto più alta possibile (specie nei concentrati) ed è indicativa della quantità di pomodoro che contiene effettivamente il pelato o il concentrato. Il nostro campione di pelati non mostra particolari differenze (si attestano tutti più o meno attorno all'8% di sostanza secca). Più variegata la fotografia dei concentrati dove la percentuale massima è del 42,10% (si tratta del triplo concentrato di Mutti) e la minore è 33,27 (il doppio concentrato di Esselunga).

Umidità

Dovrebbe attestarsi a percentuali più basse possibili. È un dato da leggere assieme a quello della sostanza secca in quanto ne è complementare.

Pesticidi

In tabella trovate i valori di residui che abbiamo rilevato. Si tratta in tutti i casi di molecole pericolose per la salute e per l'ambiente in cui vengono utilizzate che abbiamo valutato differentemente nel giudizio finale in base ai richi che comportano. Se tra i pelati troviamo alcuni campioni completamente puliti, tutti i 6 concentrati sono risultati positivi a tracce di pesticidi, seppure in quantità anche 100 volte inferiori ai limite di legge. Tra le sostanze evidenziate, due destano alcune preoccupazioni. Il boscalid è un fungicida Sdhi: alcuni recenti studi hanno evi-

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

Boscalid 3 mg/kg
Difenoconazole 2 mg/kg
Spirotetramat 2 mg/kg
Dimethomorph 1 mg/kg
Imidacloprid 0,5 mg/kg
Flupyradifurone 0,7 mg/kg
Fluxaapyroxad 0,6 mg/kg

CARREFOUR PELATI IN SUCCO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **1,66**
Gradi brix: **6,80**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **184,14/280**
Sostanza secca (%): **8,34**
Umidità (%): **91,66**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

6,8

R'ACCOLTO POMODORI PELATI FILIERA ETICA

Prezzo euro/kg: **1,39**
Gradi brix: **6,10**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **223,15/250**
Sostanza secca (%): **7,52**
Umidità (%): **92,48**
Pesticidi (mg/kg): **Boscalid (0,013)**

5,8

CAMPOLARGO (LIDL) POMODORI PELATI INTERI

Prezzo euro/kg: **0,86**
Gradi brix: **5,20**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **348,71/480**
Sostanza secca (%): **7,01**
Umidità (%): **92,99**
Pesticidi (mg/kg): **Nessuno**

6,2

VALGRÌ PELATI POMODORI INTERI

Prezzo euro/kg: **2,33**
Gradi brix: **5,70**
Peso sgocciolato trovato/dichiarato (g): **209,91/240**
Sostanza secca (%): **7,57**
Umidità (%): **92,43**
Pesticidi (mg/kg): **Boscalid 0,012; difenoconazole 0,005**

5

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

Boscalid 3 mg/kg

Difenoconazole 2 mg/kg

Spirotetramat 2 mg/kg

Dimethomorph 1 mg/kg

Imidacloprid 0,5 mg/kg

Flupyradifurone 0,7 mg/kg

Fluxaapyroxad 0,6 mg/kg

denziato che non solo blocca la respirazione delle cellule fungine - inibendo l'attività dell'enzima Sdh, succinato deidrogenasi - ma agisce con lo stesso meccanismo anche sulle cellule umane. Per la stessa molecola sono noti anche i suoi effetti di interferente endocrino. L'imidacloprid è, invece, un pesticida neonicotinoide che l'Europa ha già vietato nelle coltivazioni all'aperto. Discorso a parte merita il chloridazon-desphenyl, una molecola che le analisi hanno evidenziato nel campione di triplo concentrato Mutti: si tratta di una sostanza il cui utilizzo non è più consentito dalla fine del 2019: purtroppo - come ci hanno spiegato dal laboratorio - si tratta di una molecola che si rileva frequentemente a causa di una contaminazione conclamata principalmente di terreno e falde acquifere (vi sono diversi studi a riguardo, anche in campo internazionale).Come anticipato tutte le sostanze sono ben al di sotto dei limiti di legge, ma questo non ci consente di escludere i rischi del cosiddetto "effetto cocktail". Un timore condiviso dagli scienziati. Più di una ricerca internazionale ha evidenziato come le miscele di pesticidi che si trovano comunemente negli alimenti nell'Ue possano avere effetti negativi sulla salute anche quando ogni pesticida è presente a un livello considerato sicuro dalle autorità di regolamentazione. Un meccanismo che non viene preso ancora in considerazione dalle autorità europee che stabiliscono i limiti considerando gli effetti di una singola molecola alla volta. Non sfugge il fatto che tra i campioni di pelati e concentrati che sono risultati positivi ai pesticidi, solo in un caso le analisi hanno evidenziato il residuo di un solo fitofarmaco.

MUTTI
TRIPLO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **7,19**
Gradi brix: **34,40**
Sostanza secca (%): **42,10**
Umidità (%): **57,90**
Pesticidi (mg/kg):
Chloridazon-desphenyl 0,006; dimethomorph 0,030; spirotetramat (e metaboliti) 0,005

8

CAMPOLARGO (LIDL)
DOPPIO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **2,75**
Gradi brix: **28,15**
Sostanza secca (%): **33,91**
Umidità (%): **66,09**
Pesticidi (mg/kg):
Dimethomorph 0,019; fluxapyroxad 0,005

6,9

ESSELUNGA
DOPPIO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **5,31**
Gradi brix: **27,55**
Sostanza secca (%): **33,27**
Umidità (%): **66,73**
Pesticidi (mg/kg):
Dimethomorph 0,018

7,9

PETTI
DOPPIO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **9,92**
Gradi brix: **27,60**
Sostanza secca (%): **35,98**
Umidità (%): **64,03**
Pesticidi (mg/kg):
Dimethomorph 0,026; imidacloprid 0,006

6,4

COOP ORIGINE
DOPPIO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **2,36**
Gradi brix: **27,25**
Sostanza secca (%): **36,10**
Umidità (%): **63,90**
Pesticidi (mg/kg):
Boscalid 0,011; dimethomorph 0,032; flupyradifurone 0,007

6,9

DELIZIE DEL SOLE (EUROSPIN)
DOPPIO CONCENTRATO DI POMODORO

Prezzo euro/kg: **1,90**
Gradi brix: **27,65**
Sostanza secca (%): **34,75**
Umidità (%): **65,25**
Pesticidi (mg/kg):
Dimethomorph 0,029

6

Quando il made in Italy parla mandarino

L'obbligo di indicare in etichetta la provenienza della materia prima non è bastato a scoraggiare l'import di semilavorato dalla Cina che continua ad aumentare. Le aziende assicurano che è solo merce di passaggio...

Si poteva pensare che l'obbligo di indicare in etichetta l'origine del pomodoro usato nei trasformati sarebbe bastato per evitare il confezionamento di concentrato cinese in prodotti italiani. Purtroppo non è così: nel nostro paese continua ad arrivare una marea di semilavorato dalla Cina (e non solo) e ancora non è chiaro dove vada a finire. Nei primi mesi del 2021, le statistiche Istat ci dicono che l'Italia ha importato oltre 112 milioni di kg di derivati del pomodoro. Un dato in netta controtendenza con quello relativo agli stessi mesi dello scorso anno: da gennaio a maggio del 2020, infatti, il valore dell'import era "solo" di 47 milioni di kg.

Oscillazioni comprensibili alla luce di quanto ci ha spiegato Lorenzo Bazzana, responsabile economico di Coldiretti che da anni studia i movimenti del concentrato cinese. Per Bazzana si tratta di un mercato molto altalenante in cui la differenza è dovuta principalmente al cambio delle monete e alla produzione. In funzione degli stessi motivi, oltre a cambiare il volume dell'import, cambia anche il paese da cui importiamo: Cina, Stati Uniti, Spagna o Turchia, a seconda dei prezzi. "È tutta una questione di convenienza" spiega Bazzana che non si stanca di evidenziare la mancanza di trasparenza di alcuni industriali che non dovrebbero avere problemi a dichiarare in etichetta l'utilizzo di questi derivati.

Il nostro sistema di controlli è adeguato ma abbiamo poco organico per un paese che si basa sulla reputazione

Dottor Bazzana, l'obbligo di indicare in etichetta l'origine della materia prima non è bastato...

L'origine in etichetta si applica ai derivati, destinati al mercato italiano, come conserve e concentrato di pomodoro, oltre che a sughi e salse che siano composti almeno per il 50% da derivati del pomodoro. Questo significa che ci sono tanti prodotti, che contengono una percentuale minore di pomodoro, che sfuggono a questo obbligo: pizze surgelate, pasti e sughi pronti. E poi ci sono le mense, i catering...

È in questi prodotti che finisce tutto il derivato di pomodoro che importiamo?

Non lo possiamo sapere, la parte più consistente entra nel nostro paese in regime di "temporanea importazione".

Che vuol dire?

Si tratta di un particolare regime che obbliga gli importatori a rilavorare il prodotto in tempi rapidi, per esportarlo fuori Ue, garantendo loro però di non dover versare il dazio doganale. E in questo caso non è obbligatorio indicare l'origine della materia prima.

Insomma, in Italia vendiamo un prodotto di qualità mentre all'estero ne manderemmo uno scadente...

Ovviamente non è così, ma non è certo un buon modo per difendere la reputazione del made in Italy.

L'associazione di categoria delle imprese conserviere però vi accusa di screditare il comparto...

L'importazione di semilavorati e le indagini degli organismi deputati ai controlli non ce li siamo inventati. Noi vorremo che le tutte aziende fossero trasparenti con i consumatori, in Italia e all'estero. Il rischio è quello di rovinare l'immagine dei nostri prodotti con dei semilavorati di importazione.

Alla luce anche dei sequestri di prodotto semilavorato e concentrato di pomodoro di provenienza estera (extra-Ue) in alcuni stabilimenti

Nella foto della pagina accanto la vista aerea della lavorazione del pomodoro nel campo della prefettura autonoma mongola di Bayin Goleng, regione autonoma dello Xinjiang Uyghur nella Cina Nord occidentale.

© ChinaImages/Sipa Usa/LaPresse

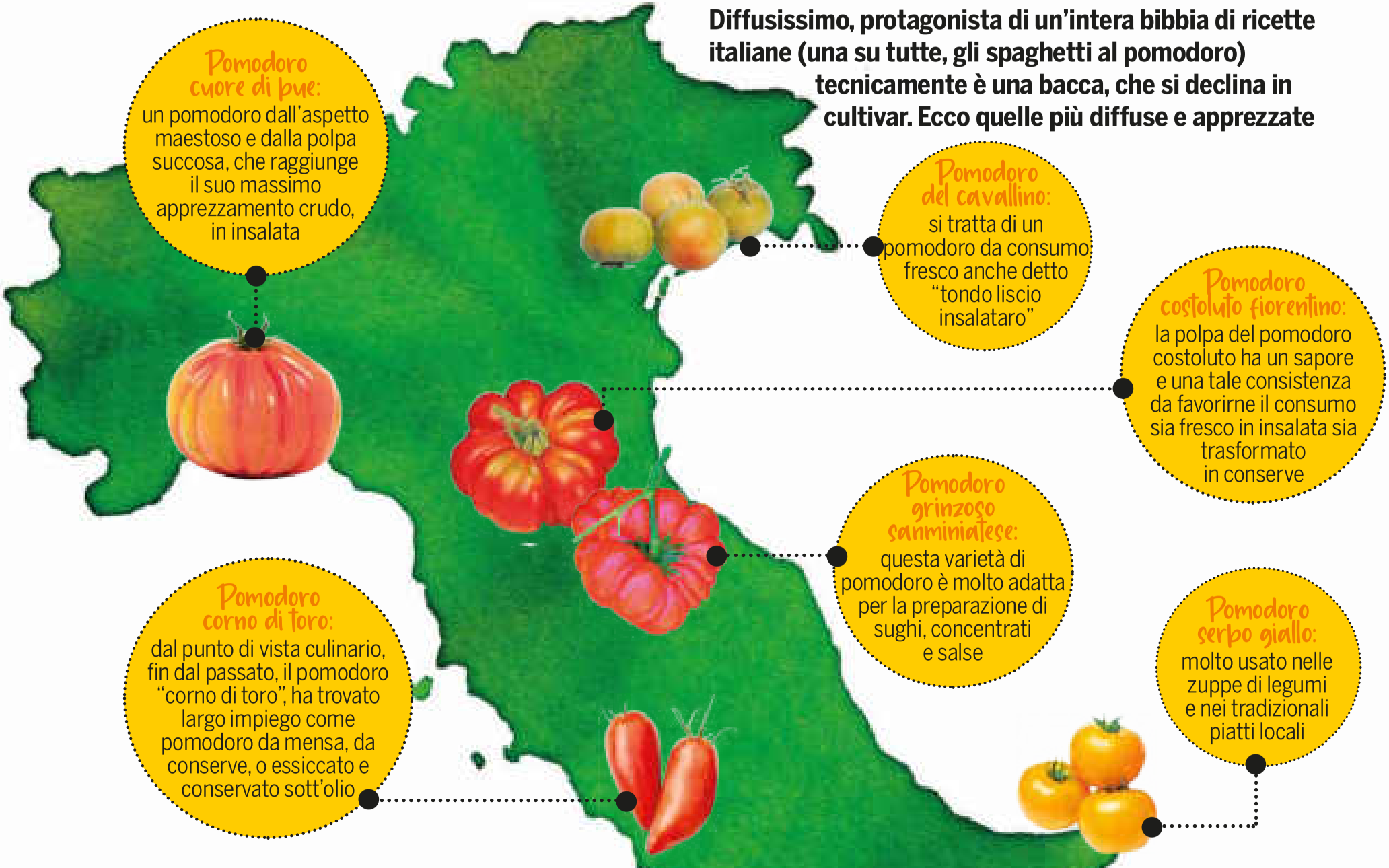
italiani avvenuti nei mesi scorsi, secondo lei il sistema dei controlli è adeguato?
Il nostro sistema di controlli è adeguato, ma sconta una carenza di organico impressionante, eppure un paese che si basa sulla reputazione delle sue produzioni dovrebbe investire principalmente in personale predisposto ai controlli. Ci sono tante aziende oneste ma anche qualcuna furba che danneggia quelle oneste. Un sistema credibile si basa sull'etichettatura attraverso la quale il produttore dichiara ai consumatori la materia prima che utilizza e la sua origine e sui controlli che verificano la veridicità di quello che dichiarano le aziende.
Che idea si è fatta dei sequestri e delle giustificazioni delle aziende?
C'è un'indagine in corso e sarà la magistratura a spiegarci quello che è accaduto. So solo che 112 milioni di kg di derivato di pomodoro importato in totale, in 5 mesi, è una quantità enorme che corrisponde ad un 15-20% della produzione italiana di pomodoro da industria in equivalente fresco e faccio fatica a credere che venga utilizzato tutto nella produzione di prodotti a base di pomodoro che varcano i confini nazionali.

L'etichetta che svela l'origine

Entrato in vigore nell'aprile 2018, e prorogato lo scorso anno, l'obbligo di indicare in etichetta la provenienza del pomodoro si applica a quei prodotti – salse, concentrati e sughi - che siano composti almeno per il 50% da derivati del pomodoro. Il provvedimento prevede che le confezioni di derivati del pomodoro, sughi e salse prodotte in Italia debbano avere obbligatoriamente indicate in etichetta le seguenti diciture:
a) Paese di coltivazione del pomodoro: nome del paese nel quale il pomodoro viene coltivato;
b) Paese di trasformazione del pomodoro: nome del paese in cui il pomodoro è stato trasformato.
Se queste fasi avvengono nel territorio di più paesi possono essere utilizzate, a seconda della provenienza, le seguenti diciture: "Paesi UE", "Paesi NON UE", "Paesi UE E NON UE". Se tutte le operazioni avvengono nel nostro paese si può utilizzare la dicitura "Origine del pomodoro: Italia". Le indicazioni sull'origine devono essere apposte in etichetta in un punto evidente e nello stesso campo visivo in modo da essere facilmente riconoscibili e leggibili.

Rosso d'Italia

Diffusissimo, protagonista di un'intera bibbia di ricette italiane (una su tutte, gli spaghetti al pomodoro) tecnicamente è una bacca, che si declina in cultivar. Ecco quelle più diffuse e apprezzate



Pomodoro cuore di bue:
un pomodoro dall'aspetto maestoso e dalla polpa succosa, che raggiunge il suo massimo apprezzamento crudo, in insalata

Pomodoro del cavallino:
si tratta di un pomodoro da consumo fresco anche detto "tondo liscio insalataro"

Pomodoro costoluto fiorentino:
la polpa del pomodoro costoluto ha un sapore e una tale consistenza da favorirne il consumo sia fresco in insalata sia trasformato in conserve

Pomodoro grinzoso sanminiatese:
questa varietà di pomodoro è molto adatta per la preparazione di sughi, concentrati e salse

Pomodoro corno di toro:
dal punto di vista culinario, fin dal passato, il pomodoro "corno di toro", ha trovato largo impiego come pomodoro da mensa, da conserve, o essiccato e conservato sott'olio

Pomodoro serbo giallo:
molto usato nelle zuppe di legumi e nei tradizionali piatti locali

Pomodoro San Marzano Dop:

è conosciuto e apprezzato in tutto il mondo per le sue caratteristiche che vengono esaltate dalla trasformazione in "pelato". Questo pomodoro può garantire un'alta qualità e supremo sapore, in quanto è l'unico che non si frantuma durante il ciclo di lavorazione e resta intatto nel barattolo

Pomodoro Piennolo del Vesuvio:

difficilmente consumato crudo, proprio per la sua buccia coriacea, il pomodorino del Piennolo del Vesuvio viene spesso impiegato nella preparazione di primi piatti semplici che ne esaltano il gusto senza contrastarlo

Pomodoro Datterino:

La pianta del pomodoro datterino produce grappoli formati da moltissimi frutti di piccole dimensioni, dalla forma allungata, dal colore rosso acceso e dal sapore zuccherino. Il suo aroma particolare lo rende ideale per il consumo fresco

Pomodorino giallo:

può essere consumato al naturale, ma è ideale anche nella cucina di mare e per preparare salse, vellutate e creme di ortaggi di colore giallo - come la crema di carote, zucca e peperoni gialli -, di cui esalta il colore e il sapore aggiungendo un piacevole gusto dolce e "pieno"

Pomodoro di Belmonte:

la polpa del pomodoro Belmonte, con pochissimi semi, è ottima per insalate, sughi e salse

Pomodoro Pachino Igp:

l'alto grado di dolcezza rende il Pachino un pomodoro da mangiare sia crudo, come nelle insalate, nelle bruschette o nella caprese, che cotto per esempio per fare il sugo della pasta o per insaporire la pizza

Il pomodoro toscano di Petti? È egiziano

Oltre diecimila tonnellate di semi-lavorato di pomodoro sono state sequestrate dai Carabinieri nello stabilimento toscano del Gruppo: la più grande frode del settore alimentare che getta ombre su tutto il made in Italy

Tra aprile e giugno i carabinieri della tutela agroalimentare hanno portato a termine tre operazioni di controllo sulla filiera del pomodoro. Tra la Toscana e la Campania, i Rac hanno sequestrato complessivamente oltre 10mila tonnellate tra conserve di pomodoro già in bottiglia, prodotto semilavorato e concentrato di pomodoro: in tutte e tre le operazioni – Scarlatto 1, 2 e 3 – sotto accusa è finita l'origine (estera) del pomodoro. Tra i tre sequestri quello che ha trovato maggiore eco sulla stampa e tra l'opinione pubblica è stato quello che ha coinvolto la Italian Food Spa

la Italian Food Spa - gruppo Petti negli stabilimenti di Venturina Terme e Campo alla Croce di Campiglia Marittima a Livorno. A finire nelle maglie degli investigatori 3.500 tonnellate circa di conserve di pomodoro in bottiglie, vasi di vetro, barattoli, pacchi e bricks, già confezionati e etichettati come "pomodoro 100% Italiano" e/o "pomodoro 100% Toscano", pronte per la commercializzazione. Non solo: sequestrate anche 977 tonnellate circa di prodotto semilavorato e concentrato di pomodoro di provenienza estera (extra-Ue), in fusti e bidoni, per un totale di 4.477 tonnellate sequestrate per un valore commerciale di almeno 3 milioni di euro. "La società è a pieno titolo impegnata nel dare dimostrazione della correttezza del suo operato nelle sedi competenti, in totale sinergia e collaborazione con le istituzioni deputate a far luce sulla vicenda processuale pendente" ci ha fatto sapere il gruppo Petti che, dopo uno stop di qualche settimana dovuto al sequestro giudiziale dello stabilimento, ha ripreso la lavorazione (usando anche una parte del semilavorato che nel frattempo è stato dissequestrato). Sin dall'inizio, la società ha sempre respinto ogni accusa sostenendo che "la merce semilavorata industriale di provenienza estera, rinvenuta tra lo stock di prodotto toscano e italiano, stivati nei magazzini, viene regolarmente utilizzata come da altre aziende del settore conserviero per il confezionamento di prodotti a marchi terzi, destinati all'esportazione fuori dall'Italia". Diversa la ricostruzione dei Carabinieri per la Tutela agroalimentare: "Le indagini, con il supporto dell'Agenzia delle Dogane e corroborate da riscontri provenienti da reiterati servizi di osservazione, hanno documentato come gli indagati, agendo nei diversi ruoli dell'organigramma aziendale, avessero posto in essere la sistematica produzione e fraudolenta commercializzazione di conserve di pomodoro - principalmente passata di pomodoro di vario tipo e formato con il marchio della nota azienda - falsamente etichettate quale "pomodoro 100% Italiano" e/o "pomodoro 100% Toscano", destinate poi alla Grande distribuzione organizzata per la vendita al dettaglio al consumatore finale sul territorio nazionale". Secondo gli inquirenti, la condotta consisteva nel realizzare il prodotto utilizzando rilevanti percentuali (variabili) di pomodoro concentrato estero (extra-Ue) miscelato a dosati quantitativi di semilavorati di pomodoro italiano. "E tale illecita procedura - spiega un comunicato delle forze dell'ordine - la si coglieva anche nella flagranza al momento dell'accesso dei carabinieri nell'area di lavorazione, ove gli addetti venivano colti ad effettuare tale operazione. Da qui si risaliva poi alla linea di imbottigliamento ed etichettatura, rinvenendosi migliaia di bottiglie di passata prodotte dall'inizio del turno giornaliero". Nel corso dell'ispezione dell'aprile scorso, i carabinieri hanno sequestrato "copiosa documentazione contabile, amministrativa e di laboratorio, cartacea e su supporto informatico, di interessante valenza investigativa". In particolare schede di produzione ufficiose e manoscritte, dalle quali si evincerebbe l'attribuzione al prodotto di caratteristiche di origine e composizione diverse da quelle reali. Allo stesso tempo, i militari hanno campionato il prodotto semilavorato presente nello stabilimento per analizzarlo. In una vicenda che è solo agli esordi giudiziari ci sono già tutti i presupposti affinché venga ricordata come "la più grande frode alimentare mai scoperta" come la ha definita l'Arma. Il dato di fondo è che se le accuse fossero provate il racconto del pomodoro 100% Toscano (non solo italiano) su cui il gruppo ha puntato con successo da qualche anno si incrinerebbe. Lasciando spazio a chi solleva dubbi sul fatto che la pubblicità non abbia mai fornito molti dettagli per avere certezze sulla cultivar utilizzata.

Secondo gli inquirenti venivano utilizzate percentuali di materia prima extra-Ue miscelata a made in Italy

Nella foto: I carabinieri all'interno dello stabilimento della Petti (foto Carabinieri) durante l'operazione che ha portato al sequestro di 4.477 tonnellate di prodotto avvenuto lo scorso aprile.

Una pummarola 'ncoppa a ogni piatto

Se mangiato con una certa regolarità, il pomodoro assicura tantissimi benefici al nostro organismo, non da ultimo il rafforzamento del sistema immunitario. Se poi vogliamo aumentare i vantaggi, basta aggiungere un filo d'olio

Per dirla con un termine alla moda, il pomodoro è un superfood. Antiossidanti, beta-carotene, vitamine e minerali: un concentrato di benessere che fa bene a qualsiasi età. Le sole controindicazioni sono per chi ha problemi di allergie. Ciò perché la famiglia a cui appartiene, quella delle solanacee, può essere un allergizzante. Infatti i pediatri lo sconsigliano ai bambini prima di un anno di età.

Il licopene è l'antiossidante della classe dei carotenoidi più vivace nel catturare i pericolosi elettroni dei radicali liberi, che fanno danno a cellule e tessuti.

I pomodori crudi, soprattutto quelli maturi, sono una buona fonte di licopene. Questo carotenoide si trova in quantità cinque volte superiore nella buccia rispetto alla polpa, per la sua azione foto-protettiva. Tuttavia si assimila in misura maggiore quando il pomodoro è cotto e frullato (per esempio in passate e salse) perché il calore degrada la parete rigida delle cellule del pomodoro e facilita l'assimilazione del licopene da parte dell'organismo. Lo stesso effetto si ottiene con la frullatura. È stata più volte suggerita una specifica funzione immunostimolante da parte di carotene e licopene, ma i dati sull'uomo non sono tanto chiari quanto i dati sull'animale. Non mancano tuttavia studi che hanno cercato di valutare l'effetto dell'assunzione quotidiana per due settimane di una lattina di succo di pomodoro al giorno, contenente 40 mg di licopene, sulla funzione dei linfociti T. Si tratta di un tipo di globuli bianchi parte essenziale del sistema immunitario, dato che sono specializzati nel riconoscimento delle cellule infettate da virus. Se la proliferazione linfocitaria non si è modificata durante l'esperimento, la produzione della IL-2 (una proteina della famiglia delle citochine che interviene nel processo di crescita delle cellule del sistema immunitario) e, con minore evidenza della IL-4 (che agisce sulle cellule del sistema immunitario e le induce a una risposta immunitaria) da parte di linfociti è aumentata di 3-4 volte con il licopene.

Ma quanto pomodoro dobbiamo mangiare al giorno per assicurarci i suoi benefici? Cento grammi di pomodoro contengono 506 microgrammi di licopene e 813 microgrammi di vitamina E. Il pomodoro in salsa contiene 610 microgrammi di licopene e 0,542 mg di ferro/100 grammi. Se una persona mangia ogni giorno una porzione "normale" di pomodoro (salsa o intero) il licopene si va accumulando nel suo organismo, proteggendolo anche durante i giorni in cui non ne mangia, a patto che non stia per varie settimane senza toccare pomodoro. Se poi vogliamo ottenere il massimo del beneficio, basta un'aggiunta di flavonoidi contenuti nell'olio: il licopene, infatti, è una molecola lipofila, che si lega ai grassi. Quindi si scioglie bene nell'olio e così viene assorbito in maggiori quantità.

Antiossidanti, vitamine e minerali ne fanno un superfood d'eccellenza e a portata di mano

Sulla carta tutti i pomodori hanno lo stesso contenuto di licopene, antiossidanti, polifenoli e carotenoidi ma, non è escluso che alcune cultivar ne possono essere più o meno ricche: ed è per questo motivo che in un prossimo test di laboratorio condotto su pelati di diversi marchi andremo a misurare le molecole salutistiche per scoprire a chi affidarci per fare il pieno di sostanze benefiche per il nostro organismo.

dispenserstudio.it

La Molisana cambia abito per amore dell'ambiente

OGNI ANNO meno 230.000 kg DI PLASTICA

CONFEZIONE RICICLABILE NELLA CARTA

Carta FSC proveniente da fonti forestali correttamente gestite.

#pensiamoalfuturo

AssoBio

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

Mai lavare la moka Facciamo bene?

Il sottile strato di caffè che rimane sulle **pareti della caffettiera** certamente assicura **più gusto** alla bevanda ma, come dimostrano le nostre prove. fa aumentare anche molto il livello di **acrilammide** in tazzina. Meglio pulirlo

di **Roberto Quintavalle**

Mai lavare la caffettiera se si vuole un caffè saporito. Una convinzione comune e probabilmente anche corretta, almeno dal punto di vista del gusto. Ma anche salubre?

Ce lo siamo chiesto assieme ai laboratori del Gruppo Maurizi per la prova di questo mese. Lo studio ha valutato il contenuto di acrilammide del caffè preparato con una caffettiera non pulita dopo ogni preparazione. In sostanza lasciando proprio quel sottile film che si forma al suo interno e rende così buono la nera bevanda.

L'acrilammide - come i nostri lettori più assidui sanno - è una sostanza chimica che si forma naturalmente negli alimenti amidacei durante la cottura ad alte temperature e anche nelle lavorazioni industriali a temperature di oltre 120° in condizioni di scarsa umidità. La presenza di questa sostanza viene riscontrata principalmente in prodotti come patatine, patate

© Sol/iStock

© YakobchukOlena/iStock

fritte, pane, biscotti e, per l'appunto, nel caffè. L'acrilammide si forma a partire da alcuni zuccheri e da aminoacidi che sono naturalmente presenti in molti alimenti. La reazione chimica che porta alla sua formazione è la "reazione di Maillard", che conferisce anche ai cibi l'aspetto abbrustolito e li rende più gustosi. L'esposizione è inevitabile, per questa ragione è oggetto di studi da parte dell'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare.
L'Authority di Parma già nel 2005 aveva pubblicato una dichiarazione sull'acrilammide negli alimenti, concordando con le principali conclusioni e raccomandazioni del Comitato misto Fao-Oms di esperti sugli additivi alimentari (Jecfa) delle Nazioni Unite, secondo cui i livelli di esposizione alimentare possono dare adito a preoccupazioni per la salute dell'uomo. Nel 2015 i timori per i rischi sulla salute dall'esposizione all'acrilammide, hanno condotto l'Efsa a pubblicare un proprio parere scientifico, in cui è stato confermato che questa sostanza aumenta potenzialmente il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori di tutte le fasce di età. Un rischio aggravato dal fatto che sia presente in prodotti alimentari di largo consumo.

I livelli di "sicurezza"

I livelli di riferimento per l'acrilammide nel caffè stabiliti dall'Efsa sono diversi a seconda del tipo di preparazione:
Caffè torrefatto 400 mcg/kg;
Caffè (solubile) istantaneo 850 mcg/kg;
Succedanei del caffè
a) succedanei del caffè contenenti esclusivamente cereali 500 mcg/kg;
b) succedanei del caffè contenenti esclusivamente cicoria 4 000 mcg/kg.
Non esistono valori per il caffè liquido perché il controllo andrebbe fatto nella produzione del caffè in polvere.

Le analisi

Nei laboratori del Gruppo Maurizi sono state realizzate analisi su una miscela di caffè macinato 100% arabica acquistato in un comune supermercato, utilizzando la metodica HPLC. È stato preparato il primo caffè di cui è stata presa un'aliquota per l'analisi e la quantità di acrilammide su 1 ml di bevanda è risultata di 15 mcg (microgrammi per millilitro).
Successivamente, senza lavare la parte superiore in cui fuoriesce il caffè, sono stati preparati un secondo, un terzo e un quarto caffè e per ogni preparazione è stato analizzato un cam-

Cosa succede se non la puliamo

✓ 1^ PREPARAZIONE
450 mcg/30 ml

✓ 2^ PREPARAZIONE
930 mcg/30 ml

✓ 3^ PREPARAZIONE
810 mcg/30 ml

✓ 4^ PREPARAZIONE
900 mcg/30 ml

Le analisi sono state realizzate su caffè 100% arabica con metodica HPLC. Assumendo che una tazzina contenga 30 ml, la quantità di acrilammide è quella che risulta in tabella

pione per osservare l'eventuale accumulo di acrilammide.
Dall'analisi dei dati che riportiamo nella tabella di questa pagina, si vede immediatamente che una parte dell'acrilammide si accumula nel fondo del raccoglitore della moka, se quest'ultimo non viene mai lavato.
La concentrazione dell'acrilammide aumenta del doppio per poi mantenersi pressoché costante nelle successive preparazioni.
Assumendo che la dose media di un caffè sia 30 ml, è evidente che le quantità di questo potenziale cancerogeno ingerite in questo modo sono abbastanza alte già dalla seconda moka preparata senza alcuna pulizia del fondo con gli oltre 900 microgrammi a tazzina.
È bene ricordare che l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha indicato un quantitativo con effetto "trascurabile" pari a 0,17 mg per kg di peso corporeo al giorno ma la stima per una quantità veramente sicura per la popolazione umana viene identificata con una quantità 10mila volte inferiore.
Per un uomo di 70 kg la quantità "innocua" è dunque 1,2 microgrammo al giorno di acrilammide. Ben lontani da quelli che troviamo tanto nella nostra prima tazzina di moka che, a maggior ragione, nella seconda preparazione. Ragione più che sufficiente per evitare di assumere questa sostanza laddove non è necessario.
Il lavaggio della moka, anche con semplice acqua e senza aggiungere alcun detersivo che finirebbe per alterare il sapore del caffè successivo, fa sì che l'acrilammide depositata venga eliminata a causa della sua solubilità in acqua. E le analisi lo confermano.

Come ridurre l'acrilammide nella cottura domestica

Eliminare questa sostanza cancerogena, che si sviluppa dalla cottura ad alte temperature degli amidi, è impossibile. Ma qualche accortezza può aiutarci a contenerla già con la conservazione e la preparazione dei cibi

Visto che è praticamente impossibile eliminare completamente l'acrilammide dalla dieta, molte delle raccomandazioni purtroppo non vincolanti sono rivolte alle industrie alimentari. Come abbiamo raccontato diffusamente nello scorso numero, quando abbiamo trovato valori di questa sostanza superiori alle linee guida relative ai corn flakes, i regolamenti europei indicano degli obiettivi ma non dei veri e propri obblighi di legge e non prevedono sanzioni per chi li superi.
Vale dunque la pena andare a vedere quali sono i consigli rivolti direttamente ai consumatori che puntano ad abitudini di cottura domestica più selettive e a una maggiore varietà nella dieta.

Varietà della dieta

Una dieta bilanciata, ovviamente, riduce in genere il rischio di esposizione ai potenziali rischi alimentari. Seguire una dieta equilibrata, con una più ampia varietà di alimenti, ad esempio carne, pesce, verdura e frutta, oltre a prodotti amidacei che possono contenere acrilammide, può aiutare i consumatori a ridurre l'assunzione di questa sostanza.

Scelta degli ingredienti

Dalle osservazioni fatte fino ad oggi si è visto che i succedanei del caffè a base di cicoria generalmente contenevano in media sei volte più acrilammide dei succedanei a base di cereali. I caffè a tostatura più chiara, invece, avevano generalmente livelli di acrilammide più elevati di quelli a tostatura media o scura (cioè tostati più a lungo), il che può aumentare l'esposizione media del 14%.
I prodotti fritti a base di pasta di patate (comprese patatine e snack) contenevano in genere il 20% in meno di acrilammide di quelli ottenuti da patate fresche.

Occhio alla cottura

Poiché i livelli di acrilammide sono direttamente correlati alla doratura degli alimenti, alcuni paesi raccomandano ai consumatori una "leggera doratura, non bruciatura". Anche variare le modalità di cottura e trovare un migliore equilibrio, ad esempio bollire, cuocere a vapore, saltare in padella, oltre a friggere o arrostire, può contribuire a ridurre l'esposizione complessiva dei consumatori.
In ogni caso, la conservazione delle patate a una temperatura inferiore agli 8° C di solito ne aumenta i livelli di zucchero, il che potrebbe portare a elevati livelli di acrilammide al termine della cottura.
Anche mettere in ammollo le fette di patate in acqua o in una soluzione di acido citrico può invece ridurre i livelli di acrilammide nelle patatine rispettivamente fino al 40% o al 75%. Altro consiglio è sbollentarle per 6-8 minuti in acqua e aceto prima di friggerle o cuocerle al forno. L'ambiente acido rallenta la formazione di acrilammide.
Test effettuati da produttori e organizzazioni dei consumatori indicano che di solito le friggitrici ad aria calda producono oltre il 30-40% di acrilammide in più rispetto alle normali friggitrici a olio. La temperatura di solito aumenta i livelli di questa sostanza tossica nelle patate fritte più del tempo di cottura; la frittura sopra i 175°C può portare a un notevole aumento dei livelli di questa sostanza tossica.

www.todis.it

LA QUALITÀ PASSA DALLE NOSTRE SCELTE,

LA CONVENIENZA DALLE VOSTRE TASCHE.

Todis

TODIS È UN'INSEGNA DI SUPERMERCATI A MARCA PRIVATA TOTALMENTE ITALIANA NATA NEL 1999. FIN DAL SUO INIZIO TODIS HA RISERVATO UN'ATTENZIONE PARTICOLARE VERSO IL CONSUMATORE, CON UN AMPIO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI DI ALTA QUALITÀ.

UNA VERA COLLEZIONE DA ESPERTI

il Salvagente

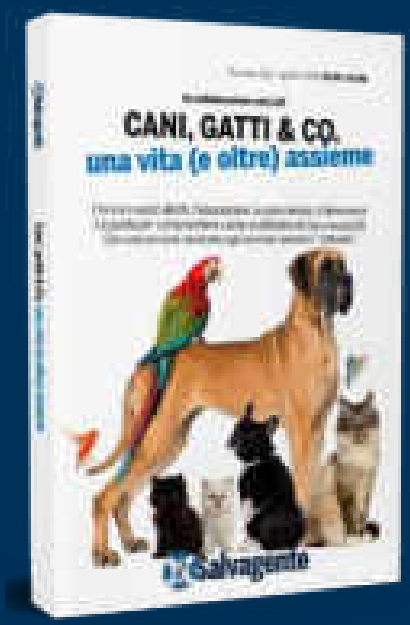
Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

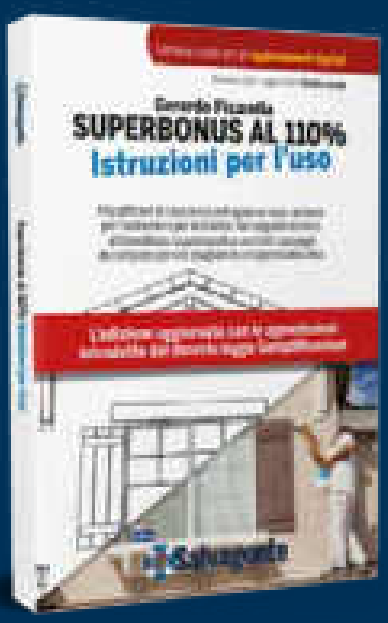
12 libri di approfondimento l'anno,
1 al mese, in aggiunta al Salvagente

È il nostro **regalo** agli abbonati esperti
per diventare consumatori critici

Un'occasione da non perdere

Su **abbonamentisalvagente.com**
potrai scoprire tutte le nostre offerte





Vai su ilsalvagente.it/le-guide
e acquista il libro che preferisci

Oppure sottoscrivi
un abbonamento esperto
Ogni mese lo riceverai a casa tua

Cattivi compagni di merenda

I prodotti a base di **frutta** e **yogurt** sono comodi ma dolci, rischiano di standardizzare il sapore e di favorire abitudini alimentari non corrette. Il nostro confronto su 8 marchi in versione omogeneizzata e **squeeze**

di **Silvia Biasotto**

Un frutto o uno yogurt. Quale miglior merenda per un bambino, qualsiasi sia la sua età già a partire dallo svezzamento. Meglio se in un unico prodotto, magari da poter portare in borsa senza la necessità di doverlo per forza conservare in frigorifero. Le merende a base di frutta e yogurt rispondono a queste esigenze. Questo mese ne abbiamo confrontate 4 nella versione vasetto omogeneizzato e 4 in quella squeeze, da poter bere direttamente dalla confezione. Tutti i prodotti sono regolamentati come alimenti per l'infanzia.

Comode per genitori e bambini, soprattutto nel caso degli squeeze che possono essere consumati senza troppa fatica. Ma se la comodità diventa pigrizia il rischio è di incorrere in cattive abitudini alimentari. "Le merende omogeneizzate o base di purea di frutta e yogurt, al di là della validità nutrizionale, hanno lo svantaggio di essere degli alimenti standardizzati nel gusto e nella consistenza"avverte Stefania Ruggeri ricercatrice e nutrizionista presso il Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare. "Possono - prosegue - essere una soluzione per i più piccoli agli inizi dello svezzamento, ma successivamente meglio offrirle come spuntino saltuario. Tra gli ingredienti ci sono correttori di acidità: additivi sicuri ma che rendono il gusto di ogni merenda più o meno sempre uguale. Il bambino perde così la novità dell'assaggiare ogni volta un frutto diverso, sperimentare e iniziare a creare le proprie preferenze: un chicco d'uva succoso e croccante non è come una banana morbida e delicata. Anche lo yogurt, quando unito alla purea di frutta perde il suo vero sapore".

Un sapore standard e inevitabilmente dolce, anche se spesso lo zucchero non è presente tra gli ingredienti. Questo avviene sia per gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta che per quelli nascosti: "Un esempio - chiarisce la nutrizionista - è il succo d'uva. Per quanto bilanciate, queste merende puntano sul gusto dolce che diventa premio per i bambini che invece dovrebbero imparare ad apprezzare anche merende salate".

L'esperta sottolinea inoltre una correlazione tra obesità e abitudini a tavola: "L'obesità sta diventando una vera epidemia e con la pandemia da Covid-19 la situazione è peggiorata, anche tra i più giovani. Cibi morbidi a base di purea non riescono a saziarci e il rischio è di avere desiderio di altro cibo. Sono veloci da consumare e quindi succhiare uno squeeze non è come sedersi sulla panchina del parco e gustare un frutto o un panino. Sovrappeso e obesità sono legati a molti fattori, tra questi c'è il mangiare come atto pigro e inconsapevole ed è bene che genitori e bambini ci riflettano". Una consapevolezza che passa spesso da una critica lettura delle etichette, al centro del nostro confronto nelle prossime pagine.

© Oleksandr Hrytsiv/iStock

HIPP BIOLOGICO FRUTTI GIALLI E YOGURT (SQUEEZE)

Prezzo (euro/kg): **10,55**
Zuccheri (g/100g): **10,2**
Yogurt: **35%**
Frutta: **Pesca 20%, banana 15%, succo di mela da concentrato, mango 12%**
Ingredienti sgraditi: **No**

7,5

MELLIN LE RICETTE DEL LATTAIO FRUTTI ROSSI (SQUEEZE)

Prezzo (euro/kg): **11,64**
Zuccheri (g/100g): **9,6**
Yogurt: **40%**
Frutta: **Puree di frutti rossi (20%, fragola, lampone, mirtillo), purea di banana**
Ingredienti sgraditi: **Zucchero, aroma naturale**

6,2

HUMANA MILKYMERENDA FRAGOLA E BANANA (SQUEEZE)

Prezzo (euro/kg): **8**
Zuccheri (g/100g): **8**
Yogurt: **46%**
Frutta: **Purea di banana (28%), purea di fragola (15%), succhi concentrati di mela e ribes, succo di limone concentrato**
Ingredienti sgraditi: **Aromi naturali**

6,5

MIO NESTLÉ FRUTTA E YOGURT MELA FRAGOLA (SQUEEZE)

Prezzo (euro/kg): **12,22**
Zuccheri (g/100g): **11**
Yogurt: **40%**
Frutta: **Purea di mela (36,7%), purea di fragola (12%)**
Ingredienti sgraditi: **Zucchero, aromi**

6

Zuccheri e aromi minano l'equilibrio

Questo mese abbiamo indagato tra gli ingredienti e le tabelle nutrizionali di otto merende a base di yogurt e frutta. Tutte normate come alimenti per la prima infanzia dal 4°/6° mese nel caso di Alce Nero, dall'8° mese per Humana e dal 6° per tutti gli altri. Ne abbiamo valutate 4 in versione squeeze, un formato adatto per la merenda per i più grandicelli, e 4 nel classico vasetto omogenizzato.

Zuccheri

Se agli zuccheri delle merende testate aggiungiamo quelli derivanti da qualche biscotto o da altri carboidrati il passo per superare le soglie consigliate è breve. L'Oms, l'Organizzazione mondiale per la sanità, sia negli adulti che nei bambini, raccomanda di ridurre l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 5-10% dell'apporto energetico totale. Ma cosa si intende per zuccheri liberi? L'Oms parla di "tutti monosaccaridi e i disaccaridi aggiunti agli alimenti dal produttore, dal cuoco o dal consumatore, più gli zuccheri naturalmente presente in miele, sciroppi e succhi di frutta". Difficile stabilire dei limiti: recentemente l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, dopo aver valutato oltre 30.000 studi, è arrivata alla conclusione provvisoria che non è possibile fissare tale soglia.

Yogurt

Da sottolineare la presenza di fermenti latti-

CRESCENDO COOP MERENDA PERA E YOGURT BIOLOGICO

Prezzo (euro/kg): **5,68**
Zuccheri (g/100g): **5,9**
Yogurt: **30%**
Frutta: **Pera 50%**
Ingredienti sgraditi: **No**

9,5

ALCE NERO OMOGENEIZZATO PERA E YOGURT BIOLOGICO

Prezzo (euro/kg): **12,50**
Zuccheri (g/100g): **5,6**
Yogurt: **22%**
Frutta: **Purea di pera 46%**
Ingredienti sgraditi: **No**

9,5

CONAD BABY MERENDA PERA E YOGURT BIOLOGICO

Prezzo (euro/kg): **5,45**
Zuccheri (g/100g): **5,9**
Yogurt: **30%**
Frutta: **Pera 50%**
Ingredienti sgraditi: **No**

9,5

PLASMON MELA YOGURT

Prezzo (euro/kg): **8,29**
Zuccheri (g/100g): **9,5**
Yogurt: **25%**
Frutta: **Mela (70%, purea e succo concentrato)**
Ingredienti sgraditi: **No**

6.5

Legenda

Eccellente (10-9,1)
Ottimo (9-8)
Buono (7,9-7)
Medio (6,9-6)
Mediocre (5,9-4)
Scarso (sotto 4)

ci inattivati o pastorizzati che, come tali, non svolgono pienamente la loro funzione biologica. Uno yogurt pastorizzato apporta i nutrienti, quali proteine e minerali, ma una quantità minore di fermenti rispetto a uno fresco.

Frutta

Insieme allo yogurt è tra gli ingredienti protagonisti. Bene se in qualità di purea (indicata con la dicitura "purea" o del frutto stesso) in quanto vengono mantenute le componenti della frutta, fibre comprese. La presenza di succo di frutta concentrato in alte quantità è da considerare penalizzante soprattutto quando riguarda l'ingrediente principale. Nel caso di Plasmon la "mela" è in parte costituita da succo da concentrato, ma non è dato sapere in che proporzione rispetto alla totale.

Ingredienti sgraditi

Nella particolare attenzione agli zuccheri in cibi indicati sin dallo svezzamento, abbiamo inserito tra gli sgraditi lo zucchero come ingrediente aggiunto. Gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta e nello yogurt danno già un contributo ai valori nutrizionali. La buona notizia è l'assenza del succo d'uva concentrato, considerato uno zucchero nascosto, con alto indice glicemico ed elevato contenuto di fruttosio. Lo avevamo trovato nelle precedenti ricette di due delle marche monitorate: Conad e Coop, ora cambiate. Poco meno dolce è il succo di mela. Dito puntato sugli aromi. La frutta di buona qualità è un alimento ricco di gusto e profumo: ci chiediamo perché sia necessario un aiutino. Inoltre la presenza di aromi contribuisce a rendere questi prodotti tutti uguali al palato.

Pesticidi, l'effetto cocktail resta sempre in agguato

Melania Farnese, curatrice del Dossier di Legambiente: "Per i più piccoli il rischio è più elevato perché l'assunzione di alimenti è frequente, i sistemi metabolici sono ancora immaturi e minore è la resistenza all'accumulo"

La frutta è tra gli alimenti con cui inizia lo svezzamento dei bambini. Va da sé la particolare attenzione a un alimento che deve essere in primis salubre senza rischi, sia che si tratti di frutta fresca che omogenizzata o contenuta in merende adatte ai più piccoli. Secondo l'ultimo dossier di Legambiente, Stop Pesticidi del 2020, è proprio la frutta l'alimento con maggiore presenza di pesticidi, con alcuni campioni di pere che "ospitano" fino ad 11 residui contemporaneamente. "Dai risultati osserviamo come il 70,2% dei campioni presenti tracce di almeno una sostanza attiva. Pur essendo vero che la percentuale di irregolarità è molto bassa (circa l'1,3%), non possiamo ignorare come quasi 3 frutti su 4 siano contaminati", spiega Melania Farnese, curatrice del Dossier Stop Pesticidi e componente tecnica dell'ufficio nazionale Agricoltura di Legambiente.

Dottoressa Farnese, nel rapporto si rileva una particolare preoccupazione per i multiresidui soprattutto rispetto ai bambini, perché?

Non siamo in grado di valutare l'azione combinata di più residui che presi singolarmente non rappresentano un rischio per la salute. Per la popolazione infantile il rischio è ancora più elevato, in quanto in questa fascia d'età osserviamo un maggiore consumo di alimenti, un'immaturità dei sistemi metabolici e una minore resistenza all'accumulo di sostanze tossiche.

Cosa prevede la legge per i limiti di residui di pesticidi negli alimenti per l'infanzia?

Il limite massimo di residuo è fissato a circa 0,01 mg/kg. Per alcune sostanze è ancora più basso o addirittura ne viene vietato l'impiego. Un altro fattore da non sottovalutare è la possibile presenza, seppur minima, di residui in questi prodotti dovuta alla contaminazione ambientale del terreno.

E per il biologico?

La lista di prodotti fitosanitari permessi in campo si riduce drasticamente, impostando, per le sostanze non ammesse, un limite di residuo di 0,01 mg/kg come "soglia numerica" al di sopra della quale il prodotto non è commerciabile con la certificazione biologica, anche in caso di contaminazione accidentale.

Quale consiglio dare ai genitori?

Preparare in casa il cibo per i propri figli, scegliendo prodotti salubri. Prediligere filiere corte e controllate, puntando non solo su una maggior sostenibilità ambientale, ma anche scegliendo il cibo in base alla sua stagionalità. Anche le certificazioni, come Dop e Igp, o del bio, possono aiutarci a selezionare alimenti di prima scelta.

La contaminazione arriva ai parchi giochi

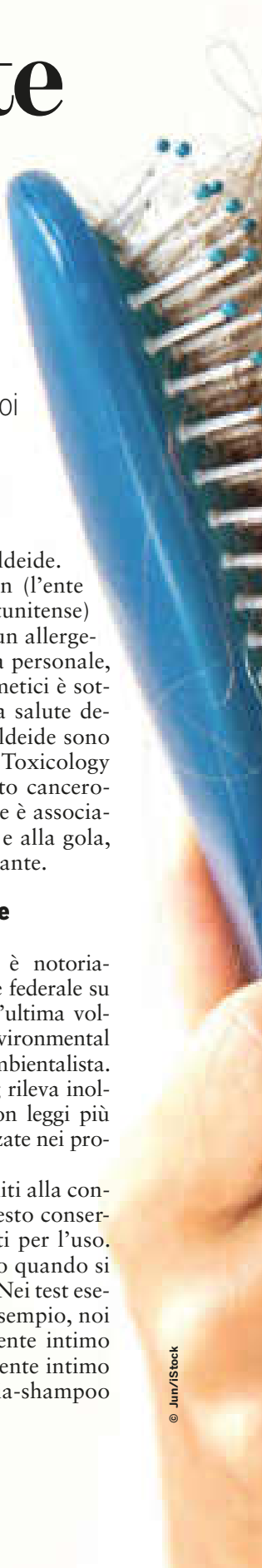
I bambini possono essere esposti ai pesticidi non solo tramite l'alimentazione, ma anche per il contatto con il suolo. Il rapporto Stop Pesticidi di Legambiente racconta come nella provincia di Bolzano dall'analisi di 71 parchi giochi distribuiti in quattro valli altoatesine è emerso che circa il 45% risulta contaminato da pesticidi (Linhart et al., 2019). Negli ultimi anni, proprio in questo territorio è in corso un'accesa discussione legata all'eccessivo utilizzo di fitofarmaci nei meleti. Queste sostanze, a seconda della loro composizione chimica, possono permanere in ambiente e raggiungere, per "effetto deriva" (movimento del principio attivo in atmosfera come particelle sospese nell'aria), per percolazione o ruscellamento, siti non bersaglio frequentati dalla popolazione, come aree verdi e parchi giochi, particolarmente frequentati dai bambini.

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.
MULINO BIANCO
Barilla

“Quel conservante fa cadere i capelli”

È l’accusa dei consumatori statunitensi al **DMDM hydantoin**, **cessore di formaldeide** al centro di diverse azioni legali collettive contro Johnson & Johnson e Unilever. Una sostanza utilizzata anche da noi

di **Anna Gabriela Pulce**



© Jun/iStock

Il DMDM hydantoin, un conservante utilizzato in shampoo, balsami e altri prodotti per la cura personale, negli Stati Uniti è al centro di diverse azioni legali collettive contro Johnson & Johnson e Unilever: l’accusa è che l’esposizione a questa sostanza abbia portato in chi usa i prodotti che la contengono (shampoo, balsamo e altri cosmetici) alla caduta dei capelli. Sebbene non vi siano studi che colleghino l’esposizione a questa sostanza alla caduta dei capelli, il conservante è stato associato a un rischio più elevato di reazioni allergiche e immunotossicità. L’DMDM hydantoin è un cessore di formaldeide, il che significa che rilascia lentamente questa sostanza poiché si scompone nel prodotto nel tempo per prevenire la crescita di muffe e batteri. Funziona rallentando o arrestando la crescita di microbi potenzialmente dannosi come funghi, lieviti e batteri. Viene utilizzato per aumentare la durata di conservazione dei cosmetici e dei prodotti per la cura personale.

Gli studi che lo accusano

Uno studio del 2011 eseguito da ricercatori spagnoli ha scoperto che i prodotti con ingredienti che rilasciano formaldeide potrebbero causare dermatite allergica da contatto o eczema da contatto nelle persone allergiche. Prima ancora, nel 1988, una ricerca condotta da ricercatori nei Paesi Bassi aveva dimostrato come un maggiore uso di prodotti con hydantoin DMDM aumentasse il rischio di sviluppare dermatiti e prurito nei consumatori già sensibili all’esposizione alla formaldeide.
La Food and Drug Administration (l’ente di sicurezza per cibo e farmaci statunitense) elenca l’DMDM hydantoin come un allergene comune nei prodotti per la cura personale, in Europa la sua presenza nei cosmetici è sottoposta a limiti. Ma i rischi per la salute derivanti dall’esposizione alla formaldeide sono ben documentati e il National Toxicology Program lo classifica come un noto cancerogeno. L’esposizione a breve termine è associata a irritazione agli occhi, al naso e alla gola, mancanza di respiro e respiro sibilante.

Una presenza costante

L’industria cosmetica statunitense è notoriamente sottoregolamentata e la legge federale su questi prodotti è stata aggiornata l’ultima volta più di 80 anni fa, denuncia l’Environmental Working Group, Ong scientifico-ambientalista. Una nuova analisi proprio dell’Ewg rileva inoltre che sono oltre 80 le nazioni con leggi più severe sulle sostanze chimiche utilizzate nei prodotti per la cura personale.
L’Europa è tra queste e prevede limiti alla concentrazione pari allo 0,6% per questo conservante nei prodotti cosmetici pronti per l’uso. Ciò non toglie che sia bene evitarlo quando si incontra in etichetta dei cosmetici. Nei test eseguiti in questi ultimi sei anni, ad esempio, noi lo abbiamo incontrato nel detergente intimo alla camomilla Roberts, nel detergente intimo Chilly neutro e nel Collistar doccia-shampoo doposole idratante restitutivo.

Così Trump ha silenziato le prove sulla leucemia

Un'inchiesta di The Intercept svela come l'allora presidente Usa è intervenuto sull'Agenzia per la protezione ambientale per impedire la pubblicazione di un rapporto che già nel 2017 dimostrava la pericolosità della formaldeide

La storia del DMDM hydantoin non è l'unica che agita in queste settimane gli Stati Uniti sul fronte della formaldeide. A raccontare lo scandalo della formaldeide e delle pressioni delle industrie e dell'amministrazione a stelle e strisce è stato *The Intercept*, autorevole giornale di inchiesta che ha svelato come l'Agenzia per la protezione ambientale Epa avesse pronta una valutazione sulla pericolosità della formaldeide già nel 2017, ma l'allora presidente Usa, Donald Trump, la bloccò. La bozza dell'Epa puntava il dito sulla sostanza chimica come causa di leucemia mieloide.

Le fonti che hanno riferito i fatti a The Intercept, dicono che il documento concludeva "che 1 microgrammo di formaldeide in un metro cubo d'aria aumenta il numero di casi di leucemia mieloide di circa 3,5 su 100.000 persone, più di tre volte il rischio di cancro nella valutazione attualmente in uso". Secondo le "gole profonde" consultate dal giornale americano, l'Epa attualmente regola la formaldeide utilizzando una serie di calcoli obsoleti,

© Boggy22/iStock

risalenti al 1991, basati sul rischio di cancro del rinofaringe. Se invece avesse combinato i rischi di cancro nasofaringeo e leucemia mieloide, come suggeriva la bozza di documento, il rischio di cancro potrebbe essere 4,5 volte superiore al valore attuale.

Lo stop per non cambiare i limiti

Secondo quanto hanno rivelato diverse fonti a The Intercept, la valutazione prodotta da una divisione dell'Agenzia per la protezione ambientale nota come Sistema integrato di informazione sui rischi, o Iris, aveva gravi implicazioni per la salute pubblica. Eppure, nonostante questo, i funzionari dell'amministrazione Trump, incluso l'ex amministratore dell'Epa Andrew Wheeler, hanno rifiutato di consentire all'Agenzia di rilasciare la valutazione.
"Se con Biden, Epa consentirà all'Iris di finalizzare la valutazione, che è tra le più controverse nella storia dell'agenzia, altri rami della stessa Epa probabilmente fisseranno limiti normativi basati sul nuovo valore di rischio", spiega The Intercept.
I valori Iris vengono utilizzati per determina-

Riconoscere i cessori

La formaldeide in quanto tale è un ingrediente vietato come conservante nei cosmetici; il Regolamento europeo permette invece l'uso dei cosiddetti cessori o liberatori di formaldeide, che rilasciano piccolissime quantità di formaldeide all'interno del prodotto. Per ognuna di queste molecole, viene fissato un limite di concentrazione specifico o altre limitazioni (come quella che ne esclude la presenza nei prodotti non destinati al risciacquo che restano per più tempo a contatto con la pelle).
Secondo l'industria della cosmesi "Il Comitato Scientifico per la Sicurezza dei Consumatori dell'Unione Europea, composto da esperti autorevoli e indipendenti chiamati a valutare l'uso sicuro degli ingredienti nei prodotti cosmetici, ha confermato che la sicurezza finale del prodotto viene assicurata in virtù dei bassi quantitativi di formaldeide rilasciata dai cosiddetti cessori". Inevitabile, per l'industria, la conclusione rassicurante: "I prodotti cosmetici contenenti conservanti cessori di formaldeide nei limiti previsti dalla legislazione dell'Unione europea risultano quindi sicuri per l'uso da parte dei consumatori, che possono continuare a utilizzarli con la consueta fiducia nella loro efficacia e sicurezza".

Resta il fatto che chi vuole può riconoscerli (e scartarli) attraverso la lettura della lista degli ingredienti (detta Inci) dei cosmetici, identificandoli con questi nomi:

✔ 2-Bromo-2-Nitropoane-1,3-Diol (Bronopol);
✔ Benzylhemiformal;
✔ DMDM hydantoin;
✔ Imidiazolidynyl urea e diazolidinyl urea;
✔ Methenamine;
✔ Quaternium-15;
✔ Sodio idrossimetil glicinato (Sodium hydroxymethyl glycinate).

© LM Otero/Ap Photo

I funzionari dell'amministrazione Trump, incluso l'ex amministratore dell'Epa Andrew Wheeler, secondo l'inchiesta di The Intercept hanno rifiutato di consentire all'Agenzia di rilasciare la valutazione sugli effetti della formaldeide pronta già nel 2017.

re le soglie di sicurezza per le quantità di sostanza chimica consentite nell'aria e nell'acqua, i limiti di emissione degli impianti industriali e le linee guida per le pulizie. Tali soglie avvertono anche le persone esposte ai pericoli che devono affrontare.

Se l'Epa avesse resi pubblici i suoi numeri si sarebbe dovuto ricalcolare i morti per questa sostanza

Anche utilizzando il numero di rischio di cancro molto più basso e obsoleto stabilito nel 1991, la formaldeide è già la più grande fonte di rischio di cancro a livello nazionale da inquinanti atmosferici industriali, che si stima causino circa 18 dei 32 tumori in ogni milione di persone negli Stati Uniti, secondo i dati dell'Epa. Se i valori di rischio venissero aumentati di un fattore quattro o più, il rischio di cancro segnalato dalla formaldeide aumenterebbe di conseguenza.

Gli interessi in gioco

La formaldeide, impiegata principalmente per produrre compensato, pannelli di truciolato e colle, è anche un pericolo per milioni di lavoratori che sono esposti alla sostanza chimica attraverso la produzione di resine, compositi di legno e produzione di mobili, produzione di materie plastiche, produzione di carta, imbalsamazione, lavori di fonderia, produzione di fibra di vetro, edilizia, agricoltura, lotta antincendio, tra le altre occupazioni. Il pubblico in generale è esposto alla formaldeide attraverso il fumo di tabacco, i cosmetici, il cibo e l'acqua, nonché le emissioni di beni di consumo, materiali da costruzione e mobili.

Oltre a esaminare le relazioni della sostanza chimica con il cancro rinofaringeo e la leucemia, la bozza di valutazione ha anche preso in considerazione l'evidenza che la formaldeide causi una diminuzione della funzione polmonare, condizioni allergiche, tossicità riproduttiva e dello sviluppo e irritazione sensoriale.

Eppure, scrivono gli autori dell'inchiesta statunitense, "in parte perché la formaldeide è così pervasiva, un'ampia gamma di interessi commerciali ha tentato di impedire all'Epa di finalizzare la valutazione e riconoscere pubblicamente la connessione con la leucemia. Finora, l'Epa ha tenuto sotto stretto controllo i contenuti della sua valutazione. Le informazioni trapelate forniscono una finestra su come verranno finalmente aggiornate la scienza e la regolamentazione sulla sostanza chimica".

Prodotti in Polistirene Espanso Siterizzato

per l'edilizia e l'imballaggio

in Edilizia...

Garanzia di una materia prima selezionata ed elevate prestazioni, di ricerca e innovazione per uno sviluppo sostenibile.
La nostra gamma di prodotti in Styropor® e Neopor® nasce dalla stretta collaborazione con la multinazionale Basf e risponde ai più alti standard di qualità e di rispetto dell'ambiente.

nell'Imballaggio...

Sinonimo di imballi di qualità per la cura e la conservazione di prodotti alimentari o di altro genere.
Tuitti i nostri articoli in polistirene espanso proteggono, isolano dal caldo e dal freddo, sono completamente atossici, riciclabili al 100% e si inseriscono perfettamente nel ciclo virtuoso dell'economia circolare.

PORON · Neopor provided by BASF · Styropor F · NEODUR · POLAR 033 · plastica seconda vita mix eco · CRITERI AMBIENTALI MINIMI CAM

www.poron.it

I mono e digliceridi

Cerchiamo di capire ruolo e potenziali controindicazioni degli **emulsionanti** nei cibi industriali. Tra questi additivi è bene accendere un faro proprio sull'**E471** e sull'**E472** per il possibile impatto sulla nostra salute

di **Dario Vista**

"La forma conta quanto la sostanza. È la triste realtà in quest'epoca di ciarlatani". Lo scriveva il compianto scrittore spagnolo Carlos Ruiz Zafòn. Quanto è vera questa affermazione nel mondo del cibo è dell'industria alimentare! Il cibo deve essere bello e accattivante sullo scaffale del supermercato. È vero che l'occhio vuole la sua parte, ma cosa nasconde tutta questa bellezza?

Quando la ricetta di un prodotto industriale diventa molto complessa e ricca di ingredienti, sorgono numerosi problemi relativi al colore, all'uniformità della trama e al mantenimento della forma.

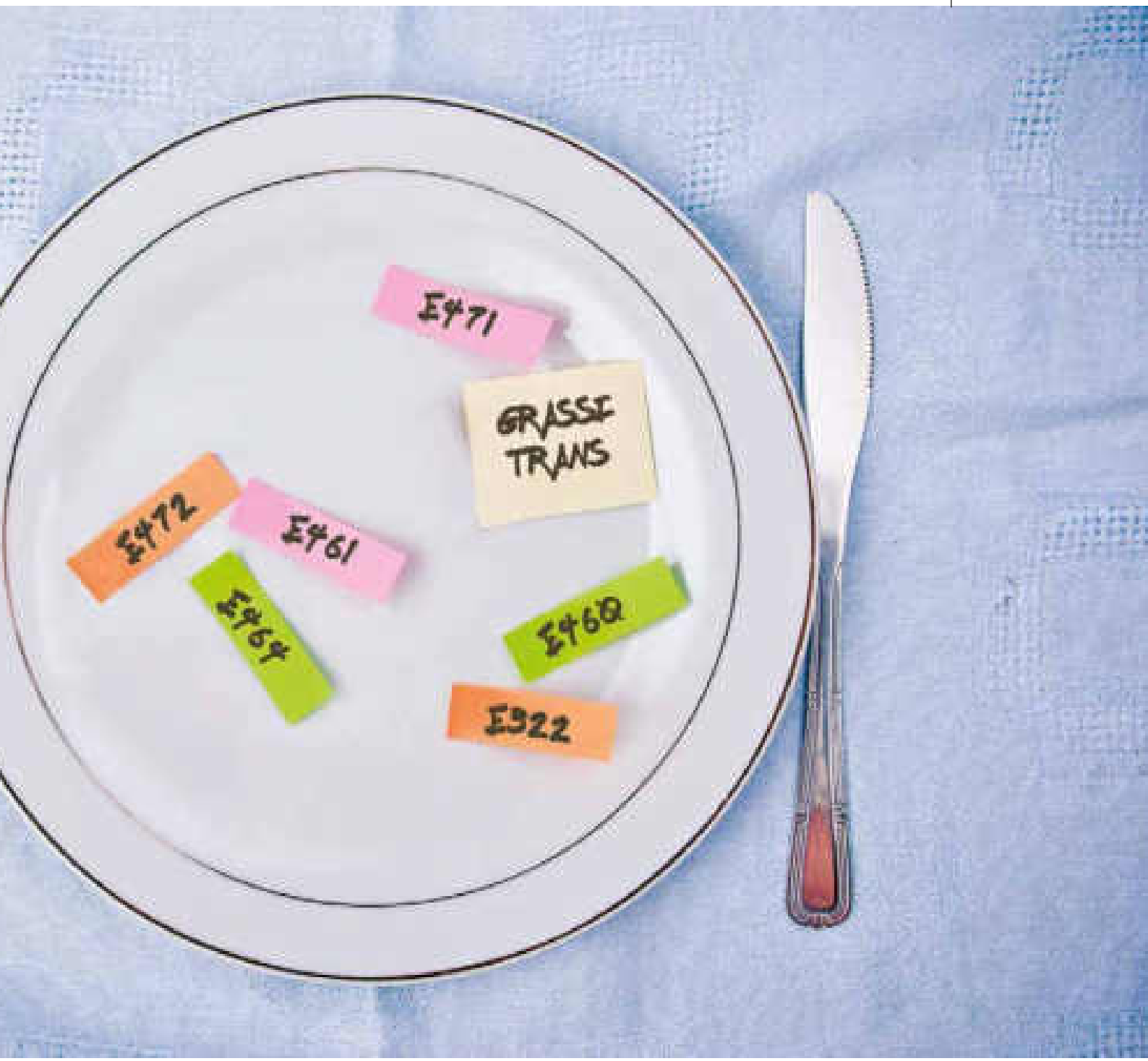
Tecnicamente però il problema principale è evitare che i componenti di diversa natura si separino tra di loro e, per ovviare a ciò, le aziende ricorrono a ulteriori ingredienti particolari o nella maggior parte dei casi ad additivi chimici.

Una sostanza acquosa si mescola insieme a una grassa, ma il legame tra di loro è blando e con il tempo le due parti tendono a separarsi. Gli emulsionanti sono molecole che in questo caso vengono in aiuto, in quanto possono fare da "ponte" tra questi diversi ingredienti per tenerli saldamente uniti.

L'emulsionante più famoso è la lecitina (in etichetta E322), una molecola nella cui struttura è presente un'estremità "polare" che si lega alle soluzioni acquose e un'altra "apolare" affine alla materia grassa.

Per queste sue proprietà è molto usata nell'industria alimentare e solitamente viene ottenuta a partire dalla soia o dal girasole. La prima, oltre a contenere un allergene che va specificato in etichetta con un carattere in evidenza, viene preparata nell'industria con un processo molto aggressivo, utilizzano composti chimici come acetone e idrocarburi. Ad ogni modo possiamo classificare tutte le lecitine come additivi innocui per la salute, anzi, in particolari condizioni possono addirit-

degli acidi grassi



© Vgajic/iStock

tura essere utili. La lecitina di soia, infatti, possiamo trovarla anche sotto forma di integratore alimentare, sfruttando la sua capacità di legare il colesterolo e limitarne l'assorbimento.
Oltre all'azione emulsionante, queste sostanze possono avere anche un ruolo di schiumogeno nelle spume e di addensante nei succhi di frutti e possono sostituire l'uovo (che contiene appunto lecitina d'uovo) nei prodotti vegan.
Discorso diverso invece va fatto per una altra diffusa categoria di additivi tanto usati come emulsionanti: i mono e digliceridi degli acidi grassi.
Queste sostanze, a differenza delle lecitine, non sono innocue per la salute e le troviamo nei prodotti alimentari in svariate forme, come ad esempio gli esteri acetici, lattici, citrici e tartarici; forme diverse che servono per adattare l'additivo ai vari ingredienti e alle differenti condizioni operative di produzione.
Scomponiamo il loro nome per capire di cosa si tratta.
Da un lato gli acidi grassi sono delle catene idrocarburiche "apolari" (quindi che si sciolgono nei grassi) con una terminazione polare. Dall'altro il glicerolo (da cui gliceridi), un alcol, che in virtù della sua natura polare lega a sé le suddette terminazioni degli acidi grassi, così da formare una molecola stabile che presenta due regioni diverse, una solubile in acqua e una nei grassi; un emulsionante appunto.
Il glicerolo ha tre siti disponibili per accogliere il legame con gli acidi grassi e quando tutte e tre le posizioni sono occupate si parla di trigliceride. Altrimenti di digliceride o monogliceride.
Come avviene per i trigliceridi, così anche per questi analoghi, dobbiamo fare molta attenzione, perché possono essere dannosi per la salute, specialmente in caso di dislipidemie (ossia aumento di colesterolo o trigliceridi nel sangue).
Inoltre, usati come additivi in prodotti sottoposti a processi industriali con alte temperature di esercizio, possono dare origine ai famigerati grassi "trans" che irrigidiscono le membrane cellulari, comprese quelle dei neuroni, mettendo così a rischio l'intero sistema nervoso.
Senza contare che ci sono numerosi studi condotti su questi additivi che attestano effetti negativi sulla normale crescita e sulla salute del fegato, dei reni e dell'apparato riproduttore.
Questi mono e digliceridi (in etichetta E471 o E472 nel caso degli esteri) sono largamente usati per via della loro economicità e soprattutto per la capacità di standardizzare il gusto, neutralizzando sapori e odori sgradevoli. Vengono prodotti dall'industria con la sintesi chimica a partire da matrici animali (grassi di colatura e di scarto della macellazione), vegetali (scarti dell'industria olearia), ma anche, dalla filiera del petrolio (glicerolo).

Non c'è modo di capire se si tratta di sostanze idrogenate, nocive in quanto precursori dei grassi trans

La sola indicazione E471 o il nome per esteso, purtroppo, non danno alcuna informazione sulla tipologia di acidi grassi che compongono la molecola. Non c'è modo, dunque, di distinguere quelli "idrogenati", estremamente utili per un'ulteriore funzionalità conservante, ma al contempo altamente nocivi per la salute, in quanto precursori di grassi "trans".
Altro aspetto non rilevabile dalla dicitura in etichetta è l'origine animale o vegetale; informazione utile per chi voglia un prodotto completamente vegano e non ha alcun elemento per fare una scelta informata.

Gli altri additivi che danno forma e consistenza

Carragenina, alginato di sodio, cellulosa. Ecco perché vengono utilizzati e quando la loro presenza dovrebbe farci riflettere sulla qualità degli alimenti industriali (anche vegan) che stiamo portando in tavola

© Sinan Kocaslan/iStock

Oltre a lecitine e mono e digliceridi degli acidi grassi c'è una lunga lista di molecole che permettono all'industria di ottenere qualsiasi forma, consistenza o assolvere a qualunque necessità tecnica per l'utilizzo dei prodotti. Pensiamo a un formaggio o una crema da spalmare. Una delle priorità per il consumatore è proprio la consistenza che deve avere il prodotto, così da essere pratico quando viene spalmato su una fetta di pane, bello da vedere, facilmente distaccabile dal coltello e stabile, ad esempio nel caso delle tartine, se preparate molto tempo prima dell'allestimento del buffet.

Una combinazione di additivi molto utilizzata per assolvere a questa necessità è la carragenina con l'alginato di sodio. La prima è la vera responsabile della caratteristica ricercata, ossia la "viscosità". Il secondo, come le lecitine, è un emulsionante, ma anche un addensante, che dà volume al formaggio o alla crema.

La carragenina non è del tutto innocua per la salute, in quanto può avere effetti negativi in caso di sindrome del colon irritabile o di colite ulcerosa.

Per l'alginato invece non ci sono effetti negativi riconosciuti; spesso si sfruttano invece in modo improprio alcune sue proprietà benefiche che, però, vista la piccolissima quantità con cui è presente come additivo, sono davvero trascurabili.

Queste proprietà sono l'azione antiacida (lo si trova infatti in numerosi farmaci contro il reflusso) e quella saziante nei prodotti dietetici.

L'alginato di sodio insieme al lattato di calcio fa invece un'altra famosa coppia nel mondo della cucina molecolare, questa forma d'arte che sta spopolando sempre di più. Grazie all'uso di questi due additivi è possibile, ad esempio, mettere in pratica il processo di sferificazione.

Nessun rischio per la salute anche in questo caso, ma certamente un altro segnale di come stia sempre più diventando importante la forma rispetto alla sostanza.

Un'ulteriore riprova di questa tendenza la troviamo in molti prodotti vegan, dove ovviamente l'uovo è vietato e questa mancanza è davvero cruciale nel momento in cui il consumatore voglia ottenere "forme" e "consistenze" analoghe a quelle dei prodotti convenzionali.

È il caso dei burgers e delle cotolette, alimenti destinati a onnivori, che nella versione vegan necessitano di emulsionanti, addensanti e stabilizzanti. Quelli usati maggiormente sono la cellulosa (E460), la metilcellulosa (E461) e l'idrossipropilmetilcellulosa (E464). L'origine è vegetale, ma non sono da escludere effetti negativi, tra cui la loro difficile eliminazione a livello renale.

Quest'ultima categoria di additivi, infine, è prevalentemente costituita da fibra (non benefica), così l'industria può "gonfiare" la relativa voce nella tabella dei valori nutrizionali, illudendo il consumatore.

a cura di **Adriana Picarella**

Germania

Quante microplastiche nei filetti di pesce

Quante microplastiche finiscono nel pesce che consumiamo? In Germania hanno trovato una media di 4.164 particelle tra 6 micrometri e 5 millimetri di dimensione per filetto di merluzzo. Finora, spiegano i ricercatori tedeschi, le microplastiche tendevano a trovarsi nel tratto digestivo o nei singoli organi dei pesci. I ricercatori dell'Alfred Wegener Institute avevano scoperto nel 2020 che le particelle sotto i 5 micrometri passano attraverso la parete intestinale nella carne muscolare, anche se solo in piccola misura. Tuttavia, le particelle trovate nel test sono più grandi. È concepibile concludono gli autori della ricerca che possano arrivare dalla catena di produzione: ad esempio, dall'abbigliamento usato nell'impianto di lavorazione o come abrasione dalla confezione.

Francia

Oli extravergini non conformi anche Parigi ha qualche problema

Come ogni anno, la repressione frodi francese ha condotto una serie di controlli sull'olio d'oliva, uno dei prodotti più sofisticati anche in Francia. E i risultati ottenuti non tranquillizzano i cugini transalpini: su 122 campioni, solo 28 sono stati dichiarati "conformi"; 34 erano privi di etichettatura regolamentare e 60 giudicati "non conformi" per difetti organolettici. Inutile, forse, dire che si trattava di oli venduti come extravergini che di extra avevano ben poco. A giudicare dalle analoghe scoperte fatte dal Salvagente sul mercato italiano verrebbe da dire... "Se Atene piange, Sparta non ride".

Balsamo dopobarba male Nivea e L'Oréal

Chi è abituato a radersi la barba quotidianamente o quasi, conosce l'importanza di un buon dopobarba.
Ma a meno di aver affinato una grande competenza dopo anni di tentativi, scegliere il migliore non è affare dei più semplici. Anche perché per fare una giusta valutazione, bisognerebbe prendere in considerazione molti aspetti, dai possibili allergeni presenti, alle sostanze controverse, fino all'utilizzo o meno di materie plastiche tra gli ingredienti.
Per questo il mensile dei consumatori tedeschi Ökotest ha dedicato all'argomento un test nel numero di settembre. Gli esperti hanno deciso di concentrarsi su una tipologia di lenitivi da dopo rasatura: i balsami.
Nella nostra tabella riportiamo otto dei 20 prodotti analizzati in Germania e venduti anche in Italia. A piazzarsi nella parte alta della classifica sono due balsami certificati come biocosmetici, ma le analisi di laboratorio dimostrano come non sempre la certificazione significhi miglior qualità. Degli altri due prodotti certificati esaminati, uno si piazza a metà classifica e l'altro addirittura nella parte bassa. A costare molto in termini di giudizio finale al Logona mann, è la presenza tra gli oli essenziali del Cinnamal, allergene "particolarmente potente".
A finire in fondo alla classifica, due marchi molto popolari come Nivea e L'Oréal. I prodotti testati di questi due brand, infatti, contengono Peg o derivati di Peg. La sigla sta per

	Benecos For Men Only 2in1	Weleda balsamo dopobarba uomo	Cien men sensitive after shave balsamo (Lidl)
Prezzo per 100 ml	10,90 euro (Makeup.it)	13,06 euro (Amazon.it)	2,35 euro
Certificato cosmesi naturale	Sì	Sì	No
Profumo/oli essenziali	Sì,Citral, cumarin, geraniol	Sì,Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol, Farnesol	Sì
Altri ingredienti controversi	No	No	No
Qualità ingredienti	Molto buona	Molto buona	Molto buona
Composti plastici nella ricetta	No	No	No
Plastica riciclata in confezione	No	Non dichiarata	Non dichiarata
Valutazione altri difetti	Buona	Molto buona	Molto buona
Giudizio complessivo	Molto buono	Molto buono	Molto buono

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

glicole polietilenico e si tratta di sostanze che si combinano come emulsionanti. “Acqua e grasso, però, possono danneggiare la pelle renderlo più permeabile ai corpi estranei”, scrive il magazine tedesco. Il balsamo L’Oréal, inoltre, contiene anche siliconi, che vengono comunemente usati in cosmesi per dare un aspetto più levigato, morbido e piacevole al tatto, ma che a lungo andare tendono a creare una certa barriera impermeabile che impedisce la traspirazione cutanea.
Per comporre il giudizio complessivo, infine, sono stati valutati anche gli ingredienti che hanno un impatto sull’ambiente, come alcuni composti di plastica o l’uso di packaging superfluo e senza componenti riciclabili.

	Lavera balsamo Calmante after shave	SebaMed For Men balsamo after shave	Logona mann after shave balsamo	Nivea For Men after shave Sensitive balsamo	L’Oréal París Men Expert hydra energy
	9,58 euro (Ecco-verde.it)	4,60 euro (Parfimo.it)	23,98 euro (Ecco-verde.it)	6,60 euro (Amazon.it)	4,47 euro (Perfumesclub.it)
	Sì	No	Sì	No	No
	Sì,Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol	Sì	Sì,Citral, Cinnamal, eugenol	Sì	Sì
	No	No	No	PEG/derivati PEG	PEG/derivati PEG, siliconi
	Molto buona	Molto buona	Soddisfacente	Soddisfacente	Sufficiente
	No	No	No	Sì	Sì
	No	No	No	Non dichiarata	No
	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Soddisfacente	Insufficiente
	Buono	Buono	Sufficiente	Sufficiente	Insufficiente

Spagna

Promozioni non veritiere: multata Amazon

La direzione generale del commercio e dell’artigianato spagnolo ha sanzionato Amazon per pubblicità ingannevole nel corso delle promozioni Black Friday e Cyber Monday. Un controllo effettuato dalla direzione nel corso delle due giornate del 2020, ha evidenziato che lo sconto, su grandi e piccoli elettrodomestici, era stato calcolato partendo da un prezzo più elevato rispetto a quello che il negozio on line praticava in giorni “normali”. “Una pratica odiosa” ha commentato duramente il ministro dell’Economia sostenibile, Rafa Climent, che è costata ad Amazon una multa di oltre 17mila euro.

Kenya

Il rapporto Unep e Fao: sussidi agricoli inefficienti e dannosi

Un recente rapporto, lanciato dalla Fao, dal Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo (Undp) e dal Programma delle Nazioni Unite per l’ambiente (Unep) con sede a Nairobi rileva che l’87% dell’attuale sostegno ai produttori agricoli, circa 540 miliardi di dollari all’anno, include misure spesso inefficienti, inique, e che distorcono i prezzi degli alimenti, danneggiano la salute delle persone e rovinano l’ambiente. Secondo il rapporto, c’è la necessità di un’azione a livello nazionale, regionale e globale per eliminare gradualmente il sostegno più distorsivo, dannoso per l’ambiente e la società, come gli incentivi sui prezzi e sussidi e legati alla produttività. L’alternativa sostenibile sono investimenti in beni e servizi pubblici per l’agricoltura, come ricerca e sviluppo e infrastrutture.

Francia

L'app Yuka condannata per diffamazione

L'applicazione nutrizionale Yuka è stata condannata dal tribunale commerciale di Aix-en-Provence per "pratiche commerciali sleali" e "ingannevoli", nonché per "atti di denigrazione" nei confronti del produttore di salumi ABC Industrie. Il Tribunale commerciale di Parigi ha già emesso una decisione simile a favore della Federazione dei ristoratori industriali di macelleria, di cui ABC Industrie è membro. L'azienda commercializza una gamma di prosciutti cotti, che Yuka ha valutato con giudizio scarso soprattutto per il suo contenuto di nitriti. ABC Industrie ha quindi accusato l'applicazione di averle "causato un danno economico e morale significativo, oltre che un grave danno alla sua reputazione", diffondendo false informazioni sui pericoli dei nitriti.

Europa

Europarlamento: "Si riducano i test sugli animali"

Con una risoluzione approvata a maggioranza, gli eurodeputati hanno chiesto di accelerare la transizione verso un sistema di ricerca che non utilizzi animali. I deputati hanno invocato un piano d'azione a livello dell'Ue con obiettivi ambiziosi e realizzabili, nonché scadenze per l'eliminazione graduale dell'uso degli animali nella ricerca e nella sperimentazione. Un obiettivo che si raggiunge solo perfezionando e poi sostituendo con alternative valide i test sugli animali, non appena scientificamente possibile e senza abbassare il livello di protezione della salute umana e dell'ambiente.

Ue apre al "Prosek" croato l'Italia cerca di fermarlo

La decisione della Commissione europea di procedere alla pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale Ue della domanda di registrazione della menzione tradizionale "Prosek" ha scatenato la reazione dell'Italia, preoccupata per la possibile legittimazione europea dell'ennesimo caso di italian sounding, la strategia di marketing di aziende straniere che chiamano i propri prodotti con nomi che inducono il consumatore a pensare di trovarsi di fronte a una nostra eccellenza. In questo caso, sono i produttori di prosecco, il vino con le bollicine che ha registrato il maggiore boom di vendite a livello internazionale negli ultimi anni. Secondo Coldiretti, il via libera Ue al Prosek croato "contraddice anche in maniera clamorosa la recente sentenza della Corte di giustizia dell'Unione europea che ha dichiarato illegittimi proprio i nomi truffa che evocano in modo strumentale e ingannevole prodotti a denominazione di origine riconosciuti e tutelati dall'Unione europea come la star delle bollicine italiane". Secondo il ministro delle Politiche agricole, Stefano Patuanelli, si rischia "l'istituzionalizzazione dell'italian sounding". Mentre il coordinatore del Settore vitivinicolo di Alleanza cooperative agroalimentari, Luca Rigotti, ha commentato: "La Commissione Ue usa due pesi e due misure a seconda del momento: da una parte le condizioni e i requisiti per la produzione di vini Dop e Igp diventano sempre più stringenti e richiedono un legame sempre più forte con il territorio. Dall'altra parte - a fronte dello sforzo dei paesi membri e dei produttori in questa direzione - si ammette la possibilità di creare dei casi di omonimia a dir poco imbarazzanti. Confidiamo che, non appena la proposta sarà pubblicata sulla Gazzetta ufficiale, vi sarà una pioggia di ricorsi, e che la Commissione darà seguito alle richieste di bocciatura della proposta croata".

Smog, 35 capoluoghi su 96 superano i limiti di legge

L'emergenza smog in Italia non si arresta. Nonostante la pandemia, il bilancio del report annuale di Legambiente, "Mal'aria di città 2021" è preoccupante: su 96 capoluoghi di provincia analizzati nel 2020 ben 35 sono andati oltre i limiti stabiliti dalla legge per la concentrazione giornaliera di polveri sottili (Pm10) Tra le città peggiori ci sono Torino, Venezia, Padova, Rovigo, Treviso ma anche Milano, Avellino, Cremona, Frosinone, Modena e Vicenza. Ogni anno, stando ai dati dell'Eea, l'Agenzia

europea per l'ambiente, sono oltre 50mila le morti premature dovute all'esposizione eccessiva a inquinanti atmosferici come le polveri sottili, gli ossidi di azoto e l'ozono troposferico.

Salute

Farmaci, consumo più alto nelle aree svantaggiate

Il consumo di farmaci è più elevato fra i cittadini che risiedono nelle aree più svantaggiate, probabilmente a causa di un peggior stato di salute, che potrebbe essere associato a uno stile di vita poco corretto. È un fenomeno evidente soprattutto per il consumo di farmaci antipertensivi, ipolipemizzanti e, nelle donne, per gli antiosteoporotici. Sono i risultati pubblicati nell'"Atlante delle disuguaglianze sociali nell'uso dei farmaci per la cura delle principali malattie croniche" che l'Agenzia italiana del farmaco ha redatto osservando la spesa farmaceutica delle regioni.

Referendum Cannabis, partenza record on line

È partita con il botto la raccolta firme per la depenalizzazione della cannabis in Italia. Dopo soli quattro giorni dal deposito presso la Corte di Cassazione, il quesito referendario che propone di intervenire sia sul piano della rilevanza penale sia su quello delle sanzioni amministrative, ha raccolto oltre 420mila firme. Merito anche della possibilità di segnalare il proprio assenso on line, tramite la piattaforma referendaria che opera tramite Spid o la firma digitale. A proporre il quesito referendario, e depositarlo in Cassazione lo scorso 7 settembre, un gruppo di esperti, giuristi e militanti, impegnati contro il proibizionismo, coordinati dalle Associazioni Luca

Coscioni, Meglio Legale, Forum Droghe, Antigone, Società della Ragione. Alla proposta hanno preso parte anche rappresentanti dei partiti +Europa, Possibile e Radicali italiani. Si può aderire tramite il sito *www.referendumcannabis.it* grazie alla firma digitale, entro il 30 settembre. La consegna delle firme deve avvenire entro il 30 ottobre.

Agroalimentare

L'Italia rischia di rimanere senza miele: giù produzione e import

La produzione nazionale è crollata in alcune regioni fino al 95% e soffrono anche le importazioni, dalle quali dipende l'85% del confezionamento italiano. Così l'Italia, stando ai dati diffusi dalla Fai, la Federazione apicoltori italiani di Confagricoltura, rischia di rimanere senza miele. A colpire duro sugli alveari i cambiamenti climatici e una speculazione sui prezzi vista la bassa offerta.
Le condizioni climatiche avevano seriamente compromesso le produzioni primaverili di tarassaco e di ciliegio, con anche la quasi totale perdita della produzione di miele di acacia, causa un clima fortemente sfavorevole di sbalzi climatici, basse temperature e inaspettate gelate.
In regioni come la Toscana e l'Emilia-Romagna la produzione di miele registra un calo del 95%.

Bonus

© Patido/iStock

a pioggia

Per contrastare l'effetto depressivo della pandemia il governo ha messo in campo decine di **incentivi** per famiglie e consumatori. In queste pagine una **guida** per ottenere quelli che fanno al caso vostro, senza incastrarsi nella **burocrazia**

di **Lorenzo Misuraca**

Dopo la grande tempesta della pandemia, che insieme alle tantissime vittime - sicuramente il dato più doloroso - ha scosso e quasi arrestato la ripresa economica del paese, il governo sta cercando di stimolare i consumi degli italiani proponendo bonus di vario tipo: da quelli per la ristrutturazione di casa, il 110% su tutti, a quelli per sostenere le famiglie con più figli, passando per incentivi per il tempo libero e la riduzione dell'impatto ambientale. Sono decine le misure in vigore nel 2021 per restituire consistenza al portafogli degli italiani spingendoli a consumare in una direzione virtuosa. Il 110% in particolar modo ha riscontrato un successo enorme: Enea ha comunicato che ammonta a oltre 5,68 miliardi di euro il totale nazionale degli investimenti ammessi a detrazione grazie al Superbonus alla fine 31 agosto 2021. Oltre 37mila le richieste depositate per l'apertura di cantieri, per un totale di investimenti per lavori conclusi ammessi a detrazione (pari al 68,8%) pari a 3,91 miliardi.

In generale, davanti a tanta abbondanza, resa possibile da miliardi di fondi stanziati, è facile però trovarsi spaesati. Anche perché alcuni incentivi si sovrappongono ad altri che già esistevano - è il caso di bonus tv decoder e bonus rottamazione tv - mentre altri si confondono tra loro a causa dei nomi e degli ambiti simili: il bonus risparmio idrico e quello sull'acqua potabile, per esempio, oppure la sequela di incentivi per la famiglia, dal bonus unico temporaneo per i figli, al quello bebè, all'aiuto per il nido, fino ai nuovi per "genitori separati" e "genitori single".

Non mancano, poi, bonus che hanno scatenato polemiche, come quello per le terme, concesso a chiunque a prescindere dal reddito, che sembra più un regalo agli operatori del settore che una misura con un obiettivo più ampio. Storture e scelte più o meno criticabili a parte, i bonus possono essere un'occasione da non perdere per molti.

Soprattutto per chi cercherà di accedere a più bonus, servirà parecchia attenzione anche per distinguere tra le modalità di ottenimento: se in alcuni casi si ottiene uno sconto direttamente dall'esercizio, in altri l'agevolazione arriverà come detrazione fiscale nella dichiarazione dei redditi. Insomma, di fronte a questa mole di informazioni utili, il Salvagente ha pensato che fosse necessario fare un po' di ordine, guidando il lettore, scheda dopo scheda, a selezionare i bonus a cui accedere e alla procedura da seguire per ottenerli, senza rimanere imbrigliato tra le maglie della burocrazia.

A caccia di detrazioni tra le mura domestiche

Non tutti gli strumenti per stimolare le ristrutturazioni domestiche messi in campo sono convenienti come il Superbonus, ma tra facciate, mobili, ed elettrodomestici, le possibilità di rimettere a nuovo casa sono diverse

Sulle ali del successo del Superbonus 110%, che secondo un'indagine di Facile.it, mUp Research e Norstat, ha sollecitato l'interesse di 21 milioni di italiani, il governo ha messo in campo altri strumenti per sostenere il settore edilizio, finito in ginocchio dopo una lunga fase depressiva iniziata con la crisi economica del 2008. Ma non solo: i bonus attivi per migliorare la funzionalità della propria casa, infatti, riguardano anche l'acquisto di mobili ed elettrodomestici.

Nel caso degli interventi di recupero e restauro delle facciate, così come in quelli di ristrutturazione e di sistemazione dei giardini, il risparmio è nella detrazione fiscale ripartita in dieci quote annuali di pari importo. Questo vuol dire che la prima parte di risparmio si vedrà solo nel 2022.

Per quanto riguarda, invece, l'acquisto di mobili o elettrodomestici, l'eccezione la fanno solo i televisori e i decoder. Mentre per lavatrici, lavastoviglie e simili ad alta efficienza energetica, così come per i mobili, vale lo stesso meccanismo della detrazione fiscale, per i televisori e per i dispositivi utili a codificare i nuovi standard di trasmissione, di cui abbiamo ampiamente parlato nello scorso numero del Salvagente, vale il meccanismo dello sconto all'acquisto. Sarà il venditore, poi, a chiedere allo Stato la parte scontata al cliente.

In queste pagine, abbiamo deciso di non inserire una scheda sul Superbonus 110%, sia perché ne abbiamo parlato a lungo e in diverse occasioni, sia perché è una materia così ampia e complessa che vi abbiamo dedicato un libro intero, giunto alla sua seconda edizione (un regalo per gli abbonati esperti e disponibile per tutti su *https://ilsalvagente.it/le-guide/*).

In ogni caso, riassumendo, per i pochi che non lo conoscessero ancora, il Superbonus è un'agevolazione prevista dal decreto Rilancio che eleva al 110% l'aliquota di detrazione delle spese sostenute dal 1° luglio 2020 al 30 giugno 2022, per efficienza energetica, interventi antisismici, installazione di impianti fotovoltaici o di infrastrutture per la ricarica di veicoli elettrici negli edifici. Per accedere al bonus, serve avviare almeno uno degli interventi cosiddetti "trainanti" come l'isolamento termico, la sostituzione degli impianti di climatizzazione invernale sulle parti comuni o gli interventi antisismici. È importante questo punto, perché tra gli interventi "trainati", che possono rientrare così nella detrazione del 110%, ci sono anche alcuni coperti dagli incentivi che riportiamo in queste pagine, come il bonus facciate, caldaia e il bonus riqualificazione energetica, che grazie all'interazione con il Superbonus, diventano altrettanto "super".

Casa

Bonus facciate

Detrazione d'imposta del 90% per spese documentate, sostenute nel 2020 e nel 2021 ed effettuate tramite bonifico bancario o postale, per recupero o restauro della facciata esterna degli edifici esistenti.
Gli edifici devono trovarsi nelle zone A e B, individuate dal decreto ministeriale n. 1444/1968, o in zone a queste assimilabili in base alla normativa regionale e ai regolamenti edilizi comunali. Sono ammessi al beneficio gli interventi sulle strutture opache della facciata, su balconi o su ornamenti e fregi, compresi quelli di sola pulitura o tinteggiatura esterna. La detrazione va ripartita in 10 quote annuali di pari importo.
Non sono previsti limiti massimi di spesa, né di detrazione. E se trainato dal Superbonus, può arrivare al 110% delle spese.

A chi è rivolto?
Possono usufruire dell'agevolazione tutti i contribuenti, residenti e non residenti nel territorio dello Stato, soggetti Irpef e soggetti passivi Ires, che possiedono a qualsiasi titolo l'immobile oggetto di intervento. La detrazione non spetta a chi possiede esclusivamente redditi assoggettati a tassazione separata o a imposta sostitutiva.

Come ottenerlo?
È necessario tenere con sé la fattura che attesta il pagamento avvenuto con bonifico ad hoc (il cosiddetto "bonifico parlante" oramai previsto da tutti gli istituti bancari con i riferimenti alla norma che regola le agevolazioni di cui si vuole beneficiare), con riportati chiaramente il soggetto che paga per il lavoro e quello che lo ha svolto. La spesa, corredata da documentazione, andrà inserita nelle dichiarazioni dei redditi sia che sia fatta in proprio on line o tramite Caf o commercialista. In automatico, l'Agenzia delle Entrate erogherà il credito.

Bonus ristrutturazione

Per le spese sostenute dal 26 giugno 2012 al 31 dicembre 2021 la detrazione è elevata al 50% e il limite massimo di spesa è di 96mila euro. Deve essere ripartita in 10 quote annuali di pari importo. È prevista, inoltre, una detrazione Irpef, entro lo stesso importo massimo, anche per chi acquista fabbricati a uso abitativo ristrutturati. In questo caso va calcolata su un importo forfetario, pari al 25% del prezzo di vendita o di assegnazione dell'abitazione (comprensivo di Iva). E ripartita in 10 rate annuali di pari importo.

Quali lavori rientrano?
Manutenzione ordinaria, straordinaria, restauro, risanamento conservativo e ristrutturazione edilizia effettuati su parti comuni di edifici residenziali, cioè su condomini; interventi di manutenzione straordinaria, restauro e risanamento conservativo, riqualificazione dell'edificio, cablatura e grate sulle finestre, ristrutturazione edilizia su singole unità immobiliari di qualsiasi categoria catastale, anche rurali e pertinenze.

Come ottenerlo?
Per fruire del bonus bisogna conservare tutta la documentazione sui lavori svolti, che verranno presentati nella dichiarazione dei redditi. È necessario che i pagamenti siano effettuati con carta di debito o credito, oppure con bonifico bancario o postale da cui risultino: causale del versamento, con riferimento alla norma, codice fiscale del beneficiario della detrazione; codice fiscale o numero di partita Iva del beneficiario del pagamento. Oltre alla ricevuta del bonifico, vanno conservate le fatture o le ricevute fiscali delle spese dei lavori di ristrutturazione, intestate alle persone che fruiscono della detrazione.

Bonus mobili ed elettrodomestici

Consiste in una detrazione Irpef del 50% per le spese di acquisto di mobili ed elettrodomestici nuovi, fino a un importo massimo innalzato a 16mila euro. I grandi elettrodomestici nuovi devono essere di classe energetica non inferiore alla A+, (A o superiore per i forni e lavasciuga), per le apparecchiature per le quali sia prevista l'etichetta energetica. Tra i mobili agevolabili rientrano letti, armadi, cassettiere, librerie, scrivanie, tavoli, sedie, comodini, divani, poltrone, credenze, nonché i materassi e gli apparecchi di illuminazione che costituiscono un necessario completamento dell'arredo dell'immobile oggetto di ristrutturazione.

A chi è rivolto?

I mobili o gli elettrodomestici devono essere comprati per un immobile oggetto di ristrutturazione iniziata non prima del 1° gennaio 2020.

Come ottenerlo?

Per avere la detrazione occorre effettuare i pagamenti con bonifico o carta di debito o credito, anche se acquistati con finanziamento a rate. I documenti da conservare sono l'attestazione del pagamento e le fatture di acquisto. Dal 2018 è necessario comunicare all'Enea gli acquisti di alcuni elettrodomestici per i quali si può usufruire del bonus (forni, frigoriferi, lavastoviglie, piani cottura elettrici, lavasciuga, lavatrici, asciugatrici). Tutte le informazioni sono su *www.acs.enea.it/ristrutturazioni-edilizie/*.

Bonus rottamazione Tv

Permette di risparmiare il 20%, fino a 100 euro, sull'acquisto del nuovo televisore. L'incentivo è stato messo in campo dal governo per velocizzare il processo di ricambio del parco televisori e favorire l'acquisto di apparati compatibili con il nuovo standard di trasmissione del digitale terrestre Dvb-T2. Il vecchio tv da rottamare deve essere stato acquistato prima del 22 dicembre 2018.

A chi è rivolto?

A tutti i cittadini residenti in Italia senza limiti di Isee. Per ottenerlo bisogna essere residenti in Italia; 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 ottenerlo?

Prima di procedere alla rottamazione, bisogna scaricare dal sito *mise.gov.it* e compilare il modulo di autodichiarazione che certifichi il corretto smaltimento. Il vecchio tv può essere consegnato direttamente ai rivenditori presso cui si acquista il nuovo televisore. In alternativa, si può consegnare direttamente in un'isola ecologica autorizzata, prima dell'acquisto del nuovo. In questo caso, l'addetto del centro di raccolta deve convalidare il modulo che l'utente potrà presentare nei punti vendita per ottenere lo sconto.

Bonus decoder Tv

È lo sconto fino a 30 euro (erano 50 prima dell'attivazione del bonus rottamazione Tv) sull'acquisto di smart Tv o decoder di ultima generazione.

A chi è rivolto?

Ai nuclei familiari con reddito Isee annuo fino a 20mila euro.

Come ottenerlo?

Per ricevere tale contributo è necessario presentare un modulo dove si autocertifica il possesso dei requisiti. Una volta consegnata la dichiarazione sarà il venditore ad applicare lo sconto direttamente sul prezzo di acquisto.

Bonus verde e giardini

È una detrazione Irpef del 36% sulle spese sostenute nel 2021 per i seguenti interventi: sistemazione a verde di aree scoperte private di edifici esistenti, unità immobiliari, pertinenze o recinzioni, impianti di irrigazione e realizzazione pozzi, realizzazione di coperture a verde e di giardini pensili. La detrazione va ripartita in dieci quote annuali di pari importo e va calcolata su un importo massimo di 5mila euro per unità immobiliare a uso abitativo, comprensivo delle eventuali spese di progettazione e manutenzione connesse all'esecuzione degli interventi.

A chi è rivolto?

Può beneficiare della detrazione chi possiede o detiene, sulla base di un titolo idoneo, l'immobile oggetto degli interventi e che ha sostenuto le relative spese.

Come ottenerlo?

Il pagamento delle spese deve avvenire attraverso strumenti che consentono la tracciabilità delle operazioni (per esempio, bonifico bancario o postale). L'importo sostenuto deve essere indicato nella dichiarazione dei redditi.

Una mano per dare... una mano all'ambiente

Gli obiettivi di riduzione delle emissioni dell'Unione europea hanno spinto l'Italia a varare agevolazioni per risparmio idrico ed efficientamento energetico a portata di tutti. Ritorna anche lo sconto per l'acquisto di auto elettriche e ibride

Per arrivare agli obiettivi dell'European green deal, gli Stati si devono impegnarsi a migliorare almeno del 32,5% l'efficienza energetica entro il 2030. Obiettivo ambizioso ma necessario per contrastare il cambiamento climatico che già oggi mostra le sue conseguenze più drammatiche, tra alluvioni e siccità.
In Italia, i bonus messi in campo dallo Stato per fare la propria parte in questo senso sono diversi. Dagli incentivi per cambiare la caldaia, i climatizzatori e persino le zanzariere (ma solo se hanno la capacità di schermatura solare), fino all'annosa questione dell'acqua potabile in casa. Non è un mistero che la rete idrica sia un colabrodo, con una stima Istat del 42% di perdite. Ma se su queste perdite il singolo cittadino nulla può, per quanto riguarda gli impianti dentro casa, le azioni per migliorare la resa energetica sono diverse. La sostituzione dei sanitari in ceramica con nuovi apparecchi a scarico ridotto o la rubinetteria più efficiente, fino ai soffioni e le colonne doccia possono aiutare. E il governo ha messo sul tavolo mille euro per invogliare gli italiani alla sostituzione. Non è l'unico bonus attivato che riguarda l'acqua. Uno dei problemi maggiori relativamente all'inquinamento ambientale nel nostro paese è legato all'abbandono in ambiente di bottiglie di plastica, che poi col tempo diventano microplastiche e invadono i bacini d'acqua e il mare. Solo nel nostro paese finiscono in mare 34mila tonnellate di plastica ogni anno. E a contribuire al problema è sicuramente il fatto che con 200 litri pro capite l'anno, gli italiani sono i più grandi consumatori al mondo di acqua minerale in bottiglia. A scoraggiarli dall'utilizzo dell'acqua di rubinetto è la qualità reale o percepita dell'acqua. Nonostante, infatti, per legge nei centri abitati debba essere potabile, in diverse zone d'Italia, sia per l'eccesso di contaminanti che per il forte sapore di cloro o di calcio, molti rinunciano a favore della più comoda, ma costosa confezione in plastica. Per questo, il bonus mira a invogliare gli italiani a installare sistemi domestici di filtraggio che gli consentano di abbandonare abitudini nemiche dell'ambiente.

Ambiente

Bonus riqualificazione energetica

Detrazione sulle spese sugli interventi di riqualificazione energetica di un'abitazione, sostenute entro il 31 dicembre 2021, pari al 50% per gli infissi e le schermature solari, sostituzione di impianti di climatizzazione invernale con impianti dotati di caldaie a condensazione con efficienza almeno pari alla classe A, o dotati di generatori di calore alimentati da biomasse combustibili; pari al 65% per altre tipologie di lavori, come ad esempio l'installazione di pompe di calore o scaldacqua. Se la riqualificazione avviene congiuntamente a un lavoro trainante, può rientrare nel Superbonus 110%. Le detrazioni, da ripartire in 10 rate annuali di pari importo, variano a seconda che l'intervento riguardi la singola unità immobiliare o gli edifici condominiali e dell'anno in cui è stato effettuato.

A chi è rivolto?
Condizione indispensabile è che gli interventi siano eseguiti su unità immobiliari e su edifici (o su parti di edifici) esistenti, di qualunque categoria catastale, anche se rurali, compresi quelli strumentali per l'attività d'impresa o professionale.

Come ottenerlo?
I soggetti che negli anni 2020 e 2021 sostengono spese per gli interventi di riqualificazione energetica possono optare, in luogo dell'utilizzo diretto della detrazione spettante, alternativamente per un contributo, sotto forma di sconto sul corrispettivo dovuto, fino a un importo massimo pari al corrispettivo stesso, anticipato dai fornitori che hanno effettuato gli interventi, o per la cessione di un credito d'imposta di pari ammontare, con facoltà di successiva cessione ad altri soggetti, compresi gli istituti di credito e gli altri intermediari finanziari.

Bonus caldaia

Rientrano nel bonus l'acquisto della caldaia e i lavori necessari per installarla. In base al tipo di lavoro effettuato la detrazione, per un massimo di 30mila euro, è pari al 50% della spesa se riguarda l'installazione di una caldaia a condensazione di classe A, e al 65%, se riguarda invece l'installazione della caldaia a condensazione e di sistemi di termoregolazione evoluti di classe V, VI o VII, o impianti dotati di apparecchi ibridi con sistema a pompa di calore e caldaia a condensazione. Lo sgravio fiscale include anche l'acquisto delle valvole termostatiche di ultima generazione da collegare ai caloriferi. Se la sostituzione della caldaia avviene congiuntamente a un lavoro trainante, allora si può accedere al Superbonus 110%.

A chi è rivolto?
A chi vuole sostituire il vecchio dispositivo con uno nuovo a condensazione di classe energetica A o superiore.

Come ottenerlo?
Solo con pagamenti tramite bonifico o con sistemi elettronici tracciabili. Va inoltre conservata la documentazione rilasciata dal tecnico e bisogna inviare entro 90 giorni dall'installazione, la scheda informativa all'Enea. L'agevolazione sarà erogata dall'Agenzia delle Entrate in 10 rate di pari importo. L'incentivo può essere richiesto sia dal proprietario dell'immobile che dall'affittuario.

Bonus zanzariere

È una detrazione fiscale del 50% sul costo di acquisto e installazione di una zanzariera a schermatura solare.
Il limite massimo di spesa detraibile è di 60mila euro.

© Romolo Tavani/iStock

A chi è rivolto?
Ai proprietari o agli affittuari di casa (tranne quelle in costruzione) in cui si svolgono i lavori.
Come ottenerlo?
La riduzione delle imposte si ottiene presentando i documenti con le spese sostenute per le zanzariere, nella dichiarazioni dei redditi. Solo valide le spese effettuate entro il 31 dicembre 2021.

Bonus risparmio idrico

Per favorire il risparmio di risorse idriche viene riconosciuto un bonus di mille euro a chi sostituisce i sanitari in ceramica con nuovi apparecchi a scarico ridotto (uguale o inferiore a 6 litri) o la rubinetteria (portata uguale o inferiore a 6 litri al minuto), i soffioni e le colonne doccia (uguale o inferiore a 9 litri/minuto). È possibile utilizzare il bonus fino al 31 dicembre 2021.
A chi è rivolto?
Ai residenti in Italia che vogliono sostituire gli impianti in edifici esistenti, parti di edifici esistenti o singole unità immobiliari.
Come ottenerlo?
Le modalità per ottenere il bonus saranno definite da un decreto del ministro dell'Ambiente e della tutela del territorio e del mare, da emanarsi entro 60 giorni dall'entrata in vigore della legge di bilancio 2021.

Bonus acqua potabile

Per razionalizzare l'uso dell'acqua e ridurre il consumo di contenitori di plastica, è previsto un credito d'imposta del 50% delle spese sostenute tra il 1° gennaio 2021 e il 31 dicembre 2022 per l'acquisto e l'installazione di sistemi di filtraggio, mineralizzazione, raffreddamento e/o addizione di anidride carbonica alimentare per migliorare l'acqua potabile di rubinetto. L'importo massimo delle spese su cui calcolare l'agevolazione è fissato a 1.000 euro per ciascun immobile, per le persone fisiche, 5.000 euro per ogni immobile adibito ad attività commerciale o istituzionale, per gli esercenti attività d'impresa, arti e professioni e gli enti non commerciali. Le informazioni sugli interventi andranno trasmesse in via telematica all'Enea.
A chi è rivolto?
A singoli cittadini e ad attività commerciali, professionali e enti istituzionali e non commerciali.
Come ottenerlo?
L'importo delle spese deve essere documentato da una fattura elettronica o un documento commerciale in cui sia riportato il codice fiscale del soggetto che richiede il credito. Per i privati, il pagamento va effettuato con versamento bancario o postale, o altri sistemi esclusi i contanti. L'ammontare delle spese agevolabili va comunicato all'Agenzia delle Entrate tra il 1° febbraio e il 28 febbraio dell'anno successivo, inviando il modello tramite il servizio web disponibile nell'area riservata o i canali telematici dell'Agenzia delle Entrate. Dopodiché, il bonus potrà essere utilizzato in compensazione tramite F24, oppure nella dichiarazione dei redditi.

Auto elettriche e Euro 6

L'incentivo riguarda l'acquisto di auto a basse emissioni (max 135 g/km). Dunque, oltre a elettriche e ibride, anche usate e nuove, anche diesel e benzina ma almeno euro 6. Le usate devono avere quotazione fino a 25mila euro, le nuove un prezzo fino a 40mila euro. Il beneficio è compreso fra 750 e 2.000 euro per le auto usate, e da 1.500 a 2.000 euro per l'acquisto di quelle nuove, e fino a 6mila per le elettriche, in base alle emissioni del veicolo.
A chi è rivolto?
Nel caso delle auto usate è necessario rottamare una macchina immatricolata prima del 2011, per gli altri è facoltativo, ma influisce sull'entità dell'incentivo.
Come ottenerlo?
L'erogazione del bonus, esigibile dal cliente come sconto sul prezzo finale, spetta al rivenditore, fino a esaurimento fondi.

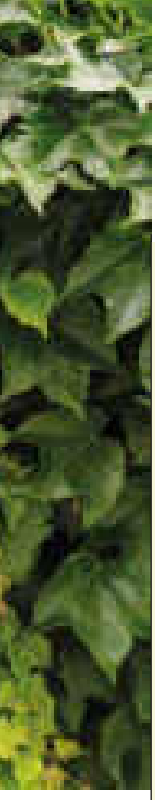
Cosa c'è sul piatto per le famiglie

La natalità zero per il nostro paese è un problema cronico, per questo è stato deciso di moltiplicare gli strumenti di sostegno. Le modalità e le stratificazioni degli interventi, però, creano non poca confusione nei potenziali beneficiari

Il settore degli incentivi dedicati alla famiglia è probabilmente quello più affollato. Questo è dovuto in parte al fatto che gli strumenti di sostegno si sono stratificati nel tempo, ma anche al fatto che gli interessi delle famiglie con bambini piccoli sono diversi e sfaccettati, e non sempre comprendibili in un solo bonus. Da questo punto di vista la novità è il bonus pensato per due categorie di genitori storicamente in difficoltà, che però non erano state mai prese in considerazione con una misura ad hoc. Nonostante la cronica natalità zero in Italia.

Si tratta dei genitori soli e dei genitori divorziati. Se con un monoreddito, crescere un figlio diventa un'impresa veramente ardua, anche la separazione, con quello che ne consegue in termini di costi maggiorati a causa di duplicazione di spese per alloggio e utenze, non è da meno. L'idea del governo di aiutare queste categorie è senz'altro lodevole. Meno lodevole invece è la confusione ingenerata nelle famiglie a causa del tanto strombazzato assegno unico per i figli, che sarebbe dovuto partire con un mensile di 250 euro in media a famiglia, e che poi ha dovuto cedere il passo a un sostituto "temporaneo", a causa dell'indisponibilità delle casse dello Stato a coprire il fabbisogno previsto. Si è dunque virato per un assegno "ponte" mensile, modulato in base all'Isee e al numero di figli minori, ma solo per alcune categorie: disoccupati senza indennità, lavoratori autonomi, coltivatori diretti, partite Iva, forfettari. Rimangono esclusi i dipendenti pubblici, per i quali rimangono in vigore solo i vecchi strumenti.

Nel frattempo, una buona notizia arriva dall'Europa per i lavoratori di paesi terzi che soggiornano legalmente in Italia, titolari di un permesso unico di lavoro. Finora sono stati esclusi dai bonus maternità e bebè. Ma recentemente la Corte di giustizia Ue ha chiarito con una sentenza che il nostro paese, e nello specifico l'Inps, dovrà erogare il sostegno anche a quei nuclei familiari finora esclusi dal beneficio.



Famiglia

Assegno unico temporaneo per i figli

Fino alla fine dell'anno è possibile richiedere un assegno per i figli, che verrà sostituito nel 2022 da quello universale entrato a regime. L'importo dell'assegno temporaneo per ciascun figlio minore varia in base al numero dei figli e dalle soglie Isee, con un massimo di 167,50 euro a figlio.

A chi è rivolto?

Fino al 31 dicembre 2021 alle famiglie con figli di età compresa tra 0 e 18 anni che fanno parte di queste categorie:

✔ lavoratori autonomi;
✔ disoccupati;
✔ coltivatori diretti, coloni e mezzadri;
✔ titolari di pensione da lavoro autonomo;
✔ nuclei che non hanno uno o più requisiti per godere dell'Anf

Requisiti essenziali:

✔ pagare le tasse in Italia ed esservi residenti da almeno 2 anni;
✔ essere cittadini italiani o di un paese della Ue oppure essere titolari di un permesso di soggiorno per motivi di lavoro o di ricerca della durata almeno semestrale;
✔ essere in possesso di un Isee inferiore a 50 mila euro annui;
✔ non essere percettore degli assegni al nucleo familiare.

Come ottenerlo?

La domanda può essere presentata attraverso i seguenti canali:

✔ portale web, utilizzando l'apposito servizio raggiungibile dalla home page del sito con Spid, Carta di identità elettronica 3.0 (Cie) o Carta Nazionale dei Servizi (Cns) e Pin (se rilasciato entro il 1° ottobre 2020);
✔ Contact Center Integrato;
✔ Patronati e Caf.

Bonus bebè

È un assegno mensile destinato alle famiglie per ogni figlio nato, adottato o in affido preadottivo. L'assegno è annuale e viene corrisposto ogni mese fino al compimento del primo anno di età o del primo anno di ingresso nel nucleo familiare. L'entità dipende dall'Isee. Si va da 160 euro al mese (primo figlio) o 192 euro al mese (figlio successivo al primo) con Isee non superiore a 7mila euro fino a 80 euro al mese (primo figlio) o a 96 euro al mese (figlio successivo al primo) per Isee superiori a 40mila euro.

A chi è rivolto?

L'assegno spetta ai cittadini italiani, comunitari o extracomunitari in possesso di idoneo titolo di soggiorno per le nascite avvenute nel 2021.

Come ottenerlo?

La domanda deve essere presentata entro 90 giorni dalla nascita oppure dalla data di ingresso del minore nel nucleo familiare. Per usufruire del servizio è necessario selezionare l'area "Prestazioni e servizi/Servizi" e poi accedere con le proprie credenziali al servizio "Assegno di natalità - Bonus Bebè (Cittadino)". In alternativa, si può fare domanda tramite: Contact center al numero 803 164 oppure 06 164 164 da rete mobile; tramite enti di patronato.

Bonus nido

Consiste in un bonus per sostenere le spese per l'asilo nido o in un contributo per il supporto presso la propria abitazione, in caso di bambini impossibilitati a frequentare l'asilo perché affetti da gravi patologie. Gli importi dei contributi sono stabiliti in base all'Isee minorenne. In assenza, viene concesso l'importo minimo. Si va da un massimo di 272,72 euro euro mensili per Isee minorenni fino a 25mila euro ai 136,37 euro massimi erogabili per chi sta sopra i 40mila euro.

A chi è rivolto?

Il beneficio è rivolto ai genitori di figli nati, adottati o affidati fino a tre anni d'età (compiuti nel periodo tra gennaio e agosto 2021)

Come ottenerlo?

Le domande possono essere presentate utilizzando l'apposito servizio online sul sito Inps oppure rivolgendosi ai patronati.

Bonus mamma domani

L'incentivo di 800 euro una tantum per le donne in gravidanza o che hanno appena partorito. L'importo viene poi erogato ai nuclei familiari beneficiari dall'Inps.

A chi è rivolto?

Può essere richiesto dalle madri a partire dal settimo mese di gravidanza, fino a 12 mesi dall'evento entro il 31 dicembre 2021, vale anche per adozione e affidamento preadottivo. Non ci sono limiti di reddito.

Come ottenerlo?
La domanda deve essere presentata all'Inps tramite una delle seguenti modalità: servizi telematici accessibili direttamente dalla richiedente, attraverso il servizio dedicato; Contact Center (numero 803 164, gratuito da rete fissa, oppure 06 164 164 da rete mobile); enti di patronato, tramite i servizi telematici offerti dagli stessi.

Bonus genitore single

È il contributo mensile fino a 500 euro al mese, destinato a mamme o papà single con figli disabili a carico.

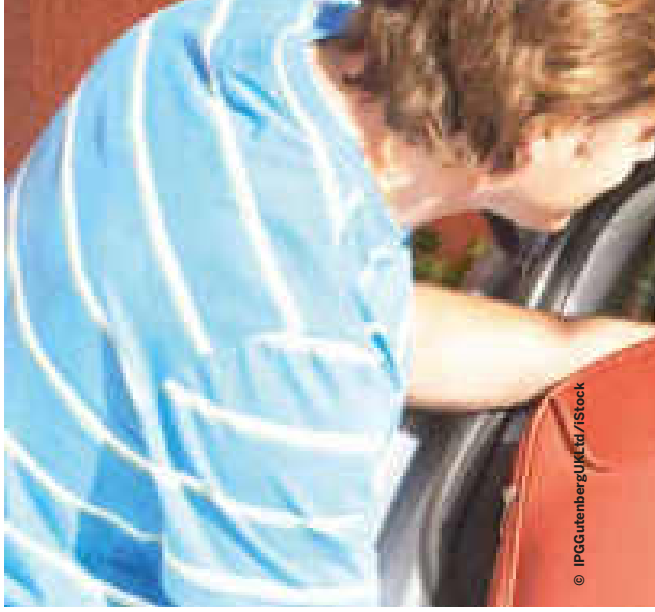
A chi è rivolto?
Al genitore che ha a carico un minore con disabilità in misura non inferiore al 60%.
Come ottenerlo?
Le modalità devono essere stabilite da un decreto attuativo del governo.

Bonus genitori separati

All'interno del decreto Sostegni, è stato previsto un assegno fino a 800 euro al mese per i genitori divorziati o separati.
A chi è rivolto?
A genitori divorziati in difficoltà economiche e lavorative. Le risorse dovrebbero andare a coprire completamente o in parte le spese per l'assegno di mantenimento.
Come ottenerlo?
Le modalità devono essere stabilite da un decreto attuativo del governo.

Bonus occhiali

Si tratta di un sconto pari a 50 euro sul prezzo d'acquisto degli occhiali, in favore delle famiglie con reddito Isee basso. Per il provvedimento sono stati stanziati 5 milioni di euro l'anno per 3 anni.
A chi è rivolto?
Ai nuclei familiari con un Isee 2021 che non superi i 10mila euro.
Come ottenerlo?
Il beneficio economico va richiesto attraverso il sito del governo, sotto forma di bonus una tantum da presentare per lo sconto. Il contributo sarà valido per gli acquisti effettuati nell'arco dei tre anni, dal 2021 al 2023. Le modalità però sono delegate a un decreto attuativo che ancora non è stato emanato.


© IPGGutenbergUKLtd/iStock

Spendere te

Il popolare incentivo per ottenere sconti per le ferie lanciato nel 2020 ha avuto un'accoglienza tiepida. Pertanto ci sono ancora fondi da sfruttare. Ma non per tutti

Forse non è il primo servizio che viene in mente se si pensa ai settori in crisi che necessitano di una spinta pubblica per ripartire, ma senz'altro il bonus terme farà piacere agli amanti di acque sulfuree e bagno turco. Nonostante le perplessità che la misura può aver attirato, il governo ha deciso lo stesso di garantire uno sconto massimo di 200 euro, più che sufficiente per una giornata alle terme all inclusive. Ben più ampio il ventaglio di possibilità che si dipanano davanti all'italiano che deciderà di sfruttare gli ultimi scampoli di finanziamento del bonus vacanze rimasti.
Se infatti a fine agosto 2020 l'incentivo si era dimostrato poco sfruttato, facendo gridare da più parti al flop, con oltre due miliardi stanziati e rimasti inutilizzati, anche l'estate del 2021 non sembra aver portato al boom delle richieste: 300mila (meno dell'estate precedente). Di buono c'è che, al contrario di altri incentivi a esaurimento di fondi, qui dovrebbe ancora esserci margine per utilizzare lo sconto in hotel e altre strutture ricettive anche per eventuali vacanze autunnali e per quelle del periodo natalizio. Attenzione però: l'utilizzo è riservato solo a chi aveva richiesto il bonus entro il 31 dicembre 2020 senza averlo ancora usato. Nessuna novità invece per il bonus bicicletta e monopattino, che dovrebbe essere rifinanziato in autunno dopo il successo dello scorso anno.

mpo libero... risparmiando

Relax

Bonus terme

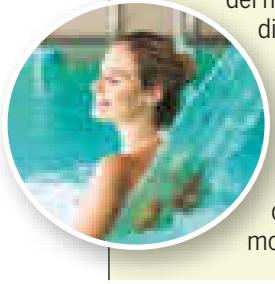
È finalizzato a sostenere l'acquisto da parte dei cittadini di servizi termali presso gli stabilimenti accreditati. Il bonus, disponibile da ottobre, coprirà fino al 100% del servizio acquistato, fino a un valore massimo di 200 euro. L'eventuale parte eccedente del costo del servizio sarà a carico del cittadino.

A chi è rivolto?

L'incentivo per l'acquisto di servizi termali è rivolto a tutti i cittadini maggiorenni residenti in Italia, senza limiti di Isee e senza vincoli legati al nucleo familiare. Ciascun cittadino potrà usufruire di un solo bonus, per un solo acquisto, e i servizi termali non devono essere già a carico del Servizio sanitario nazionale, di altri enti pubblici ovvero oggetto di ulteriori benefici riconosciuti all'utente.

Come ottenerlo?

Il cittadino interessato dovrà prenotare i servizi termali presso uno stabilimento termale accreditato di sua scelta, che provvederà a rilasciare l'attestato di prenotazione. L'elenco degli stabilimenti termali accreditati viene pubblicato sui siti internet del ministero dello Sviluppo economico e di Invitalia. Il consumatore dovrà utilizzare la prenotazione entro 60 giorni. Sarà l'ente termale stesso a richiedere a Invitalia, mediante apposita piattaforma informatica, il rimborso del valore del buono utilizzato dal cittadino, che lo vedrà scontato al momento di pagare le terme.



Bonus vacanze

Il bonus vacanze offre un contributo fino 500 euro da utilizzare per soggiorni in alberghi, campeggi, villaggi turistici, agriturismi e bed & breakfast in Italia nonché per il pagamento di servizi offerti in ambito nazionale dalle agenzie di viaggi e tour operator. Può essere utilizzato fino al 31 dicembre 2021. Nello specifico, l'importo del bonus è modulato secondo la numerosità del nucleo familiare: 500 euro per nucleo composto da tre o più persone; 300 euro da due persone; 150 euro da una persona.

A chi è rivolto?

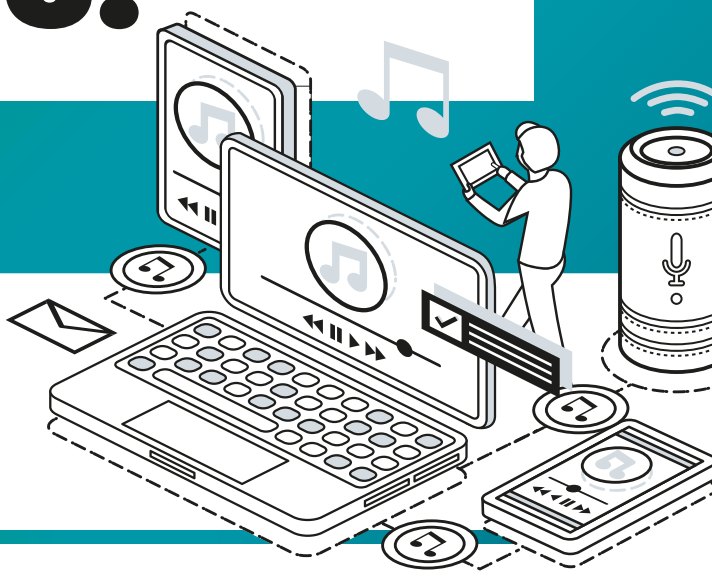
Solo a chi ha richiesto il bonus dal 1° luglio al 31 dicembre 2020 e non lo ha ancora usato.

Come utilizzarlo?

Può essere speso da un solo componente del nucleo familiare, anche diverso dalla persona che lo ha richiesto; deve essere esaurito in un'unica soluzione, presso una sola struttura turistica ricettiva in Italia (albergo, campeggio, villaggio turistico, agriturismo e bed & breakfast) oppure presso un'unica agenzia di viaggi o tour operator per il pagamento di servizi offerti in ambito nazionale; è fruibile nella misura dell'80%, sotto forma di sconto immediato, per il pagamento dei servizi prestati dall'albergatore; il restante 20% potrà essere scaricato come detrazione di imposta, in sede di dichiarazione dei redditi, da parte del componente del nucleo familiare a cui viene intestato il documento di spesa del soggiorno (fattura, documento commerciale, scontrino/ricevuta fiscale). L'adesione degli albergatori è volontaria.

Per i tuoi clienti
è musica.

PER NOI, È LA VOCE DEL TUO BUSINESS.



Il tuo marchio ha una personalità: Soundreef Media Service gli dà anche voce. Forniamo a ogni tipo di locale commerciale musica d'autore selezionata traccia per traccia dai nostri Music Supervisor. **60.000 tra negozi, centri commerciali, palestre e molti altri in tutto il mondo stanno già trasmettendo le nostre playlist**, che comprendono la licenza sul diritto d'autore, non richiedono cambiamenti ai sistemi esistenti e permettono un **risparmio fino al 40%**. Inoltre, garantiamo consulenza e assistenza legale gratuite ovunque, grazie a un solido network di professionisti.

SOUNDREEF
media service

SOUNDREEF
ROYALTIES MADE EASY

SOUNDREEF MEDIA SERVICE – DALLA MUSICA DI SOTTOFONDO ALLA COLONNA SONORA DEL TUO BUSINESS

Hai mai tenuto il ritmo di una canzone mentre facevi shopping?
Allora sai di cosa si occupa Soundreef Media Service.
Il nostro lavoro è fornire alle location commerciali – mall e catene, ristoranti, ma anche piccoli negozi, palestre e cliniche private – musica di alta qualità, a tariffe convenienti.
Ovunque le persone entrino per acquistare un oggetto o usufruire di un servizio, noi cerchiamo di migliorare la loro esperienza, basandoci su studi di settore autorevoli.

Per un business, questo significa poter aumentare il fatturato fino al 10%. Sai perché?
Innanzitutto perché la musica ha un impatto positivo sulla qualità del lavoro dei dipendenti. Ma anche perché, con la giusta colonna sonora, aumenta il tempo di permanenza dei clienti.
E con quello, la loro propensione all'acquisto.

La musica deve essere selezionata con criterio – i nostri prevedono uno standard qualitativo così alto che **solo il 50% della musica proposta viene accettata nel nostro database.** Soundreef Media Service, infatti, ha un team di Music Supervisor e Sound Designer che ascolta ogni singolo brano per selezionare i migliori. Su questi – tutti provenienti dal settore discografico – **forniamo una licenza onnicomprensiva, che garantisce ai nostri clienti una riduzione dei costi e la tutela da controversie.**

Oltre alla licenza, infatti, **offriamo assistenza legale gratuita** in tutto il mondo, grazie a un network di professionisti e collaboratori che si affianca alla squadra di operatori e coordinatori locali, rendendoci un partner affidabile, disponibile e sempre presente.
60.000 location commerciali in tutto il mondo stanno già constatando come, grazie a un business model flessibile, riusciamo a rispondere a ogni esigenza – **dall'invio regolare di playlist tematiche alla creazione di un sound design ad-hoc, fino alla definizione di una brand identity sonora customizzata**. Last but not least, indipendentemente dal tipo, dimensione o territorio dell'azienda, il nostro servizio non richiede cambiamenti ai sistemi in uso ed è strutturato per facilitare il lavoro di provider e Radio In-Store.

www.soundreef.com

L'auto gratis? Pagata a caro prezzo

In migliaia sono rimasti vittime dell'offerta "**My car no cost**" della Vantage Group e dell'illusione di avere un veicolo in cambio di pubblicità sulle fiancate. Ora però le società finanziarie sono chiamate a **rimborsare** i consumatori

di **Enrico Cinotti**

La promessa - "My Car No Cost" - di avere un'auto senza costi a patto di "rivestirla" con della pubblicità si è prima trasformata in un brutto sogno e poi è diventata un vero e proprio incubo per migliaia di automobilisti che si sono trovati a dover restituire il finanziamento spesso finendo per perdere perfino la vettura. Non tutti però hanno subito la beffa in silenzio. Sette automobilisti grazie a Konsumer Italia, assistiti dagli avvocati Raffaella Grisafi e Fabrizio Allegrezza dello studio legale Iurilli, hanno fatto ricorso all'Abf, l'Arbitro bancario finanziario presso la Banca d'Italia, che ha accolto tutte le richieste, obbligando gli intermediari finanziari, come la Compass, a restituire le somme indebitamente versate. "I consumatori che si erano rivolti alla nostra associazione - spiegano gli avvocati - danneggiati dall'operazione commerciale 'My Car No Cost' messa in piedi dalla Vantage Group tra il 2016 e il 2019, sono stati tutti risarciti. La promessa di rimborsare le rate per l'acquisto di una nuova automobile si era rivelata una truffa e si erano ritrovati a dover pagare interamente il finanziamento".

Una vicenda che consente di capire come si possa contestare un prestito quando è collegato a un contratto principale - la fornitura di un bene o di un servizio - se quest'ultimo viene meno per l'inadempienza del fornitore.

Per scoprire come i legali dell'associazione presieduta da Fabrizio Premuti siano riusciti a tutelare i malcapitati e, nonostante la Vantage sia morta e sepolta, a chiamare in causa le società finanziarie, occorre capire come funzionava il carvertising, il meccanismo che copre il costo dell'auto acquistata accettando l'affissione di messaggi pubblicitari sul veicolo.

L'adesione all'offerta "My Car No Cost" comportava la sottoscrizione di tre contratti: il primo di durata quinquennale per circa 5.500 euro con la Vantage Groupe per "la fornitura di servizi statistici per la Società, al fine di sviluppare le attività di impresa", in parole povere l'esposizione degli annunci pubblicitari sulla vettura, il cosiddetto wrapping; un secondo con una concessionaria segnalata dalla Vantage per l'acquisto dell'auto subordinato al terzo atto, quello di prestito finalizzato con una finanziaria che però comprendeva non solo i costi del veicolo e ma anche quelli del wrapping.

Cifre sproporzionate

"Salta subito agli occhi la sproporzione della cifra finanziata visto che si tratta di un prestito finalizzato all'acquisto di un'auto: come si fa a finanziare una Panda per 17mila euro?" È incredula l'avvocato Grisafi che aggiunge: "Viene da chiedersi anche se e come le società di intermediazione abbiamo valutato il merito creditizio dei richiedenti e l'adeguatezza della somma concessa a fronte di un credito finalizzato che

Dal wrapping al carvertising

Il wrapping consente di personalizzare l'auto applicando pellicole adesive ad esclusione che su parabrezza, finestrini e fari. È legale e non deve essere denunciato sul libretto di circolazione. Il carvertising (car+advertising) trasforma l'auto in un mezzo per fare pubblicità. Non è consentita in Italia sui mezzi privati.

per sua natura copre solo l'acquisto del bene a cui è destinato".
In cambio di tutto questo impegno contrattuale cosa prometteva in cambio la Vantage? La società si impegnava a corrispondere agli aderenti, per 60 mesi, un compenso mensile dell'ammontare fisso di 340 euro: 290 euro per il rimborso della rata mensile del finanziamento per l'acquisto dell'auto e 50 euro a titolo di rimborso mensile forfettario per le spese di carburante, cui si aggiunge un rimborso variabile del premio relativo alla Rc-auto, calcolato in base alla classe di merito. Il cashback mensile obbligava l'aderente ad applicare materiale pubblicitario (tramite pellicole, il cosiddetto wrapping) sulle portiere delle vetture, a circolare regolarmente e a postare due volte a settimana sul proprio profilo Facebook quattro foto scattate in luoghi pubblici diversi. Così facendo gli aderenti potevano ripagarsi il costo dell'auto.
Un meccanismo impeccabile, sulla carta, peccato che, dopo circa due anni, a partire dal 2018 la società rallenta e poi smette di versare le rate di rimborso. Di lì a poco lo showdown: l'Antitrust nel novembre del 2019 accerta la pratica commerciale scorretta e sanziona la società per 1,2 milioni, poi l'intervento della Procura di Roma e della guardia di finanza che con sequestri e accuse pesanti - truffa ed evasione fiscale - blocca l'attività della società.

C'è collegamento negoziale

E chi aveva aderito, impegnandosi ad acquistare l'auto e i servizi di wrapping?
L'Antitrust ha accertato che la Vantage aveva attivato circa 4.600 contratti. In tanti non hanno mai rivisto un euro, pochi hanno potuto contare sulla restituzione mensile e moltissimi hanno perso l'auto. Alcuni però si sono rivolti ad avvocati o ad associazioni dei consumatori. "Fin dall'inizio - aggiunge l'avvocato Grisafi - ci è stato chiaro il collegamento negoziale tra i contratti che venivano sottoscritti e una volta che la Vantage non rispettava più l'impegno di versare le rate di 'rimborso' veniva meno la parte di contratto che finanziava i servizi statistici e di wrapping. Per questo ci siamo rivolti all'Abf, l'Arbitro bancario finanziario di Bankitalia, chiamando in causa le società finanziarie e chiedendo la risoluzione della parte di prestito legata al wrapping e la restituzione della somma".
L'Abf con diverse sentenze ha accolto tutte e sette i ricorsi patrocinati da Konsumer Italia e ha riconosciuto "l'oggettivo collegamento negoziale fra i tre diversi contratti". L'Autorità ha predisposto la parziale risoluzione del contratto di finanziamento e la restituzione a carico dell'intermediario della somma di 5.500 euro, ovvero la quota parte del finanziamento venuto meno per l'inadempienza del contratto principa-

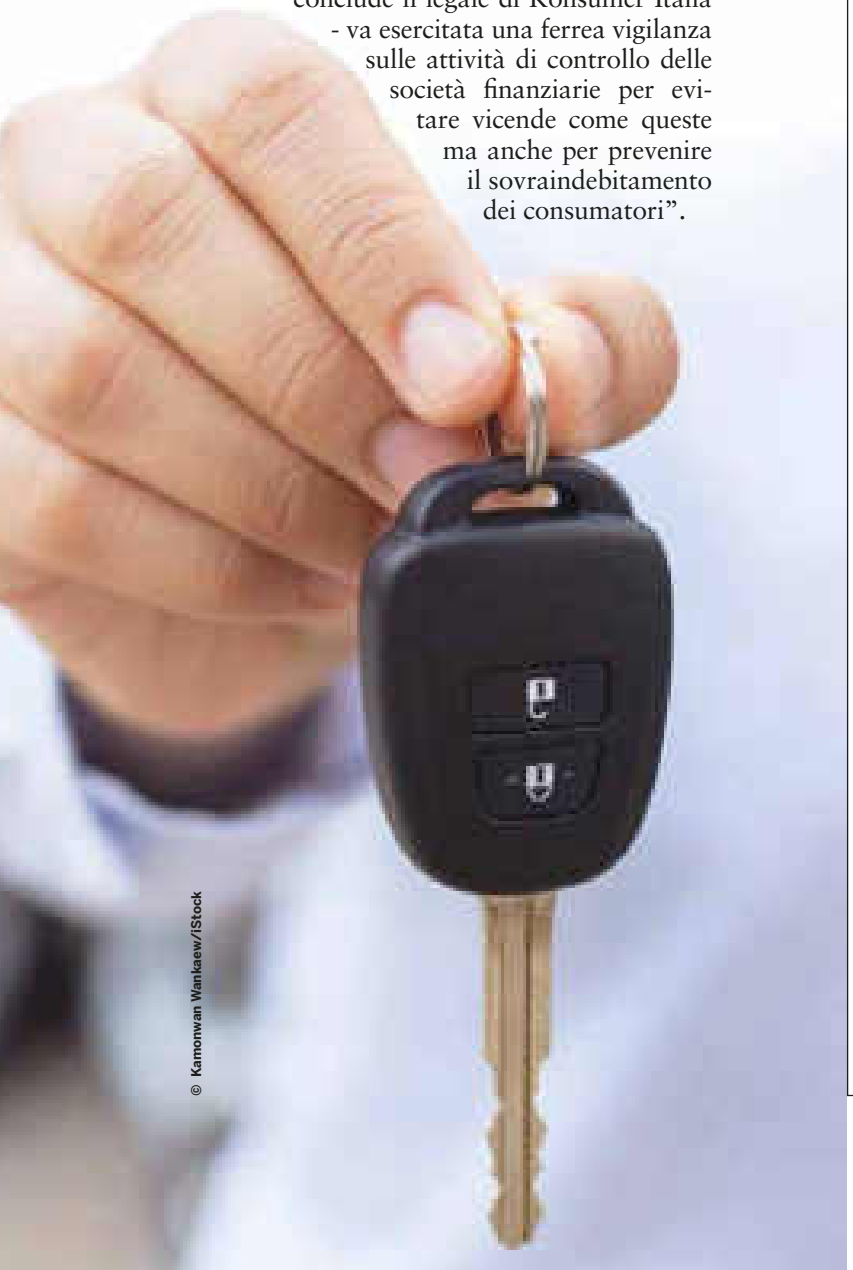
Un miraggio diventato un incubo

4.600
tanti sono secondo l'Antitrust i contratti sottoscritti dalla Vantage Group per l'operazione "My car No cost"

5.500
gli euro in media restituiti dalle società finanziarie a chi è rimasto vittima del carvertising

125
l'articolo del Testo unico bancario da far valere

le, quello con la Vantage. “L’articolo 125 quinquies del Testo unico bancario - precisa l’avvocato - con riferimento ai contratti di credito collegati, riconosce il diritto del consumatore alla risoluzione del contratto di credito in caso di inadempimento da parte del fornitore dei beni o dei servizi. In questi casi riconoscendo il collegamento tra il contratto con la finanziaria e quello di wrapping con la Vantage abbiamo potuto ottenere per i nostri assistiti la restituzione delle somme indebitamente versate”.
Tutto bene quel che finisce bene? “Resta un po’ di amaro in bocca per alcuni motivi”, prosegue la Grisafi. “Innanzitutto non si capisce come questa e altre società di carvertising abbiano potuto operare, quando il codice della strada escludeva la possibilità di usare veicoli privati come mezzi pubblicitari. In secondo luogo - conclude il legale di Konsumer Italia - va esercitata una ferrea vigilanza sulle attività di controllo delle società finanziarie per evitare vicende come queste ma anche per prevenire il sovraindebitamento dei consumatori”.



© Kamonwan Wankaew/iStock

In Italia la pratica è sempre illegale

C’è voluta una circolare del ministero degli Interni del febbraio 2020 per ribadire quello che era già previsto nel codice della strada e cioè che in Italia non si possono usare veicoli privati per fare pubblicità. Come ci spiega Enrico De Vita, giornalista, ingegnere meccanico e grande esperto di normativa automobilistica: “In Italia la pubblicità è consentita sugli autobus - urbani e ed extraurbani, di linea e non - ma vietata sui mezzi privati e sui taxi a meno che, per quest’ultimi, si tratti di reclamizzare il proprio marchio o la rete a cui appartengono”. L’articolo 57 del codice della strada in vigore dal novembre 1999 vietava la “pubblicità non luminosa (...) se effettuata per conto terzi a titolo oneroso”.
Le cose però si complicano con l’articolo 5 della legge 120 del 2010 che prevedeva che “il governo, entro 60 giorni dalla data di entrata in vigore della presente legge, provvede a modificare l’articolo 57 del regolamento, nel senso di prevedere che la pubblicità non luminosa per conto terzi è consentita” ma questa estensione non era chiaro se avrebbe riguardato tutti i veicoli privati o solo quelli “appartenenti alle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, alle associazioni di volontariato”. Fatto sta però che la norma non è mai entrata in vigore perché trascorsi i fatidici “60 giorni” il governo non ha emanato mai il decreto attuativo di modifica dell’articolo 57 del codice della strada. In questo empasse normativo, tipico italiano, è cominciato un vero e proprio far west: prima molte aziende avevano iniziato a offrire veicoli in comodato d’uso gratuito per il trasporto disabili “rivestiti” di pubblicità e da ultimo, intorno al 2015-2016, in Italia avevano preso piede le cosiddette società di carvertising. La parola finale l’ha messa il 3 febbraio 2020 il ministero dell’Interno con una circolare ad hoc in qui si legge a chiare lettere: “Sui veicoli ad uso privato non è concessa alcuna forma di pubblicità nell’interesse di terzi”.

“Liberi dalle rate se il bene non arriva o è viziato”

Il professor Cristiano Iurilli, Università di Roma Tor Vergata: “La normativa prevede che in caso di grave inadempimento del fornitore del prodotto o servizio, il contratto di credito collegato si possa rescindere”. Ecco le regole

C’è chi acquista un’auto a rate e poi scopre che è difettosa. Chi si rivolge a una finanziaria per pagare la vacanza che all’ultimo momento salta perché è fallito il tour operator. Oppure chi resta inchiodato al pagamento del prestito anche se divano non arriva mai. In tutti questi casi si è sempre costretti a continuare a pagare le rate?

Per chiarire le idee ai lettori abbiamo chiamato in causa Cristiano Iurilli, docente alla facoltà di Giurisprudenza all’Università di Roma Tor Vergata e uno dei principali esperti in Italia di diritto dei consumatori.

Professor Iurilli, esiste una via d’uscita nei casi in cui la consegna di un bene salta ma ci troviamo a fare i conti ancora con le rate del prestito?

La legge prevede una tutela specifica per il consumatore che abbia sottoscritto un contratto di finanziamento, cosiddetto di credito ai consumatori, finalizzato all’acquisto dello specifico bene o servizio poi non goduto. In particolare si prevede la possibilità in caso di grave inadempimento del fornitore del bene di risolvere il contratto di credito collegato così di fatto liberando il consumatore del pagamento di rate per il bene o il servizio che appunto non sia mai stato correttamente fruito.

La sospensione dei pagamenti è automatica?

Attenzione perché non rileva un qualsiasi inadempimento ma deve trattarsi di un’ipotesi di una certa serietà - la legge parla di ‘rilevante’ - e appunto deve sussistere un collegamento negoziale tra acquisto del bene e finanziamento.

Come si deve procedere per chiedere l’annullamento del contratto di credito collegato?

È necessario che il consumatore metta preventivamente in mora il fornitore del bene o servizio diffidandolo ad adempiere. Qualora ciò non produca alcun effetto, potrà allora ri-

volgersi al finanziatore per richiedere la risoluzione del contratto di credito. È importante però che prima di agire si analizzi attentamente il proprio caso per capire se rientri in questa normativa e segua correttamente, anche dal punto di vista cronologico, i singoli passaggi.

E se il finanziatore si oppone alla richiesta, bisogna rivolgersi al giudice?

Il consumatore che si ritenga portatore di un diritto alla risoluzione del contratto per inadempimento non dovrà farsi scoraggiare dal rifiuto del finanziatore ma procedere per far valere questo diritto che può essere sicuramente accertato dal giudice ma che può trovare una più veloce soddisfazione grazie a sistemi di risoluzione alternativa delle controversie come l'Arbitro bancario finanziario a cui ci si può direttamente rivolgere fallito ogni tentativo con il finanziatore.

La risoluzione del rapporto comporta l'obbligo del finanziatore di restituire al cliente le mensilità già pagate

Nel caso venga accolta la richiesta, che fine fanno le rate già pagate? Si possono richiedere indietro?

La risposta ce la fornisce in questo caso molto chiaramente la norma: la risoluzione del contratto di credito comporta l'obbligo del finanziatore di rimborsare al consumatore le rate già pagate, nonché ogni altro onere eventualmente applicato. La risoluzione del contratto di credito, inoltre, non comporta l'obbligo del consumatore di rimborsare al finanziatore l'importo che sia stato già versato al fornitore dei beni o dei servizi; il finanziatore ha il diritto di ripetere detto importo nei confronti del fornitore stesso.

© Psisa/iStock

Esiste un problema di valutazione del merito creditizio del consumatore che potrebbe evitare problemi successivi?

La valutazione del merito creditizio in materia di credito ai consumatori è un tema centrale perché corrisponde a un preciso obbligo dell'intermediario il quale è tenuto a fare un'approfondita analisi della solvibilità del cliente e dunque erogare solo nella misura in cui quel soggetto sia nelle condizioni di potere onorare il suo debito o semplicemente sostenere la rata. I casi in cui il cliente risulta essere sovraindebitato perché caricato da un'eccessiva rateizzazione - per molteplicità dei finanziamenti accesi o per l'importo insostenibile delle rate - dovrebbero oggi essersi ridotti perché appunto la norma è molto severa in materia, tuttavia ci risultano ancora ipotesi in cui accade che un intermediario finanziario trascuri questo profilo e vi siano quindi poi rischi di sovraindebitamento per il cliente. Allo stesso tempo politiche troppo stringenti spingono il consumatore che abbia necessità di denaro a rivolgersi a circuiti finanziari illegali. Dunque si tratta di un delicato equilibrio che però la normativa italiana chiaramente disciplina e a cui dunque gli intermediari dovrebbero adeguarsi con particolare rigore.

Domande&Risposte

I documenti precontrattuali, le condizioni per il **rimborso**, l'estinzione anticipata del finanziamento e come riconoscere le **"finte" offerte**. Le regole per evitare brutte sorprese con i prestiti

Sono previste "penali" per l'estinzione anticipata?

Esercitare il diritto di estinzione può prevedere il pagamento di una commissione a carico del cliente. Da giugno 2011 la penale ammonta all'1% dell'importo rimborsato in anticipo, se la vita residua del contratto è superiore a un anno, e allo 0,5% se la vita residua del contratto è pari o inferiore a un anno. L'indennizzo non può comunque superare l'importo degli interessi che il consumatore avrebbe pagato per la vita residua del contratto. Infine, nessuna penale è dovuta se l'importo rimborsato anticipatamente corrisponde all'intero debito residuo ed è pari o inferiore a 10mila euro.

Quali informazioni devo ricevere prima di sottoscrivere un contratto di prestito?

Gli istituti finanziari, per un dovere di trasparenza, hanno l'obbligo di consegnare al cliente le informazioni precontrattuali sul credito al consumo, ovvero le informazioni chiare e dettagliate sulle condizioni applicate in quel momento, personalizzate con i dati del titolare. Se il documento non viene consegnato, il cliente deve pretenderlo.

Cosa deve contenere il contratto?

Il contratto di finanziamento - da stipulare necessariamente per iscritto - deve contenere una serie di indicazioni obbligatorie per legge: l'esatta entità della somma finanziata, le modalità di erogazione, il tasso d'interesse praticato, il Taeg, le modalità di variazione del costo del contratto, i costi accessori (per istruzione della pratica, invio rendiconto periodico, spese di assicurazione e costi legati al ritardato pagamento), numero, ammontare e scadenza delle rate, eventuali garanzie e assicurazioni (obbligatorie o richieste).

Si può recedere da un contratto già stipulato?

Se dalla firma non sono trascorsi più di 14 giorni, è possibile il ripensamento del consumatore con l'esercizio del diritto di recesso, gratuito e senza obbligo di fornire spiegazioni. Il recesso ha effetto automatico anche sugli eventuali contratti di servizi accessori connessi al finanziamento (ad esempio carta di credito, polizza assicurativa che tutela dai rischi di insolvenza).

© Sefa Ozel - Gorodenkoff - Erdikocak/IStock

Come si esercita il recesso?

Le modalità di recesso sono esplicitate nello stesso contratto di finanziamento: di norma è necessario inviare una raccomandata con ricevuta di ritorno, in cui dichiarare esplicitamente di volerlo esercitare (dunque, la volontà di interrompere il rapporto), indicando i riferimenti del contratto (giorno della stipula e numero).

Si può recedere se il finanziamento è già stato erogato, in tutto o in parte?

In questo caso, nella raccomandata con cui si dichiara di voler recedere si dovrà richiedere di procedere al calcolo del capitale erogato e degli interessi maturati fino al momento della restituzione. Il consumatore, infatti, avrà poi 30 giorni per restituire alla banca, oltre al capitale concesso, anche gli interessi maturati fino a quel momento, e le eventuali tasse (imposta di bollo o sostitutiva) dovute allo Stato.

Si può estinguere anticipatamente un prestito?

Per tutti i prestiti è sempre possibile estinguere il debito anticipatamente rispetto al termine stabilito. Così si possono risparmiare gli interessi ancora non maturati perché relativi alle rate residue, rimborsando all'istituto finanziatore oltre al capitale residuo, solo gli interessi maturati al momento dell'estinzione e ogni altra somma ancora dovuta.

Cos'è il "conteggio estintivo"?

È il documento che occorre richiedere all'istituto finanziario quando si vuol chiudere in anticipo il prestito. Esso indica il capitale residuo, le eventuali spese per l'estinzione anticipata e il saldo finale dovuto dal debitore e, per legge, deve essere inviato entro 10 giorni dalla richiesta.

Quando un finanziamento è davvero a "tasso zero"?

Nel prestito a tasso zero "reale" entrambi i tassi, Taeg e Tan, sono pari a zero. Solo in questo caso il cliente può davvero dilazionare nel tempo l'acquisto senza sostenere alcun costo accessorio, che sarà pagato dal rivenditore alla finanziaria.

Cosa sono il Taeg e il Tan?

Il Taeg è il tasso annuo effettivo globale e costituisce il costo effettivo del prestito (comprensivo, cioè, di interessi e di tutte le altre spese del contratto: commissioni di istruttoria, imposta, spesa di istruttoria e di gestione pratica, assicurazioni) che il cliente dovrà corrispondere all'ente finanziatore, espresso in termini percentuali. Il Tan, invece, è il tasso annuo nominale che esprime solo il tasso di interesse applicato escluse le altre spese. La convenienza di un prestito rispetto a un altro, a parità di importo richiesto e durata, si valuta guardando al Taeg.

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

© Gilaxia/iStock

Il nemico nascosto da scovare in tempo

Il **tumore al seno** è quello più frequentemente diagnosticato in Italia, oltre il 30% di tutti quelli femminili, e durante l'anno passato di pandemia la **diagnosi precoce** si è drasticamente ridotta. Ed è ora di ricominciare

di **Daniela Molina**

Arrivato l'autunno, finite le vacanze estive, torniamo a fare i conti con la quotidianità e, purtroppo, anche con l'allerta medico che non può e non deve essere focalizzato esclusivamente sul Covid-19. Non dobbiamo infatti dimenticare le altre patologie e tra queste uno degli eterni nemici: il cancro. Secondo il report scientifico curato dalla Fondazione Aiom, l'Associazione italiana di oncologia medica, "i numeri del cancro in Italia" anche per il 2020 il tumore più frequentemente diagnosticato è il carcinoma mammario (54.976 nuovi casi, pari al 14,6% di tutte le nuove diagnosi di tumore e al 30,3% di tutti i tumori femminili) seguito dal carcinoma del colon-retto, polmone, prostata e vescica. Negli uomini il carcinoma della prostata è la neoplasia più frequentemente diagnosticata e nelle donne il carcinoma mammario, di cui ci occupiamo in questo servizio

essendo ottobre il mese per la prevenzione di questo male.
Ottobre è anche il mese in cui Komen Italia, organizzazione in prima linea nella lotta ai tumori del seno, basata sul volontariato e attiva su tutto il territorio nazionale, organizza la Race for the Cure, la più grande manifestazione per la lotta ai tumori del seno in Italia e nel mondo, che si svolge da oltre 20 anni a Roma, al Circo Massimo e in altre 6 città italiane (in diverse date) con il coinvolgimento di un milione di persone solo nel nostro paese.
Novità in questi anni ce ne sono state molte. L'ultima, recentissima, è la scoperta scientifiche dell'Istituto di informatica e telematica del Cnr, il Consiglio nazionale delle ricerche, che ha sviluppato "una metodologia basata su nuovi algoritmi di intelligenza artificiale in grado di prevedere con estrema precisione la sopravvivenza della paziente a 5 anni dall'asportazione del tessuto tumorale": lo studio è stato pubblicato su Scientific Report e sono state depositate le domande di brevetto. Insomma la scienza va avanti e le tecniche per la cura e la prevenzione di questa odiosa patologia si fanno sempre più numerose, ciononostante ci troviamo ancora di fronte al tumore più frequente nelle donne italiane.
Cerchiamo di far luce su questo delicato ambito considerando che i dati statistici confermano che una donna su nove, in Italia, ha la probabilità di essere colpita dal cancro al seno nell'arco della propria vita. E anche gli uomini possono ammalarsi, poiché hanno anch'essi del tessuto mammario da cui può svilupparsi il tumore, ma ciò accade in un caso su 500/1.000 e in maschi over 70.

I fattori di rischio

Il tumore al seno può colpire sempre ma il rischio aumenta con l'età: in generale sono più colpite le donne dopo i 40 anni e quelle in menopausa, che hanno superato i 50 anni. Quando si è al di sotto di tale età invece il tumore può essere più frequente se si hanno familiari stretti che lo hanno avuto (anche se all'ovaio). Pur più raramente, possono esservi alcune alterazioni genetiche trasmissibili dai genitori. Esiste poi un fattore "costituzionale" di rischio: il seno denso (ovvero con più ghiandole e meno grasso) poiché ha un maggior numero di cellule che possono divenire cancerose. Un fattore di rischio doppio, perché in questo caso è difficile individuare il tumore con la mammografia. È l'Istituto superiore di sanità, a elencare sul proprio sito questi fattori di rischio, aggiungendo che un altro è rappresentato dall'esposizione agli estrogeni, i ben noti ormoni femminili. Queste sostanze possono infatti stimolare la crescita di cellule tumorali nel seno ed è per questo che le donne più a rischio sono quelle che hanno avuto un menarca precoce e una menopausa tardiva. Anche il sovrappeso e l'obesità delle donne soprattutto in menopausa aumentano il rischio. E - elenca l'Iss - il rischio è aumentato anche nelle donne alte e in quelle che assumono alcool.
Ci sono poi i rischi noti ormai a livello popolare, come quello delle radiazioni e difatti l'Istituto conferma che ci si deve sottoporre a raggi X e Tac solo quando il medico lo ritiene necessario. Idem per quanto riguarda la terapia ormonale sostitutiva in menopausa e la contraccezione orale (la pillola anticoncezionale).
Riguardo alle credenze popolari da sfatare, c'è quella dell'uso del reggiseno. Non causa di certo il cancro né aumenta il rischio di avere un tumore (era una bufala scritta su un libro autopubblicato da due antropologi e dunque non medici) debitamente sconfessata dagli oncologi di tutto il mondo. Invece, per concludere, un rischio di recidiva esiste sempre nelle donne che hanno già avuto un tumore al seno, e hanno maggiori probabilità di ammalarsi di nuovo sia alla stessa mammella che all'altra.

I numeri del tumore

53.000
la media di nuovi casi l'anno in Italia

55.000
i nuovi casi nel 2020 (30,3% di tutti i tumori riscontrati nelle donne, 14,6% dei tumori di tutta la popolazione)

I 5 stadi da conoscere per un trattamento efficace

Lo stadio zero, quello in cui non si è ancora evoluto, e quello uno, la fase iniziale in cui non supera i due centimetri di diametro e non interessa i linfonodi, sono ovviamente quelli in cui è più facile bloccare il carcinoma

La stadiazione della malattia è l'analisi che verifica se le cellule tumorali si sono diffuse attraverso i linfonodi e hanno raggiunto altri organi. Si tratta di un accertamento indispensabile per scegliere il trattamento più indicato. Gli stadi del tumore alla mammella sono 5, compreso lo zero. Lo stadio zero è quello iniziale, quando il carcinoma non si è ancora evoluto ma le cellule tumorali possono invadere il tessuto circostante del seno da un momento all'altro. Lo stadio 1 invece è quello della fase iniziale, quando il tumore è cresciuto raggiungendo meno di 2 cm di diametro, quindi le cellule hanno invaso il tessuto circostante, ma non hanno ancora coinvolto i linfonodi.
Si parla di stadio 2 quando invece i linfonodi dell'ascella sono stati coinvolti o anche quando il tumore ha superato i 2 cm senza ancora coinvolgere i linfonodi ascellari. Il terzo stadio, più grave, si ha quando il tumore, di qualsiasi dimensione, è avanzato raggiungendo i linfonodi delle ascelle e i tessuti adiacenti alla mammella o i linfonodi oltre le ascelle (solitamente quelli dello sterno).
Lo stadio 4 è il peggiore perché il tumore si è ormai diffuso ad altri organi. Solitamente il carcinoma che parte della mammella ha come "bersaglio" le ossa e i polmoni, spesso anche fegato e cervello. La sopravvivenza in questi casi è purtroppo scarsa quindi è evidente la necessità di bloccare il tumore ai primi stadi (possibilmente zero e 1).

al seno

Oltre 1.000 le donne morte ogni mese nel nostro paese a causa di questa patologia

13.000 i decessi nel 2017 tra cui 150 maschili

87% la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi (media calcolata tra il 2005 e il 2009, l'ultima disponibile)

Personalizzare screening e cura: l'approccio nuovo

Viviana Galimberti dirige la divisione Senologia dell'Istituto europeo di oncologia e ci spiega a che punto siamo nella lotta a quello che è l'incubo di ogni donna. E l'apporto di terapie mirate che oramai escludono la chemio

Per capire a che punto siamo nella lotta a quello che è un vero e proprio incubo di ogni donna abbiamo incontrato la dottoressa Viviana Galimberti, direttore divisione di Senologia Ieo (Istituto europeo di oncologia) Milano

Dottoressa Galimberti, il tumore al seno continua a detenere il primato fra quelli femminili: ci sono novità che riguardano la prevenzione?

La prevenzione fondamentale secondaria consiste negli esami diagnostici e quella primaria è rappresentata dallo stile di vita e tutte le strategie che possono ridurre il rischio di ammalarsi: non fumare, non bere alcolici, mangiare in maniera salutare e soprattutto fare attività fisica. Le novità stanno nel fatto che la prevenzione è sempre più personalizzata e legata ai fattori di rischio, come la familiarità, la densità mammaria, i fattori metabolici. E si sta studiando la farmaco-prevenzione: l'utilizzo di medicinali, vitamine o sostanze che possono ridurre il rischio di sviluppare il tumore. Inoltre la ricerca sta tentando di sviluppare un metodo di diagnosi precoce basata sull'identificazione di cellule circolanti, 'pezzettini' di Dna o micro Rna.

Il tumore al seno non dà sintomi e si può scoprire con l'autopalpazione ma ci sono alcuni tipi di tumore "impalpabili": di cosa si tratta e come si possono scoprire?

La maggior parte dei tumori non dà sintomi ma spesso sono importanti i segni: si può avere un nodulo che non provoca dolore ma è palpabile e a volte addirittura visibile, e ci sono segnali come l'alterazione della pelle, secrezione dai capezzoli, ingrossamento dei linfonodi. Però poi ci sono tumori che non possiamo scoprire né con l'autopalpazione né con una visita senologica e possono essere diagnosticati solo esami come la mammografia e l'ecografia, a volte la risonanza.

Ogni quanto vanno fatti?

Anche in questo caso occorre personalizzare, dipende dalla storia familiare, ma una donna che non ha una familiarità deve iniziare a farli a partire dai 40 anni. Tra i 50 e i 69 anni può entrare nei programmi di screening del Sistema sanitario nazionale, che prevedono una mammografia ogni due anni. Ma per chi ha un seno molto denso anche a 50 anni può essere utile fare un'ecografia: si tratta di esami complementari. Le donne ad alto rischio che presentano una familiarità o addirittura un'alterazione genetica possono associare una risonanza magnetica.

Esistono vari tipi di tumore al seno: quali sono i più aggressivi?

Esistono diversi tipi di tumore legati alle caratteristiche biologiche, molecolari. I tumori ormonosensibili, quelli che esprimono i recettori sono i più frequenti (circa il 70%), poi ci sono quelli stimolati dal fattore di crescita dell'epidermide chiamati HER2 positivi, molto aggressivi, e quelli stimolati da entrambi. Infine ci sono i cosiddetti triplo negativi, che non esprimono nessuno di questi recettori e che sono i più aggressivi, contro i quali abbiamo meno armi non potendo usare terapie ormonali né biologiche. Adesso però ci sono le terapie immunologiche che avranno sicuramente uno sviluppo per questo tipo di tumore.

Quali terapie danno i migliori risultati oggigiorno?

Per l'HER2 con gli anticorpi monoclonali è possibile avere una risposta importante. Per questi due tipi di tumore più aggressivi è utile fare una terapia prima dell'intervento. Alcune

© Pixelfit/iStock

volte possono addirittura scomparire (ma ce ne accorgiamo solo dopo l'intervento) e se non scompaiono abbiamo ulteriori armi per combatterli e per ridurre il rischio di recidiva.

Oggi si parla di oncologia di precisione: in cosa consiste?

Consiste nell'individuare la terapia più adeguata per quel paziente. Sappiamo che i tumori sono eterogenei, per cui possiamo trovare delle proteine, dei geni, dei bersagli che possono variare da persona a persona, studiando il tessuto tumorale asportato e quindi usare terapie mirate, non più la chemioterapia. Oggi grazie all'intelligenza artificiale possiamo consultare dei database mondiali per capire se le mutazioni genetiche di quel tipo di tumore sono già state trattate con farmaci ed evitare terapie che per quel paziente non servono.

L'intervento chirurgico è sempre necessario?

Sì. La chirurgia attualmente è necessaria o come prima scelta per tumori molto piccoli o successivamente a una terapia preoperatoria. Si sta studiando se per quei tumori che dopo la terapia preoperatoria scompaiono ci siano degli esami che possano dirci se per quella paziente è possibile evitare l'intervento ma al momento ancora bisogna intervenire chirurgicamente.

Quali sono gli ultimi progressi in materia di intervento al seno e ricostruzione?

La chirurgia invasiva si usa sempre meno. Ma in caso di chirurgia demolitiva la ricostruzione è quasi sempre possibile. Oggi si può salvare tutto l'involucro di pelle, l'aureola e i capezzoli e quindi fare una ricostruzione bella dal punto di vista cosmetico. Ma anche il tipo di ricostruzione - se con il grasso, se con protesi, se con tessuto proprio - va personalizzata. Ogni caso è a sé, a seconda del tipo di tumore, della sede del tumore. Oggi ci sono protesi sempre più sicure, nuove tecniche di ricostruzione, come la ricostruzione prepettorale.

In cosa consiste e quali vantaggi dà questo tipo di ricostruzione ?

La protesi non si mette sotto il muscolo pettorale, come si fa normalmente. Questa tecnica - che non è adatta a tutte - è meno dolorosa perché non interferisce con la funzione muscolare e consente una ripresa più rapida. E la mammella è più naturale.

Il Servizio sanitario nazionale copre anche l'intervento per le protesi?

Sì, certo.

Il supporto psicologico è necessario e previsto?

Secondo me dovrebbe essere previsto in tutti i centri di senologia, quelli che chiamiamo Brest Unit. Se occorre prendersi carico dei bisogni fisici bisogna considerare anche quelli psicologici, che non riguardano solo i pazienti ma anche la famiglia, in tutto il percorso. Purtroppo non in tutti i centri c'è una figura dedicata.

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

L'intelligenza artificiale contro il carcinoma

L'Istituto di informatica e telematica del Cnr ha depositato una domanda di brevetto su un'invenzione metodologica che analizza i geni marcatori per predire la sopravvivenza del paziente a 5 anni dalla malattia

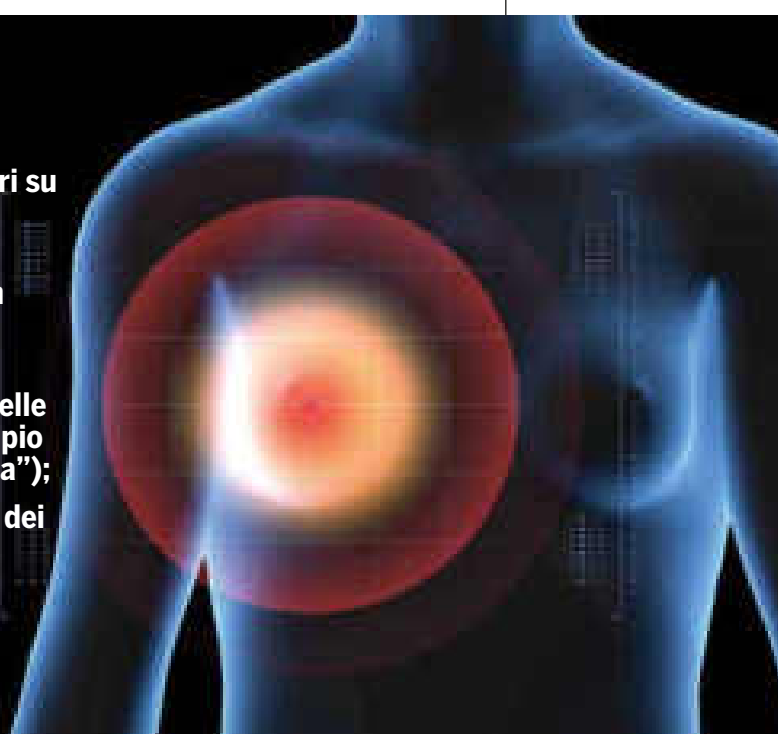
Come abbiamo premesso, il Cnr-Iit, ovvero l'Istituto di informatica e telematica del Consiglio nazionale delle ricerche, ha depositato una domanda di brevetto in Italia, nell'Ue e negli Usa riguardante una propria invenzione metodologica che consiste nell'utilizzo di una lista di geni marcatori e di un metodo computazionale per analizzarli capace di predire la sopravvivenza di una paziente a 5 anni dopo l'asportazione del tessuto tumorale, a seconda del percorso terapeutico scelto. Lo studio, pubblicato su Scientific Reports, rivista del gruppo Nature, fornisce un supporto importante nella scelta del percorso di cura post-operatorio che deve poter prevenire la recidiva della malattia e la formazione di metastasi.

I ricercatori hanno effettuato misurazioni e analisi su un database di sequenze genetiche di esami di biopsie di un gruppo di 2.000 pazienti applicando l'Intelligenza artificiale e constatando che questa metodologia ha una capacità predittiva superiore a quella dei metodi attualmente in uso. "La nostra invenzione metodologica ha seguito due direttrici - spiega Marco Pellegrini dirigente di ricerca del Cnr-Iit - da un lato abbiamo attinto al sequenziamento genetico e a biomarcatori di campioni di tessuto asportato, dall'altro abbiamo inserito ed analizzato questi dati in un 'predittore', uno strumento di intelligenza artificiale basato su un nuovo algoritmo. Ciò ha consentito di raggiungere un'accuratezza di predizione dell'80% e in alcuni casi del 90%".

Questa nuova metodologia può offrire la possibilità di personalizzare la cura scegliendo quella con più alte probabilità di sopravvivenza per ogni paziente specifica.

I segni rivelatori

- ✔ **Noduli o zone ispessite all'interno di una o di entrambe le mammelle;**
- ✔ **Alterazioni del capezzolo (retrazione compresa) e arrossamenti intorno ad esso;**
- ✔ **Perdita di liquido da un capezzolo;**
- ✔ **Noduli o gonfiori su una delle ascelle;**
- ✔ **Rientranze o avvallamenti in un punto del seno;**
- ✔ **Irritazioni e alterazioni della pelle del seno (ad esempio "a buccia d'arancia");**
- ✔ **Ingrossamento dei linfonodi.**



© Fabrizio Corradetti/La Presse

La corsa per la vita di migliaia di donne in rosa

È quella che di Race for the cure, la manifestazione che quest'anno culmina il 10 ottobre nella 5 km nel centro di Roma. Un evento ancora più importante dopo un anno e mezzo in cui si è trascurata questa patologia

Nata nel 2000 a Roma come primo affiliato europeo della Susan G. Komen di Dallas, l'organizzazione di volontariato Komen Italia in questi 21 anni di vita ha investito oltre 21 milioni di euro in progetti per la salute delle donne. Presente in 7 regioni italiane, lavora insieme a una rete di "associazioni amiche" in 100 città ed è fondatrice del Think Pink Europe, un network di organizzazioni non profit con cui sviluppa le Race for the Cure in Europa. Lo scopo è "rendere il tumore del seno una malattia sempre più curabile" e per questo promuove la prevenzione e sostiene le donne che vivono l'esperienza del tumore del seno.

La Race for the cure da 20 anni è l'evento simbolo del lavoro di Komen Italia. Comprende iniziative gratuite dedicate alla salute, allo sport e al benessere e il Villaggio della Salute, che offre consulenze specialistiche per la prevenzione dei tumori femminili. La Race for the Cure culmina la domenica con la corsa di 5 km e la passeggiata di 2 km nelle vie del centro città, un evento dedicato alle Donne in Rosa, donne che stanno affrontando o hanno affrontato il tumore del seno e che indossano una speciale maglietta rosa per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce. Mandando anche un forte messaggio di incoraggiamento e di speranza alle 53.000 donne che in Italia ogni anno si confrontano con la malattia.

Nel 2019, oltre 81.000 persone hanno partecipato alla XX edizione della Race for the Cure di Roma, l'edizione più partecipata al mondo tra le oltre 130 organizzate dalla Komen in America, Europa, Asia e Africa. A livello nazionale, con le edizioni di Roma, Bari, Bologna, Pescara, Brescia e Matera, si contano oltre 140.000 iscritti. "Quest'anno verranno svolte edizioni più semplici, che non potranno accogliere il grande numero di partecipanti a cui eravamo abituati" ci spiegano dall'associazione "ma crediamo che la ripartenza delle Race possa contribuire a superare le tante difficoltà che il Covid-19 ha determinato in campo oncologico e rappresentare un forte segnale di speranza aggiuntiva per le oltre 56.000 donne che nel corso del 2021 affronteranno un tumore del seno in Italia".

Il professor Riccardo Masetti, presidente di Komen Italia, sottolinea: "L'emergenza di questo ultimo anno e mezzo ha determinato un notevole ritardo nelle cure e negli screening oncologici: nel 2021 si prevede che 3.000 donne scopriranno in ritardo di avere un tumore del seno, quando la malattia sarà più avanzata e più difficile da curare".

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

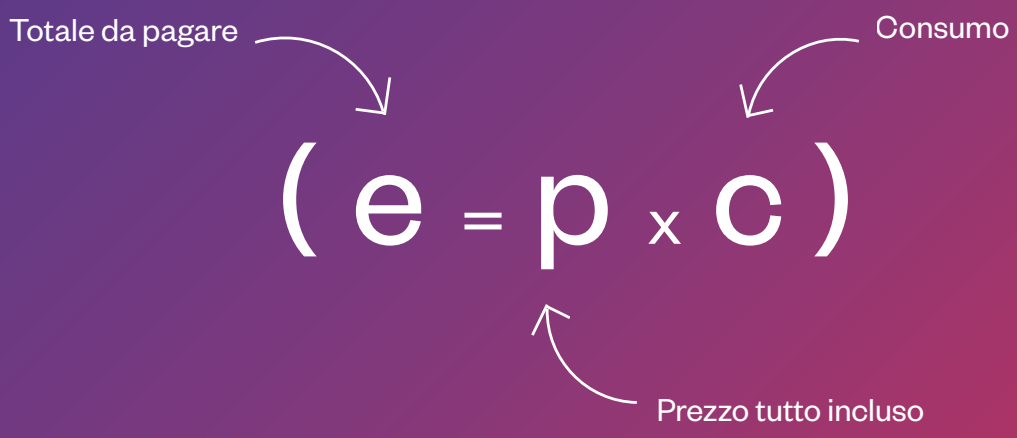
Better Life

Ci vogliono 9 minuti per leggere una bolletta elettrica ma 6 ore per comprenderla, per via delle 179 voci incomprensibili.

- Nomisma Energia

Sei stanco delle truffe in bolletta?

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



Facile. Economica. Trasparente.

Puoi dire addio alle bollette incomprensibili piene di errori e spese nascoste.
Con la nostra formula rivoluzionaria paghi solo l'energia che consumi e calcoli il totale da pagare con una semplice moltiplicazione: **prezzo tutto incluso x consumo**

Promo dedicata ai lettori de Il Salvagente

Offerta valida fino al 31 Ottobre 2021

Salvagente

Prova l'energia ricaricabile di Revoluce
e in regalo un anno de "Il Salvagente"
(anche se sei già abbonato)

Vai su ilsalvagente.revoluce.it

revoluce
energia ricaricabile

CERTIFICATO SALVAGENTE ZERO TRUFFE

4.8
Valutazione Recensioni

100% SODDISFATTI O RIMBORSATI

a cura di **Paolo Onesti**

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

Niente visita nella Rsa e l'Inps sospende l'invalidità

Caro Salvagente,
sono disabile, non autosufficiente, ricoverato in Rsa da ben 5 anni. L'Inps lo scorso 28 maggio mi convoca per le visite di verifica dei requisiti di invalidità. Il mio medico di base invia l'attestazione in via telematica perché io possa usufruire di visita domiciliare. La direzione sanitaria della Rsa predispone la relazione medica a sostegno della richiesta. Utilizzando il mio Spid ribadisco il tutto sul sito MyInps sollecitando la visita. Per tutta risposta l'Inps il 27 luglio mi comunica la sospensione della prestazione di invalidità civile per... assenza a visita.
Giuseppe Volino

Caro Giuseppe,
sarebbe ingiusto non riconoscere che, in materia di normative assistenziali siano stati fatti notevoli passi avanti, ma sarebbe anche sbagliato affermare che tutti i problemi dell'handicap siano stati affrontati e risolti. Se così fosse stato non sarebbe potuto accadere quanto le è purtroppo successo. L'importo delle prestazioni assistenziali è inadeguato e solo negli ultimi mesi, come sempre grazie alla magistratura più attenta, si sono ritoccati gli importi mensili per gli invalidi civili totali sino a raggiungere il trattamento minimo di legge. Ma per molti anni invalidi civili parziali e totali hanno riscosso meno di 300 euro al mese, una somma che neanche basta a coprire le spese mediche.
Ma veniamo a quanto le è successo. In caso di assenza a visita medica di controllo per verificare la permanenza dei presupposti sanitari per il mantenimento del diritto (ma sono sempre per tutti necessarie queste verifiche?), la prestazione - e tutto quanto ad essa connessa - viene immediatamente sospesa per evitare possibili situazioni debitorie.
In casi come il suo, sorge il dubbio che le procedure presentino spiacevoli lacune che minano la sicurezza e la serenità degli interessati. Infatti, pure avendo fornito per tempo idonea documentazione per ottenere la visita domiciliare, non si è evitato di procedere alla "sospensione" dell'invalidità civile.
Con messaggio n. 1835 del 6 maggio 2021 l'Inps ha comunicato di aver "semplificato" le procedure di gestione nei confronti dei soggetti che non si sono presentati alla richiamata visita di revisione. Nel suo caso, come in tanti altri simili, sono stati ampiamente rispettati termini e fondatezza della richiesta di visita domiciliare. Risultava infatti motivata l'assenza a visita medica per documentati motivi di salute presso la Rsa. Si chiedeva solo, come la legge prevede in certi casi, che l'accertamento fosse espletato presso il luogo di ricovero. Siamo certi che, una volta riesaminata la sua posizione, il provvedimento verrà riconsiderato. Il consiglio è di coinvolgere, se presente nella sua Rsa un operatore sociale o un rappresentante di patronato per evitare che la seconda convocazione faccia lo stesso percorso della prima.

Contributi mancanti

Caro Salvagente,
ho scoperto che sulla mia posizione contributiva mancano i contributi dal 2012 al 2013. Posso ancora recuperarli?
Aleandro S., Firenze

Tra i tanti "demeriti" della legge n. 335/95, assume particolare risalto negativo la riduzione dei termini di prescrizione da 10 a 5 anni trascorsi i quali l'Inps, se non è già intervenuto, non può più procedere. Resta però il termine dei 10 anni se è il lavoratore o i suoi eredi a denunciando l'omissione contributiva.

Stage "a perdere"

Caro Salvagente,
dopo due stage di 6 e 3 mesi prorogati non ho mai ricevuto né compensi né contributi. Al termine, tanti saluti e grazie! Ma non era meglio l'apprendistato di una volta?
Lettera firmata, Roma

Lo stage, consente a chi l'offre di poter contare su forza lavoro e al tempo stesso, salvo pochi casi fortunati, lascia i giovani nelle mani di chi si approfitta della mancanza di lavoro e dei pochi controlli. Niente busta paga, liquidazione, contributi... solo promesse in cambio della massima disponibilità.

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**

Il box auto

Caro Salvagente,
il mio box è idoneo a ospitare due auto, mentre un altro proprietario ne ha uno le cui dimensioni non rispettano la normativa. In assemblea mi hanno detto di rinunciare a uno dei posti in suo favore e hanno presentato ai vigili del fuoco un progetto in tal senso. È giusto?
Evandro Rosella

Un condomino non può essere chiamato a rinunciare al legittimo uso di una sua proprietà a favore di un altro, declinando un suo diritto per chi questo diritto non potrebbe vederselo riconosciuto. Se il box in questione rispetta la legislazione su superfici minime (n. 122/1989 legge Tognoli) e sicurezza (dm del 1986), il lettore dovrà impugnare la delibera.

Le fioriere

L'assemblea ha deliberato di installare delle fioriere nell'androne comune. Chi le paga?
S.O., Messina

Se per le caratteristiche e i punti in cui sono collocate contribuiscono al decoro architettonico dell'edificio, come nel caso in esame, le fiorire sono da considerarsi parti comuni. Le relative spese vanno suddivise tra tutti i condomini in base ai millesimi di proprietà.

La piscina gonfiabile? Non deve essere autorizzata

Caro Salvagente,
sono proprietaria di un bilocale posto al primo piano di una palazzina di tre. Sotto di me c'è un quadrilocale con giardino, usato in modo esclusivo dai titolari dell'appartamento. La famiglia, una coppia con due bambini, ogni estate monta sotto le mie finestre una piscina di undicimila litri di acqua, grande circa 2 metri per 4, con annessi giochi e sedie a sdraio. Come se non bastasse, sul terrazzo sotto il mio balcone fa spesso grigliate producendo fumo e odori. Vi chiedo: è consentito fare un uso di questo genere di un giardino in un contesto condominiale?
Roberta Barone

Il montaggio di piscine gonfiabili o fuori terra nei giardini privati o a uso esclusivo è una pratica che si è diffusa molto negli ultimi anni, soprattutto in periodo di pandemia, complice il costo contenuto di questi prodotti. Iniziamo col dire che l'installazione di una piscina con supporti amovibili non rappresenta un'opera che necessita dell'autorizzazione comunale. Lo ha confermato la sentenza della Corte di Cassazione (n. 39406/2018) secondo la quale non rappresenta una modificazione dello stato del bene né un cambio della sua destinazione d'uso, poiché ha carattere precario ed è destinata a un uso temporaneo.
Sul fronte condominiale, se non c'è un esplicito divieto contenuto nel regolamento di tipo contrattuale (sottoscritto da tutti i condomini, trascritto in conservatoria o richiamato nei singoli atti di acquisto), nulla vieta al proprietario del giardino di utilizzarlo come meglio crede. L'installazione in questione non necessita dell'autorizzazione dell'assemblea né che l'amministratore venga avvisato, visto che si tratta di un'opera facilmente smontabile alla fine dell'estate e che non può comportare problemi al decoro architettonico, alla sicurezza o alla stabilità dell'edificio. Se poi si vuole introdurre una nuova disciplina nel regolamento e fare approvare un simile divieto che incide sull'uso della proprietà privata istituendo un vincolo, è necessario che la relativa delibera sia assunta dall'assemblea all'unanimità.
C'è infine la questione degli schiamazzi provocati dai giochi e della produzione di fumo e odori. Se nel condominio della nostra lettrice è in vigore un regolamento per il quale non si possono fare rumori molesti in determinati orari, anche i titolari del giardino sono tenuti a rispettarlo e devono evitare di usare la piscina nel periodo riservato al riposo. L'art. 844 del codice civile vieta le immissioni di rumore superiori alla normale tollerabilità, e l'art. 659 del codice penale disciplina il reato contravvenzionale di disturbo alla quiete delle persone. Ma se, come in questo caso, la sorgente del rumore non è costante né ripetibile è difficile dimostrarne l'esistenza e il livello di insopportabilità.

FotovoltaicoSemplice

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

Torniamo a

È il momento di programmare l'**attività sportiva** per tenerci in forma. Come fare la **scelta giusta**? E cosa **controllare** in palestre, piscine, ecc.?

di **Paolo Moretti**

Tenersi in movimento, anche passata la bella stagione, è una delle esigenze che ci ripetono tutti i medici e i nutrizionisti per evitare le cosiddette malattie delle società economicamente sviluppate: quel mix di stress, cattiva alimentazione e sedentarietà che alla fine ci presentano il conto con una nutrita schiera di patologie.

L'attività fisica, per poter essere utile, deve però essere costante nel tempo. Non è molto importante il grado d'intensità o la riconducibilità o meno a una pratica sportiva. Quello che conta è che sia quotidiana e inserita stabilmente nelle nostre abitudini.

L'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, raccomanda in particolare di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 minuti di attività intensa, consigliando di svolgere sessioni di

© BorderaS/iStock

muoverci

almeno 10 minuti di seguito per ottenere benefici cardio-respiratori.
Ecco dunque la necessità di pianificare i nostri prossimi mesi di movimento, attraverso l'iscrizione a una palestra, a un'attività sportiva o semplicemente armandosi di costanza e impegno per praticare una delle molte attività che possiamo fare anche senza spendere i soldi per un istruttore e un impianto. È proprio quello che molti di noi fanno in questo periodo dell'anno, per se e per i propri figli e a questa scelta abbiamo voluto dedicare il servizio di queste pagine, cercando di capire come controllare che quello per il quale spesso versiamo un sostanzioso anticipo (se non l'intero importo) sia davvero lo sport che faremo con piacere per l'intero anno (cosa ancora più importante da considerare quando a prendere la decisione saranno i genitori per i figli), se si tratta dell'attività adatta al nostro organismo (che sia in fase ancora di crescita, come quello dei ragazzi, o già un po' dolorante come accade a molti di noi). E se la palestra, la sala pesi, la piscina o il campo di allenamento sono davvero all'altezza di quanto ci hanno declamato i sempre più abili promoter degli impianti che visitiamo.

L'Oms raccomanda 150 minuti a settimana di attività moderata oppure 75 minuti di esercizi intensi

Abbiamo anche riservato - come anticipato - la nostra attenzione verso quegli esercizi che possiamo compiere all'aria aperta o nelle nostre case senza costose iscrizioni o frequenza obbligata in una struttura sportiva. Sempre che si abbia quella costanza richiesta perché lo sport sia un'attività in grado di produrre uno stato di benessere fisico e mentale.

Ogni età ha il suo sport Dalla nascita in poi

Fondamentale per ridurre l'incidenza delle patologie e tenere sotto controllo il peso è l'attività aerobica, come correre, camminare velocemente, andare in bicicletta. In qualche caso da associare a esercizi per i muscoli

Non c'è un'età in cui non ci sia bisogno di muoversi. A ribadire quella che può sembrare un'ovvietà - ma che è sottovalutata da molti - è l'Organizzazione mondiale della Sanità secondo cui, ad esempio, anche durante la gravidanza va svolta attività fisica per favorire una buona circolazione con benefici sul feto, permettere di tenere sotto controllo il peso corporeo e ridurre il rischio di patologie come il diabete gestazionale, la nascita pretermine, le varici venose e la trombosi.
A maggior ragione il discorso vale quando si parla dei nostri figli. Fin dai primi mesi, quando il neonato dovrebbe essere aiutato a muoversi e, in seguito, incoraggiato a fare giochi di movimento. Crescendo il bambino deve continuare a svolgere attività fisica: i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni, spiegano le linee guida dell'Oms, dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e fare esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana. Senza limitarsi, poiché una quantità di attività fisica superiore ai 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la nostra salute.
All'avanzare dell'età crescono gli impegni e di-

Come bruciare le calorie in eccesso

Uno dei motivi che ci spingono - o dovrebbero farlo - a iniziare un'attività sportiva, non nascondiamocelo, è la voglia di smaltire qualche caloria in più. Nell'infografica di queste pagine abbiamo schematizzato quanto può influire un po' di sport, a qualunque livello.

L'APERITIVO

Spritz 30 cl	**165 kcal**
Patatine busta 100 g	**550 kcal**
Arachidi salate 100 g	**669 kcal**
Totale	**1.384 kcal**
In eccesso	**1.184 kcal**

Apporto calorico ottimale pausa pomeridiana 200 kcal

IL PRANZO DELLA DOMENICA

Lasagna porzione	**688 kcal**
Spezzatino di manzo	**356 kcal**
Patate al forno	**301 kcal**
Pane 100 g	**275 kcal**
Crostata di cioccolato 100 g	**492 kcal**
Vino rosso 20 cl	**140 kcal**
Totale	**2.252 kcal**
In eccesso	**1.450 kcal**

Apporto calorico ottimale pranzo 800 kcal

minuisce il tempo da dedicare al movimento. Ma attenzione, questo non significa che scompaia del tutto: come anticipato le attuali raccomandazioni Oms per la salute della popolazione adulta indicano un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata ogni settimana oppure almeno 75 minuti di attività vigorosa, più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana. Per riconoscere l'attività moderata o intensa è importante la percezione dello sforzo fisico, che ci deve servire a modulare l'intensità: su una scala da 0 a 10, dove 0 è lo stare seduti e 10 il massimo sforzo che possiamo sostenere, l'intensità moderata sta tra il 5 e il 6 e quella vigorosa sta tra il 7 e l'8. Come attività intensa, tanto per fare un esempio, si intende quel tipo di movimento durante il quale non si riescono a pronunciare più di poche parole senza riprendere fiato.
Oltre all'attività di tipo aerobico, cioè in movimento, gli adulti dovrebbero eseguire esercizi per i muscoli (piegamenti, flessioni e con pesi o macchine da palestra) minimo due volte - non consecutive - a settimana. Se si vuole aggiungere altra attività fisica va benissimo, ci saranno ulteriori vantaggi per la salute.
Salendo con l'età cresce la percentuale di inattività della popolazione e questo, secondo gli esperti dell'Oms è un errore: le raccomandazioni per gli anziani sono di praticare regolarmente attività fisica per migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo.
Gli over 65 dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. A tale attività devono associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari per almeno 2 volte la settimana e, se hanno ridotta mobilità, devono aggiungere per 3 volte la settimana delle attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.
È bene riflettere sul fatto che un'attività fisica di intensità moderata è in grado di ridurre di circa 10 millimetri di mercurio i valori di pressione arteriosa proprio come farebbe un trattamento farmacologico, e ha un effetto positivo sulla funzione immunitaria, riducendo il rischio di infezioni delle vie aeree, preservando la struttura e la funzione cerebrale.

LA PIZZA CON GLI AMICI

Pizza Margherita 200g	**542 kcal**
Frittura mista 100 g	**458 kcal**
Birra 33 cl	**148 kcal**
Totale	**1.148 kcal**
In eccesso	**648 kcal**

LA CENA AL FAST FOOD

Big Mac	**495 kcal**
Patatine 100 g	**239 kcal**
Coca Cola 33 cl	**122 kcal**
Totale	**856 kcal**
In eccesso	**356 kcal**

Se per un adulto è relativamente facile scegliere lo sport, per i nostri figli spesso si scontrano idee diverse. E la paura che una volta iniziato (e pagato) il corso decida che non fa per lui. Vediamo come orientarci

© SerrNovik/iStock

Piscina, danza, palestra... E se poi abbandona?

Poco dopo l'inizio della scuola, una volta chiaro il calendario delle lezioni, inizia la spasmodica ricerca dell'attività per i figli. Per molti uno slalom tra rette impegnative, orari da conciliare e incertezze sulla reale qualità della pratica e della struttura scelta per svolgerla.
Eppure nel nostro paese non sono pochi i bambini che non praticano alcuno sport. Secondo i dati raccolti da Openpolis nel 2019, quindi già prima delle chiusure causate dal Covid, quasi un giovane su 5 era sedentario. Oltre il 18%, tra i 6 e i 10 anni e gli adolescenti di 15-17 anni. Quasi il 16% nella fascia 11-14 anni. Oltre il 40% tra i più piccoli, i bambini di 3-5 anni. Erano, due anni fa, dati che segnavano un lieve miglioramento rispetto al passato ma questi piccoli progressi sono stati azzerati dalla lunga stagione di chiusura delle palestre per il lockdown che ha riportato le lancette indietro.
Logico, dunque, che quest'anno, ci sia una ripresa di interesse delle famiglie per l'attività sportiva dei propri figli, seppure condizionata dalla paura di ripetere le chiusure a singhiozzo di palestre, piscine e campi. È bene ribadire che i ragazzi sotto i 12 anni sono esentati dall'obbligo del green pass per accedere a locali sportivi, anche al chiuso, e questo dovrebbe garantire la possibilità di svolgere i corsi regolarmente, anche se indubbiamente porrà dei problemi ai genitori che li accompagnano e che per entrare nella struttura dovranno mostrare il loro "pass".
A prescindere da queste difficoltà, come possono orientarsi le famiglie?

L'importanza dell'istruttore

Il primo elemento di valutazione deve cadere sull'istruttore. È lui che si occuperà del nostro bambino, è lui che deve scegliere gli esercizi più adeguati che lo sappiano divertire e contemporaneamente far muovere in modo corretto, con stimoli diversificati per sviluppare al meglio le sue attitudini e potenzialità.
Gli istruttori possono essere di due tipologie: "federati", ossia aver seguito i corsi organizzati dalle singole federazioni, oppure laureati allo Iusm, l'Istituto universitario di scienze motorie, il vecchio Isef, per capirci. L'ideale sarebbe che possedessero entrambi i titoli, perché oltre la specializzazione sportiva avrebbero una preparazione più generale, con nozioni di pedagogia e psicologia; ma è assolutamente indispensabile che abbiano almeno una delle due abilitazioni.
Dato che si parla di bambini, sono fondamentali anche il clima e l'atmosfera creati dall'insegnante, che per gli allievi tra i sei e i dieci anni ha soprattutto un ruolo di educatore sportivo: deve spingerli ad amare lo sport, a relazionar-

si con gli altri, ad acquisire consapevolezza del proprio corpo. Assistete a una lezione. Se i bambini si divertono, non stanno fermi, ridono e scherzano, siete probabilmente nel posto giusto. Va poi considerato che anche il migliore degli istruttori può trovare serie difficoltà nel seguire un numero di bambini superiore alle sue capacità, e una scuola sportiva seria non dovrebbe mai accettare più di quindici allievi per istruttore.

Gli impianti e le dotazioni

Il secondo sguardo deve cadere sulla struttura. Solitamente un genitore è facilmente impressionabile dalla sua bellezza e dall'imponenza. Un campo di calcio in erba, ben tenuto e curato, o una grande piscina olimpionica, sono elementi che sicuramente colpiscono positivamente; ma non devono distrarre dalle reali esigenze dei più piccoli. Per i campi di calcio, l'elemento importante è che il terreno sia privo di imperfezioni, che muri e barriere intorno al campo non costituiscano un reale pericolo per i bambini, che corrono e si muovono con maggiore disorganizzazione e impulsività di un adulto.
Per le palestre di danza, è invece necessario valutarne l'ampiezza rispetto al numero di allievi, che devono potersi muovere liberamente e senza scontrarsi, potendo contare su almeno tre, quattro metri quadrati per ognuno. Altrettanto importante è la pavimentazione, che deve essere liscia, ben levigata, esente da imperfezioni. Il pavimento deve essere elastico e in grado di assorbire le sollecitazioni e gli urti, come il parquet. Forse più di altre discipline per la danza la professionalità dell'insegnante è l'elemento più importante. I titoli riconosciuti sono i diplomi dell'Accademia nazionale di danza e quelli della Federazione italiana danza sportiva. Fino ai 10-11 anni inoltre gli allievi non devono indossare le cosiddette punte, perché il loro fisico non è ancora pronto dal punto di vista muscolare.
Nel caso della piscina, invece, è meglio scegliere una struttura che abbia più di una vasca con diverse profondità. Per i più piccoli ad esempio serve una vasca didattica in cui entrano insieme ai genitori, con l'acqua a una temperatura più alta rispetto a una piscina tradizionale. Il rapporto ideale fra istruttore e bambini in corsia, è di 1 a 6 per chi ha già le basi minime del galleggiamento.
Tra le numerose discipline marziali una delle più diffuse è il judo. In questo caso non accontentatevi del posto sotto casa, ma scegliete una palestra della Federazione che sia specializzata nelle attività dedicate ai giovani. È sufficiente che la struttura abbia un minimo di ricettività, quindi spazi abbastanza grandi, la presenza del tatami e gli spogliatoi in ordine.

Chi decide?

Occorrerebbe trovare un buon compromesso fra le richieste del bambino e le esigenze della famiglia che possono dipendere da più fattori, anche economici. Il che significa offrire una serie di alternative affinché il bambino si senta libero nella scelta. Così facendo, inoltre, si responsabilizza ed è più portato a impegnarsi e fare bene.
Non c'è niente di più sbagliato che imporre la propria scelta a un bambino che risulterebbe scarsamente motivato nell'attività fisica e quindi apprenderebbe di meno. In questo caso, infatti, il bambino fa sport non per se stesso ma per soddisfare i genitori, incappando spesso in ansie da prestazione o difficoltà di concentrazione. Il suo apprezzamento di un certo sport non dipende solo dall'attività in sé, ma soprattutto dall'ambiente e dal clima in cui lo pratica. Si può individuare anche una struttura eccellente, ma se nostro figlio non si sente a suo agio sarà inutile. Fare sport in un ambiente considerato "non amico" ha effetti anche sul lungo periodo con abbandoni della pratica sportiva quando si è più grandi.
In questo senso, se il bambino cambia idea dopo poco tempo, è importante capire le motivazioni di questo atteggiamento. Può dipendere da tante cose: un istruttore troppo severo, una compagnia con cui non riesce a socializzare, per esempio. Individuato il problema è opportuno cercare di rispondere alle sue esigenze.

E passati gli “anta” la posturale aiuta

In Italia la potrebbero praticare solo i fisioterapisti ma in quanto ginnastica viene insegnata liberamente. Cos’è, quali sono i benefici e le indicazioni che aiutano a mantenere e recuperare tono ed elasticità alle fasce muscolari

Non sono solo i bambini ad avere esigenze particolari in fatto di attività sportiva. Molti adulti, una volta superati gli “anta” devono scegliere una disciplina compatibile con il proprio stato fisico e spesso anche con la mancanza di attività protratta per anni. Per loro ci sono molte soluzioni, di certo una delle più popolari è la ginnastica posturale su cui, però, in Italia c’è molta confusione. In Italia la potrebbero praticare esclusivamente i fisioterapisti (il giusto nome è rieducazione posturale) ma in quanto “ginnastica” viene insegnata liberamente da qualunque istruttore nelle palestre. Possiamo dire che il tipo di ginnastica posturale - così chiamata in modo erroneo - svolta nelle palestre prende spunto sia dallo yoga che dal pilates e punta all’elasticità e alla tonificazione muscolare correggendo gli scompensi accumulati nell’arco della vita per le abitudini sbagliate o a causa di eventi traumatici anche emotivi. Gli esercizi servono alla coordinazione dei movimenti, alla maggiore consapevolezza di sé e all’apprendimento delle posizioni corrette da assumere. La ginnastica posturale utilizza la respirazione diaframmatica per allentare la tensione muscolare, deve essere svolta sotto il controllo di un operatore (di regola, come detto, un fisioterapista), va eseguita individualmente (in palestra viene svolta in piccoli gruppi) e deve mirare alla risoluzione di un determinato problema.
La ginnastica posturale intesa in modo corretto come rieducazione posturale è una metodica specifica che applica una serie di esercizi per riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo. Va svolta quando si evidenziano particolari problemi alla colonna vertebrale e alla postura dovuti alla sedentarietà o come tecnica riabilitativa in seguito a protesi d’anca, interventi chirurgici, operazioni al menisco che hanno modificato la maniera di muoversi, ecc. Serve inoltre per combattere scoliosi, lombalgie, ernie, sciatalgie, artrosi e cervicalgie.

E se optassimo per un’economica pedalata?

Per fare sport non serve sempre andare in palestra. Lo sanno bene gli amanti del running ma anche quelli della bicicletta. Tra questi ultimi sono sempre di più quanti hanno scelto di unire l’utile al dilettevole e recarsi tutti i giorni al lavoro su due ruote, risparmiando e tenendosi in forma. Ma andare in bicicletta fa sempre bene alla salute?
Certo. Uno studio pubblicato su una importante rivista medica britannica - il *British Medical Journal* - lo conferma. Rispetto all’utilizzo delle auto o dei mezzi pubblici, andare al lavoro in bicicletta è associato a un rischio inferiore di sviluppare malattie cardiache, tumori, e persino di morte prematura per tutte le cause. Rinforza i muscoli delle gambe senza obbligare a sforzare eccessivamente le articolazioni. Se le articolazioni non possono sopportare l’impatto della corsa o della camminata, infatti, il ciclismo può aiutare a ridurre il dolore e aumentare la capacità dell’organismo di mantenere un ritmo medio-veloce per un maggiore periodo di tempo (capacità aerobica).
E per i bambini? Può essere una soluzione accompagnarli a scuola pedalando assieme o farli uscire con noi ogni settimana per un bel giro in bicicletta?
Anche in questo caso la risposta è positiva. Per i più piccoli muoversi in bicicletta rappresenta un’esperienza straordinaria di crescita personale e facilita enormemente le occasioni di movimento e divertimento. Tra i benefici che porta alla loro salute, poi, c’è la prevenzione contro il sovrappeso.

Scopri un mondo ricco di emozioni per tutta la famiglia!

10 ANNI

Magicland

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO

Scopri il calendario di apertura su magicland.it

2x1

1 INGRESSO 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.

il Salvagente
Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

PRM015

10 ANNI

Magicland

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO

VALMONTONE - ROMA

www.magicland.it

a cura di **Alberto Ritieni**

Perché una frittura a regola d'arte non è così dannosa come si crede

Se si vuole aprire una discussione leggera, non impegnativa e capace di creare subito una discreta partecipazione senza toccare argomenti politici, sportivi etc. vi basterà accennare al cibo. Funziona sempre ma se volete raggiungere l'obiettivo di legare anche persone estranee fra loro, buttate sul tavolo un semplice "...per me la frittura fa bene alla salute". Vi troverete subito ad avere due schieramenti ben distinti: uno a difesa del fritto e l'altro assolutamente convinto che sia sinonimo di cucina non salutistica o addirittura nociva per il nostro organismo.
Proviamo questo mese a dare a chi ama e fa della frittura un momento di alta gastronomia, qualche altra freccia in più al suo arco contro i detrattori di questo tipo di cottura.

Non c'è discussione, bollitura, forno, microonde sono più salutiste...

FALSO Friggere seguendo poche, ma importanti regole rende per alcuni alimenti la frittura più ricca di benefici e salutistica addirittura della bollitura. Nel caso ad esempio delle verdure, l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva e il tempo di cottura permettono di conservare al meglio gli antiossidanti altrimenti persi in una cottura più lenta o stressante come il bollito o lo stracotto. Nella bollitura, cuocere ad almeno 100°C per parecchi minuti disperde nell'acqua parte degli antiossidanti e delle vitamine e ne degrada un'ulteriore parte. Al contrario, se fritte le verdure continuano a rappresentare una fonte di composti salutistici a cui si aggiungono i polifenoli e le vitamine donate dall'extravergine. Il saldo complessivo fra i grassi che introduciamo e le molecole salutistiche delle verdure risulta positivo. Paradossalmente, nel caso delle patate la frittura crea degli amidi che non sono assorbibili che non danno picchi di glucosio violenti perché gli enzimi digestivi non sono capaci di scinderli in zuccheri semplici. Non a caso le patate fritte hanno un indice glicemico di 75, inferiore a quello delle patate al forno (95) o bollite (100).

Tutti mi raccomandano l'olio extravergine d'oliva, ma io credo che qualsiasi olio sia adatto alla frittura

FALSO Sarebbe un po' come affermare che qualsiasi vino si possa abbinare a una pietanza, senza valutare gli aspetti sensoriali, l'abbinamento e via elencando perché non sono i semplici gradi alcolici o il colore a suggerire quale vino mettere in tavola. Tutti gli oli vegetali possono raggiungere le temperature necessarie per friggere bene, ma l'extravergine oltre ad avere tanti grassi monoinsaturi come l'acido oleico, non contiene grassi trans ed è anche ricco di vitamine come la E e di polifenoli che rendono questo condimento un vero tesoro salutistico Mediterraneo. Negli oli extravergini tanto più sono i polifenoli tanto maggiore è la resistenza alla cottura che può arrivare a 180°C senza che si superi il punto di fumo. Questo permette di avere fritture più salutistiche e sicure. Gli altri oli vegetali sono prodotti, salvo l'olio di palma, a partire dai semi come ad es. arachide, girasole, etc., trattati con solventi organici per estrarne la parte oleosa. Provate a calpestare delle olive e, probabilmente, vedrete una macchia oleosa perché quello che state "premendo" è un frutto mentre se schiacciate delle arachidi avrete solo sbriciolato dei semi da dovere mestamente raccogliere prima che qualcuno se ne accorga.

La temperatura dell'olio è importante e non devo superare il punto di fumo

VERO La frittura è in pratica una rapida e veloce disidratazione, infatti quelle bollicine che si vedono altro non sono che l'acqua che fugge dall'alimento. Se la temperatura di frittura è giusta si crea uno "scudo esterno" protettivo tale che l'acqua dall'interno può uscire per la pressione mentre l'olio di cottura non riesce a rientrare. Se l'olio si raffredda mentre si frigge ecco che lo scudo viene meno e allora l'olio trova la strada per impregnare il fritto. Questo produce alla fine un fritto pesante e ipercalorico perché ricco di grassi e sensorialmente poco gradevole. L'olio di

Alberto Ritieni insegna Chimica degli Alimenti presso la facoltà di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli. Per ilsalvagente.it cura la rubrica settimanale Miti Alimentari

frittura si raffredda per vari motivi fra i quali l'uso continuo di posate metalliche per toccare e girare i fritti oppure la fretta di friggere troppi pezzi contemporaneamente facendo crollare la temperatura dell'olio che, mentre si riscalda di nuovo, penetra nei vari pezzi in cottura, un po' come le porte Scee dell'antica Troia. Meglio friggere pezzi omogenei, magari pochi per volta, per avere una cottura migliore, più rapida e leggera.

Per friggere l'olio deve essere ben caldo. Io aspetto che inizi a fumare...

FALSO Se l'olio inizia a fumare significa che si sta formando un composto tossico come l'acroleina. L'acroleina è pungente e irrita anche naso e gola ed è questo il segnale che avvertiamo nei fritti poco salutistici con lo sgradito senso di pizzicore. La temperatura va tenuta sotto controllo, magari con una sonda o un termometro e se non possiamo usare olio extravergine di oliva utilizziamo dell'olio di arachidi. Al termine di tutto è sempre bene asciugare i fritti per assorbire l'inevitabile olio che si trova sulla loro superficie.

Non credo che la frittura possa essere salutistica per cui non la faccio spesso

FALSO Questa cottura permette di digerire alimenti disidratati, e più simili all'alimento crudo, più aggredibili dagli enzimi gastrici. Se non ci sono grassi in eccesso, la digestione non rallenta eccessivamente e si osserva una positiva azione sulla cistifellea che con la sua bile permette di digerire i fritti.

Quando l'olio si scurisce ne aggiungo un po' nuovo e ricomincio a friggere

FALSO Occorre sempre tenere pulito l'olio ed evitare che si formino i residui carboniosi che rendono il fritto scuro. L'aggiunta di olio fresco non è una buona idea perché quello vecchio accelererà i processi di stress: in altre parole agisce come il Lucignolo di Collodi trascinando sulla cattiva strada anche il buon Pinocchio. Infine, ricordiamo che la frittura al salto, con poco olio e prodotti appoggiati nella padella, è preferibile per cibi dolci e per molti alimenti salati mentre quella a immersione dà vita a fritti in generale più croccanti.

La cotoletta di carne è diffusa in tutta Italia. Le ricette regionali sono sempre ispirate alla capostipite "alla milanese", ma si colgono, qua e là, deliziose varianti. Al di là di considerazioni salutistiche ed etiche sulla carne, che lasciamo ai lettori, qui vi raccontiamo la versione siciliana e quella emiliana.

Cotoletta alla pantesca

Ingredienti per 4 persone

4 fettine di vitellone sottili
2 uova
80 g di pane grattugiato
40 g di canestrato siciliano grattugiato (o parmigiano)
1 spicchio di aglio
1 pizzico di pepe
2 pizzichi di cannella in polvere
50 g di mandorle sgusciate
qualche foglia di menta
olio extravergine di oliva
sale

Tritate le mandorle. Condite il pane grattugiato con il pecorino, la menta e l'aglio tritati, le mandorle tritate, la cannella, il pepe. Sbattete velocemente le uova senza montarle.
Passate le fettine di vitellone nelle uova sbattute, poi passatele nel pane condito facendo aderire bene l'impanatura. Friggetele in olio caldo finché sono dorate girandole una sola volta. Salate e servite.

Io e il Bimby

Bimby si o Bimby no? Il robot-cuoco si presta allo schieramento di due fronti contrapposti. Io appartengo al partito del Bimby no, anche se riconosco che frulla in modo insuperabile. Ma non si può spendere un capitale per un grande frullatore che pretende di saper cucinare.

Cotoletta alla bolognese

Ingredienti per 4 persone
400 g di cotolette di vitellone
100 g di burro chiarificato
2 uova
farina 00
pane grattugiato
brodo di carne
100 g di Parmigiano Reggiano da pasto

Battete leggermente le cotolette con il batticarne dopo averne inciso il bordo in due o tre punti perché non arriccino. Passatele prima nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e non salate e infine nel pane grattugiato facendolo aderire bene in ogni parte della cotoletta. Aiutatevi premendo leggermente con il palmo della mano.
Fate sciogliere il burro chiarificato in una padella. Quando è caldo, ponetevi la carne e fatela cuocere circa 4 minuti per parte circa finché non è dorata da entrambi i lati. La doratura deve essere leggera, non scura. Altra precauzione: giratela con una paletta da fritti, senza bucarla, e una volta sola. Salate le cotolette un attimo prima di toglierle dal fuoco e mettetele a scolare dentro a uno scolapasta.
Trasferite le cotolette in una padella, bagnatele con qualche cucchiaio di brodo caldo e ricopritele con scaglie di parmigiano. Tradizionalmente si aggiunge su ognuna una punta di cucchiaino di concentrato di pomodoro. Coprite la padella e tenete sul fuoco dolce finchè il formaggio non è fuso.

Il burro chiarificato
Per chiarificare il burro (250 g) fatelo fondere a fuoco medio a bagnomaria, cioè in una casseruola posta dentro un'altra più grande che contiene acqua bollente. Non mescolate, ma eliminate con un cucchiaio la schiuma che si forma in superficie. Travasate con attenzione il burro fuso in un altro recipiente cercando di non smuovere il fondo dove si è depositata la parte sierosa che andrà scartata. Si può anche mettere il burro fuso in frigo e aspettare che la parte grassa, da utilizzare, si solidifichi sopra quella sierosa, da scartare. Ben coperto si conserva in frigo come il burro normale.

© Lilechka75/iStock

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 CO_2 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 nel 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

Sosteniamo il futuro

futuro.conad.it

CONAD
Persone oltre le cose

Dal 9 settembre all'1 dicembre 2021 con i **buoni Coop per la Scuola**, 1 ogni 15 Euro di spesa, aiuteremo le scuole con materiali didattici e informatici gratuiti e faremo riscoprire ai ragazzi **le bellezze artistiche e paesaggistiche del territorio italiano** con il concorso "Le meraviglie nascoste d'Italia" e una serie di incontri e webinar sull'arte tenuti dall'artista, autore cinematografico e giornalista Ugo Nespolo.

Scopri di più su coopperlascuola.it

2021 coop per la Scuola

UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA coop SEI TU.