



Anno 30 • numero 12 • mensile • dicembre 2021 • 4,90 euro

Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Cosmetici

Interferenti endocrini
in 30 prodotti: la lista nera

Riscaldamenti

Una nuova caldaia col bonus?
Attenti ai prezzi gonfiati



NON LA SOLITA PAPPÀ

Abbiamo analizzato **8 creme multicereali** per lo svezzamento: zero pesticidi, poche micotossine ma preoccupa la presenza di **metalli pesanti**. E i grandi marchi deludono

Conti | Mutui | Prestiti | Assicurazioni | Investimenti | Previdenza

SONO IN BANCA OGNI VOLTA CHE VOGLIO.

CON L'APP INTESA SANPAOLO MOBILE IL TUO STILE È DIGITALE

Gestire al meglio conti e spese, una navigazione ancora più intuitiva e nuovi servizi per semplificare le tue operazioni. Questa è la nuova **app Intesa Sanpaolo Mobile**, a disposizione di tutti i nostri clienti, anche quelli che provengono da UBI Banca.



Scopri di più su:
intesasnpaolo.com



Scarica l'app

INTESA  SANPAOLO

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Per operare tramite internet banking e APP è necessario essere titolari dei servizi a distanza della Banca. Per le condizioni contrattuali dei prodotti citati leggi i Fogli Informativi e la Guida ai Servizi disponibili nelle filiali e sul sito internet.intesasnpaolo.com



Draghi “cade” nel bluff dell’Eni che ci costerà 150 milioni di euro

Altro che bla, bla, bla... Se c’è una cosa che va riconosciuta al governo Draghi sulla sua visione di transizione ecologica è quella di avere le idee chiare e di seguire un progetto preciso. Quello dei poteri economici forti di casa nostra, che hanno nomi e cognomi naturalmente, e tra questi spicca quello della partecipata Eni.

I lettori più attenti ricorderanno che già lo scorso febbraio, Chiara Affronte in un’inchiesta per questo giornale denunciò come l’obiettivo del “Cane a sei zampe” fosse di mettere le mani su una sostanziosa fetta di soldi del Pnrr, un progetto prima comparso poi misteriosamente sparito dalla bozza del governo in carica all’epoca, quello di Giuseppe Conte.

A distanza di pochi mesi, con il nuovo esecutivo di Mario Draghi, i primi segnali che il lucroso progetto Eni era tutt’altro che abbandonato (o per lo meno che non dovesse più contare su soldi pubblici). Ai maliziosi era apparso subito chiaro che la nomina di un ministro come Cingolani che appena tre anni fa diceva all’Eni che il gas è il male minore, non fosse proprio una garanzia di imparzialità.

E difatti, come ha rivelato Lorenzo Misuraca su [ilsalvagente.it](https://www.ilsalvagente.it) il 2 novembre scorso e come ha confermato il Do mani il 17 dello stesso mese, in manovra sono spuntati 150 milioni di euro proprio a favore del “Carbon Capture and Storage”, l’impianto che Eni vorrebbe costruire a Ravenna.

Di cosa si tratta? Cerchiamo di spiegare in sintesi quello che autorevoli scienziati hanno definito senza mezzi termini un bluff. Il Ccs è l’impianto che dovrebbe catturare e stoccare nel sottosuolo l’anidride carbonica emessa dai combustibili fossili i quali, nel frattempo, continueranno a essere prelevati e utilizzati. Insomma, energia per muovere l’impianto “assorbi-CO₂” e per sviluppare

l’idrogeno blu. Che altro non è che in surrogato dell’industria dei combustibili fossili di quello pulito: l’idrogeno verde ottenuto dall’elettrolisi dell’acqua.

“Una sciocchezza”, l’aveva definito da queste colonne Vincenzo Balzani, professore emerito dell’Università di Bologna e accademico dei Lincei, che si è occupato nella sua attività di ricerca di fotosintesi artificiale e macchine molecolari azionate dalla luce, affiancando all’attività di studio anche quella divulgativa sul rapporto tra scienza e società e scienza e pace, con particolare riferimento ai temi dell’energia e delle risorse.

Al Salvagente Balzani aveva detto: “C’è un vero e proprio cortocircuito: per catturare la CO₂ c’è bisogno di energia, che arriva dai combustibili fossili. Chi ha fatto i conti ha stabilito che non si riesce a catturare neanche una quantità uguale a quella che si produce”. E aveva posto una domanda tutt’ora senza risposta: “Eni può dirci qual è il rapporto tra energia catturata e quella generata per catturarla? Mi piacerebbe saperlo”.

Non solo. L’idea che dietro l’obiettivo nobile di sottrarre quote di anidride carbonica all’atmosfera, incidendo sull’effetto serra, ci sia un interesse diverso è tutt’altro che peregrina, almeno per il professore di Bologna. “La CO₂ è un

gas - aggiungeva Balzani - e, comprimendola, posso trasformarla in un liquido e incanalare nei gasdotti che vanno a finire nei giacimenti già utilizzati a Ravenna. Quando butto biossido di carbonio nei giacimenti dove è rimasto poco petrolio, riesco a farlo venire su. Ecco a cosa serve il Ccs”.

La conclusione dello scienziato era amara: “Il punto è che Eni in Italia comanda più del governo”.

Difficile dargli torto, a giudicare dalle ultime mosse del governo Draghi, non credete?

Per catturare CO₂ si ricorre ai combustibili fossili. Una perdita per l’ambiente e un guadagno per il Cane a 6 zampe

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
Dario Vista
Adriana Picarella
Ettore Cera
Daniela Molina
Paolo Onesti
Patrizia Pallara
Chiara Affronte
Alberto Ritieni
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 19 novembre 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 - albertoisia@gmail.com

Distribuzione

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

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

**Questa testata non fruisce
di contributi statali**

Consumi

10 Il Test del mese - Creme multicereali alla prova di laboratorio



Abbiamo testato le farine che si utilizzano per lo svezzamento. Niente pesticidi, poche micotossine ma i metalli pesanti non tranquillizzano
di Enrico Cinotti



27 La prova: quanto dura il sushi nei frigoriferi e sugli scaffali?

Misurata in laboratorio la crescita dei batteri al passare delle ore di conservazione. E...
di Roberto Quintavalle

32 Le verdure per chi non ama "il verde"

Bastoncini, croccole, spinacine: le proposte industriali per chi è restio a portare in tavola vegetali
di Dario Vista

36 Interferenti endocrini la black list dei cosmetici



In 30 tra bb cream, correttori e mascara abbiamo trovato ingredienti sospetti. Ecco la lista
di Valentina Corvino

49 La conferma dei legami tra aspartame e tumori

Dopo le ricerche del 2007 dell'Istituto Ramazzini ora arrivano le conferme da un altro studio europeo
di Enrico Cinotti

54 Mondo Italia

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



Diritti

58

Cambiare caldaia col bonus?

Attenti ai prezzi gonfiati

Sostituire l'impianto di riscaldamento con gli incentivi è allettante. Ma a volte ci si trova davanti a listini insolitamente alti. E i dubbi sono leciti
di *Lorenzo Misuraca*



71

Pesticidi, se pure i dati ufficiali sono contaminati

La denuncia delle Ong: gli Stati Ue forniscono cifre incomplete
di *Ettore Cera*

74

Quando il dolore fa perdere il sorriso

La salute dei denti è spesso molto trascurata. E non è solo un problema estetico ma può avere gravi riflessi funzionali
di *Daniela Molina*

83

Pensioni

a cura di *Paolo Onesti*

84

Condominio

a cura di *Patrizia Pallara*



Sul prossimo numero

Il lato oscuro dell'abbigliamento

In edicola dal 4 gennaio 2022



Scelte

86

Assorbenti, quel lusso delle donne italiane

Da noi questi prodotti sono sempre stati tassati al 22% come fossero beni voluttuari. Ora qualcosa sembra cambiare
di *Chiara Affronte*



96

Miti alimentari

Bubble tea, la nuova moda del tè con le perle di tapioca
a cura di *Alberto Ritieni*

98

Ricette

a cura di *Martino Ragusa*



I nostri articoli letti per voi

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

**Indirizzo**

Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email

redazione@ilsalvagente.it

Telefono

06 91501220

Facebook

ilsalvagente

Twitter

@ilsalvagenteit

Web

www.ilsalvagente.it

Abbonamenti

Digitale: 30 euro
Trimestrale: 14,50 euro
Annuale: 45 euro
Annuale esperto: 99 euro

Bollettino postale

Conto corrente numero
1027046562

Bonifico bancario

Credem
IT18M0303203204010000005056

Intestato a:

EditorialeNovanta Srl
Società Unipersonale
Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Specificare la causale
"Abbonamento a il Salvagente"
e l'indirizzo dell'abbonato

Su www.ilsalvagente.it

è possibile abbonarsi
anche senza carta di credito

Per gli abbonati



abbonamenti@ilsalvagente.it

Che ne facciamo ora dei voucher Alitalia?

Caro Salvagente,

vorrei un consiglio su come recuperare l'importo di 3 biglietti aerei Alitalia, circa 1.000 euro. Io e la mia famiglia avevamo 3 voucher emessi nell'agosto 2020 della validità di 18 mesi e dopo 12 dall'emissione avremmo potuto chiedere il rimborso. Da fine agosto abbiamo provato a contattare il call center Alitalia senza riuscire a parlare con nessuno. Il 9 settembre abbiamo fatto la procedura online ma anche in questo caso nessun segnale. Con il fallimento che accadrà dei nostri soldi?

Paolo Cinque

Caro Paolo,

la sua domanda è quella di molti utenti dopo il fallimento di Alitalia. Per questi casi è stato varato il fondo del ministero dello Sviluppo economico da 1 milione di euro per il 2021. Soldi probabilmente insuffi-

cienti che non garantiranno un rimborso totale.

Il decreto ad hoc entra in vigore il 30 novembre 2021 e sarà pubblicato sul sito del ministero del Turismo un avviso con le modalità di invio della domanda di accesso. Da parte sua Alitalia conferma che "provvederà a rimborsare alla ricezione delle risorse in attuazione della disposizione normativa". Assicurando che "sta già procedendo alla gestione delle richieste di rimborso di voucher e biglietti in base alle regole applicabili agli stessi". A quanto si apprende le domande al ministero dovranno essere presentate entro le ore 12 del 31 dicembre 2021 e dovranno indicare l'atto con cui è dichiarato il fallimento o accertato lo stato d'insolvenza dell'operatore commerciale, e un'autocertificazione con i dati del richiedente.

Perché il biossido di titanio è pericoloso nei cibi ma sicuro nei farmaci?

Caro Salvagente, ho seguito la vostra ultima inchiesta (e quelle precedenti) sul biossido di titanio. E con molta soddisfazione ho appreso della decisione europea di vietarlo come additivo alimentare dal 2022. Non capisco però perché non si faccia altrettanto con i farmaci dove è abbondantemente utilizzato e ancora presente. Se per i cibi non può più essere considerato sicuro perché non si possono escludere preoccupazioni in merito alla genotossicità, perché dovrebbe

essere differente se ingerito attraverso un farmaco?

Anita Rodi

Cara Anita, su osservazioni di buonsenso come le sue, a ottobre è calata la scure dell'Agenzia europea del farmaco che ha calcolato in 10 anni i tempi necessari alla sostituzione del biossido di titanio. "Nessuno dei potenziali sostituti (carbonato di calcio o amido, per esempio) unirebbe tutte le qualità del biossido di titanio" avevano detto le aziende farmaceutiche e l'Ema ha fatto proprie queste posizioni senza avanzare alcun dubbio. In particolare - come

spiega il magazine dei consumatori francesi Que Choisir - quando si parla dell'utilità del biossido di titanio nella protezione dai raggi UV, si potrebbe tranquillamente ovviare al problema lasciando i farmaci nella loro scatola! L'Ema sottolinea poi che il colore del farmaco è importante per la sua accettazione da parte del paziente. Un argomento difficile da digerire con tutti i segnali di allarme che sono stati evidenziati e continuano ad accumularsi sul tema del biossido di titanio. La prima condizione per l'accettabilità, infatti, dovrebbe essere la certezza che il beneficio superi il rischio...

“Chi siete, quanti siete... Un fiorino”. Quanto è duro riavere i soldi da un gestore

Caro Salvagente, mio marito era cliente Fastweb dal 2000. Sfortunatamente nel 2013 è deceduto ed io mi sono rivolta a Fastweb per subentrare come intestataria. Dopo numerosi tentativi (e l'invio tutta la documentazione, completa di certificato di morte), mi decido finalmente nel maggio del 2020 a rescindere il contratto con raccomandata con ricevuta di ritorno, mail su posta certificata, ma continuo a ricevere bollette con addebito automatico, fino a che, su consiglio della banca, blocco in ottobre i pagamenti. Oggi, quindi quasi un anno dopo, ricevo 8 lettere da Fastweb definite come note di credito, tutte dello stesso importo (42,16), emesse in data 12/7/2021 con scadenza 14/7/2021 intestate a mio marito. Le note di credito hanno tutte numeri diversi ma non c'è specifica di periodo o motivo. Non capisco di cosa si tratti né come mi debba comportare dato che non riesco a mettermi

in comunicazione con Fastweb perché il codice cliente di mio marito non viene riconosciuto.

Licia Rivoltini

Cara Licia,
nel suo caso ci torna in mente la famosissima scena del doganiere di “Non ci resta che piangere” che a Benigni e Troisi recita imperterriti “Chi siete? Cosa portate? Sì ma quanti siete? Un fiorino!”. In questo caso, però, è perfino difficile parlare a un doganiere, ops a un call center...

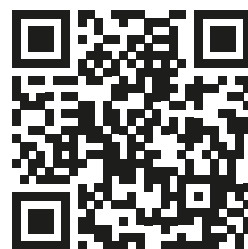
Nel suo caso tutto dipende dalla mancata lavorazione della richiesta di chiusura del contratto. Ricordiamo, che la chiusura deve avvenire entro 30 giorni dal ricevimento della raccomandata da parte del gestore. Decorso tale termine, senza che la linea venga cessata, tutte le fatture emesse non sono dovute. Supponiamo che Fastweb ad un certo punto si sia accorta dell'errore, magari anche in seguito a le sue segnalazioni e abbia chiuso il contratto, chiaramente con effetto retroattivo. A questo punto ha emesso delle note di credito per stornare le fatture emesse ma non dovute. Quelle già pagate, cara Licia, le devono essere rimborsate. Sarebbe stato però corretto che le fosse inviato un estratto conto definitivo, con l'indicazione delle partite compensate e le note di credito.

A questo punto il consiglio è di inviare tutta la documentazione attestante che lei è erede del coniuge defunto e che quindi, l'assegno del rimborso venga emesso direttamente a suo nome, per evitare che poi possa avere difficoltà ad incassarlo, perché nessuna banca consegnerà la somma riportata sull'assegno al relativo possessore, senza la certezza legale della sua qualità di erede e quindi tutte le lungaggini che ciò comporta.

Bonus a pioggia Istruzioni per l'uso



Anche questo mese gli abbonati esperti hanno ricevuto gratuitamente, col giornale, un nuovo volume della libreria del Salvagente. È “Bonus, la guida completa”, un vademecum firmato da Lorenza Misuraca che fa il punto sulle decine di incentivi pubblici, tra sconti all'acquisto e detrazioni fiscali. Casa, ambiente, famiglia, relax e cultura. Nelle 4 sezioni della guida, con l'aiuto di schede, riassunti e risposte a domande frequenti, cerchiamo di guidare il lettore a districarsi nel labirinto burocratico degli incentivi. 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  **800-969 831** per essere ricontattato

Non la solita pappa

Abbiamo analizzato **8 creme multicereali** molto usate nello svezzamento. Il quadro è molto variegato: zero pesticidi, poche micotossine ma preoccupa la presenza del **piombo**. E deludono i grandi marchi

di **Enrico Cinotti**



Una pappa diversa, non certo la solita, quella che ci potremmo aspettare scegliendo quasi a occhi chiusi sugli scaffali dei supermercati. Le nostre analisi su 8 creme multicereali usate per lo svezzamento dei bambini incoronano i campioni analizzati a marchio della Grande distribuzione: Esselunga e Coop in primis, ma anche la Baby crema della MD che registra buoni risultati. Costretti invece a inseguire sono i marchi storici dell'alimentazione per la prima infanzia come Plasmon, Mellin e Hipp che, secondo i nostri test, mostrano il fianco a qualche contaminazione di troppo.

Chiariamolo subito nessun campione è risultato non conforme alla pur severa normativa sul baby food ma il quadro che si può dipingere con i risultati delle nostre analisi restituisce un soggetto molto variegato: assenza di pesticidi (glifosato incluso), poche micotossine ma sicuramente metalli pesanti da tenere - ancora - più sotto controllo.

Fatale nel giudizio finale la presenza di piombo nei campioni di Mellin e Hipp: ammesso che l'incertezza analitica non ci consente di stabilire se superano il limite di legge (rivisto a ribasso nell'agosto scorso dalla Ue), di sicuro la presenza di questa sostanza non può essere tollerata a qualsiasi concentrazione, visto che, come testimonia Efsa "gli attuali livelli di esposizione alimentare al piombo

possano incidere sullo sviluppo neurologico dei feti, dei lattanti e dei bambini". Le aziende interpellate dal Salvagente negano che nel prodotto analizzato ci sia traccia di piombo dopo aver sottoposto a test un contro-campione. Prendiamo atto della posizione dei due big del baby food ma diamo conto delle risultanze delle nostre analisi condotte, in questo caso come in altri, in strutture e con metodiche accreditate. Nel caso di Plasmon è invece la presenza di cadmio e di arsenico inorganico ad aver pesato sul giudizio: parliamo di valori al di sotto (quando è prevista dalla normativa, come per il cadmio) della soglia massima ammessa per legge.

Sono insomma i metalli pesanti lo sgradito ospite delle creme multicereali. Una presenza non "aggiunta", come potrebbe essere per i pesticidi, ma che sicuro dipende dall'inquinamento dei terreni di coltivazione. Un problema che di certo la filiera produttiva ha ben presente e di sicuro massimi sono gli sforzi intrapresi dalle aziende per contrastare questi contaminanti. L'inquinamento dei terreni causato da queste sostanze è difficile da eliminare, perché i metalli pesanti sono ubiquitari, persistenti e tendono ad accumularsi, nel corpo come nel terreno. Non è un caso quindi che tanto l'Efsa che la Ue - e non da ultima anche la Fda, l'autorità di controllo degli Stati Uniti - continuino a chiedere standard sempre più protettivi per i cibi destinati all'infanzia proprio perché è noto l'inquinamento diffuso e gli effetti sulla salute dei più piccoli, a cominciare dal piombo, possono essere davvero molto pericolosi.

I risultati che presentiamo nelle prossime pagine però come dicevamo restituiscono un quadro variegato. A ciascuno, le proprie scelte.

Il test del mese

ESSELUNGA BIO CREMA DI MAIS CON AMIDO DI TAPIOCA E MIGLIO



Prezzo (euro/kg): **6,75**
 Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
 Arsenico (mg/kg): **Assente**
 Piombo (mg/kg): **Assente**
 Cadmio (mg/kg): **Assente**
 Micotossine: **Eccellenti**
 Proteine dichiarate (g/100g): **8,5**
 Proteine rilevate (g/100g): **6,8**



10

HERO CREMA RISO E MAIS SOLO 100% CEREALI BIOLOGICI



Prezzo (euro/kg): **11,32**
 Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
 Arsenico (mg/kg): **0,011**
 Piombo (mg/kg): **Assente**
 Cadmio (mg/kg): **Assente**
 Micotossine: **Medie**
 Proteine dichiarate (g/100g): **8,1**
 Proteine rilevate (g/100g): **9,5**



7,9

COOP CRESCENDO CREMA DI MAIS, RISO E TAPIOCA BIOLOGICA



Prezzo (euro/kg): **8,65**
 Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
 Arsenico (mg/kg): **0,015**
 Piombo (mg/kg): **Assente**
 Cadmio (mg/kg): **Assente**
 Micotossine: **Eccellenti**
 Proteine dichiarate (g/100g): **7,8**
 Proteine rilevate (g/100g): **7,5**



9

MD PICCOLINO BABY CREMA MULTICEREALI BIOLOGICA



Prezzo (euro/kg): **7,95**
 Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
 Arsenico (mg/kg): **Assente**
 Piombo (mg/kg): **Assente**
 Cadmio (mg/kg): **0,011**
 Micotossine: **Buone**
 Proteine dichiarate (g/100g): **12,3**
 Proteine rilevate (g/100g): **9,5**



7,5

Quattro laboratori per 3 contaminanti

Otto campioni, 3 contaminanti, 4 laboratori coinvolti. Lo screening sulle creme multicereali è stato approfondito per valutare trattamenti fitosanitari, metalli pesanti e micotossine.

Pesticidi e glifosato

La normativa sul cibo per la prima infanzia fissa il limite alla presenza di pesticidi a 0,01 mg/kg che corrisponde al limite di determinazione analitica, quindi di fatto li esclude. I nostri campioni

sono risultati tutti "puliti". Assente, per fortuna, anche il temuto glifosato, probabile cancerogeno e interferente endocrino.

Arsenico inorganico, piombo, cadmio

La presenza di riso, accumulatore naturale di arsenico, tra gli ingredienti di molti dei mix di farine analizzati coincide con la presenza dell'arsenico inorganico, sostanza tossica per l'uomo. Lo abbiamo riscontrato in 4 campioni e in quello Plasmon è alla concentrazione più elevata: 0,057 mg/kg. Per le creme multicereali non esiste un limite specifico per questa sostanza, ma nei cibi a base di riso per l'infanzia non può superare 0,1 mg/kg. Discorso diverso per il piombo,

EUROSPIN PRIME PAPPE CREMA DI RISO MAIS E TAPIOCA BIO



Prezzo (euro/kg): **7,95**
Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
Arsenico (mg/kg): **0,035**
Piombo (mg/kg): **Assente**
Cadmio (mg/kg): **0,0067**
Micotossine: **Buone**
Proteine dichiarate (g/100g): **7**
Proteine rilevate (g/100g): **7,5**



6,9

MELLIN CREMA MAIS E TAPIOCA



Prezzo (euro/kg): **11,45**
Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
Arsenico (mg/kg): **Assente**
Piombo (mg/kg): **0,033**
Cadmio (mg/kg): **Assente**
Micotossine: **Eccellenti**
Proteine dichiarate (g/100g): **6**
Proteine rilevate (g/100g): **7**



3,9

PLASMON CREMA DI CEREALI RISO, MAIS E TAPIOCA

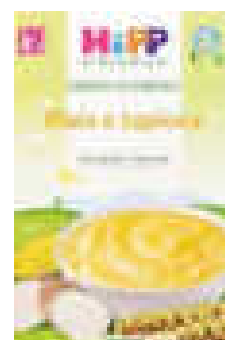


Prezzo (euro/kg): **9,95**
Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
Arsenico (mg/kg): **0,057**
Piombo (mg/kg): **Assente**
Cadmio (mg/kg): **0,012**
Micotossine: **Eccellenti**
Proteine dichiarate (g/100g): **6**
Proteine rilevate (g/100g): **6,4**



5,9

HIPP BIOLOGICO CREMA DI CEREALI MAIS E TAPIOCA



Prezzo (euro/kg): **14,95**
Pesticidi e glifosato (mg/kg): **Assenti**
Arsenico (mg/kg): **Assente**
Piombo (mg/kg): **0,035**
Cadmio (mg/kg): **Assente**
Micotossine: **Eccellenti**
Proteine dichiarate (g/100g): **8,5**
Proteine rilevate (g/100g): **7,6**



3,9

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



neurotossico per i bambini: in due casi, Mellin e Hipp, le concentrazioni mediane riscontrate sembrano superare il nuovo limite di legge (0,02 mg/kg) anche se l'incertezza analitica non ci consente di affermarlo con certezza. Sono due campioni, dunque, conformi alla vendita ma la presenza di questo metallo - che le aziende escludono, come leggerete nelle prossime pagine - ne ha pregiudicato il voto. Sempre sotto il limite il cadmio che ritroviamo in tracce in Eurospin Prime pappe, Plasmon e Md Piccolino.

Micotossine

Il quadro è positivo e la presenza di questi infestanti la abbiamo tradotta in un giudizio che

non scende mai sotto la sufficienza (Medio). È il caso di Hero che per la micotossina T2 (limite di legge 15 mcg/kg) ha riportato un valore pronunciato, pari a 5 mcg/kg.

Proteine dichiarate e rilevate

Nelle analisi abbiamo valutato anche il valore delle proteine: in molti casi non c'è corrispondenza tra quanto riportato nella tabella nutrizionale dai produttori e le nostre rilevazioni. Va detto che in molti casi lo scarto coincide con l'incertezza analitica e che comunque le linee guida europee sulla tabella nutrizionale prevedono un margine di tolleranza del 20% per i produttori. Questa voce non ha influito sul giudizio finale.

Limiti di legge

Cadmio
0,04 mg/kg

Piombo
0,02 mg/kg

Arsenico
0,1 mg/kg
(per il solo riso
destinato alla
produzione di
alimenti per i
lattanti e i bambini)



Ue, contaminazione alta Stretta sui metalli pesanti

A fine agosto per piombo e cadmio sono entrati in vigore i nuovi limiti voluti da Bruxelles per ridurre l'esposizione alimentare dei bambini.

La ragione? "Gli attuali livelli possono incidere sullo sviluppo neurologico"

La Commissione Ue ha fissato nuovi e più severi limiti alla presenza di cadmio e piombo, due tra i metalli pesanti più tossici per l'uomo, nella frutta, verdura e nei cereali.

I nuovi limiti massimi tollerabili sono entrati in vigore il 31 agosto scorso e si inscrivono in un nuovo piano europeo di lotta contro il cancro che mira a ridurre la presenza di contaminanti cancerogeni negli alimenti. La commissaria per la Salute e la sicurezza alimentare Stella Kyriakides ha dichiarato: "Sappiamo che una dieta malsana aumenta il rischio di cancro. La decisione odierna mira a mettere i consumatori in prima linea rendendo i nostri alimenti più sani e sicuri, come ci siamo impegnati nel quadro del piano europeo per la lotta al cancro".

"Per alcuni alimenti - ha proseguito - saranno ridotti i livelli massimi di cadmio, contaminante ambientale cancerogeno, potenzialmente con-

tenuto in alimenti come frutta, verdura, cereali e semi oleosi. Sono ridotti i livelli massimi di piombo in molti prodotti alimentari, compresi gli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini".

Il nuovo Regolamento 2021/1317 ha rivisto al ribasso il limite massimo di piombo tollerato negli alimenti per lo svezzamento a base di cereali che passa da 0,05 mg/kg a 0,02. Discorso analogo per il cadmio (Regolamento 2021/1323) la cui concentrazione massima tollerata nel baby food scende da 0,1 mg/kg a 0,04. Ai produttori, come spiegato nell'articolo a fianco, viene comunque assicurato il salvo scorte, ovvero la possibilità di vendere prodotti confezionati prima dell'entrata in vigore dei nuovi limiti.

La riduzione delle concentrazioni è legata al profilo di rischio dei due metalli pesanti particolarmente pericolosi per i più piccoli. Nel marzo del 2010 l'Efsa, l'Autorità per la sicurezza alimentare europea ha rilevato che "il



Hipp e Mellin replicano: “Campioni puliti”

I nostri risultati fanno registrare le criticità maggiori sui livelli di piombo di Mellin e Hipp: il dato nel primo caso è di 0,033 mg/kg di prodotto con un margine di incertezza di “+ o - 0,021”; nel secondo caso invece il laboratorio ha rilevato 0,035 mg/kg con un’incertezza analitica, in più o in meno, di 0,022. Proprio considerando i margini di errore non abbiamo la certezza che i due prodotti superino il limite di legge di 0,02 mg/kg e pertanto c’è da considerare che siano conformi alla vendita. Tuttavia la presenza, seppur al di sotto della soglia consentita, è stata alla base del nostro giudizio.

Prima della pubblicazione abbiamo informato le due aziende ed entrambe hanno voluto inviarci la loro posizione. Molto sintetica quella di Mellin: “L’analisi segnalata non ci trova concordi dal momento che i risultati di un’analisi effettuata su un contro-campione dello stesso lotto hanno evidenziato che lo stesso è a norma con il nuovo regolamento”.

Più articolata quella di Hipp che riportiamo nelle parti salienti: “Al fine di ridurre al minimo la presenza di metalli pesanti, le nostre materie prime sono soggette a una rigorosa selezione e ad ampi controlli. Hipp dispone di una gestione della qualità completa a disposizione. Il controllo dei metalli pesanti fa parte del nostro consueto programma di analisi. Abbiamo decenni di esperienza in questo processo. Per quanto riguarda le tracce di piombo nel prodotto testato Hipp Biologico Crema di cereali Mais e tapioca non comprendiamo il riscontro di 0,035 mg/kg. Il risultato non corrisponde affatto alla nostra ricerca e ai nostri valori. Le nostre analisi, oltre alla tracciabilità dei lotti delle materie prime, confermano valori di piombo molto più bassi. La nostra analisi ha mostrato <0,010 mg/kg nella crema di cereali Hipp in oggetto”.

Hipp conclude: “Indipendentemente da ciò, entrambi i valori sono in linea con i requisiti legali. La pappa è stata lanciata sul mercato prima dell’agosto 2021, quando il limite massimo di piombo negli alimenti per lo svezzamento a base di cereali era 0,05 mg/kg. Gli alimenti conformi a questo valore limite possono essere venduti fino alla fine di febbraio 2022. Ci teniamo a precisare: Hipp biologico Crema di cereali mais e tapioca è sicuro e risponde alle normative di legge. I genitori possono utilizzare la nostra pappa di cereali Hipp senza alcuna preoccupazione”.

piombo può causare neurotossicità nella fase di sviluppo nei bambini nonché problemi cardiovascolari e nefrotossicità negli adulti” e che “non risultava pertanto opportuno stabilire una dose settimanale tollerabile”. L’Autorità inoltre “ha espresso preoccupazione quanto alla possibilità che gli attuali livelli di esposizione alimentare al piombo possano incidere sullo sviluppo neurologico dei feti, dei lattanti e dei bambini”. Facile capire quanto occorre contenere la presenza di piombo negli alimenti destinati all’infanzia.

Anche sul cadmio è intervenuta l’Efsa. In un parere del gennaio 2009, l’Autorità ha concluso che “il cadmio è tossico soprattutto per i reni e in particolare per le cellule tubolari prossimali, dove si accumula nel tempo e può causare disfunzione renale”. In considerazione di questi effetti tossici, l’Efsa ha stabilito una dose settimanale tollerabile pari a 2,5 µg/kg di peso corporeo che però non basta. La stessa Autorità ha infatti aggiunto che “l’esposizione media degli adulti in tutta l’Unione è prossima o leggermente superiore alla dose settimanale tollerabile”. Non solo: “Nei sottogruppi quali vegetariani, bambini e persone che risiedono in zone altamente contaminate, si può riscontrare una dose settimanale che è circa il doppio rispetto a quella tollerabile”. In una relazione scientifica del gennaio 2012 Efsa conferma l’esposizione al rischio da parte di “bambini e adulti al 95° percentile” dove “l’esposizione (al cadmio, ndr) potrebbe superare i valori guida basati sulla salute”. Facile capire, anche in virtù del principio di precauzione, come occorra evitare anche le concentrazioni minime di questi metalli pesanti.

“Il piombo preoccupa Serve variare la dieta”

Il professor Ruggiero Francavilla è ordinario di Pediatria all'Università di Bari: “Diversificando l'alimentazione, a cominciare dallo svezzamento, si hanno più benefici nutrizionali ma anche una minore esposizione ai contaminanti”

“La parola d'ordine deve essere una: variare l'alimentazione. A cominciare dallo svezzamento. Così facendo si hanno più benefici nutrizionali ma anche una minore esposizione ai contaminanti”. Ruggiero Francavilla è professore ordinario di Pediatria all'Università di Bari e ha sempre rivolto il suo interesse accademico a valutare l'impatto sulla salute del bambino dagli sgraditi ospiti che possono finire nei loro piatti. A cominciare da pesticidi, micotossine e metalli pesanti. “La soluzione però - ci spiega - non sta nell'eliminare un alimento, bensì nel ridurre il consumo, attraverso una dieta bilanciata. Prendiamo il riso: è un accumulatore naturale di arsenico, nella forma inorganica specialmente. Non va bandito dalle tavole, occorre invece inserirlo in una dieta composta, per limitare l'esposizione a quel metallo pesante ma allo stesso tempo senza perdere l'apporto nutrizionale del riso stesso”.

Professor Francavilla come si raggiunge questo tipo di equilibrio?

È cruciale assicurare che le misure per limitare gli elementi tossici negli alimenti non abbiano conseguenze indesiderate, come limitare l'accesso ad alimenti che hanno significativi benefici nutrizionali rendendoli non disponibili o inaccessibili per molte famiglie.

Cosa l'ha colpito di più dei nostri risultati?

Di sicuro i valori del piombo che resta una sostanza molto temuta, capace di comportarsi come una neurotossina che può compromettere lo sviluppo neurologico di un bambino. Ci sono molti studi che correlano l'esposizione al piombo con una riduzione del quoziente intellettivo e che lo associano a problemi del comportamento. Lo sviluppo del cervello comincia nell'utero materno e si completa nei primi tre anni di vita ed è per questo che i limiti alla concentrazione

nei cibi dell'infanzia sono così restrittivi. La prova sta nella recente drastica riduzione dei limiti di legge per piombo e cadmio. I vostri dati indicano che le attuali regolamentazioni positivamente recepite dall'industria, hanno portato a progressi significativi nella riduzione dell'esposizione dei bambini dei metalli pesanti negli alimenti.

C'è l'annosa questione, però: a tre anni e un giorno per la normativa alimentare un bambino diventa adulto...

Sono stato sempre a favore di una legislazione che introducesse un limite “ponte” che accompagnasse i bambini verso l'alimentazione adulta e resto convinto della necessità di introdurre



dopo il baby-food un child-food che in fatto di micotossine e metalli pesanti tuteli di più le fasce di popolazione dopo i tre anni.

Non trova strano che su pesticidi e micotossine si riesce - o almeno ci si avvicina - al residuo zero, mentre sui metalli pesanti, e non solo in Europa, la contaminazione resta a livelli di allerta?

Sui pesticidi, al di là del fatto che la normativa per l'infanzia li vieta nei cibi, è molto semplice: se non si utilizzano in campo e non si ritrovano nelle creme multigranali. Il discorso sulle micotossine è un po' più complicato ma per certi versi analogo: la scelta dei campi, e la gestione dei processi di raccolta e stoccaggio consentono di limitarle ampiamente. Sui metalli pesanti il quadro cambia: l'inquinamento dei terreni è endemico, senza considerare poi la naturale propensione del riso ad assorbire sostanze come l'arsenico.

E come se ne esce?

Partiamo dal dire che la normativa nazionale e comunitaria a tutela dei cibi per la prima infanzia sono all'avanguardia e che i controlli nel nostro paese funzionano. Voglio ricordare che negli Usa non esistono ancora limiti di legge per il baby food e solo dall'inizio di ottobre, la Fda, l'autorità di sicurezza alimentare federale, ha lanciato una massiccia campagna - Closer to zero - affinché l'industria alimentare intraprenda una serie di azioni per azzerare la presenza

dei metalli pesanti. Naturalmente bisogna poi intervenire a monte.

Sui terreni?

Certo, che sono molto inquinati. È difficile non trovare metalli pesanti, anche in tracce, nei terreni: parliamo di sostanze che persistono e si accumulano negli anni. Sono quindi molto difficili da eliminare. Bisogna ridurre l'uso dei fertilizzanti chimici e aumentare i monitoraggi in campo. Inoltre, per arrivare ai livelli di legge è necessaria una rigorosa scelta delle materie prime di indiscussa qualità e pulizia e delle aree di produzione che a oggi la filiera dei prodotti italiani può garantire. Il lavoro deve essere ampio e coinvolgere le istituzioni, la ricerca e le aziende: purtroppo i metalli pesanti sono ubiquitari e per troppi anni lo smaltimento non è stato regolamentato.

Torniamo all'oggetto del nostro test: sono così utili le creme multigranali?

Durante lo svezzamento, dal sesto mese al primo anno di vita, sono utili perché oltre a essere bilanciate nei micro e macro nutrienti aiutano il bambino a sviluppare la masticazione e la deglutizione.

Però come abbiamo visto possono essere fonte di esposizione a pericolosi contaminanti...

La soluzione non è eliminare ma variare l'alimentazione. Il riso ne è la prova: naturalmente tende ad assorbire sostanze come l'arsenico inorganico. Non va bandito va solo limitato nella dieta del bambino. Poi è chiaro che dalla filiera produttiva ci si aspetta maggiore attenzione nelle pratiche agronomiche e nella selezione della tipologia, perché non tutti i risi accumulano alla stessa maniera. Anche in casa però possiamo ridurre l'esposizione da arsenico: cuociamo il riso in acqua abbondante oppure lasciamolo prima della cottura in ammollo affinché si disperda il temuto metallo pesante.

La presenza del riso in mix con altri cereali è un modo per l'industria per "nascondere" il problema dell'arsenico?

Non sarei così negativo: la miscela è una soluzione per diluire la presenza del contaminante e questo deve essere visto positivamente. Dopodiché noi in pediatria consideriamo con molto interesse i mix, perché se da un lato riduci l'impatto con un potenziale rischio, dall'altro - mescolando più farine - arricchisci il prodotto. Anche perché parliamoci chiaramente: il riso dal punto di vista nutrizionale non è così ricco e la presenza di altri cereali contribuisce a rendere più bilanciate queste creme.



Nichel

I prodotti a base di cioccolato sembrano essere i maggiori imputati dell'apporto di nichel per i bambini sopra l'anno d'età.

Raccomandazioni: gli sforzi per ridurre il contenuto di nichel dovrebbero concentrarsi su questi prodotti



Selenio

Nel caso del selenio il limite di sicurezza è associato a un elevato consumo di pesce.

Raccomandazioni: quelle stabilite per i bambini sotto i 3 anni sono di consumare non più di due porzioni di pesce a settimana

Diossine

La concentrazione delle Pcdd/F è abbastanza bassa e l'esposizione è legata al consumo di latte e pesce. Anche i precursori delle diossine, i Pcb, sono bassi e si trovano nel pesce.

Raccomandazioni: due porzioni di pesce alla settimana, variando specie e origine (allevamento, pescato, fresco, surgelato)

Biberon e non solo Gli altri pericoli nel piatto

Oltre a pesticidi, metalli pesanti e micotossine, gli alimenti destinati all'infanzia sono minacciati da altri contaminanti, che è bene tenere lontani dai bambini di età inferiore ai 3 anni. Ecco quali sono e come evitarli secondo l'Anses, l'Agenzia francese per la sicurezza alimentare



Acrilammide

È un contaminante che si produce dalla cottura ad alte temperature di cibi ricchi di amidi. La Ue da anni ne impone una riduzione progressiva all'industria alimentare.

Raccomandazioni: è necessario continuare a limitare i livelli di contaminazione. L'acrilamide è particolarmente presente in omogeneizzati a base vegetale, con o senza carne, e patate



Furano

L'esposizione a furano e metilfurani nei cibi confezionati a lungo termine

può causare danni al fegato.

Raccomandazioni: le autorità europee richiedono all'industria alimentare di ridurre i livelli, ottimizzando i processi produttivi



Genisteina

L'esposizione a questo isoflavone può aumentare nei bambini rischi di disturbi gastrointestinali.

Raccomandazioni: occorre limitare il consumo di prodotti a base di soia per i bambini sotto i 3 anni

Una farina pensata per voi



Mycotoxins

-80%*



AmorBimbi®

AmorBimbi è la nuova farina di Molino Moras, pensata per portare conoscenza e informazione, per promuovere un'alimentazione attenta e consapevole di grandi e bambini a partire dai 3 anni di età.

*Rispetto al limite di legge



scopri di più su **amorbimbi.it**

M O M O
MOLINOMORAS

Micotossine, dati buoni ma attenti alle fonti

Il professor Alberto Ritieni, Chimica degli Alimenti all'Università di Napoli, commenta le nostre analisi: "Il livello di contaminazione non è preoccupante ma non abbassiamo la guardia sulle possibili cause del contagio"

Un quadro "rassicurante" anche se, in alcuni casi, bisognerebbe "controllare in modo più approfondito le possibili fonti di contaminazione". Il professor Alberto Ritieni, insegna Chimica degli Alimenti all'Università Federico II di Napoli e per il nostro giornale cura la rubrica *Miti Alimentari*, e grazie alla sua pluriennale esperienza sulle micotossine riusciamo a interpretare i risultati delle nostre analisi di laboratorio sugli 8 campioni di creme multicereali. "Il livello di contaminazione non è preoccupante. Abbiamo due campioni completamente puliti e negli altri dove è stata rilevata la presenza di micotossine, la concentrazione, ad eccezione di un caso, è molto bassa, sia quando c'è un limite di legge sia in assenza dello stesso".

In laboratorio, va detto, abbiamo cercato 19 diverse micotossine. Tra quelle normate per il settore dei baby food abbiamo il Don, il deossinivalenolo anche detta vomitossina, e la T2, tra quelle riscontrate di sicura quello con un profilo tossicologico più problematico. Negli "Alimenti a base di cereali destinati ai lattanti e ai bambini", come possono essere considerate le creme analizzate, il Don non deve superare i 200 microgrammi per chilogrammo di prodotto mentre la T2 i 15 mcg/kg: il deossinivalenolo abbiamo trovato nel campione Prime Pappe di Eurospin a un valore pari a 17,7 mcg (più di 10 volte sotto la soglia), mentre la T2 solo nel prodotto di Hero a una concentrazione pari a 4,9 mcg/kg, un terzo del consentito. Tra le tossine fungine regolamentate, dalle nostre analisi sono risultate assenti le famigerate aflatossine. Quadro diverso invece per quanto riguarda le

micotossine "emergenti", meno frequenti e per questo ancora non normate: abbiamo rilevato le enniatine (A1, B e B1), il Neo, il neosolaniolo e la Bea, la beauvericina.

Nella crema Piccolino Baby della catena MD abbiamo riscontrato la maggiore copresenza di micotossine, 4 contemporaneamente, le tre enniatine e la Bea e non è un caso come ci spiega il professor Ritieni: "Basta leggere la composizione del mix di cereali: parliamo di farina di

frumento integrale per l'88% degli ingredienti. Se l'alimento integrale apporta più fibre perché è meccanicamente meno trattato, è anche più esposto alla presenza di micotossine dato che la 'parte' più esterna dei cereali è dove i funghi tendono a colonizzare. Tuttavia i

valori riscontrati sono bassi e comunque non confrontabili con un limite di legge perché non ancora previsto per le micotossine rilevate".

Resta di fondo una normativa di settore poco chiara e non solo perché molte di queste sostanze non sono regolamentate. "I regolamenti europei sul baby food - spiega il professore - parlano di 'Alimenti a base di cereali destinati ai lattanti e ai bambini' e in questa categoria rientrano anche prodotti a base di mais, riso, grano saraceno che pur considerati da un punto di vista merceologico dei cereali non sono tutti botanicamente accomunati". Una zona grigia nella quale spesso qualche prodotto riesce a sfuggire al rispetto dei limiti, dichiarandosi appunto "pseudo cereale" ma tal quale dal punto di vista botanico. Una delle tante contraddizioni della normativa sul baby food che considera ad esempio adulto un bambino con tre anni e un giorno di vita.

Sono sempre considerati cereali ma non tutti lo sono. Una delle tante contraddizioni delle norme sul baby food

Arsenico, un allarme ignorato troppo a lungo

Chi lo cerca - nel baby food a base di riso - lo trova. Eppure in questi anni dalla Svizzera agli Stati Uniti passando per la Gran Bretagna la normativa si è adeguata con lentezza. Tanto che negli Usa ancora non c'è un limite di legge

“prodotti a base di riso per i bambini sono contaminati da arsenico ma non riveliamo i marchi coinvolti”. Quando nell'aprile 2018 l'Agenzia federale elvetica analizzò 105 baby food e trovò alte concentrazioni del metallo pesante, scoppiò una polemica molto aspra con le associazioni elvetiche dei consumatori perché l'Authority si rifiutò di fornire i

nomi commerciali e i lotti dei prodotti analizzati. Persino il Parlamento si oppose a divulgare la lista e il mensile KTipp avviò una campagna per denunciare che “anche il Parlamento preferisce proteggere l'industria alimentare piuttosto che tutelare i bambini”.

Gli alimenti esaminati includevano bevande a base di riso, cracker, cialde e piatti pronti e in



tutti i campioni, il laboratorio ha rintracciò l'arsenico. Nella maggior parte dei casi si trattava di arsenico inorganico, classificato dalla Iarc nel gruppo 1 come "cancerogeno certo per l'uomo" e accertato tossico con effetti sul sistema respiratorio, cutaneo e cardiovascolare. Le concentrazioni rilevate superavano spesso il limite di legge, 0,1 milligrammi per chilo, lo stesso in vigore nella Ue.

Il caso svizzero è solo la punta dell'iceberg visto che la presenza di arsenico nel baby food a base di riso è un problema assai più diffuso. Un pericolo legato proprio alle caratteristiche del riso che assorbe fino a 10 volte più metalli pesanti dal terreno rispetto agli altri cereali.

L'allerta inglese

Nel maggio 2020 a rilanciare l'allarme è stato l'Istituto per l'alimentazione sostenibile dell'Università di Sheffield: 28 dei 55 campioni di riso analizzati contenevano livelli di arsenico superiori ai limiti ammessi (nel Regno Unito è lo stesso previsto nella Ue) per i neonati o i bambini di età inferiore ai cinque anni. Le concentrazioni di arsenico inorganico devono essere inferiori a 0,20 milligrammi per chilogrammo di riso bianco (lucido) e meno di 0,25 mg per kg di riso integrale (non lucidato). Tuttavia, la concentrazione nel riso utilizzato per la produzione di baby food è fissata a un massimo di 0,1 mg per kg. E le concentrazioni riscontrate dai ricercatori britannici erano in molti casi ampiamente superiori al limite di legge. L'arsenico totale nei 55 campioni di riso analizzati variava da 0,01 a 0,37 mg per kg con una media di 0,15 mg per kg. Nello specifico la concentrazione media di arsenico inorganico dei 28 campioni al di sopra del limite era di 0,152 mg per chilo.

Lo studio, pubblicato sulla rivista *Ecotoxicology and Environmental Safety*, ha mostrato che i rischi per la salute dovuti al consumo di riso con arsenico nel Regno Unito riguardano principalmente i neonati. I prodotti a base di riso sono usati per lo svezzamento e come alimenti per neonati, per i benefici nutrizionali e il relativamente basso potenziale allergico. "I prodotti a base di riso sono spesso considerati un'opzione sicura per neonati e bambini piccoli - hanno spiegato gli autori dello studio - ma la nostra ricerca suggerisce che per oltre la metà del riso che abbiamo campionato, ai neonati dovrebbero essere limitati a soli 20 grammi al giorno per evitare i rischi associati all'arsenico. Il governo e

la Commissione europea devono introdurre l'etichettatura per avvertire le persone dei livelli di arsenico nel riso per consentire alle famiglie di fare scelte alimentari informate".

Usa, solo un valore guida

Dall'altra parte dell'Oceano le cose non vanno meglio. Nell'agosto del 2020 la Food and Drug Administration, l'ente regolatorio statunitense per gli alimenti e i farmaci, stabiliva finalmente un limite per l'arsenico nei cereali di riso per neonati: lo stesso in vigore nella Ue, 100 ppb ovvero la concentrazione di arsenico non può superare nel baby food 0,1 milligrammi per chilo di prodotto. Per raggiungere questo risultato ci sono voluti 8 anni visto che la Fda aveva proposto per la prima volta un tetto all'arsenico nel 2016 e che sarebbe dovuto entrare in vigore alla fine del 2018. Le resistenze dell'industria alimentare hanno spostato in avanti l'entrata in vigore di due anni e, cosa non da poco, hanno portato a casa non un limite di legge bensì un valore guida, a cui le aziende si dovrebbero adeguare volontariamente.

Il consumo di prodotti a base di riso negli Usa, specie tra i giovani e i giovanissimi, è molto diffuso e un bambino statunitense arriva a consumarli fino a tre volte al giorno. Facile capire che l'esposizione a livelli persino bassi di arsenico inorganico - la forma più tossica - possa rappresentare un rischio per questa fetta di consumatori, visto che l'arsenico ha un effetto dannoso sul quoziente intellettivo in via di sviluppo del bambino e sul sistema di sviluppo neurologico. "Idealmente, l'obiettivo sarebbe quello di non avere livelli rilevabili di arsenico nel cibo dei bambini, ma la decisione della Fda è un buon primo passo", commenta Brian Ronholm, direttore della politica alimentare di Consumer Reports, la più grande associazione di consumatori Usa. L'associazione da anni chiede un intervento regolatorio sull'arsenico nel baby food dopo che in un test del 2015 aveva messo in guardia i consumatori statunitensi sul pericolo di una dieta a base di riso, analizzando 656 prodotti: in questi alimenti la concentrazione di questa sostanza risultò fin troppo elevata tanto da consigliare un'assunzione moderata da parte dei più piccoli. "Sollecitiamo la Fda - conclude Ronholm - a monitorare in modo massiccio i livelli di arsenico e altri metalli pesanti nel cibo dei bambini e a considerare 100 ppb un obiettivo incrementale". Segno che la strada è ancora lunga.

“Le creme multicereali? Mai prima del 6° mese”

Gianfranco Trapani, medico pediatra: “Vanno introdotte dal sesto per lo svezzamento, ma attenzione a quali scegliere: solo quelle bio e le meno ‘lavorate’ possibili”. Le aziende, però, le consigliano dal quarto

“Fino al 4° mese atteniamoci a quanto prescrive l’Oms: solo latte materno o formulato qualora la mamma non lo avesse. Le creme multicereali possono essere usate per lo svezzamento dal 6° mese in poi e utilizzate direi fino al primo anno di vita. Ma facciamo attenzione a quali: dal mio punto di vista solo biologiche e le meno lavorate possibile”. Gianfranco Trapani medico pediatra, direttore del centro studi Alfred Nobel di Sanremo, tiene subito a sottolineare che “un conto è l’alimentazione corretta, un conto sono gli impegni dei genitori e le soluzioni adottate per velocizzare la preparazione delle pappe” non sempre in linea con una dieta equilibrata. Aggiungendo una raccomandazione: “Mai usare le farine con amidi, la cui introduzione precoce (dal 4° mese), dicono diversi studi, può essere correlata all’ipertensione in età adulta”.

E come regolarsi con le creme multicereali, tenendo conto che le aziende suggeriscono in confezione dal 4° mese? “Fermo restando che non vanno proposte prima del 6° mese, si possono usare con moderazione, ricordando che le soluzioni in cucina non mancano anche per lo svezzamento: il ricorso a cibi industriali è sicuramente una soluzione sicura e comoda, ma poco educativa per il gusto del bambino. Per questo dico: scegliamo prodotti biologici per evitare i contaminanti - pesticidi e metalli pesanti in primis - e il meno trasformati possibile”.

Tante sono le farine impiegate nelle creme multicereali - dal riso alla tapioca, dal mais al miglio fino ai mix - e non sempre è facile orientarsi. “In realtà - aggiunge il dottor Trapani - stiamo parlando di farine che hanno una sostanziale equivalenza nutrizionale, alcune sono prive di glutine e hanno di fatto una sola prevalente componente di carboidrati, quindi zuccheri. Per



questo non bisogna esagerare, soprattutto nei bambini sovrappeso, preferendo le farine e le creme biologiche ma integrali preparate appositamente per loro. Fatte queste considerazioni, compiuto il settimo mese di vita meglio passare direttamente alla pastina”.

In tutte le confezioni analizzate, al di là della composizione delle farine, c’è sempre un ingrediente aggiunto: la vitamina B1 non manca mai. Come si spiega questa presenza costante? “In generale - ci spiega il pediatra - l’aggiunta di vitamine e minerali servono solo per aumentare l’appeal del prodotto agli occhi dei genitori. Discorso diverso per la B1 che viene aggiunta perché facilita la metabolizzazione degli zuccheri, quindi, in parole povere, incentiva la trasformazione di questi nutrienti in energia”. Un incentivo a mangiare di più? “Tecnicamente questa vitamina favorisce l’utilizzo del prodotto. Elemento in più per non esagerare nella dieta”.

Riporta la natura nel pianeta

Il **pet food** che destina il 100% dei ricavi (dopo costi e tasse) al ripristino della biodiversità.
La chiamiamo Reintegration Economy.

almo nature è 100% proprietà di



La Molisana cambia abito per amore dell'ambiente



CONFEZIONE RICICLABILE NELLA CARTA

Carta FSC proveniente da fonti forestali correttamente gestite.

#pensiamoalfuturo



Conservare il sushi senza rischiare

Quanti giorni può sostare nel frigo (nostro, dei supermercati o dei ristoranti) il **riso** e il **pesce** che poi amiamo consumare **crudi**? Abbiamo condotto una prova nei laboratori del Gruppo Maurizi per avere risposte affidabili

di **Roberto Quintavalle**

Difficile continuare a definirlo piatto etnico. Makizushi, Sashimi, California roll, Nigiri non sono più così esotici come potevano sembrare solo una manciata di anni fa. Non in Italia, dove il sushi (come lo definiamo genericamente) è diventato un piatto amato da giovani e meno giovani, tanto da essere proposto in diverse formule, non ultima quella dello “All you can eat”, ossia paghi cifra fissa e ne mangi quanto vuoi, nelle

centinaia di ristoranti “giapponesi” (spesso sedicenti tali) di ogni città.

È diventato un piatto talmente comune che oramai quasi tutti i supermercati ne propongono diverse confezioni per una rapida cena orientale a casa.

Dell'estrema attenzione igienica che richiede questa preparazione a base di pesce crudo e di come sia fondamentale un adatto abbattimento in congelatore, si è scritto molto e anche in queste pagine non manchiamo di ricordarlo. ▶

► Ma, ci siamo chiesti, una volta acquistato in un take away di cui ci fidiamo, il sushi quanto possiamo conservarlo prima che divenga una potenziale “bomba microbica” in grado di procurarci delle spiacevoli tossinfezioni? E se lo acquistiamo nei banchi frigoriferi di un supermercato dove ha sostato magari anche qualche giorno, cosa possiamo aspettarci? Sono le domande da cui sono partite le analisi effettuate per il Salvagente dai laboratori del Gruppo Maurizi, specializzato in sicurezza alimentare.

Il nostro studio

In laboratorio abbiamo voluto verificare il rischio di contaminazione del sushi dal *Bacillus cereus*, un batterio gram-positivo diffuso nell'ambiente, soprattutto nel suolo e nella polvere e che può trovarsi negli alimenti contaminati. Questo batterio produce due tipi di tossine: una, stabile al calore, che provoca vomito, un'altra, labile al calore, responsabile di una forma diarroica in condizioni ambientali non idonee. Il *Bacillus cereus* è un batterio sporigeno ovvero quando le condizioni ambientali sono avverse è in grado di passare dalla sua canonica forma “vegetativa” allo stato di “spora”, una forma di resistenza che gli garantisce la sopravvivenza per lunghi periodi ed anche ad alte temperature (più di 100°C).

Le tipologie di alimenti più frequentemente esposte sono:

- ✓ alimenti a base di riso, la più importante fonte di malattia per l'uomo, e alimenti con amido come patate e pasta;
- ✓ prodotti misti come salse, zuppe, budini, sformati, preparazioni a base di carne e latte;
- ✓ non trattati correttamente cotti come carne, latte, verdure e pesce;
- ✓ prodotti di pasticceria;
- ✓ insalate e altre verdure;
- ✓ tofu.

I casi di tossinfezione più frequente sono dovuti al consumo di alimenti che dopo la cottura sono tenuti a lungo a temperatura ambiente o che non sono stati rapidamente ed efficacemente raffreddati. Questo perché il *Bacillus cereus* è in grado di sopravvivere in stato di spora durante il trattamento termico dell'alimento e poi mutare nella forma vegetativa (in grado di produrre tossine) quando si verificano le condizioni favorevoli per la sua sopravvivenza.

Per lo studio, dopo aver fatto un'analisi dell'a-

Cosa succede

Appena acquistato

Microrganismi a 30°	10 ³
Enterobatteri	<10
Bacillus cereus	<10
Altri batteri pericolosi	assenti

Appena acquistato

Microrganismi a 30°	10 ⁵
Enterobatteri	<10
Bacillus cereus	<10
Altri batteri pericolosi	assenti

Appena acquistato

Microrganismi a 30°	10 ⁶
Enterobatteri	10 ⁴
Bacillus cereus	<10
Altri batteri pericolosi	assenti

limento appena acquistato sono stati contaminati dei campioni di sushi con questo batterio ed è stata successivamente valutata la variazione della carica microbica a intervalli di tempo regolari per un periodo di 48 ore.

Diciamo subito che oltre a enterobatteri, carica microbica e *Bacillus cereus* abbiamo cercato - per fortuna senza trovarli in nessun caso - mi-

con il passare delle ore all'alimento

Riso cotto e acidificato



In laboratorio

La quantità di *Bacillus cereus* **resta praticamente immutata** nelle prime 48 ore di conservazione

Nigiri salmone



In laboratorio

La quantità di *Bacillus cereus* **aumenta** nelle prime 48 ore di conservazione

Philadelphia rolls



In laboratorio

La quantità di *Bacillus cereus* **si dimezza** nelle prime 48 ore di conservazione

Per lo studio sono stati contaminati

dei campioni di sushi con *Bacillus cereus* ed è stata successivamente valutata la variazione della carica microbica mediante il conteggio in piastra del numero dei germi vivi ad intervalli di tempo regolari per un periodo di 48 ore. Il ceppo ATCC 10876 *Bacillus cereus* è stato trapiantato in un brodo nutritivo per la crescita del batterio e ad una temperatura di 37°C. Gli alimenti sono stati conservati a una temperatura di refrigerazione di 5±3°C.

crorganismi patogeni come escherichia, stafilococco, listerie e salmonelle.

Il campione analizzato comprende: riso cotto e acidificato, Nigiri salmone e Philadelphia rolls. Gli alimenti sono stati conservati ad una temperatura di refrigerazione di 5±3°C.

In sostanza abbiamo simulato cosa accade a un alimento non proprio privo di batteri che sosti

nei nostri frigoriferi (o in quelli di ristoranti o supermercati) per un paio di giorni.

Cosa abbiamo trovato

Per il riso cotto e acidificato, dopo 48 ore dall'inoculo la carica del microorganismo studiato si è mantenuta stabile.



Abbattimento o freezer per scongiurare l'Anisakis?

Tutti sanno che il pesce è uno degli alimenti più delicati, non a caso tra i detti popolari uno dei più gettonati è "l'ospite è come il pesce, dopo tre giorni puzza" per ricordarci che è un prodotto molto deperibile. Nel caso di prodotti da mangiare crudi come il sushi o le semplici alici, il rischio è anche legato alla presenza di un parassita intestinale del pesce chiamato Anisakis che se viene introdotto, provoca dolori addominali, nausea, vomito o diarrea.

Il ministero della Sanità dal 1992 ha prescritto l'abbattimento a -20°C per almeno 24 ore o per 15 ore a -35°C del pesce destinato al consumo crudo. Bisogna diffidare se non vi è l'avviso di avvenuto abbattimento della temperatura, questo sia nei ristoranti che ad esempio nelle pescherie e nei supermercati. La bassa temperatura elimina l'Anisakis e questo trattamento va fatto anche per i molluschi cefalopodi come seppie, totani, calamari, polpo e similari mentre sono esclusi i frutti di mare. Le larve di Anisakis, se il pesce è cotto per un minuto a 60°C sono completamente distrutte, se parliamo di un trancio di 3 cm occorrono 10 minuti di cottura a 60°C per avere lo stesso effetto. Se questo, ovviamente, non rappresenta un grande problema per una frittura di alici, diverso è il discorso (e le cautele da adottare) se, per esempio, desideriamo fare delle alici marinate casalinghe: in questo caso è necessario congelarle almeno per 96 ore a -18°C. Seppure può bastare un freezer casalingo a scongiurare il pericolo Anisakis (lasciando però il pesce almeno 96 ore nel comparto a tre o più stelle) il metodo migliore per preservare le virtù (organolettiche e nutrizionali) è l'abbattitore. L'abbattitore è un elettrodomestico dove gli alimenti transitano, non ha lo scopo di conservarli. In altre parole, non sostituisce il frigorifero e tanto meno il freezer, ma presurgela rapidamente e prepara il cibo per la sua conservazione nel frigorifero e nel congelatore e lo shock termico sui batteri fa sì che non continuino a colonizzare e aumentare di numero e mantenendo sapore, consistenza e colore dell'alimento. L'abbattitore permette di saltare il pre-raffreddamento e di arrivare ad almeno 3°C rapidamente per poi riporre tutto nel frigo normale.

► Diversamente è andata per il Nigiri salmone che dopo 48 ore ha presentato un aumento della carica microbica fino a superare le 100 ufc/g. Particolare l'andamento batterico nel caso dei Philadelphia rolls che hanno evidenziato una diminuzione della carica nel tempo, probabilmente dovuta alla flora interferente e di un'elevata carica batterica totale. In sostanza un'azione di competizione che ha penalizzato il *Bacillus cereus*.

Da questi risultati possiamo trarre alcune prime indicazioni:

- ✓ Il riso preso in esame non è un terreno favorente per la crescita di *Bacillus cereus*;
- ✓ I prodotti con pesce crudo sono soggetti a un aumento di carica;
- ✓ Nei prodotti manipolati e lavorati, avendo di base alta carica microbica e batteri indicatori di igiene, il *Bacillus cereus* trova una carica competitiva che inibisce la crescita;
- ✓ I campioni hanno presentato un potenziale di crescita dal quale si desume che non siano in grado di favorire la crescita di *Bacillus cereus* fino a 48 ore dalla produzione a $5\pm 3^\circ\text{C}$.

Questo significa che il sushi, se correttamente preparato e conservato, può essere consumato fino a 48 ore dopo la sua produzione purché sia mantenuto a temperatura di refrigerazione perché lo stress termico può favorire la crescita del microrganismo e portare alla produzione di spore resistenti anche alle fonti di calore, per cui anche riscaldare il sushi a una temperatura di 35° C non sarebbe sufficiente.

Conclusioni

Riassumendo i risultati di questo studio che ha preso in considerazione le tre categorie di alimenti analizzati si può dire che:

- ✓ **Riso cotto e acidificato**
Dopo 48 ore dall'inoculo la carica del microrganismo studiato si è mantenuta stabile.
- ✓ **Nigiri salmone**
Dopo 48 ore dall'inoculo il prodotto ha presentato un aumento della carica microbica fino ad oltrepassare le 100 ufc/g (probabilmente dovuto al quantitativo di salmone pari a quello del riso).
- ✓ **Philadelphia rolls**
Il prodotto ha presentato una diminuzione della carica di *Bacillus cereus* probabilmente dovuta alla flora interferente che già in analisi pre-inoculo segnalava la presenza di enterobatteri e di un'elevata carica batterica totale.

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.



Verdure in versio

Per chi non le ama e non le consuma abbastanza, come accade ai bambini, i big alimentari hanno tante soluzioni: **bastoncini, tortini, croccole, spinacine...** Così dovremmo accontentare il gusto e mitigare i sensi di colpa. Oppure no?

di **Dario Vista**

Il mio bambino non vuole mangiare le verdure! Un'affermazione ricorrente dei genitori che si preoccupano della salute nutrizionale dei propri figli. Riuscire a modificare il loro comportamento nell'assunzione di questi preziosi alimenti è spesso un'impresa ardua. L'industria alimentare conosce bene questo problema e si impegna a cercare soluzioni commerciali per produrre alternative gradevoli a chi delle verdure non ne vuole proprio sapere. Purtroppo per ottenere un risultato soddisfacente in termini di gusto, ricorre a scelte tecnologiche e ricette non sempre salutari. I motivi per cui le verdure risultano spesso sgradite ai più piccoli (ma anche a troppi adulti) sono svariati e non esclusivamente legati al sapore, ma anche alla consistenza nella masticazione e all'aspetto visivo.

Spopolano sugli scaffali e nei congelatori dei supermercati molti prodotti come bastoncini o polpette accomunati dal colore verde che rimanda alle verdure, ma che nutrizionalmente sono molto lontani dal salutare alimento. Gli obiettivi principali nella realizzazione di questi prodotti è nascondere il verde con accattivanti panature, ma al contempo rassicurare il consumatore o il genitore sulla genuinità del prodotto con indicazioni ad hoc sulla confezione. In secondo luogo l'industria ricerca ricette che garantiscano una buona sapidità e una gradita croccantezza dei suoi prodotti.

Vediamo cosa propone il mercato. A marchio Bonduelle troviamo le Coccole, tortini di spinaci, fagiolini e broccoli che spiccano nei congelatori del supermercato per l'intenso colore verde della confezione. Il contenuto di verdure è soddisfacente (81%), ma nella lista degli ingredienti oltre a olio, latte e uova in polvere, notiamo la presenza di additivi non sempre graditi tra cui l'amido modificato di mais che alza l'indice glicemico della ricetta e l'estratto di lievito, il noto esaltatore di sapidità che nasconde il glutammato



ne industriale



© Mila Naumova/iStock



monosodico. Il sale raggiunge quasi l'1% del prodotto e questo valore, trattandosi di un contorno verde, è abbastanza elevato.

Nulla da dire contro le verdure surgelate, ma in un tortino, in cui gli ingredienti sono macinati e amalgamati, non è possibile valutare visivamente la qualità dei vegetali utilizzati.

Per lo stesso prodotto, nella versione “broccoli e carote”, non è stato necessario usare esaltatori di sapidità, ma per mantenere una solida consistenza, l'industria ha inserito nella ricetta, in aiuto all'amido modificato, 2 addensanti: le gomme di xantano (E415) e di guar (E412). Nella versione “carote e zucca”, invece ricompare l'esaltatore di sapidità e troviamo un ingrediente inaspettato per una verdura di contorno: la panna.

Una soluzione molto gradita, specialmente ai più piccoli è il bastoncino di verdure, che richiama molto il famoso bastoncino di pesce. In questi prodotti la percentuale di verdure scende drasticamente. Prendiamo ad esempio i “Bastoncini di verdure” della Bofrost. Il quantitativo dei vegetali è del 46%, mentre il resto è farina. Una composizione che si addice più a un primo piatto che a un contorno. Inoltre nel 46% di verdure sono compresi (in alta percentuale), oltre a carote, piselli e broccoli, anche le patate e il mais, che non sono di certo delle verdure. A questo punto possiamo definirli davvero un primo piatto.

Stesso discorso vale per i bastoncini “Delizie del Sole” del gruppo Eurospin. La percentuale delle verdure (comprendente di mais) scende al 42%. Le patate però “onestamente” non sono annoverate nelle verdure, ma compaiono più

avanti nella lista degli ingredienti (dopo la farina di frumento) sia come tubero intero, sia come amido e fiocchi.

Molto simile la ricetta dei bastoncini di verdure del marchio Frosta “La Valle degli Orti”, in cui la percentuale di verdure (comprendente di mais) scende ancora al 40%.

Due grandi marchi specializzati nel settore della carne e del pesce trasformati sono rispettivamente Aia e Findus. Rispettivamente propongono da anni sul mercato le spinacine e le

croccole agli spinaci. Il primo è composto prevalentemente di carne, il secondo di pesce. Nella loro denominazione però i suddetti ingredienti di origine animale passano in secondo piano, scegliendo soluzioni grafiche che prevedono caratteri più piccoli o riquadri separati dalla denominazione principale.

Nei bastoncini Bofrost le verdure sono il 46% - mais e patate incluse - in quelli Frosta si scende addirittura al 40%

le. Il contenuto di spinaci nelle “Spinacine” Aia è solo dell'8%, quello invece nelle “Croccole” Findus è di circa il 12%. Entrambi i prodotti sono caratterizzati da una generosissima panatura, quindi nutrizionalmente vale il discorso fatto sopra sui bastoncini. Nell'occhiello descrittivo delle “Spinacine”, che recita: “cotoletta con pollo, tacchino e spinaci”, il vegetale è riportato in evidenza in grassetto per attirare il consumatore. Nella facciata delle “Croccole”, invece, compare la scritta “100% spinaci italiani”, un'indicazione che si rifà chiaramente alla provenienza del vegetale, ma vista l'esigua quantità dell'ingrediente, poteva tranquillamente essere omessa; a meno di essere maligni e pensare che qualcuno leggendo velocemente sia indotto a ritenere che il prodotto sia fatto dal 100% di spinaci.

Per i vegetariani, si allunga la lista degli ingredienti

“Il buono delle verdure”, “ricco di Omega 6”, “senza grassi saturi”. Sulle confezioni di prodotti Veg facili da cuocere e da servire domina il verde e il salutare. Ma a guardare bene cosa è stato aggiunto per realizzarli nascono diversi dubbi

Discorso simile a quello affrontato nell'articolo delle pagine precedenti vale per chi, per scelta etica, vuole seguire un regime vegetariano o vegano, ma cerca sapori più decisi e consistenze più piacevoli. Essere vegetariani non significa di certo non essere golosi e per questo l'industria fa di tutto per mettere in commercio prodotti senza ingredienti di origine animale con aspetti accattivanti e consistenze irresistibili. Findus nei suoi “Bastoncini di spinaci” della linea “Green Cuisine”, riporta due indicazioni sulla facciata principale delle confezioni: “tutto il bene delle verdure”, che tranquillizza per l'aspetto salutistico e “adatto a una dieta vegetariana”, che classifica il prodotto come idoneo per coloro che seguono l'etica “veg”.

L'azienda tiene a specificare in evidenza, sempre nella facciata principale, l'elevata presenza di vitamina A, il basso quantitativo dei temuti grassi saturi e l'assenza di conservanti aggiunti; obbligo, quest'ultimo, che vale per “tutti” i prodotti surgelati. Dopo tutto questo virtuosismo comunicativo notiamo che in etichetta gli spinaci sono presenti per il 41%. La panatura, poi, non passa in prima posizione nella lista ingredienti, perché viene sapientemente divisa nei suoi componenti. In questa panatura oltre agli amidi di riso e patate, al latte scremato (a cui è stato tolto il grasso e poi riaggiunto sotto forma di crema di latte reidratata) e alla farina di frumento, troviamo il pangrattato di pretzel, una composizione che contiene ulteriore farina di frumento (*divide et impera!*) insieme a idrossido di sodio, sale, lievito, olio di colza, zucchero, destrosio e paprika. Valsoia produce invece i Burger Verdure Fumè. Anche qui non mancano le rassicuranti indicazioni nutrizionali: “ricco in proteine e con Omega 6” e “con acido linoleico che aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo”. La ricetta



hi-tech, che garantisce il proclamato apporto proteico grazie all'ingrediente principale, ossia le proteine di pisello testurizzate e disidratate, contiene realmente poca verdura, un povero 20% tra carote e zucchine, considerando che ceci e patate non sono verdure e che dei piselli resta ben poco in termini di fibra.

La fibra degli agrumi viene aggiunta come ingrediente, così come la metilcellulosa, immancabile nei burger vegetali, non sempre gradita dal nostro intestino, specialmente in soggetti con sindrome del colon irritabile.

Per arricchire, viene aggiunta la vitamina B12, ricercata dai vegani, senza però indicare in quale forma chimica è presente la cobalamina, importante per conoscerne la sua biodisponibilità e infine sono indicati in etichetta aromatizzanti di affumicatura non specificati. Sicuramente c'è il rispetto della normativa, ma in un prodotto pubblicizzato come salutare, sarebbe interessante per il consumatore sapere quali aromi di affumicatura sono stati utilizzati.

Cosa si nasconde nel beauty-case

Abbiamo verificato la composizione di 30 prodotti, tra **correttori**, **bb cream** e **mascara**, segnalando la presenza di **interferenti endocrini** e sostanze problematiche. Ecco quello che abbiamo trovato nei marchi principali del settore

di **Valentina Corvino**

Correttore, bb cream e mascara sono la dotazione minima di ogni beauty-case. Un'accurata scelta della tonalità riesce a dare luminosità a un colorito spento e profondità a uno sguardo. Se poi facciamo attenzione alla composizione, al famoso Inci che ci indica in maniera decrescente tutti gli ingredienti di ogni cosmetico, riusciamo anche ad acquistare un prodotto che non sia potenzialmente problematico per la nostra pelle. Conoscere gli ingredienti e imparare a evitare quelli sospetti è l'unica strada che possiamo percorrere: se ci lasciassimo condizionare, infatti, solo dalla marca potremmo essere facilmente smentiti. Come dimostra la nostra inchiesta in cui abbiamo confrontato la composizione di 30 cosmetici (8 bb cream, 12 correttori e 10 mascara), prendendo spunto da un lavoro analogo condotto in Francia dalla sede locale di Wecf, una rete internazionale di organizzazioni femminili e ambientali. Così facendo abbiamo scoperto, ad esempio, che il costoso e famoso mascara Chanel è l'unico che tra i suoi ingredienti annovera il colorante nero CI 77266 per il quale il Comitato scientifico per la sicurezza dei consumatori non esclude una possibile irritazione oculare.

Ma non sarebbe diverso se scegliessimo il make up affidandoci al canale di vendita: la linea Vicky Dermablend, molto consigliata dai dermatologi anche per chi ha una pelle con tendenza acneica, è tra le poche che ospita biossido di titanio e talco i cui effetti sulla pelle (e non solo)

sono molto noti, ma che affrontiamo in maniera approfondita anche nelle ultime pagine di questo servizio.

I risultati del confronto francese, hanno indotto l'organizzazione a fare una serie di richieste all'Unione europea e alle agenzie di regolazione d'Oltralpe che ci sentiamo di condividere. Innanzitutto c'è l'urgente bisogno di bandire gli ingredienti classificati come estremamente preoccupanti dai cosmetici, inclusi gli interferenti endocrini benzil salicilato, BHT, butilfenil metilpropionale, etilesil metossicinnamato, etilparaben, metilparaben e ottocrilene.

In secondo luogo, sarebbe opportuno stabilire un pittogramma, simile a quello visualizzato sugli alcolici, per avvertire le donne in gravidanza della presenza nei cosmetici di ingredienti sospetti per la salute umana e del feto (come gli interferenti endocrini). Garantire, infine, che tutti gli ingredienti elencati siano leggibili e comprensibili per i consumatori.

A questi, ci sentiamo di aggiungere un appello a quelli che nel nostro paese sono gli organi preposti al controllo della sicurezza dei cosmetici (ministero della Salute, Nas e Asl) a svolgerli effettivamente questi e altri controlli: sul sito del ministero della Salute, l'ultima pubblicazione riguardante i controlli microbiologici su cosmetici e tatuaggi risale al 2013 e non contiene neanche un dato quantitativo su quanti ne sono stati effettuati.



Cosmetici

●
BB CREAM

●
CORRETTORE
OCCHI

●
MASCARA

Legenda

I colori di queste
tabelle identificano
i tre tipi di cosmetici
che abbiamo
confrontato

CAUDALIE TEINT DIVIN CREMA COLORATA MINERALE PELLI SCURE



Prezzo a confezione (euro): **14,50**

Ingredienti sgraditi:

Biossido di titanio

Cyclopentasiloxane

Parfum (fragrance)

Benzyl salicylate

Linalool

Butylphenyl methylpropional

LA ROCHE POSAY BB CRÈME HYDREANE SPF 20 TINTA MEDIA



Prezzo a confezione (euro): **16,99**

Ingredienti sgraditi:

Octocrylene, Butyl methoxydibenzoylmethane, Terephthalylidene dicamphor sulfonic acid, Drometrizole trisiloxane, Fenossietanolo, Benzyl benzoate, Parfum (Fragrance); Bht, Biossido di titanio

CLARINS BB SKIN DETOX FLUIDE SPF 25



Prezzo a confezione (euro): **38**

Ingredienti sgraditi:

Biossido di titanio (nano)

Fenossietanolo, Hexyl Cinnamal

Benzyl benzoate

Butylphenyl methylpropional

Linalool, Citronellol

Limonene, Eugenol

MESAUDA BB BEAUTY BALM



Prezzo a confezione (euro): **11,49**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane, Ossido di zinco (nano), Fenossietanolo, Benzyl alcohol, Parfum (fragrance), Bht, Biossido di titanio

GARNIER BB CREMA IDRATANTE PERFEZIONANTE TUTTO IN 1



Prezzo a confezione (euro): **9,90**

Ingredienti sgraditi:

Fenossietanolo, Parfum (fragrance), Linalool

Benzyl salicylate

Limonene, Benzyl alcohol

Geraniol, Citral

Biossido di titanio

NIVEA CREMA BB SPF15 MEDIUM



Prezzo a confezione (euro): **5,50 (50ml)**

Ingredienti sgraditi:

Talco, Octocrylene, Fenossietanolo, Methylparaben, Linalool, Limonene, Benzyl alcohol, Citronellol, Geraniol, Butylphenyl Methylpropional, Parfum

KIKO KONSIOUS VEGAN BB MOUSSE



Prezzo a confezione (euro): **4,90 (25ml)**

Ingredienti sgraditi

Fenossietanolo

Parfum (fragrance)

Biossido di titanio

URIAGE ROSÉLIANE CC CREAM SPF 30



Prezzo a confezione (euro): **11,49**

Ingredienti sgraditi

Biossido di titanio, Ethylhexyl

Methoxycinnamate, Diethylamino

hydroxybenzoyl hexyl benzoate,

Ethylhexyl triazone, Ethylhexyl

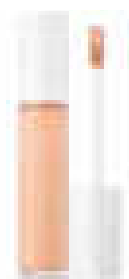
salicylate, Bis-ethylhexyloxyphenol

methoxyphenyl triazine, Fenossietanolo,

Parfum (fragrance), Chlorphenesin, Bht

**AVENE COUVRANCE PENNELLO
CORRETTORE**Prezzo a confezione (euro): **10,99**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane**Biossido di titanio****Ethylhexyl methoxycinnamate****Bht****Chlorphenesin****Ossido di zinco****FENTY BEAUTY PRO FILT'R INSTANT
RETOUCH CONCEALER**Prezzo a confezione (euro): **25,99**

Ingredienti sgraditi:

Talco**Biossido di titanio****CATRICE TRUE SKIN HIGH COVER
CORRETTORE**Prezzo a confezione (euro): **4,99**

Ingredienti sgraditi:

Talco**Fenossietanolo****Parfum (Fragrance)****Biossido di titanio****GUERLAIN ANTI-CERNES CORRECTEUR
MULTI-PERFECTION**Prezzo a confezione (euro): **35,50**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane**Fenossietanolo****Biossido di titanio****DIEGO DELLA PALMA CORRETTORE
IN STICK**Prezzo a confezione (euro): **19,49**

Ingredienti sgraditi

Methylparaben**Bht****Parfum(fragrance)****Biossido di titanio****KIKO FULL COVERAGE CONCEALER**Prezzo a confezione (euro): **7,99**

Ingredienti sgraditi

Parfum (fragrance)**Biossido di titanio****ESSENCE CAMOFLAUGE+ MATT
CORRETTORE**Prezzo a confezione (euro): **3,99**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane**Talco****Bht****Fenossietanolo****Parfum (fragrance)****Biossido di titanio****LANCÔME EFFACERNES LOUNGUE TENUE**Prezzo a confezione (euro): **25,10**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane**Biossido di titanio (nano)****Biossido di titanio****Talco****Fenossietanolo**

Cosmetici

●
BB CREAM

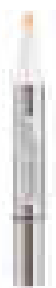
●
CORRETTORI
OCCHI

●
MASCARA

Legenda

I colori di queste
tabelle identificano
i tre tipi di cosmetici
che abbiamo
confrontato

L'ORÉAL PARIS PERFECT MATCH EYE CARE-CONCEALER CORRETTORE



Prezzo a confezione (euro): **11,24**

Ingredienti sgraditi:

Fenossietanolo
Biossido di titanio

AVENE COUVRANCE MASCARA NERO



Prezzo a confezione (euro): **16,83**

Ingredienti sgraditi:

Nessuno

MAYBELLINE IL CANCELLA ETÀ - CORRETTORE

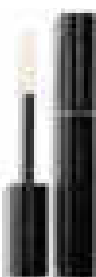


Prezzo a confezione (euro): **9,49**

Ingredienti sgraditi:

Cyclopentasiloxane
Fenossietanolo
Methylparaben
Chlorphenesin
Ethylparaben
Biossido di titanio

CHANEL LE VOLUME RÉVOLUTION DE CHANEL - NERO



Prezzo a confezione (euro): **37**

Ingredienti sgraditi:

Fenossietanolo
Methylparaben
CI 77266 (Black 2 nano)
Biossido di titanio

SEPHORA CORRETTORE BEST SKIN EVER

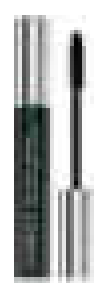


Prezzo a confezione (euro): **14,99**

Ingredienti sgraditi:

Biossido di titanio
Benzyl Alcohol

CLINIQUE MASCARA HIGH IMPACT NERO

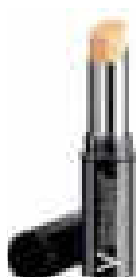


Prezzo a confezione (euro): **26**

Ingredienti sgraditi:

Chlorphenesin
Fenossietanolo
Biossido di titanio

VICHY DERMABLEND SOS COVER STICK CORRETTORE



Prezzo a confezione (euro): **13,59**

Ingredienti sgraditi:

Talco
Biossido di titanio

DIOR SHOW PUM 'N' VOLUME WATERPROOF



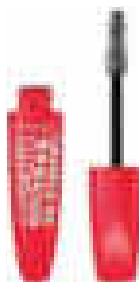
Prezzo a confezione (euro): **37**

Ingredienti sgraditi:

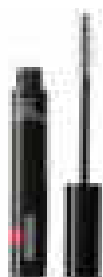
Talco
Fenossietanolo
Bht
Biossido di titanio

KIKO DARKER MASCARA

Euro: **9,99**
 Ingredienti sgraditi:
Benzyl Alcohol
Fenossietanolo
Bht
Biossido di titanio

RIMMEL SCANDALEYES VOLUME ON DEMAND NERO

Euro: **3,90**
 Ingredienti sgraditi:
Talco
Fenossietanolo
Biossido di titanio

LA ROCHE – POSAY TOLERIANE MASCARA VOLUME NERO

Euro: **13,98**
 Ingredienti sgraditi:
Biossido di titanio

SEPHORA SIZE UP MASCARA NERO

Euro: **12,99**
 Ingredienti sgraditi:
Fenossietanolo

LAVERA VOLUME MASCARA NERO

Euro: **4,99**
 Ingredienti sgraditi:
Fragrance (Parfum)
Limonene
Linalool
Citral
Geraniol ; Citronellol
Benzyl Benzoate

YVES ROCHER MASCARA INTENSE MÉTAMORPHOSE NERO

Euro: **14,95**
 Ingredienti sgraditi:
Benzyl Alcohol

Chi stabilisce le regole in Europa

Che regole debbono rispettare questi cosmetici? Bb cream, correttori e mascara sono normati dal regolamento Ue 1223/2009 che stabilisce le regole per la sicurezza del prodotto, composizione, valutazione, etichettatura, ecc. Il responsabile dell'immissione sul mercato (il fabbricante) deve conservare un dossier di informazioni sul prodotto, compresi i dati sulla sicurezza. La valutazione dei cosmetici attraverso la sperimenta-

zione animale è in linea di principio vietata ma uno Stato membro può chiedere una deroga se un ingrediente suscita gravi preoccupazioni. È il Comitato scientifico per la sicurezza dei consumatori, invece, che fornisce pareri sulla sicurezza di un particolare ingrediente, la percentuale che dovrebbe essere autorizzata e i rischi associati al suo utilizzo ma la decisione finale spetta all'esecutivo europeo.

PURO BERETTA. LA QUALITÀ È IN BUONE MANI.



PROSCIUTTO CRUDO

PETTO DI POLLO ARROSTO

SALAME

MORTADELLA



**SENZA USO DI
ANTIBIOTICI**
dalla nascita



**RISPETTO DEL
BENESSERE**
animale



**POLLO
ITALIANO**
allevato a terra



**100%
FILIERA**
controllata
e certificata



**100%
ATTENZIONE**
al consumatore

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





La lista nera delle sostanze da evitare

Quelle che descriviamo in queste pagine sono potenzialmente pericolose ma ancora presenti in molti cosmetici. Spesso, per esempio, sono accusate di interferenza endocrina, ossia di portare a diverse gravi malattie

Wefc Francia, la rete internazionale di organizzazioni femminili e ambientali, ha individuato 37 sostanze classificandole in tre gruppi in base alla loro pericolosità per la salute e l'ambiente. Abbiamo utilizzato lo stesso elenco nel quale appaiono ingredienti sospettati di essere interferenti endocrini, sostanze allergizzanti, nanoparticelle e il talco. In particolare, l'indagine francese mostra la presenza di 7 interferenti endocrini nelle 13 sostanze classificate come molto preoccupanti. Ad oggi, infatti, è questa classe di sostanze a fare più paura perché la regolamentazione è ancora carente, nonostante i rischi per la salute ricevano di tanto in tanto nuove conferme da parte di studi scientifici. L'Orga-

nizzazione mondiale della sanità definisce un perturbatore endocrino come "una sostanza o una miscela esogena che altera una o più funzioni del sistema endocrino e di conseguenza provoca effetti negativi sulla salute di un organismo intatto, della sua progenie o (sotto) popolazioni". Un malfunzionamento del sistema endocrino è complice di numerose malattie e disturbi tra cui cancro, diabete, obesità, disturbi della riproduzione, del comportamento, delle vie respiratorie, dello sviluppo. Ad oggi, la Commissione ha pubblicato un elenco prioritario di 28 sostanze utilizzate nei cosmetici, da valutare: gruppo A (14 sostanze prioritarie per la valutazione) e B (14 sostanze per le quali non è stata avviata alcuna valutazione, o



per le quali il rischio identificato riguarda l'ambiente e non la salute umana). Nelle pagine che seguono, abbiamo approfondito alcune di quelle più comunemente presenti nei cosmetici.

Bht

Funzione: stabilizzante (antiossidante)

Famiglia: composti fenolici

Normativa: non menzionato negli allegati del regolamento. Il Bht fa parte delle sostanze contenute nella lista di priorità della Commissione Europea sugli interferenti endocrini

Rischi per la salute:

- sospetto interferente endocrino

Rischi ambientali:

- potenziale di bioaccumulo da alto a molto alto
- aumento dell'ecotossicità del prodotto di degradazione finale del Bht in ambiente acquatico

Ciclopentasiloxane

Funzione: emolliente

Famiglia: silossani (siliconi)

Normativa: vietato nei cosmetici a risciacquo a causa della loro pericolosità per l'ambiente. Fa parte dell'elenco di candidati per la classificazione Svhc (sostanze estremamente preoccupanti) perché Pbt (persistente, bioaccumulabile, tossico)

Rischi per la salute:

- classificato come Pbt secondo l'Echa

Rischi ambientali:

- secondo la classificazione Ghs (Global Harmonized System), nocivo per l'ambiente acquatico con effetti a lungo termine

Biossido di titanio (nanoparticelle)

Famiglia: ossido metallico

Normativa: filtro UV, autorizzato a un livello massimo del 25% nei prodotti finiti. In caso di miscelazione di forme nano/non nano, è autorizzata la stessa percentuale massima totale del 25%. Divieto nei prodotti che possono portare all'esposizione polmonare per inalazione. Etichettatura obbligatoria con il suffisso [nano]. Non sono ammesse dichiarazioni "senza nanomateriali" o "senza biossido di titanio"

colorante: sono richiesti criteri di purezza

Rischi per la salute:

- possibile cancerogeno (categoria 2) per inalazione
- coinvolto in: stress ossidativo cellulare, infiammazione, genotossicità (danno al Dna), cambiamenti metabolici e potenziale cancerogenesi
- sospetto di penetrazione cutanea, in particolare sulla pelle danneggiata. Le nanoparticelle di biossido di titanio sono in grado di passare nel flusso sanguigno dall'intestino e di raggiungere organi come il fegato o la milza
- presenza rilevata nella placenta e nel cervello di topi esposti durante la gravidanza, senza osservare, tuttavia, un impatto sullo sviluppo della loro prole
- le nanoparticelle di biossido di titanio possono attraversare la placenta e raggiungere l'ambiente fetale

Rischi ambientali:

- effetti tossici su alcune specie marine senza osservare impatti importanti sull'ecosistema

Fenossietanolo

Funzione: conservante, biocida

Famiglia: glicoleteri

Normativa: conservante: autorizzato fino a un massimo dell'1% nei prodotti cosmetici finiti

Rischi per la salute:

- nel 2019, l'Ansm ha chiesto ai produttori di specificare sull'etichetta dei prodotti cosmetici leave-on (non da risciacquo) contenenti fenossietanolo (esclusi deodoranti, prodotti per lo styling e prodotti per il trucco), che non possono essere utilizzati nelle parti intime dei bambini di età pari o inferiore a 3 anni
- concentrazione dell'1% considerata sicura anche nei prodotti per bambini
- l'aumento del metabolita del fenossietanolo nelle urine delle donne in gravidanza raccolte all'inizio della gravidanza è associata a un tempo più lungo per concepire, cambiamenti nel livello di diversi ormoni steroidei nel sangue del cordone ombelicale e cambiamenti nel punteggio di comprensione verbale (coorte Pelagie)
- secondo l'Echa, nocivo se ingerito e gravemente irritante per gli occhi

Rischi ambientali:

- uno studio giapponese ha esaminato la contaminazione dei fiumi da vari agenti antimicrobici comuni nei cosmetici: una delle sostanze più rilevate era proprio il fenossietanolo

PREOCCUPAZIONE MOLTO ALTA

PREOCCUPAZIONE ALTA

PREOCCUPAZIONE MODERATA

Legenda

I colori (rosso, arancio e giallo) con cui abbiamo contraddistinto le sostanze rappresentano il diverso grado di preoccupazione associato alle stesse (molto alto, alto e moderato)



Benzyl Alcohol

Funzione: profumo e/o conservante

Famiglia: alcoli

Normativa: profumo/solvente: etichettatura obbligatoria se presente in quantità maggiore di 0,001% nei prodotti senza risciacquo e sopra 0,01% in quelli da risciacquare. Conservante: autorizzato a concentrazione massima dell'1%

Rischi per la salute:

- nocivo per ingestione e inalazione (Echa)
- noto irritante per gli occhi
- allergene
- tossicità dello sviluppo nell'embrione di pesce pagliaccio: difetti cardiovascolari, danni allo sviluppo del fegato e disturbo neuronale

Rischi ambientali:

- l'alcol benzilico può essere derivato dalla sintesi petrolchimica ma anche dall'origine vegetale, che ne consente l'utilizzo nella cosmesi biologica



I rischi del talco

Il talco utilizzato nei cosmetici può essere di origine naturale o sintetica. Il talco in polvere di origine naturale è ormai agli onori delle cronache in particolare negli Stati Uniti, dove molte donne malate di cancro, accusano i produttori di cosmetici di aver commercializzato talco contenente amianto, cancerogeno, all'origine delle loro patologie: ad oggi, sono diverse le sentenze che hanno imposto a Johnson&Johnson di risarcire le pazienti per le quali è stato stabilita una correlazione tra la patologia e l'uso del talco J&J. Allo stato naturale, talco e amianto possono essere presenti nelle stesse rocce, provocando contaminazioni, che non sempre sono oggetto di verifica o controllo. La Iarc classifica il talco asbestiforme come "cancerogeno definito", l'uso perineale del talco come "possibilmente cancerogeno" e il talco che non contiene amianto come "non classificabile per la sua cancerogenicità per l'uomo". Inoltre, il talco può anche essere irritante se inalato.

Cosmetici



Biossido di titanio

Funzione: filtro, assorbitore UV e/o pigmento

Famiglia: ossido metallico

Normativa: filtro UV: autorizzato a un livello massimo del 25%. Colorante: allegato IV, voce 147

Rischi per la salute:

- possibile cancerogeno (categoria 2) per inalazione
 - l'Efsa ha stabilito nel maggio 2021 che l'E171 non è più sicuro come additivo alimentare dal momento che non si può escludere il rischio di genotossicità
- Rischi ambientali:**
- effetti tossici su alcune specie marine senza osservare gli impatti a livello trofico (ecosistema)

Talco

Funzione: antiagglomerante, assorbente, opacizzante, agente di protezione della pelle

Famiglia: silicati di magnesio (minerali come mica, argilla ecc.)

Normativa: obbligo di avvertenza in etichetta con la dicitura "tenere lontano dal naso e dalla bocca del bambino" nei prodotti cosmetici in polvere in contenitori destinati ai bambini di età inferiore a 3 anni

Rischi per la salute:

- talco: tossico per inalazione e irritante per le

vie respiratorie

- talco asbestiforme (contenente tracce di amianto): classificato come cancerogeno (1) per l'uomo dalla Iarc
- uso perineale di talco probabile cancerogeno per le ovaie (2B) dall'Iarc
- uno studio epidemiologico collega l'uso regolare di talco (senza amianto) a una maggiore incidenza di cancro allo stomaco

Chlorphenesin

Funzione: conservante, biocida

Famiglia: glicerolo organoclorurato

Normativa: conservante: autorizzato fino a un massimo dello 0,3%

Rischi per la salute:

- irritante per occhi, pelle e vie respiratorie
- notifiche come Pbt all'Echa

Rischi ambientali:

- sostanza organoclorurata quindi suscettibile di provocare danni ecologici sia a monte della sua produzione che a valle per il suo destino nell'ambiente

Linaool

Funzione: fragranza/profumo

Famiglia: aldeide

Normativa: allergene: etichettatura obbligatoria se presente in più dello 0,001% nei prodotti da risciacquare e dello 0,01% nei prodotti da risciacquare

Rischi per la salute:

- sensibilizzante della pelle
- può causare una reazione allergica cutanea (Clp)
- grave irritazione agli occhi

Parfum (Fragrance)

Funzione: sostanze profumate

Normativa: alcune fragranze allergeniche sono vietate nei cosmetici mentre altre devono essere citate in etichetta quando presenti al di sopra di una certa concentrazione (Allegato II e III Regolamento Ue 1223/2009). Il termine "fragranza/parfum" è apposto accanto a qualsiasi fragranza ma senza ulteriori precisazioni, ad eccezione di quelle di cui all'allegato III

Rischi per la salute:

- sensibilizzante della pelle
- può causare una reazione allergica cutanea (Clp)
- grave irritazione agli occhi

PREOCCUPAZIONE MOLTO ALTA

PREOCCUPAZIONE ALTA

PREOCCUPAZIONE MODERATA

Legenda

I colori (rosso, arancio e giallo) con cui abbiamo contraddistinto le sostanze rappresentano il diverso grado di preoccupazione associato alle stesse (molto alto, alto e moderato)

I "nano" vanno dichiarati

La dimensione nanometrica degli ingredienti conferisce loro proprietà interessanti che ne giustificano l'utilizzo da parte dei produttori di cosmetici. In un parere del gennaio 2021, il Cscs (il Comitato europeo che vigila sui rischi dei prodotti non alimentari) ha fatto il punto sulla sicurezza dell'uso dei nanomateriali nei cosmetici e ne ha individuati alcuni degli di priorità nella valutazione del rischio: tra questi ci sono il rame colloidale, il biossido di titanio, lo styrene/acrylate copolymer (copolimero styrene acrilato), l'alluminio e l'ossido di zinco. A prescindere da ciò, è già obbligatorio che tutti gli ingredienti contenuti in dimensioni di nanoparticelle nei cosmetici debbano essere chiaramente indicati in etichetta [nano].



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

Bio

100% UOVA ITALIANE

UNA GALLINA FELICE FA MEGLIO LE UOVA !

Scegliere i prodotti BIO TODIS significa perciò non solo decidere di mangiare sano, ma anche rispettare le bio-diversità ed i naturali processi produttivi utilizzando le tecniche più moderne di coltivazione a vantaggio della nostra salute, della natura e dell'ecosistema. Le aziende agricole che forniscono i prodotti BIO TODIS sono certificate e controllate regolarmente da organismi di controllo accreditati dal Ministero delle Politiche Agricole che assicurano la rispondenza dei prodotti ai requisiti del biologico. Dai freschi dell'orto e del frutteto alle conserve, dai prodotti caseari alla pasta dalle uova ai prodotti da forno, un vasto assortimento capace di soddisfare le esigenze di tutta la famiglia tutelando l'ambiente.



FIDARSI È BENE,
MA MANGIARLI È MEGLIO !



Todis

www.todis.it

Aspartame e tumori c'è la conferma

Una rianalisi dei risultati ottenuti nel 2007 dall'**Istituto Ramazzini** di Bologna ribadisce la cancerogenicità dell'edulcorante. L'industria che contestò quello studio viene definitivamente sconfessata. E l'Efsa **non ha più alibi** per vietarlo

di **Enrico Cinotti**

L'assunzione di aspartame, il dolcificante usato in più di 5mila prodotti alimentari al mondo e in moltissimi medicinali, aumenta il rischio di contrarre tumori. Una rianalisi dello studio condotto dall'Istituto Ramazzini di Bologna nel 2006-2007 - e all'epoca fortemente osteggiato dall'industria chimica e alimentare - effettuata recentemente dal dot-

tor Philip Landrigan e pubblicata sulla rivista scientifica *Bmc Environmental Health* ha ribadito la validità dei risultati raggiunti dal dottor Morando Soffritti e dalla dottoressa Fiorella Belpoggi: la rianalisi ha confermato le diagnosi originali di cancro in 72 (92,3%) dei 78 casi di topi e ratti osservati e ha confermato che altre 3 lesioni (3,8%) erano precancerose.

Il dottor Morando Soffritti, già direttore



► scientifico e oggi presidente onorario Istituto Ramazzini, spiega al Salvagente: “Questi risultati sono una ulteriore conferma di quanto a suo tempo affermammo e cioè che l’aspartame è un agente cancerogeno capace di indurre tumori in entrambi i sessi di ratti e topi. Il commento del dottor Landrigan è importante in questo momento, perché può accelerare i tempi per una valutazione della cancerogenicità di questo dolcificante da parte della Iarc, l’Agenzia per la ricerca sul cancro dell’Oms. Di conseguenza le agenzie di regolamentazione come l’Efsa e la Fda americana non potranno più disconoscere la necessità di rivedere le normative vigenti. A mio giudizio già da adesso i limiti espositivi dell’aspartame dovrebbero essere riesaminati alla luce delle conoscenze scientifiche acquisite in questi anni”.

L’aspartame, come gran parte degli edulcoranti oggi usati dall’industria nelle bevande light, così come nei dolci, a cominciare dalle caramelle ipocaloriche, nasce con tutt’altro utilizzo. “L’aspartame - racconta Soffritti - era stato studiato per essere usato come antiacido gastrico”. Quando poi l’industria chimica scoprì che poteva assolvere anche a un altro scopo, quella di sostituire lo zucchero tradizionale, dimenticò la cura del reflusso gastrico e, puntando su un business più redditizio, brevettò l’uso alimentare del dolcificante.

Peccato però che gli effetti sulla salute dell’aspartame si dimostrarono molto nocivi. Nel 2006 e nel 2007, il team dell’Istituto Ramazzini pubblicò una serie di documenti, a seguito di studi sperimentali su topi e ratti, che evidenziavano come l’aspartame causava tumori nei ratti e nei topi. “L’incidenza del cancro - scrive il dottor Landrigan - è correlata alla dose e un aumento del rischio è stato osservato anche a livelli molto bassi di esposizione, livelli che si avvicinano alla dose giornaliera accettabile per i consumatori. L’esposizione prenatale all’aspartame - continua Landrigan - determina un aumento del rischio di tumori, un dato questo di grave preoccupazione per la sanità pubblica dato l’ampio consumo di bevande ipocaloriche e zuccherate con aspartame da parte di bambini e donne in gravidanza”.

Lobby all’attacco

Nel 2007 l’industria chimica e alimentare scatenarono un fuoco di fila contro lo studio del Ramazzini. Questi attacchi hanno avuto effet-

ti gravi sull’Istituto di Bologna e sui suoi dirigenti: i finanziamenti governativi sono stati tagliati, i laboratori messi alla berlina, il dottor Soffritti è stato personalmente calunniato e la sua vita di dedizione alla scienza messa in discussione.

Le critiche si concentravano sul fatto che, secondo la lobby degli industriali, le lesioni polmonari osservate negli animali esposti all’aspartame erano lesioni infiammatorie causate da “infezione da micoplasmi piuttosto che neoplasie maligne”. In altre parole questi gruppi di interesse cercarono di insinuare che la colonia animale dell’Istituto Ramazzini fosse mal gestita e che gli animali da esperimento fossero soggetti a infezioni incontrollate.

Nuovo esame

Per rispondere a queste critiche tutti i tumori del tessuto ematopoietico e linfoidi osservati nelle cavie esposte all’aspartame sono stati sottoposti a una nuova analisi immunoistochimica usando le più recenti tecniche diagnostiche.

E i risultati hanno confermato le conclusioni raggiunte dal Ramazzini nel 2007: “Questa rianalisi - prosegue Landrigan - ha confermato le diagnosi originali di cancro in 72 (92,3%) di 78 casi e ha determinato che altre 3 lesioni (3,8%) erano precancerose. Questa rianalisi ha anche confermato la presenza di una relazione dose-risposta statisticamente significativa e positiva tra l’esposizione all’aspartame e l’incidenza del cancro. Infine, ha riconfermato che l’esposizione prenatale all’aspartame produce un aumento dose-correlato dell’incidenza del cancro nella prole a livelli di esposizione più bassi e con una latenza più breve rispetto agli adulti”.

Ora l’industria chimica e alimentare non ha più alibi e l’Efsa, l’Autorità europea per la sicurezza alimentare, non ha più scuse: l’aspartame deve essere vietato.

“Questi risultati - conclude Landrigan - che hanno confermato la cancerogenicità sperimentale dell’aspartame devono essere considerati molto seriamente dalle agenzie di regolamentazione che li avevano precedentemente rigettati. Queste agenzie dovranno riesaminare urgentemente le loro valutazioni sui rischi dell’aspartame per la salute, in particolare quelli legati all’esposizione nel periodo prenatale e nel periodo infantile”.



© Fotostorm/iStock

L'alternativa allo zucchero che non fa dimagrire

Oltre al legame con il rischio tumorale, l'aspartame è ritenuto, insieme a sucralosio e saccarina, "nemico" del microbiota intestinale. Non solo. Osannato perché ipocalorico, ora si scopre che non serve nemmeno a perdere peso

Quando nel 2007 l'aspartame finì sotto accusa, il candidato naturale alla sua sostituzione era il sucralosio. Il passo dalla padella alla brace però fu immediato. L'Istituto Ramazzini di Bologna osservò infatti che se l'aspartame induceva nei topi maschi un aumento dei tumori al fegato e al polmone, il sucralosio faceva impennare linfomi e leucemie. Nella comunità scientifica si fece largo l'idea che tutta la famiglia dei dolcificanti potesse rappresentare un rischio per la salute dei consumatori. Non è un caso che in questi

anni anche i big dell'alimentare hanno preso le distanze da alcuni edulcoranti, come Pepsi che - a differenza della Coca-Cola light che usa ancora l'aspartame - ha sostituito aspartame e sucralosio, dando per scontato che sono pericolosi.

Informate i consumatori

Le alternative esistono e vengono usate dall'industria alimentare ma anche queste non sono libere da sospetti. Molto usate sono la saccarina



► e l'acesulfame K. Nel primo caso alla fine degli anni 70 l'edulcorante era stato sospeso dalla Food and Drug Administration per sospetta cancerogenicità. Poi è stata introdotta una valutazione rischi-benefici, è stata considerata l'importanza per i diabetici e gli studi sulla cancerogenicità sono stati declassati. Ora viene usato ma con la raccomandazione di non esagerare. Sull'acesulfame K, invece, non ci sono ancora molti studi e dati consolidati sui rischi, ma alcune ricerche - come quella condotta in Messico nel 2018 sui ratti maschi - hanno messo in evidenza che il consumo in tenera età può pregiudicare lo sviluppo neuronale.

I rischi legati agli edulcoranti non si limitano all'aumento dell'insorgenza tumorale. Un recente studio condotto da ricercatori spagnoli e brasiliani e pubblicato a gennaio 2021 su *Biology*, ha mostrato come l'assunzione di aspartame generi lesioni epatiche e fibrosi nelle cavie da laboratorio. Scrivono i ricercatori: "Questo studio fornisce nuove informazioni per comprendere i meccanismi correlati agli effetti avversi legati all'aspartame, dimostrando che chi lo assume dovrebbe essere informato".

Nell'ottobre scorso i ricercatori della Ben-Gurion University in Israele hanno pubblicato sull'*International Journal of Molecular Sciences* un nuovo studio che dimostra come i dolcificanti artificiali abbiano la capacità di alterare il microbiota intestinale. In particolare hanno osservato che l'aspartame, il sucralosio e la saccarina interferiscono sui batteri intestinali precedentemente sani, causando disagio e problemi digestivi. "Nonostante siano etichettati come sicuri e benefici, le recenti prove non assolvono gli effetti dei dolcificanti sul microbiota intestinale", si legge nell'incipit dello studio.

Una decisione pilotata?

Nonostante l'allerta lanciato nel 2007 dal Ramazzini, la recente conferma dei risultati raggiunti dall'istituto bolognese pubblicata sulla rivista *Bmc Environmental Health* e la "valanga" di dati scientifici che mettono in risalto la nocività dell'aspartame, l'Efsa resta ferma sulla decisione assunta dal 2013 quando sancì che l'edulcorante era ritenuto sicuro per i consumatori. Una decisione tra l'altro "macchiata" dall'om-

bra del conflitto di interessi. Uno studio condotto dalla professoressa Erik Millstone e dalla dottoressa Elisabeth Dawson dell'Università del Sussex, segnalava "gravi difetti" nella valutazione della sicurezza del dolcificante artificiale effettuata dall'Efsa nel 2013. Secondo la loro indagine, il gruppo Efsa ha valutato l'84% degli studi che non forniscono prove del danno come non problematici e affidabili, "scartandone" 73 lavori giudicati non affidabili, dove si metteva in evidenza la pericolosità del dolcificante. I ricercatori hanno aggiunto che molti di questi erano però "molto più affidabili" della "maggior parte" degli studi che non fornivano indicazioni di rischio.

I ricercatori britannici non escludono che nella decisione del 2013 avessero influito pressioni esterne e conflitti di interessi. L'Efsa dal canto

suo respinse, in una dichiarazione riportata dal portale Foodnavigator, ogni tipo di accusa precisando che "dopo aver esaminato tutti i dati scientifici disponibili e le informazioni sul consumo, l'Efsa ha concluso che l'aspartame e i suoi prodotti di degradazione sono sicuri per il consumo umano agli

attuali livelli di esposizione", aggiungendo che "la decisione di sospendere o meno l'aspartame era a discrezione della Commissione europea". I dubbi restano.

E non solo quelli di tossicità, Pur avendo fatto successo, come tutti i dolcificanti, come sostituto ipocalorico allo zucchero, l'aspartame rischia pure di non assolvere a questo obiettivo. Nel 2017 l'Università di Manitoba a Winnipeg, in Canada, ha condotto una revisione di 37 studi che hanno coinvolto circa 400.000 persone per una media di 10 anni. Dai dati raccolti, pubblicati poi sulla rivista *Canadian Medical Association Journal* (CMAJ) è emerso un doppio effetto del dolcificante artificiale. Se nel breve periodo il suo utilizzo ha come diretta conseguenza il mantenimento di un peso stabile o in diminuzione, nel lungo periodo le persone che lo utilizzavano costantemente al posto dello zucchero hanno subito un aumento di peso considerevole. La revisione ha anche bocciato l'aspartame sotto altri aspetti. Chi lo utilizzava in sostituzione dello zucchero andava più frequentemente incontro a problemi di obesità, pressione alta, diabete e malattie cardiache. Non proprio l'effetto sperato per chi ha intenzione di dimagrire.

**Nel lungo periodo chi
usa l'aspartame al posto
dello zucchero subisce
un aumento di peso
considerevole**

Conti | Mutui | Prestiti | Assicurazioni | Investimenti | Previdenza

ESSERE ONLINE. OVUNQUE IO SIA.



BENVENUTI IN UN MONDO DIGITALE

Creare una connessione con tutti i nostri clienti è semplice.
E con l'**internet banking**, l'**app Intesa Sanpaolo Mobile** e **tutti i nostri servizi digitali**
lo è ancora di più, anche per i nuovi clienti che provengono da UBI Banca.



Scopri di più su:
[intesasnpaolo.com](https://www.intesasnpaolo.com)

INTESA  SANPAOLO

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per operare tramite internet banking e APP è necessario essere titolari dei servizi a distanza della Banca. Per le condizioni contrattuali dei prodotti citati leggi i Fogli Informativi e la Guida ai Servizi disponibili nelle filiali e sul sito [internet intesasnpaolo.com](https://www.intesasnpaolo.com)

Brasile

Grano Ogm dall'Argentina c'è l'ok all'importazione

La Commissione tecnica nazionale per la biosicurezza (Ctnbio), organo consultivo del governo federale del Brasile, ha approvato all'unanimità l'importazione di farina di frumento argentina prodotta da cereali geneticamente modificati. L'apertura al grano Ogm argentino, tollerante alla siccità e a un erbicida ampiamente impiegato, è la prima nel suo genere al mondo. L'approvazione, data su richiesta di Tropical Melhoramento Genético, partner dell'argentina Bioceres, è stata concessa nonostante le minacce dei produttori alimentari brasiliani di interrompere l'acquisto di grano dall'Argentina, in caso di un via libera al prodotto transgenico. Il Brasile, importatore netto di grano, è il principale acquirente di frumento dell'Argentina.

Regno Unito

Hpv, il vaccino riduce il rischio di cancro alla cervice

Uno studio pubblicato sulla rivista medica The Lancet ha scoperto che, nel Regno Unito, il vaccino HPV ha ridotto i tassi di cancro cervicale dell'87%. Tra i vaccinati compresi nella fascia di età 14-16 anni si è assistito a una riduzione del rischio pari al 62%. I vaccinati di età 16-18 anni hanno una probabilità di ammalarsi ridotta del 24% rispetto ai non vaccinati. Si tratta del primo studio che ha misurato l'impatto reale della campagna di vaccinazione avviata nel Regno Unito: iniziata nel 2008, finora non era stato possibile verificarne l'andamento a causa della mancanza di dati.

Saponette per le mani, meno comode ma più sicure

Lavarsi le mani con frequenza è importante e si tratta di un gesto che assume particolare rilevanza in periodo di pandemia. E se, al posto dei tanto comodi saponi liquidi, usassimo la cara vecchia saponetta saremo anche certi di non esporre la nostra epidermide a ingredienti potenzialmente dannosi. È quello che ha scoperto la rivista tedesca Öko Test analizzando 40 saponette: 29 di queste hanno superato il test aggiudicandosi un punteggio compreso tra buono e molto buono. Una percentuale di promossi che troviamo anche nella tabella che vi proponiamo, in cui abbiamo raccolto 8 prodotti che si possono acquistare anche nel nostro paese: solo uno, il sapone Palmolive, finisce tra gli insufficienti per la presenza di alcune sostanze allergizzanti, fosfonati e dietilftalato.

Le prove del test

Sono questi, infatti, gli ingredienti sospetti che i nostri colleghi tedeschi hanno più spesso evidenziato nelle saponette

analizzate. Tra le fragranze allergizzanti evidenziate da Öko Test quelle che appaiono più spesso sono citral, citronellol, geraniol, coumarin ed eugenol. Queste sostanze sono la causa più comune dell'allergia da contatto che si manifesta in circa l'1-3% della popolazione europea, spesso con sintomi quali irritazioni, tumefazioni e rash che, se cronicizzano, si tramutano in eczema. Motivo per cui la direttiva 2003/15/CE, dopo aver elencato 26 fragranze potenzialmente allergizzanti, ne prevede l'indicazione in etichetta quando superano lo 0,001% nei prodotti leave-on (che non vengono risciacquati) e lo 0,01% nei prodotti rinse-off (che vengono risciacquati). Il sapone Palmolive annovera tra i suoi ingredienti anche il butilfenil metilpropionale, meglio conosciuto con il nome di lilial: una fragranza sintetica che sarà presto vietata perché ha dimostrato di essere tossica per la riproduzione negli esperimenti sugli animali e, lo scorso anno, classificata dalla Ue come Cmr (Cancerogena, mutagena o

	Alverde sapone all'olio vegetale	L'Occitane sapone per il corpo alla lavanda	Lush Lotus Flower	
Prezzo (euro/100g)	0,75 (amazon.it)	5,70 (it.loccitane.com)	7,50 (lush.com)	
Profumi/Sostanze allergizzanti	Si/Citral, citronellol, geraniol	Si/Citronellol, coumarin, eugenol, geraniol	Si/Citral	
Ingredienti controversi	No	No	No	
Altri difetti	No	No	No	
Giudizio	Molto buono	Molto buono	Molto buono	

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



tossica per la riproduzione) di categoria 1B. Il divieto dovrebbe entrare in vigore da marzo 2022: alcuni produttori di saponi, però, stanno già lavorando a nuove ricette senza lilial. I tecnici di laboratorio, hanno poi verificato per Öko Test anche l'eventuale presenza di ingredienti controversi o discutibili come composti organici alogenati, formaldeide e dietilftalato (Dep): per fortuna, non trovandone traccia nel nostro campione "ristretto" fatta eccezione del sapone Palmolive dove è stato riscontrato Dep.

Il dietilftalato è l'unico ftalato autorizzato all'uso nei cosmetici in Europa: usato come veicolante per le fragranze, influisce sul meccanismo protettivo della pelle. Discorso a parte meritano i fosfonati trovati molto frequentemente da Öko Test nelle saponette: sembra che nelle ricette non se ne riesca a fare a meno di questo ingrediente scarsamente biodegradabile. E infatti lo troviamo in più della metà del nostro campione provocando il declassamento dei prodotti che lo contengono.

Cien Sapone cremoso all'olio di oliva	Dove Beauty Cream Bar	Lux Soft & creamy	Nivea Creme Care Soft	Palmolive sapone Oliva e latte
0,23 (lidl.it)	0,57 (amazon.it)	0,46 (amazon.it)	1,55 (amazon.it)	0,60 (makeup.it)
Si	Si/Citronellol, coumarin	Si/ Coumarin	Si	Si/Lilial, muschio artificiale, citronellol, coumarin
No	No	No	No	Dietilftalato (Dep)
Fosfonati	Fosfonati	Fosfonati	Fosfonati	Fosfonati
Buono	Buono	Buono	Buono	Insufficiente

Europa

Tatuaggi e trucco permanente: in vigore il nuovo Regolamento

Da gennaio 2022 entrerà in vigore in tutti gli Stati membri il nuovo Regolamento con cui l'Unione europea ha disciplinato più in dettaglio la qualità e la sicurezza delle sostanze chimiche presenti negli inchiostri per tatuaggi e trucco permanente prevedendo limiti specifici per alcune sostanze tra cui anilina, cobalto e cromo. La responsabilità della sicurezza delle sostanze chimiche contenute negli inchiostri per tatuaggi, così come la relativa responsabilità penale, saranno a carico di produttori, distributori e tatuatori che dovranno, dunque, adeguarsi al nuovo Regolamento.

Usa

L'Usda raccomanda l'olio di oliva (anche) per le frittture

Le nuove linee guida pubblicate dall'Usda, il Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti, ha inserito l'olio di oliva nell'elenco degli oli da cucina preferiti, raccomandandolo anche per la frittura. L'Usda ha incluso l'olio d'oliva nella sua lista di oli "ad alto punto di fumo", assieme a mais, semi di sesamo o olio di girasole che sono sicuri per la frittura. Il punto di fumo, vale la pena ricordarlo, è la temperatura a cui il grasso inizia a sprigionare sostanze tossiche. Ad avvalorare la tesi del dipartimento un recente studio dal quale è emerso che mentre il contenuto di polifenoli è diminuito del 40% a 258° F e del 75% a 338° F rispetto all'olio di oliva crudo, la quantità di composti fenolici, come le vitamine C ed E, resta alta anche con la cottura ad alte temperature.

Europa

La richiesta delle Ong: stop al marketing rivolto ai bimbi

Foodwatch, Eurochild e European Public Health Alliance hanno pubblicato un progetto di direttiva sulla commercializzazione degli alimenti come esempio di come l'Unione europea potrebbe utilizzare i suoi poteri per regolamentare efficacemente il marketing soprattutto se rivolto ai bambini. Obiettivo: arginare l'epidemia di obesità tra i più piccoli. Tra le disposizioni fondamentali della direttiva che la coalizione vorrebbe di prossima adozione, c'è il divieto di pubblicità di alimenti "nutrizionalmente poveri" tra le 6 e le 23 sui media televisivi, la fine della commercializzazione di questo tipo di alimenti sui media digitali, comprese le piattaforme di condivisione di video e social, lo stop all'uso di imballaggi alimentari "baby friendly" (quelli che usano personaggi dei cartoon o simili).

Usa

Scuola contaminata da Pcb Bayer deve risarcire

Una giuria statunitense ha ordinato a Bayer di pagare 62 milioni di dollari in favore di 4 studenti, 3 genitori e un membro del personale che hanno accusato la multinazionale di essersi ammalati a causa dell'esposizione a Pcb (policlorobifenili) presenti nei reattori di luce fluorescente allo Sky Valley Education Center di Monroe, Washington. I querelanti affermano di aver sofferto di problemi di salute, tra cui asma e deterioramento cognitivo. Il caso su cui si è espresso la giuria non è l'unico: in attesa ci sono almeno altri 19 processi per 200 persone che lamentano di essersi ammalate per colpa dei Pcb.



Sosta disabili, stalli rosa e monopattini: nuove regole

I sindaci potranno istituire gli "stalli rosa" ossia parcheggi dedicati a donne in stato di gravidanza e a genitori con bimbi di età non superiore a due anni. E poi sosta gratuita sulle strisce blu per i disabili in possesso del tagliando (ovunque, in tutta Italia) e una stretta sull'uso dei monopattini. È stato approvato dal Senato il decreto Trasporti che introduce una serie di novità anche al codice della strada. Raddoppiano, innanzitutto, le multe per chi parcheggia senza contrassegno nelle aree riservate ai disabili: da un minimo di 168 a un massimo di 672 euro. Dal 1° gennaio 2022 i veicoli per il trasporto di disabili possono essere parcheggiati gratuitamente nelle aree a pagamento se i posti riservati risultano occupati. Il divieto di sosta, con le relative sanzioni, si estende alle aree dove si trovano le colonnine per la ricarica elettrica dei veicoli. Il divieto vale anche per gli stessi veicoli elettrici che non stanno effettuando la ricarica

o che l'hanno completata da oltre un'ora. Novità anche per la validità del "foglio rosa" che passa da sei mesi a un anno. Durante la sua validità è possibile effettuare la prova pratica di guida per tre volte (la prima più ulteriori due), anziché due. Infine, il ricorso al prefetto per contestazioni di infrazioni del codice della strada può essere effettuato anche via telematica, ossia per posta elettronica certificata.

Tra le principali novità introdotte dalla legge di conversione del decreto vi è la nuova regolamentazione dei monopattini elettrici: il limite di velocità scende da 25 a 20 km/h, c'è l'obbligo di un segnalatore acustico a partire dal 1° luglio del prossimo anno mentre i monopattini già in circolazione prima di tale termine devono adeguarsi entro il 1° gennaio 2024. La norma, infine, prevede che il monopattino sia provvisto di una luce bianca anteriore e rossa posteriore.

Pagamenti in contanti torna il limite a 1.000 euro

Torna il limite di mille euro per i pagamenti in contanti, a partire dal 1° gennaio 2022. La stretta ha lo scopo di favorire i pagamenti digitali, tracciabili e trasparenti, e combattere così l'evasione fiscale e le operazioni in nero. Al momento si possono effettuare pagamenti in contanti fino a duemila euro: il tetto aveva già subito un primo abbassamento a partire da luglio 2020. L'imminente modifica sarà la nona in vent'anni. Il limite di mille euro era già stato fissato dal governo Monti a fine 2011. Nel 2016, il governo di Matteo



Renzi lo aveva innalzato di nuovo a tremila euro. La stessa legge che ha fissato il nuovo limite, il decreto fiscale 124 del 2019, stabilisce anche una sanzione di mille euro per chi non si adegua.

Iqos, la ricerca Alma Mater: aumenta il rischio cancro

Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università Alma Mater di Bologna su cavie ha rilevato "gravi danni ai polmoni e fattori che aumentano il rischio di cancro" associati al consumo di Iqos, i popolari dispositivi di tabacco riscaldato della Philip Morris. I ratti sono stati esposti in modalità corpo intero all'aerosol dell'Iqos per 4 settimane. "Abbiamo studiato i cambiamenti ultrastrutturali nella trachea e nel parenchima polmonare di ratti esposti a Iqos e i marker pro-infiammatori dei tessuti", spiegano i ricercatori Fabio Vivarelli e Donatella Canistro, che hanno testato anche la presunta genotossicità della famosa sigaretta elettronica Iqos attraverso test di muta-



genicità. Gli scienziati bolognesi hanno identificato "composti irritanti e cancerogeni tra cui aldeidi e idrocarburi policiclici aromatici" nella comune Iqos come "segno di combustione incompleta e degradazione del tabacco, che portano a un grave rimodellamento delle vie aeree di ratti più piccoli e più grandi".

Frodi

Crif, boom dati personali rubati sul web: +56% nel 2021

Nella prima metà del 2021 sono stati oltre un milione gli alert ricevuti da utenti italiani relativamente a un attacco informatico ai danni dei propri dati personali, in crescita del +56,3% rispetto alla penultima rilevazione. L'analisi del Crif si è focalizzata sugli alert relativi a informazioni ritrovate sul dark web: è proprio in questi ambienti che si trovano il maggior numero di informazioni ottenute tramite frodi informatiche, basti pensare che gli utenti allertati in Italia per dati rilevati sul dark web sono il 72,9%, a fronte di un 27,1% di soggetti allertati per dati rilevati sul web pubblico (open web).

Salute

Covid, api sentinelle per monitorare il virus

Le api potrebbero essere usate come "sentinelle" per monitorare la diffusione nell'aria del virus Sars CoV 2, in modo da migliorare la capacità di prevedere l'andamento della pandemia. È quanto suggerisce un esperimento realizzato nell'ambito del progetto BeeNet, coordinato da Crea Agricoltura e ambiente e finanziato dal ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali (Mipaaf). I risultati, pubblicati sulla rivista specializzata Science of the Total Environment, dimostrano per la prima volta che questi insetti di grandissima importanza per l'impollinazione, possono anche essere usati per monitorare i microrganismi patogeni per l'uomo dispersi nell'aria, e apre alla possibilità di impiegarli per prevedere anche le ondate della comune influenza stagionale.

Bonus caldaia oc gonfiati

Grazie agli incentivi offerti dal governo è possibile cambiare l'**impianto di riscaldamento** risparmiando. Ma a volte ci si trova davanti a **listini decisamente alti**. E non sempre le installazioni sono a regola d'arte

di **Lorenzo Misuraca**

Quando l'inverno si fa rigido, poco altro conta in una casa quanto una caldaia perfettamente funzionante. Per quelle che hanno sulle spalle decine d'anni di attività, è il caso di pensare a una sostituzione, soprattutto in questo periodo: la presenza del bonus caldaia, messo in campo dal governo, permette un risparmio fino al 65% tra acquisto e installazione, ed è un'ottima ragione per sbrigarsi. La fretta, però, può fare il gioco dei produttori e dei distributori che potrebbero alzare i prezzi, con un doppio danno: guadagnare a spese dello Stato e ridurre la convenienza per noi. Per capire meglio quali sono i rischi in questo senso, siamo partiti da una segnalazione di una nostra lettrice, Raffaella Rusconi da Como, che ci ha raccontato: "La mia caldaia Beretta si era rotta due volte in poco tempo. Siccome aveva più di 20 anni, ho deciso di cambiarla. Lo stesso centro di assistenza mi ha indirizzato verso un tecnico che è arrivato, ha fatto un sopralluogo e mi ha proposto un preventivo per conto della società Engie di 4.900 euro di cui solo 1.700 a mio carico grazie alla cessione del credito per il bonus caldaia. Il mio idraulico di fiducia, che non fa la cessione del credito perché la sua azienda è piccola e non se la può permettere, ritiene che

il prezzo proposto da Engie sia alto". La nostra lettrice fa delle ricerche, trova da un grossista lo stesso modello proposto da Engie a 1.397 euro. Ma è difficile fare un raffronto: nel preventivo di Engie non è mai indicato il costo secco dell'impianto, così come neanche sul sito del gruppo.

La signora Rusconi decide di andare sul sicuro: "Avendo l'impressione che ci fossero prezzi gonfiati, richiamo il mio idraulico che mi fa un preventivo per una caldaia Buderus a 2.200 euro. Un modello in tutto e per tutto analogo a quella proposta da Engie. Considerando che posso usufruire del bonus riqualificazione energetica al 50%, alla fine pagherò 1.100 euro. È vero che senza la cessione del credito lo sconto lo vedrò come detrazione spalmata in 10 anni, ma comunque ho risparmiato 600 euro e soprattutto non mi sono prestata a quello che mi sembra un brutto اندازzo ai danni dei cittadini che pagano le tasse



chiodo ai prezzi





© Grassetto/Stock

▶ con cui si finanziano i bonus”. Abbiamo girato le perplessità della signora Rusconi a Engie, che ha risposto che il preventivo della società non è confrontabile con quello dell'idraulico, perché le voci indicate non sono le stesse.

Anche Diego Prati, Responsabile nazionale installatori impianti Cna, visualizzando le carte, fa alcune precisazioni. Innanzitutto si lamenta della “cattiva abitudine di tutti di non produrre un contratto d’opera, che rende impossibile fare un confronto completo. Quando si parla di contratto d’opera o di lavoro, si intende un documento che riporta cosa vuole il cliente, la situazione in essere dell’impianto e cosa propone l’impresa, con il dettaglio esaustivo delle opere che andrà a realizzare e i tempi”. È importante ricordarlo, lo si può richiedere alla compagnia prima di avviare i lavori. Nel caso della signora Rusconi, secondo Prati, il preventivo dell'idraulico che ha realizzato la sostituzione dell'impianto “non menziona il cronotermostato, nessuna attività di lavaggio e, solo in parte, il trattamento dell’acqua (obbligatori per legge). Posso solo ipotizzare che siano ricompresi nella voce caldaia ma il prezzo non giustifica l’attività”. L'idraulico specifica che i cronotermostati c'erano già, e che il lavaggio non era necessario. In ogni caso, secondo l'esperto, c'è un costo complessivo troppo basso. Ma è possibile ipotizzare che proprio per riuscire a fare concorrenza ai grossi gruppi che puntano sullo sconto in fattura, i piccoli installatori stiano riducendo i margini di guadagno pur di continuare a lavorare.

Prati ricorda che, secondo la nuova norma Uni 8065 2019, “il lavaggio è obbligatorio in occasione di ogni modifica sull’impianto, come la sostituzione della caldaia. È infatti indispensabile

per evitare di danneggiare i nuovi scambiatori”. Ma parliamo di un'operazione che aumenterebbe il costo di 200-250 euro, non di più. E infatti, il responsabile installatori impianti Cna non nega che i costi delle caldaie siano aumentati. “Gli impiantisti negli ultimi anni, grazie alle detrazioni hanno avuto grande mercato, ma innegabilmente con la possibilità dello sconto in fattura c'è stata una crescita accelerata, tanto che le imprese hanno trovato difficoltà a reperire i materiali” spiega, elencando i fattori critici: “Con la pandemia, dato che molti materiali provengono dalla Cina, c'è stato un ritardo nelle consegne. Si aggiunga un aumento dei costi di trasporto e dunque un aumento del costo complessivo degli impianti”.

Pur escludendo prezzi gonfiati, Diego Prati, ammette che a volte di fronte alle mega offerte presenti sui siti di grandi gruppi ci può essere il “meccanismo dello specchio per le allodole. Presentano solo il costo del cambio della caldaia e spostano il problema dei costi legati agli interventi collaterali a valle”. In generale, un consumatore che si appresti a cambiare la caldaia, deve avere chiaro una cosa: “I grandi gruppi di distribuzione di energia hanno un altro scopo per fare queste offerte: quello di fidelizzare e vincolare il cliente. Quando il rapporto è diretto tra cliente e installatore, quest'ultimo ha l'interesse a mantenere una sua credibilità” spiega Prati, che sottolinea un'altra questione: “I grossi gruppi di distribuzione fanno un accordo con i produttori e poi si affidano a degli installatori. Purtroppo a volte per essere competitivi, gestiscono direttamente le offerte ai clienti, ma poi vanno a cercare imprese border line, che per tirare giù il prezzo fanno un lavoro non a regola d'arte”.

"Ma i listini sono molto più alti della media"

Walter Sordelli è un idraulico che installa caldaie da 35 anni. Anche dal suo punto d'osservazione ci sono dinamiche innescate dal bonus che non vanno affatto bene, anche perché a rimetterci sono i piccoli operatori senza big alle spalle

"Certo che li gonfiano i prezzi!". Walter Sordelli è un installatore di caldaie con 35 anni di esperienza alle spalle. Lavora nel comasco, e dal suo angolo di osservazione non ha dubbi sulla speculazione in corso a causa del bonus riqualificazione energetica.

Sardelli, lei è il tecnico che ha installato la caldaia alla signora Rusconi, di cui raccontiamo in questo servizio. È rimasto stupito dei preventivi della concorrenza?

Ovvio. Nel caso di un grosso gruppo si arrivava quasi a 5mila euro, parliamo di più del doppio di quanto ho le ho fatto io, e cioè 2mila più Iva.

Anche lei ha abbassato i prezzi?

Per niente, io ho proposto un prezzo normale inclusivo di caldaia più installazione.

Quali sono i prezzi medi per un'installazione domestica chiavi in mano, senza dover andare incontro a grandi complicazioni?

Stiamo attorno ai 2.000-2.500 euro più Iva.

Invece per quanto riguarda la sua esperienza e quello che le raccontano i clienti che si rivolgono a lei, la realtà non è sempre questa.

Absolutamente no. Tanti gonfiano i prezzi. Non mi riferisco alla piccola azienda, ma ai grandi gruppi che si sono buttati nell'affare grazie al bonus. Raddoppiano i preventivi, tanto paga lo Stato. C'è ovviamente qualcosa che non va.

Una voce che è difficilmente controllabile dal consumatore, e quindi passibile di aumenti spropositati, è quella dell'installazione. Qual è un prezzo onesto rispetto al costo totale?

È difficile dare una cifra precisa, perché in effetti dipende da una serie di fattori e dalla difficoltà dell'intervento. Ma possiamo dire che generalmente l'operazione d'installazione pesa

per un 30-40% sul costo totale.

Siamo comunque lontani dai 4-5mila euro di preventivi che si rilevano in certi casi. Quali sono le operazioni che possono far alzare il costo?

Diverse, come il lavaggio dell'impianto, l'installazione dei filtri defangatori, la pulizia delle canne fumarie. Alcuni di queste vanno operate solo se necessarie. Per esempio nel caso di Raffaella Rusconi non c'era bisogno.

Lei perché non ha aderito al bonus caldaie?

Perché non mi conviene, non mi posso permettere di recuperare lo sconto in dieci anni sull'Irpef. I grandi gruppi invece ci sguazzano.

Le dà fastidio?

Certo, perché se gonfi i prezzi poi a pagare sono tutti i cittadini tramite le tasse.

Per il 65% serve l'asseverazione

Per chiedere la detrazione fiscale sulla caldaia, c'è una novità introdotta dal decreto varato dal governo contro le frodi entrato in vigore il 12 novembre scorso: è richiesta l'asseverazione delle spese per tutti gli interventi per i quali si intende optare per la cessione del credito o lo sconto in fattura. L'asseverazione (certificazione, ndr) delle spese deve essere rilasciata da un tecnico abilitato: ingegnere, architetto o geometra laureato. Non può dunque essere rilasciata dallo stesso idraulico che viene a installare l'impianto. Se invece si decide di approfittare dell'agevolazione per ridurre l'Irpef nel 730, l'asseverazione delle spese non è richiesta. Nel caso in cui ci si rivolga a un Caf, questo deve esaminare anche i documenti di spesa che danno diritto all'ecobonus, prima di apporre il visto di conformità generale.

Dietro le super offerte dei grandi gruppi

Le detrazioni messe in campo per facilitare il ricambio energetico degli impianti di riscaldamento hanno scatenato gli appetiti dei big della distribuzione energetica. Su siti e volantini abbondano le occasioni, ma mancano molte voci di spesa

Se le segnalazioni raccolte del Salvagente sono corrette, colpisce la differenza rispetto a quanto pubblicizzato dalle grosse compagnie sui propri siti. Abbiamo confrontato alcuni prezzi tra le offerte di Eni, Enel, Engie e Leroy Merlin per capire meglio. Per fare un confronto equo, abbiamo immaginato una famiglia che ha bisogno di sostituire una caldaia per un appartamento di 70 metri quadri, con vano all'interno delle mura domestiche. Per un'utenza del genere si può considerare sufficiente un impianto con una potenza di 24 kW.

Tra i modelli più economici offerti con il 65% per cento di sconto grazie alla cessione del credito sul bonus, c'è l'Ariston Matis Condens Plus 24 kW di Enel X, che da 1.670, prezzo

del bene con cessione del credito, passa a 585 euro. Il costo include la rimozione della vecchia caldaia (incluso lo smaltimento, come prevede la legge), il collegamento elettrico, idraulico e della fumisteria della nuova caldaia e il flussaggio meccanico dell'impianto. È interessante come lo stesso identico modello, con un pacchetto molto simile, da Leroy Merlin parta da quasi 800 euro in più, arrivando a un prezzo finale maggiore di 200 euro. Difficile comprendere la natura di questa differenza di prezzo. In generale, comunque, senza sconto ci si aggira tra i 2mila e i 2.500 euro, ben lontani dai quasi 5mila della storia che abbiamo raccontato.

Al netto di prezzi gonfiati o meno, la differenza tra spesa preventivata e cifra definitiva in fattura la fanno i costi non inclusi. Per esem-

Come richiedere il bonus

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. Incluso anche l'acquisto delle valvole termostatiche di ultima generazione. Se la sostituzione della caldaia avviene congiuntamente a un lavoro trainante, allora si può accedere al 110%. Si deve pagare con bonifico o sistemi tracciabili. Vanno conservati i documenti rilasciati dal tecnico e inviati entro 90 giorni la scheda informativa all'Enea. La detrazione è spalmata in 10 anni o si può ottenere come sconto all'acquisto.



pio, Enel X, accompagnando la sua offerta, specifica: “Sono previsti extra costi, da pagare direttamente al tecnico, qualora si rendesse necessario adeguare l’impianto ai sensi della normativa (dosatore di sali polifosfati, installazione nuovo cronotermostato, adeguamento scarico fumi) e in caso di sostituzione vecchia caldaia a basamento e installazione filtro defangatore”. Purtroppo, per quanto riguarda la necessità o meno di questi interventi aggiuntivi, in assenza di conoscenze tecniche, non si può fare altrimenti che fidarsi dell’installatore.

È importante ricordare anche che il più delle volte le valvole termostatiche non sono incluse nell’offerta. Considerando che, anche tenendosi su modelli base, il costo di ognuna in media si aggira sui 20-30 euro, per una casa con cinque o sei termosifoni da coprire, l’aggravio supera agilmente i cento euro. Un costo non da poco se si pensa che le valvole sono una spesa obbligatoria per ottenere il 65% di sconto.

Tra le tante incognite dell’affidarsi ai grossi gruppi di distribuzione, c’è sicuramente un vantaggio: praticamente tutte offrono la possibilità di annullare o ridurre di molto il prezzo per la sostituzione della caldaia, a patto che si diventi clienti anche per la fornitura di energia. La modalità è quella della restituzione graduale della cifra in bolletta. Per chi avesse anche questo interesse, il risparmio può farsi davvero interessante. In questo caso, però, occhio ai vincoli e alle penali in caso di rescissione anticipata.

4 modelli a confronto

Offerta Eni

Riello EGEL31025CKMTN

2.397 euro

839 euro con cessione del credito

Offerta Engie

Micra 4 Condensing

2.199 euro

770 euro con cessione del credito

Offerta Enel X

ARISTON Matis Condens

Plus 24 kW

1.670 euro

585 euro con cessione del credito

Offerta Leroy Merlin

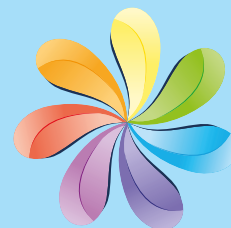
ARISTON Matis Condens

Plus 24 kW

2.440 euro

783 euro con cessione del credito





BETTER LIFE
Ti miglioriamo la vita



GRATIS
il Purificatore

**Paghi Solo
la manutenzione**



**ACQUA PURA
LISCIA O
GASSATA**

Chiamaci al **800 11 11 05**
www.betterlife.srl

 Better Life - Erogatore Acqua

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

 Better Life

Manutenzione e fumi quando fare i controlli

Annualmente, ogni due o quattro anni? È facile fare confusione tra verifiche periodiche, bollino blu e altri tipi di interventi programmati che i tecnici richiedono sull'impianto. Non sempre infatti si tratta di obblighi di legge

Come le automobili, anche le caldaie devono essere "revisionate" obbligatoriamente a intervalli regolari. Le motivazioni sono legate soprattutto alla necessità di evitare incidenti domestici, come l'esplosione dello stesso impianto. Per questo è importante rispettare le prescrizioni normative. Innanzitutto è importante distinguere tra operazione di manutenzione e controllo dei fumi. La prima è l'intervento che, in genere ogni anno, il tecnico viene a fare per controllare che l'impianto sia funzionante. "Per quanto riguarda la manutenzione - spiega Mauro Zanini, presidente del centro studi Ircaf - è obbligatorio affidare i controlli a ditte abilitate e deve essere effettuata conformemente alle prescrizioni e con la periodicità previste nelle istruzioni tecniche rilasciate dalla ditta installatrice nel libretto d'impianto o dalle indicazioni nel libretto rilasciato dal fabbricante degli apparecchi". Durante la manutenzione ordinaria, si controlla lo stato delle parti più utilizzate dell'impianto di riscaldamento, come i ventilatori, gli elettrodi, la camera di combustione, la guarnizione. In seguito si procede con una pulizia generale dell'impianto. Saltare la manutenzione consigliata dal produttore, che in genere si regola su una periodicità annuale, significa perdere il diritto alla garanzia dell'impianto acquistato.

Il controllo delle canne fumarie è invece un intervento che riguarda l'efficienza energetica della caldaia. In termini comuni viene indicato con il "bollino blu", e in questo caso la legge si esprime in maniera più dettagliata rispetto alle tempistiche. Gli impianti domestici, supe-

riori ai 10 kW e inferiori a 100 kW di potenza, a combustibile liquido (per esempio a gasolio) e solido (a pellet) vanno sottoposti a controllo ogni due anni mentre per gli stessi impianti domestici, ma a gas metano o Gpl, i controlli sono da fare ogni quattro anni. "Anche in questo caso - spiega Zanini - produttori e installatori spingono per una revisione ogni due anni, per interessi economici, ma così costringono il consumatore a una spesa ingiustificata".

Inoltre, il controllo dell'efficienza energetica deve essere effettuato anche: all'atto della prima messa in servizio dell'impianto, a cura della ditta installatrice; nel caso di sostituzione degli apparecchi del sottosistema di generazione, come ad esempio il generatore di calore; nel caso di interventi che non rientrino tra quelli periodici, ma tali da poter modificare l'efficienza energetica.

Per quanto riguarda l'efficienza, le ditte spesso spingono per ispezioni più frequenti del dovuto

Purtroppo, la situazione su questo tema non è omogenea su tutto il territorio nazionale, in alcune regioni, non tutte si sono adeguate alla normativa nazionale. Zanini spiega: "Non sono state introdotte, ad esempio, diverse periodicità sui controlli di efficienza energetica con frequenze diverse da quelle previste dalla normativa nazionale, anche, a volte, su pressione delle associazioni degli operatori del settore, introducendo sanzioni come deterrenti oltre ai controlli ispettivi. La disomogeneità dell'applicazione della normativa sul territorio nazionale causa confusione nei cittadini", oltre a rendere più complessa la realizzazione di un catasto nazionale degli impianti che, come previsto, dovrebbe avere una mappa accurata degli sprechi energetici in tutto il territorio italiano.

Come scegliere l'impianto

La sostituzione della caldaia per il riscaldamento domestico è una scelta che, se fatta bene, può lasciare tranquilli per decenni. Ecco perché è importante non solo scegliere il giusto modello ma anche la tipologia di impianto più adatta alle proprie esigenze. Tra gli aspetti più importanti da valutare ci sono i consumi, l'efficienza energetica, la manutenzione, la presenza di agevolazioni fiscali e la tipologia di combustibile da utilizzare. Facciamo conoscenza con le tipologie grazie alle schede preparate da Facile.it.

► Caldaia a gas

Le caldaie a gas sono modelli piuttosto affidabili ed economici da acquistare e mantenere. Il funzionamento delle caldaie a gas per il riscaldamento è abbastanza semplice. Al suo interno si trovano due circuiti, uno idraulico per il passaggio dell'acqua e l'altro per il gas. Quest'ultimo viene bruciato per aumentare la temperatura dell'acqua, mentre le emissioni della combustione sono espulse all'esterno attraverso la canna fumaria. Tra le caldaie a gas rientrano anche quelle a metano e a Gpl, le cui caratteristiche riportiamo di seguito.

► Caldaie a metano

Le caldaie a metano sono apparecchi poco costosi ed efficienti, grazie alla semplicità di distribuzione di questo gas, il cui prezzo è peraltro estremamente conveniente. Tramite dei miscelatori queste caldaie sono in grado di miscelare aria e gas, per ottenere una combustione ottimale e ottenere un risparmio

energetico e sui costi del riscaldamento. Si tratta di dispositivi che occupano poco spazio, sono facili da installare, silenziosi e permettono di usufruire delle detrazioni fiscali previste dal governo.

► Caldaia a Gpl

A differenza di quelle a metano, le caldaie a Gpl richiedono l'installazione del contenitore del gas, per lo stoccaggio del Gpl, che non è un gas distribuito attraverso la rete nazionale. Tuttavia rispetto al metano le caldaie a Gpl inquinano meno, producendo emissioni in atmosfera più pulite. Anche queste caldaie sono dotate di miscelatori aria/gas, di un ventilatore e di un potenziometro, che consente di regolare l'intensità della combustione. Questi dispositivi vantano un'elevata efficienza energetica, un buon rendimento medio, oltre a essere ecologiche ed economiche da mantenere.

► A condensazione o tradizionali

Rispetto ai modelli tradizionali, le caldaie a condensazione possono recuperare parte del calore generato per la combustione, tramite il riutilizzo dei vapori caldi creati per il riscaldamento iniziale dell'aria o dell'acqua. Un aspetto che permette di ottimizzare il rendimento stesso della caldaia, quindi a parità di combustibile questi dispositivi risultano decisamente più efficienti. Le caldaie a condensazione possono essere impiegate con qualsiasi tipologia di impianto di riscaldamento, quindi sia a Gpl che a metano. In media una caldaia a condensazione per il riscaldamento e l'acqua calda può consentire una migliore efficienza termica del 15%, rispetto a un modello tradizionale, ma in caso di cattive condizioni dell'edificio o della casa, la capacità di recupero dei vapori sarà minima, riducendo di fatto il guadagno in termini di efficienza. Le caldaie

più adatto alla nostra casa



tradizionali oggi possono essere vendute dai rivenditori solo fino a esaurimento scorte.

► Quanto costa in media acquisto e installazione caldaia

Per capire quanto spenderemo bisogna valutare una serie di fattori, tra cui il prezzo d'acquisto della caldaia, la spesa dell'installazione, della manutenzione (come per esempio la pulizia della caldaia) e del combustibile. La caldaia ha un costo più alto se si tratta di un modello a condensazione, in assoluto

il più caro sul mercato. Un apparecchio di buona qualità di norma non supera i 1.500 euro. I prezzi delle caldaie a gas Gpl per il riscaldamento e l'acqua calda si aggirano dagli 800 ai mille euro, per il solo dispositivo, mentre per l'installazione si può andare dai 200 ai 300 euro. Ovviamente nei calcoli necessari per decidere di quale caldaia nuova dotarsi, bisogna considerare anche eventuali detrazioni fiscali da recuperare con la dichiarazione dei redditi o con la cessione del credito.

► Consumi medi di una caldaia

Il consumo - e quindi la bolletta - dipende da rendimento, isolamento termico, modello di caldaia, tipo di alimentazione, temperatura di bruciatura e manutenzione. In media il consumo di una caldaia a gas da 24 kW si aggira intorno ai 1.200 euro l'anno, quindi circa 100 euro al mese, (cresciuti di un 15% nell'ultimo quadrimestre 2021). Tuttavia, tale valore può cambiare sensibilmente in base alle abitudini.

Bonus, il governo corre ai ripari contro le frodi

L'Agenzia delle Entrate ha già accertato 800 milioni di euro di crediti inesistenti legati soprattutto agli incentivi edilizi, ma non solo. Per questo, il premier Mario Draghi ha voluto fortemente un decreto ad hoc. Ecco la nuova stretta

Che i bonus a pioggia abbiano attirato anche molti malintenzionati se n'è accorta anche l'Agenzia delle Entrate, che ha rivelato di aver già accertato 800 milioni di euro di crediti inesistenti. In altre parole, di soldi pubblici usati per scontare lavori edilizi mai realizzati. Lo ha raccontato lo stesso direttore dell'Agenzia, Ernesto Maria Ruffini, al *Sole 24 ore*, mettendo in moto il governo che ha preparato un decreto anti-truffe ad hoc.

“Con le analisi effettuate dall'Agenzia abbiamo intercettato numerose cessioni di crediti inesistenti, soprattutto riferite a interventi edilizi non effettuati. In altri casi ancora, abbiamo rilevato la cessione di crediti inesistenti riferiti a lavori fittiziamente realizzati addirittura in favore di persone inconsapevoli, che si sono ritrovate nel loro cassetto fiscale fatture relative a opere mai eseguite” ha spiegato Ruffini, chiarendo che questi crediti fittizi possono poi essere oggetto di successive “movimentazioni” e alla fine ceduti a intermediari e quindi monetizzati.

Operazioni che fanno pensare a una competenza tecnica che potrebbe essere in alcuni casi anche al servizio della criminalità organizzata. Uno dei problemi è che, per snellire le procedure e far decollare le misure di incentivazione edilizia, i controlli erano stati pensati ex-post, nonostante, come lo stesso direttore del Fisco ha ammesso, “le frodi a cui stiamo assistendo dimostrano che questi controlli hanno un'efficacia limitata”.

Per questo, lo stesso premier, Mario Draghi, ha voluto un decreto legge apposito, approvato a novembre dal Consiglio dei ministri. Tra le misure contenute un listino con i prezzi di riferimento per i vari interventi, così come al momento esiste solo per il Superbonus. L'o-

biiettivo è di evitare che i prezzi si gonfino a dismisura.

Arriveranno anche controlli più stringenti, che spetteranno all'Agenzia delle Entrate, cui toccherà controllare la validità delle comunicazioni delle cessioni del credito d'imposta. Il fisco potrà anche sospenderle.

Saranno introdotti anche controlli preventivi, si aggiungeranno ai controlli demandati allo Sportello unico per l'edilizia (Sue), che deve verificare la mancata presentazione della comunicazione di inizio lavori (la cosiddetta Cila), ma anche gli attestati sull'edificio e sugli interventi da effettuare. All'Enea, invece, tocca la verifica dei dati relativi alle riqualificazioni energetiche del patrimonio edilizio esistente e i dati per il bonus facciate, oltre che il controllo degli interventi legati al risparmio energetico e alle fonti rinnovabili.

Una novità importante è l'introduzione dell'obbligo del visto di conformità anche per usufruire dei bonus edilizi diversi dal Superbonus.

Inoltre per la cessione del credito o per lo sconto in fattura, il beneficiario dovrà inviare un'apposita comunicazione telematica all'Agenzia delle Entrate, che avrà bisogno di una controprova sotto forma di accettazione del credito da parte del cessionario. L'Agenzia delle Entrate potrà comunque sospendere, fino a trenta giorni, l'efficacia delle comunicazioni delle cessioni, anche successive alla prima, e delle opzioni che presentano profili di rischio, ai fini del controllo preventivo della correttezza delle operazioni. Si spera che il governo trovi il giusto equilibrio tra controlli necessari e burocrazia in più che rischia di essere paralizzante in alcuni casi. Non vanificando incentivi molto popolari tra gli italiani.

La compagnia aerea
TI HA ROVINATO LE VACANZE?

Relax! Il tuo volo in **RITARDO** o
CANCELLATO vale fino a **600€**



@ info@rimborsoalvolo.it
☎ 06.69 33 26 96
☎ 348.91 46 278
f Rimborsovalvolo
🌐 rimborsoalvolo.it
in rimborsoalvolo.it



www.rimborsovalvolo.it

Il nostro servizio è a **COSTO ZERO**:
non tratterremo mai alcuna percentuale dal tuo risarcimento!

SCEGLI OGGI IL 30% DI SCONTO E IL PREZZO BLOCCATO PER DUE ANNI.



Con SCEGLI OGGI di Enel Energia hai la comodità del **30% di sconto** sul prezzo di listino della componente energia. E il prezzo è **bloccato per 2 anni**.

Prezzo componente energia 18 cent €/kWh bloccato.
Corrispettivo di commercializzazione 9 €/mese.

**VAI SU ENEL.IT
O VIENI NEI NOSTRI NEGOZI**

**OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.**

Segui @EnelEnergia su



enel.it

enel

SCEGLI OGGI È L'OFFERTA DI ENERGIA ELETTRICA PER I CLIENTI DOMESTICI, DISPONIBILE SE HA GIÀ UNA FORNITURA ATTIVA E PASSI AD ENEL ENERGIA. IL PREZZO DI LISTINO DELLA COMPONENTE ENERGIA DEL PIANO SENZA ORARI, COMPRENSIVO DELLE PERDITE DI RETE, È PARI A 25 CENTESIMI €/kWh E SCONTATO DEL 30% PARI A 18 CENTESIMI €/kWh, CONSULTA IL SITO ENEL.IT PER I PREZZI RELATIVI AGLI ALTRI PIANI TARIFFARI DELL'OFFERTA. LA SOLA COMPONENTE ENERGIA COMPRENSIVA DELLE PERDITE DI RETE RAPPRESENTA CIRCA IL 68% (MEDIA DEI 3 PIANI TARIFFARI DELL'OFFERTA SCEGLI OGGI) DELLA SPESA COMPLESSIVA PER L'ENERGIA ELETTRICA RIFERITA AD UN CLIENTE DOMESTICO TIPO ARERA. LE ALTRE COMPONENTI DI SPESA SONO APPLICATE SECONDO QUANTO DEFINITO E AGGIORNATO DA ARERA. TUTTI I PREZZI SONO IVA E IMPOSTE ESCLUSE. CONDIZIONI ECONOMICHE VALIDE FINO AL 31/01/2022. TUTTE LE OFFERTE DI ENEL ENERGIA PER LA CASA GARANTISCONO ENERGIA CERTIFICATA COME PROVENIENTE DA FONTI RINNOVABILI ATTRAVERSO IL SISTEMA DELLE GARANZIE DI ORIGINE (GSE). ENEL ENERGIA PER IL MERCATO LIBERO.



Pesticidi, pure i dati sono contaminati

In una lettera aperta, 28 associazioni, tra cui l'italiana **Assobio**, denunciano che Eurostat, l'Istat europeo, riceve dagli Stati membri **statistiche incomplete** sull'uso dei trattamenti fitosanitari. "Così sarà impossibile ridurli"

di **Ettore Cera**

Punti oscuri", dati incompleti, informazioni mancanti sui pesticidi utilizzati in Europa. In una lettera aperta 28 associazioni, tra cui l'italiana Assobio, denunciano che le statistiche fornite da aziende e Stati all'Eurostat, l'Ufficio statistico dell'Unione europea, sul numero dei trattamenti fitosanitari sono incomplete e che così sarà difficile monitorare l'obiettivo fissato dalla strategia Farm to Fork che prevede la riduzione dell'uso dei pesticidi del 50% nel 2030.

"Oggi Eurostat - scrivono le associazioni agli europarlamentari e ai rappresentanti dei

27 Stati membri - riceve solo dati incompleti sulle vendite e sull'uso di pesticidi e pubblica solo set di dati aggregati molto vaghi a causa dell'attuale quadro giuridico frammentario. Ciò significa che non sono disponibili dati precisi che mostrino quanti pesticidi sono stati utilizzati negli ultimi anni per produrre cibo nell'Unione europea, né dove e quando".

Nel febbraio di quest'anno la Commissione europea ha proposto un nuovo regolamento Ue relativo alle "Statistiche sull'input e sulla produzione agricola" (Saio), abrogando in particolare Regolamento (Ce) n. 1185/2009 relativo alle statistiche sui pesticidi. "Da allora - prosegue la lettera - la Commissione Agri-



► coltura del Parlamento europeo ha adottato la sua posizione proponendo diversi emendamenti alla proposta della Commissione” che le 28 associazioni domandano che vengano fatti propri dall'esecutivo Ue.

“Diteci dove e quando sono usati”

Cosa si chiede alla Commissione? Innanzitutto la raccolta annuale sistematica ed elettronica di tutti i registri degli agricoltori sull'uso di pesticidi. Ogni azienda agricola ha l'obbligo di riportare sul cosiddetto “Quaderno di campagna” il tipo di principi attivi impiegati, la frequenza e naturalmente la porzione di terreno interessata. A oggi, la mancata digitalizzazione di queste informazioni fa sì che molti dati sfuggano o non vengano comunicati correttamente alle autorità preposte ai controlli.

In seconda battuta gli emendamenti presentati chiedono una presentazione dettagliata dei dati per data e località di impiego. Spiegano da Asso-bio, l'associazione nazionale delle imprese di trasformazione e distribuzione dei prodotti biologici e naturali, l'unica organizzazione italiana ad aver firmato l'appello: “È importante conoscere dove e quando vengono effettuati i trattamenti fitosanitari. L'obiettivo della lettera da noi condivisa è questo: servono dei dati localizzati affinché le autorità pubbliche possano orientare e programmare la produzione agricola e nel caso mirare le politiche di riduzione dei trattamenti fitosanitari”. In Francia le statistiche sull'uso dei pesticidi sono così puntuali che vengono dettagliate in base al codice di avviamento postale in modo tale che la politica e gli enti regolatori possano intervenire in maniera “chirurgica” qualora una determinata area abbia bisogno, ad esempio, di una bonifica ad hoc.

Statistiche più affidabili

Le altre richieste di modifica della normativa comunitaria sulle statistiche dei pesticidi riguardano la raccolta di dati anche sui biocidi e prodotti veterinari utilizzati negli allevamenti e l'accesso illimitato e facilitato ai dati grezzi comunicati dalle autorità nazionali pubbliche. “Senza questi numeri raccolti e comunicati -

prosegue la lettera - sarà impossibile misurare l'evoluzione dell'efficienza dell'attuazione della politica e rimarremo ciechi rispetto alla reale situazione sul campo. Vi invitiamo a garantire la raccolta e la pubblicazione di informazioni aggiornate, affidabili e precise dati per consentire decisioni basate sull'evidenza e il monitoraggio dei progressi verso una agricoltura sostenibile, sostenendo gli elementi chiave della proposta e gli emendamenti del Parlamento”. La riforma del monitoraggio statistico è di grande importanza in quanto definirà quali dati saranno disponibili per monitorare i progressi verso l'uso sostenibile e la riduzione dei pesticidi come si è prefissata l'Unione europea nel piano del Green new deal. “Fissare obietti-

vi di riduzione, come proposto nella strategia Farm to Fork della Ue, è di fondamentale importanza. Altrettanto cruciale - concludono le 28 Ong - è garantire la disponibilità di dati pertinenti, affidabili e pubblici per monitorare i progressi verso questi obiettivi”.

Secondo le cifre ufficiali - la relazione della Corte dei Conti europea del 2020 - ogni anno nel Vecchio Continente sono vendute oltre 350mila tonnellate di sostanze attive e l'Italia è il maggior “consumatore” di pesticidi con un impiego annuale pari a 5,6 chili per ettaro. Un valore doppio rispetto a quelli di Francia e Germania. Un ricorso, quello italiano, ai trattamenti fitosanitari che non sembra conoscere soste: dopo oltre dieci anni di diminuzione, sono tornate ad aumentare in Italia le vendite di pesticidi, che nel 2015 sono state pari a 136.055 tonnellate. Se la media nazionale delle vendite riferite alla Superficie agricola utilizzata (SAU) è pari a 5,6 chili per ettaro, si collocano al di sopra Veneto con oltre 10 kg/ha, la Provincia di Trento, Campania ed Emilia-Romagna che superano gli 8 kg/ha e Friuli-Venezia Giulia 7,6 kg/ha. E questi - come ricordiamo - sono solo i dati “comunicati” dunque parziali visti i “buchi neri” delle statistiche ufficiali.

Prima dell'appello delle 28 organizzazioni ai rappresentanti della Ue, è stata la Corte dei conti con sede nel Lussemburgo l'anno scorso a richiamare l'attenzione della Commissione nel “migliorare le statistiche sui pesticidi per renderle più accessibili, utili e comparabili”. Insomma, se non ora quando?

Assobio: conoscere in dettaglio le aree “trattate” significa poter intervenire sulla produzione agricola

bsoul



ESISTE UN RIMEDIO NATURALE EFFICACE PER TRATTARE L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE?

*La risposta è sì, esiste e i risultati
sono davvero unici!*



*Se desideri saperne di più, richiedi la tua consulenza
personalizzata e gratuita qui bsoul.it/esperta-della-pelle,
sarò felice di consigliarti e guidarti passo dopo passo in
questo meraviglioso percorso*

oppure scrivimi a consulenzapersonalizzata@bsoul.it

ti risponderò con piacere
Martina



bsoul.it



ASSISTENZA WHATSAPP
3441845800

MARTINA®
PRO AGING SPECIALIST



Quando il dolore fa perdere il sorriso

La **salute dei denti** è spesso molto trascurata e non solo dagli italiani, se si pensa che la **carie** è la patologia più diffusa al mondo (e tra le meno curate).

E non è solo un problema estetico ma può avere gravi ricadute funzionali

di **Daniela Molina**



© Peopleimages/istock

Nonostante il loro aspetto da “sassolini”, i denti sono strutture viventi che hanno una funzione fondamentale, essendo indispensabili per la nostra nutrizione. Dovremmo pertanto mantenerli con la massima cura... Alzi la mano però chi non ha mai avuto problemi: possono essere storti, cariarsi, avere gengive infiammate o si possono avere diverse patologie che colpiscono questa zona, sensibilissima poiché la polpa all'interno del dente è ricca di vasi sanguigni e nervi che reagiscono alla pressione, al freddo, al calore, al dolore. Il loro ruolo, come è ovvio, non è solo estetico e così le patologie che li affliggono possono avere conseguenze che vanno al di là del dolore, dato che interessa la masticazione che ha anche un ruolo protettivo sullo sviluppo

cognitivo e nelle malattie degenerative, come vedremo nell'intervista pubblicata nelle prossime pagine, e naturalmente i deficit maggiori legati alla masticazione sono dovuti alla perdita dei denti: l'edentulismo. Il professor Stefano Carossa, odontostomatologo docente di Endodonzia e odontoiatria dell'Università di Torino, durante un convegno organizzato dall'Accademia di medicina, ha detto al riguardo: “Nonostante il miglioramento della prevenzione in campo odontoiatrico e l'aumento delle cure, l'edentulismo è una malattia cronica invalidante che colpisce solo in Piemonte 450.000 persone”. Una stima allarmante di per se che diventa agghiacciante estrapolando i dati: si può calcolare che in Italia siano milioni le persone che ne soffrono. Perché arrivare a tanto dunque, quando la perdita dei denti si potrebbe prevenire?

Meglio prevenire

Un po' di pigrizia e un'atavica forma di “paura del dentista”, assolutamente immotivata, possono essere la causa ma dobbiamo aggiungere un dato economico: il nostro Servizio sanitario nazionale non passa tutte le cure dentarie e quindi siamo costretti a sobbarcarcene le spese, che non sono poche soprattutto se ci rechiamo dal dentista troppo tardi e l'intervento è maggiore.

Meglio dunque farsi visitare ogni 6 mesi a fare un controllo e un'igiene orale, considerando che l'alimentazione tipica del nostro paese è ricca di zuccheri e che questi riescono a corrodere lo smalto che ricopre i denti, che la placca batterica si può insinuare fin sotto le gengive, che la carie può arrivare alla radice e all'osso, che si possono formare ascessi (sacche di pus) dolorosissimi.

Insomma la cura dei denti non va sottovalutata e di certo bisogna cominciare dalla pulizia quotidiana, il semplice lavarsi i denti con dentifricio e spazzolino (entro 25 minuti dal termine di ogni pasto, caffè o bibita), seguito dal passaggio del filo interdentale e, la sera, da uno sciacquo con un collutorio. Anche l'uso dello scovolino o di punte di legno (gli stuzzicadenti) può essere utile ma va fatto con delicatezza e accortezza.

I riflessi sullo sviluppo (e su come invecchiamo)

Parliamo della masticazione, spesso ostacolata proprio da malformazioni come le malocclusioni o da estrazioni. Da questo atto importante dipendono lo sviluppo anche cognitivo del bambino e il decadimento da anziani

Che la masticazione dipenda dallo stato dei denti sembrerebbe un'ovvietà. Che dalla cattiva masticazione derivino patologie che apparentemente non siamo abituati a correlare alla salute dei denti, invece, è meno scontato. Ci aiuta a capire queste interazioni la dottoressa Maria Grazia Piacino, professoressa associata di Ortognatodonzia, Dental school, all'Università di Torino.

Professoressa Piacino, qual è il ruolo della masticazione e quanto è importante avere una dentatura sana?

Il ruolo della masticazione per la salute dell'uomo è molto importante. Le forze della masticazione sono uno stimolo fondamentale per la crescita delle ossa mascellari che sostengono i denti, protagonisti dell'efficienza masticatoria. Inoltre, la masticazione stimola la formazione di nuovi neuroni nelle aree della memoria e dell'attività cognitiva sia durante la crescita, consentendo di sviluppare al meglio le potenzialità intellettive del bambino e dell'adolescente, che durante l'invecchiamento, rallentando il decadimento cognitivo.

Lei ha realizzato delle ricerche in questo campo, ci parla delle ricadute di una masticazione "errata" sullo sviluppo cognitivo nel bambino?

Alcune malocclusioni, in particolare i morsi incrociati, i morsi aperti, i morsi profondi e tutte le malocclusioni asimmetriche alterano i patterns masticatori e l'attività muscolare e, di conseguenza, la crescita ossea. Ecco perché la correzione precoce delle malocclusioni è molto importante, non per raddrizzare i denti 'tout court', bensì per riequilibrare la funzione e lo sviluppo osseo che sono intimamente correlati; ma oggi c'è una ragione in più perché sappiamo

che il riequilibrio della funzione masticatoria è anche alla base dello sviluppo cognitivo e della memoria del bambino. La terapia precoce, che si può realizzare già a 4 anni per correggere un sistema la cui struttura peggiora nel tempo fino a diventare irreversibile, deve essere realizzata con mezzi terapeutici rispettosi della complessa fisiologia del sistema, evitando le apparecchiature meccaniche e traumatiche che, a fronte di un apparente miglioramento dentale, squilibrano ulteriormente il sistema e le sue funzioni inibendo una crescita strutturale e cognitiva equilibrata.

E sulle malattie neurodegenerative?

Per quanto riguarda le malattie neurodegenerative, i ricercatori parlano di "ruolo protettivo della masticazione" poiché la masticazione di alimenti consistenti (abitudine sempre più rara nelle nostre società) in grado di realizzare un'attivazione muscolare adeguata stimola la produzione di nuovi neuroni nelle aree cerebrali della memoria, esattamente quelle aree duramente colpite e disgregate dalle malattie neurodegenerative. Il segreto è mantenere elevata la produzione di neuroni durante tutta la vita anche attraverso il consumo di cibi di consistenza adeguata per affrontare l'invecchiamento in salute, prevenendo l'insorgenza di malattie neurodegenerative e rallentando l'inevitabile decadimento cognitivo. Per questo è importante preservare e curare i denti che sono i protagonisti di una funzione masticatoria efficiente.

Quali sono le conseguenze di una mancata prevenzione e cura?

Una delle conseguenze dirette della mancanza di prevenzione e cura dei denti che può portare alla loro perdita è la diminuzione dell'efficienza masticatoria fino alla perdita grave di attività dei



© Milos Dimic/istock

90%
della
popolazione
mondiale è
afflitta da
carie

6%
dei bambini
di età 2 anni
in Italia ha
carie

20%
sono poco
più di 1 su 5
i bambini
di 4 anni che
hanno carie

44%
l'incidenza
delle carie
a 12 anni
d'età

63%
di adulti ha
carie. Metà
ha perso
almeno un
dente

5,4%
delle
prestazioni
odontoia-
triche sono
offerte dal
Ssn

muscoli masticatori con conseguente rischio di rapido peggioramento dell'attività cognitiva. La cura del dente naturale ha un valore incommensurabile per la qualità della vita; quando non fosse possibile salvare il dente, la sua sostituzione protesica consente un buon ripristino della masticazione e un buon recupero dell'attività cognitiva anche se leggermente inferiore rispetto ai livelli di partenza.

Cos'è l'edentulismo, come si verifica e chi colpisce?

L'edentulismo è la perdita di tutti i denti e rappresenta un danno biologico grave. Le principali cause sono la carie che, se non curata in tempo, distrugge il tessuto dentale e costringe all'estrazione e la malattia parodontale, che colpisce i tessuti di sostegno del dente e porta alla caduta del dente sano. Recenti studi hanno dimostrato che i soggetti con 20 denti in meno hanno un rischio di sviluppare una malattia neurodegenerativa superiore del 20% rispetto alla popolazione con dentatura preservata! Ad oggi è possibile realizzare protesi stabili su impianti anche in condizioni di perdita totale dei denti che consentono il ripristino della masticazione e la protezione dell'attività cognitiva.

Quali controlli andrebbero fatti e in che tempi durante l'arco della vita?

Il controllo carie in condizioni normali deve essere eseguito presso un odontoiatra ogni 6/12 mesi; in condizioni di cariorecettività ogni 4/6 mesi tenendo sempre presente che l'igiene dentale quotidiana è la base della prevenzione della carie. Per quanto riguarda la patologia parodontale, che ha una diffusione nella popolazione molto più elevata di quanto si pensi, l'individuazione dei casi predisposti diagnosticati dall'odontoiatra ed il controllo costante, sono un'ottima prevenzione per la salvaguardia dei denti. Consentitemi una battuta finale dedicata ai bambini, il cui sviluppo psico-fisico oggi sappiamo essere direttamente correlato all'armonia delle funzioni della bocca; per loro vale la pena diagnosticare e curare precocemente non solo le carie, ma soprattutto le alterazioni della funzione masticatoria scegliendo e privilegiando terapie fisiologiche, non meccaniche né traumatiche, allo scopo di consentire una crescita armonica e la piena espressione del potenziale cognitivo scritto nel patrimonio genetico di ogni bambino.

Sei stanco delle truffe in bolletta?

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

$$\begin{array}{c} \text{Prezzo tutto incluso} \\ e = p \times c \\ \text{Totale da pagare} \qquad \text{Consumi quotidiani} \end{array}$$



Un prezzo **chiaro** moltiplicato per i tuoi consumi.

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

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

revoluce
energia ricaricabile



Vai su ilsalvagente.revoluce.it

Cominciano a ingiallire Devo preoccuparmi?

Può essere uno dei segnali dell'erosione, ossia della perdita del contenuto minerale. Un'azione facilitata dagli acidi di cibi e bevande consumati soprattutto dai giovani, come spiega la professoressa Claudia Dellavia dell'Università di Milano

L'erosione è l'usura del dente causata dagli acidi contenuti in cibi e bevande, che ne indeboliscono la superficie facendole perdere parte del suo contenuto minerale. La progressiva dissoluzione dei tessuti duri del dente (smalto e dentina) provoca ipersensibilità e maggiore cario-recettività. Inizialmente si nota un aspetto arrotondato e lucido della superficie e un colorito giallognolo dei denti; man mano che avanza, i denti si scuriscono e i bordi si fanno trasparenti, mentre aumenta la sensibilità al caldo e al freddo.

La professoressa Claudia Dellavia, del Dipartimento di Scienze biomediche, chirurgiche e odontoiatriche dell'Università di Milano, avverte che sono i giovani, per via delle scorrette abitudini alimentari che prevedono un consumo di acidi elevatissimo, ad esserne maggiormente soggetti. "In uno studio condotto dal nostro gruppo di ricerca sono stati analizzati alcuni elementi dentari estratti, disinfettati e immersi per una, due e tre settimane nelle più comuni bevande, alcoliche e non, consumate dai giovani. All'aumentare del tempo d'azione della bevanda si è notato un progressivo indebolimento e l'alterazione della macrostruttura dello smalto. Le bevande risultate più dannose per l'insorgenza di fenomeni erosivi sono state la Coca-Cola e i succhi di frutta, mentre quelle che hanno pigmentato maggiormente gli elementi dentari sono stati il vino rosso, il caffè, la Coca-Cola e il Campari".

Tra le scorrette abitudini alimentari c'è l'assunzione di cibo e snack fuori pasto che im-



L'alcol, inoltre, è degradato nella bocca in acetaldeide in grado di danneggiare le gengive

porrebbe la necessità di lavare i denti subito dopo, cosa che nessuno fa. Al contrario after-hours, apericena e simili prevedono un largo uso di bevande alcoliche contenenti zuccheri, acidi e coloranti. Una miscela nociva per la dentatura: "Lo smalto, già parzialmente demineralizzato e reso poroso dall'attacco degli acidi - sottolinea Dellavia - si presta più facilmente ad essere 'colorato' dagli elementi cromogeni del vino e delle altre bevande. Inoltre l'alcol viene degradato dagli enzimi presenti nella bocca che lo trasformano in acetaldeide, sostanza che danneggia le gengive". La saliva aiuta a neutralizzare l'acidità e a ristabilire il pH naturale della bocca, ma è un processo di riparazione lento che, se l'attacco degli acidi è frequente, non può funzionare.

Il ruolo preventivo dell'alimentazione

Ci sono cibi che aiutano le difese e altri che invece aggrediscono lo smalto e la dentina. Impariamo a conoscerli per cercare di utilizzarli al meglio o limitarli e capire quando è il caso di una rapida pulizia per evitare danni

L'alimentazione gioca un ruolo importante nella prevenzione dei problemi di salute dell'apparato dentario. Innanzitutto bisognerebbe limitare il consumo di alcool e incentivare quello di vitamina C, che protegge i tessuti gengivali dalla colonizzazione batterica. I cibi da assumere in questo senso sono: uova, peperoni, latte, broccoli, rucola, mandarini, pompelmi, frutti di bosco e tutte le verdure e gli alimenti "croccanti" (mele, carote, sedano) che, stimolando la salivazione, attivano il meccanismo di pulizia naturale della bocca. Ma al primo posto ci sono i mirtilli, che contengono sostanze antibatteriche che riescono a ridurre la placca del 70% e a impedirne la formazione.

Un'altra vitamina importante è la D, contenuta in olio di fegato di merluzzo, sgombrò, tonno, latte, cereali e formaggi: se assunta costantemente svolge un'azione

protettiva nei confronti delle malattie dell'apparato masticatorio.

Riguardo al latte e suoi derivati, bisogna fare attenzione perché vanno benissimo per via del contenuto di calcio ma il lattosio è uno zucchero e pertanto aumenta la placca, quindi dopo averli assunti ci si dovrebbe lavare i denti.

I cibi da limitare moltissimo sono gli snack dolci o salati, le bevande gassate, le caramelle e i dolciumi. Attenti a patatine, tartine e semi oleosi - solitamente serviti con l'aperitivo - che lasciano sullo smalto residui altamente adesivi il cui effetto dannoso viene moltiplica-



to dall'alcol. Le bevande gassate contengono molti zuccheri e acidificano il cavo orale, lo stesso vale per i succhi di frutta, la birra e il vino bianco. Ricordiamo che l'acidità di birra e vino bianco può essere tamponata accompagnandoli con un po' di formaggio, ricco di calcio e grassi che proteggono lo smalto.

E per i bambini

Dalla verdura al latte, quasi tutti gli alimenti consumati dai bambini contengono qualche tipo di zucchero. Poiché sono essenziali per una sana alimentazione non bisogna eliminarli ma tenere sotto controllo la quantità di zucchero consumato e, per ridurre l'arco di tempo in cui i denti sono vulnerabili agli attacchi degli acidi, l'ospedale Bambino Gesù di Roma ha fatto un elenco dei cibi che possono favorire la comparsa della carie e di quelli che invece sono utili a combatterla, facendolo seguire a una serie di consigli diretti ai genitori. Gli alimenti cariogeni, quelli lesivi per i denti, sono i cibi acidi (succhi di frutta, bibite gassate e zuccherate) e gli zuccheri come miele, fruttosio, cereali, pane e dolci. Gli alimenti anticariogeni, cioè quelli che contrastano l'insorgere della carie, sono frutta, verdure crude, formaggi stagio-

nati, latte, acqua, cibi di consistenza elevata, da masticare, fibrosi e poco adesivi. Anche il chewing gum senza zucchero, pur non sostituendo la corretta igiene orale, è un anticariogeno. Ci sono poi i cibi neutri, che non hanno un effetto diretto sulla carie e tra questi troviamo la maggior parte delle verdure cotte e morbide, i cibi proteici come carne e pesce, i formaggi freschi e le uova.

L'ospedale Bambino Gesù suggerisce ai genitori di: controllare le etichette dei cibi ed evitare quelli che contengono zuccheri aggiunti; diminuire la quantità di spuntini durante la giornata; evitare di far mangiare ai figli cibi appiccicosi come caramello, cioccolatini e caramelle, che permangono più a lungo sui denti; abbinare i cibi dolci ai pasti principali e scegliere yogurt o frutta per gli spuntini; evitare di far bere ai figli succhi di frutta, bibite gassate e zuccherate soprattutto a merenda e sostituirli con acqua.

Placca e carie

Nella nostra bocca vivono dei batteri (flora batterica orale) che si uniscono alle glicoproteine salivari e ai residui di cibo formando un biofilm, una pellicola ad alta aderenza di colore giallo pallido che si deposita regolarmente sui denti, soprattutto negli spazi interdentali, nelle irregolarità dello smalto o in prossimità della gengiva, dove è difficile da rimuovere con lo spazzolino. I batteri presenti nella placca trasformano gli zuccheri del cibo in acidi che aggrediscono lo smalto dei denti e proseguono fino allo strato sottostante, la dentina. Se la placca batterica non viene completamente rimossa si ispessisce e si mineralizza trasformandosi in tartaro, e il rischio è un'infezione del parodonto (parodontite o piorrea) e un progressivo distacco delle gengive dai denti che, di conseguenza, si muovono e cadono. Contemporaneamente, la placca che ha "bucato" il dente ha dato luogo alla carie (la caratteristica cavità) e procede in profondità fino alla porzione più interna (la polpa) causando dolore. Un dente cariato non guarisce da solo: la cavità si ingrandisce sempre più fino a distruggerlo.

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
SISTEMI E SERVIZI INTEGRATI



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

Pensioni e costo della vita: “Era meglio 30 anni fa”

Caro Salvagente, si sta parlando di abbassamento delle tasse e di aumento delle pensioni. Lo scorso anno la mia pensione è aumentata di 4 euro mentre il costo della vita cresce enormemente ogni anno di più. Non sono solo io a dirlo, nel 1990 si stava meglio.

Lettera firmata, Roma

Come in passato anche oggi i più convinti assertori della necessità di apportare drastici tagli al sistema previdenziale per far tornare i conti, in modo particolare intervenendo sulle pensioni, meglio ancora su quelle medio basse che sono più numerose, sono coloro che da quei tagli non saranno colpiti vuoi perché hanno un lavoro sicuro, continuativo e ben retribuito, vuoi per il tipo di lavoro più tutelato e “agevolato” di un comune lavoro dipendente. Sul fronte previdenziale e pensionistico, la situazione è però ben diversa da quella che si vorrebbe far credere e non riguarda esclusivamente il mancato adeguamento alla caduta del potere di acquisto e all’aumento (inarrestabile) del costo della vita. Vengono lese la fiducia e le speranze per il futuro. Negli anni 70 e 80, una famiglia italiana media andava comunque avanti anche con uno stipendio. Certo, non era facile, si facevano sacrifici, ma i figli andavano a scuola, ad agosto c’era il “mese di ferie”, e se il costo della vita aumentava (la benzina di 10 lire al litro, quando aumentava), i lavoratori (e i pensionati con loro) avevano la scala mobile che

prende atto degli aumenti subentrati e restituiva almeno parte del potere di acquisto perduto. I più anziani ricorderanno che per molti anni questa forma di “risarcimento”, sebbene corrisposta in leggero ritardo, scattava ogni tre mesi, restituendo alle famiglie un po’ di serenità.

Anche per le “vecchie” pensioni di anzianità, come pure quelle di vecchiaia e di invalidità, c’era la stessa cadenza, nel rispetto di quanto dettato dall’art. 38 della Costituzione italiana.

Insomma, i cittadini senza esclusioni di età, di mansioni e di salute, non finivano con il pagare sulla propria pelle gli aumenti dei prezzi al consumo. Con un meccanismo riparatore di questo tipo, il mondo del lavoro è andato avanti dal 1951 sino alla prima metà degli anni 80. Fino a quando ci fu chi sostenne che era la scala mobile a far crescere l’inflazione e che, con il punto unico di contingenza, era una delle cause di appiattimento dei salari(?). Nel 1986 la scala mobile divenne semestrale e 7 anni dopo fu definitivamente soppressa. Dal luglio 1993, sono trascorsi quasi 30 anni, le retribuzioni si sono quasi tutte appiattite verso il basso e non sono più state capaci di tenere il passo con gli aumenti del costo della vita.

L’Italia è l’unico paese della Ue dove i lavoratori guadagnano oggi meno di 30 anni fa (fonte Ocse) e 5,3 milioni di pensionati vivono con meno di 1.000 euro al mese (un terzo del totale) naturalmente al lordo.

Invalidità

Percepisco dal 2015 un assegno di invalidità che mi è stato liquidato con 16 anni di contributi. Che cosa succederà l’anno prossimo al raggiungimento dell’età pensionabile?

Nicola S., Frosinone

Al compimento dell’età pensionabile l’assegno si trasformerà in pensione di vecchiaia sempre che siano raggiunti i requisiti contributivi richiesti (20 anni). A tale fine, i periodi di riscossione dell’assegno durante i quali non sia stata svolta attività lavorativa, sono considerati utili ai fini del diritto e si aggiungeranno ai 16 versati.

Contributi volontari

Mi sono ritirata dal lavoro per gravi motivi di famiglia con 19 anni di contributi. Mi conviene versare i contributi volontari?

Adele Falconieri, Pesaro

Nel suo caso versare volontariamente conviene. Manca poco al raggiungimento dell’età pensionabile e un solo anno di contributi per il perfezionamento del requisito contributivo richiesto. Per l’autorizzazione bisogna avere versato almeno 5 anni di contributi (260 settimane) in tutta la vita lavorativa o, in alternativa, tre anni di contributi nei cinque anni che precedono la domanda.

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



Cani in cortile

Nel cortile condominiale i cani non vengono tenuti al guinzaglio. Ma non è obbligatorio?

Anna Finos, Ardea (Roma)

Ciascun partecipante può servirsi della cosa comune, purché non impedisca agli altri condomini di farne parimenti uso secondo il loro diritto (art. 1102 c.c.). Quindi, se lasciare i cani in libertà nelle parti comuni limita gli altri condomini, questa norma è trasgredita. Un principio confermato dalla Corte di Cassazione nella sentenza n. 14353/2000. C'è poi l'ordinanza del ministero della Salute 6/8/2013 che impone di utilizzare il guinzaglio di massimo 1,50 metri in aree urbane e nei luoghi aperti al pubblico.

Dal lastrico al tetto

Nella mia palazzina vorrebbero sostituire il lastrico solare con un tetto. Lo possono fare? Che maggioranza è necessaria?

T.P., Sondrio

È necessaria l'unanimità poiché, pur restando immutata la funzione di copertura, risultano compromesse le facoltà accessorie di godimento consentite dal lastrico, come l'accessibilità e l'affaccio, senza alcun vantaggio (sentenza del Tribunale di Nocera Inferiore 8/10/2002).

Green pass in condominio Dove è obbligatorio?

Caro Salvagente, l'amministratore ha indetto l'assemblea di condominio annuale, in cui dovremo deliberare su questioni importanti. Nel mio palazzo c'è chi sostiene che per partecipare in presenza è obbligatorio il green pass, mentre io sono dell'avviso contrario, perché altrimenti non tutti sarebbero messi nelle condizioni di prendervi parte. Chi ha ragione?

Roberto L., Chieti

L'obbligo di green pass in vigore in Italia sta scatenando i dubbi, oltre che le proteste di qualche cittadino, non ultimi quelli relativi alla partecipazione alle assemblee di condominio. Diciamo subito che la legge non prevede che il condomino sia tenuto a mostrare nulla all'amministratore o al presidente dell'assemblea riguardo al suo stato vaccinale anti-Covid. Il decreto legge 105/2021, convertito in legge 126/2021, che introduce "Misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da Covid-19 e per l'esercizio in sicurezza di attività sociali ed economiche" non include gli spazi riservati alle assemblee di condominio nell'elenco dei luoghi in cui è obbligatorio esibire il green pass.

A questo si aggiunge un parere del Garante della privacy emesso il 9 giugno 2021: "Si ritiene che le certificazioni attestanti l'avvenuta vaccinazione o guarigione da Covid-19, o l'esito negativo di un test antigenico o

molecolare non possano essere ritenute una condizione necessaria per consentire l'accesso a luoghi o servizi o per l'installazione o l'individuazione delle modalità di svolgimento di rapporti giuridici se non nei limiti in cui ciò è previsto da una norma di rango primario, nell'ambito dell'adozione delle misure di sanità pubblica necessarie per il contenimento del virus SARS-cov-2". Tradotto in parole comprensibili, solo una norma di rango primario potrebbe prevedere l'uso del green pass per poter partecipare alle riunioni condominiali. E questa norma non è stata mai adottata. Diverso è di segno opposto il discorso per le piscine, i centri ricreativi e simili che si trovano negli spazi condominiali e al chiuso, per accedere ai quali i condomini o gli estranei devono essere dotati di certificazione verde. In questo caso, in base al dl 105/2021 è l'amministratore il soggetto obbligato al controllo. Infine, sul fronte dell'obbligo di green pass esteso a tutti i lavoratori, ovviamente questo ha una ricaduta anche per un condominio. Si ritiene che l'amministratore, i suoi dipendenti e collaboratori professionali siano tenuti a disporre della certificazione per poter accedere allo stabile, così come il custode, il portiere e chi svolge un'attività lavorativa. Se il datore di lavoro è l'amministratore le verifiche e i controlli sono senza alcun dubbio sotto la sua responsabilità.



Fotovoltaico Semplice

Il Fotovoltaico per Ville n.1 in Italia

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



**RISCALDAMENTO
COSTO ZERO**

IL CALORE DI CASA CON LE ENERGIE RINNOVABILI

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

Chiedi l'Analisi Energetico Finanziaria Gratuita

Numero Verde
800-587362

Quel lusso

In Italia gli **assorbenti femminili** sono tassati con **Iva al 22%** come fossero una scelta voluttuaria. A cinque anni da una proposta di legge che chiedeva la riduzione dell'imposta ora la **legge di Bilancio** sembra segnare un parziale cambiamento di rotta. Anche culturale

di **Chiara Affronte**

va al 10% e non più al 22 sugli assorbenti femminili. Finalmente un primo passo verso l'obiettivo "vero" del 4% per coloro che si battono affinché l'Italia intraprenda la strada che già altri paesi europei stanno percorrendo, considerando gli assorbenti non un bene di lusso ma di prima necessità. Pare banale ricordarlo, visto che la biologia non è un'opinione e che il ciclo mestruale caratterizza la vita di tutte le donne. Ma non è così. Sono passati cinque anni dalla presentazione della proposta di legge depositata da Beatrice Brignone, Giusep-

pe Civati, Andrea Maestri e Luca Pastorino per la riduzione dell'imposta sui prodotti di prima necessità destinati alle donne. Ma ancora nulla si era davvero concretizzato fino ad ora, se non una serie di emendamenti, ordini del giorno, e nuove battaglie come quella guidata dall'ex presidente della Camera Laura Boldrini che, insieme ad altre deputate, in maniera trasversale, riuscì ad ottenere qualcosa: un ribasso per i dispositivi prodotti con materiali biodegradabili; ma si trattava di una vittoria più ambientale che sul piano dei diritti.

tutto italiano



Tuttavia, se si riflette sul fatto che ogni donna, nell'arco della sua vita, avrà le mestruazioni per circa quarant'anni una volta al mese, ci si rende perfettamente conto che l'uso e l'acquisto di tamponi e assorbenti non è una scelta. La proposta di legge di Possibile presentata alla Camera dei Deputati ricordava anche che “la questione d'igiene femminile è anche una questione politica sociale e sanitaria di cui ogni governo deve riconoscere l'importanza”. Per questo si sottolineava la necessità di “ridurre la tassazione d'imposta sul valore aggiunto degli assorbenti igienici, bene

di ‘prima necessità’ oggi considerati come altri prodotti ad Iva ordinari”. All'epoca la proposta fu accolta con ironia in Transatlantico e in rete. Così, in un balzo, si è arrivati alla manovra di Bilancio 2022 e alla proposta della ministra per le Pari Opportunità Elena Bonetti di inserire nella legge l'abbattimento dell'Iva sugli assorbenti femminili dal 22 al 10%.

Il 5 novembre il collettivo Onde Rosa, l'associazione Tocca a noi insieme a Coop e Change.org hanno presentato l'iniziativa Close the gap e la raccolta firme arrivata a 650mila unità alla



► biblioteca del Senato; insieme a loro la ministra che si è detta “grata per il cammino che queste giovani donne hanno saputo animare” stimolando questo passaggio straordinario nella strada delle pari opportunità. “Finalmente si è rotto un pezzo di quel soffitto di vetro che sembrava insormontabile - ha aggiunto - un apparente atto di giustizia che viene riconosciuto alle donne del nostro paese è in realtà - credo - un passo avanti fondamentale per la costruzione anche di un nuovo volto della nostra civiltà”, le parole della ministra Bonetti. Perché se il dibattito parlamentare che seguirà sulla legge di Bilancio avrà esito favorevole alla proposta - ha proseguito - “non verrà solo abbassato il costo dell’Iva ma si riconoscerà che in quella spesa sta la fisicità delle donne, la loro identità; si tratta di un passaggio fondativo a cui si è arrivati grazie alla battaglia di giovani donne che devono essere orgogliose di ciò che hanno fatto”. “La strada è ancora lunga”, la frase che tutte le protagoniste dell’appuntamento in Senato hanno ripetuto. Insieme all’altro mantra: “La battaglia dell’Iva sugli assorbenti è un avanzamento culturale”. Maura Latini, amministratrice delegata di Coop Italia, lo ha scandito chiaramente, e Laura Sparavigna di Tocca a noi, consigliera al Comune di Firenze, lo ha ribadito nel suo intervento in cui ha ripercorso storicamente l’evoluzione della percezione sociale e culturale nei confronti del ciclo a partire dagli anni 70. “All’epoca - scandisce Sparavigna - i modelli sociali e culturali erano molto diversi da oggi; in occasione delle mestruazioni si usavano le cosiddette pezze che richiedevano ovviamente molto tempo di cura e le donne stavano ancora molto di più a casa. Oggi il mondo è totalmente cambiato ed è necessario, in questo contesto sociale, rendere esigibili dei diritti per ogni membro della società a prescindere dal genere: è inaccettabile che gli assorbenti non siano considerati beni necessari”. Quindi bene il riconoscimento arrivato dal Consiglio dei ministri; adesso la Tampon tax è nelle mani del Parlamento. “Tutti - ribadisce la consigliera e attivista di Tocca a noi - dobbiamo essere consape-

La battaglia sulla tampon tax va oltre una tassa ingiusta, è contro la povertà in aumento e per il diritto alla salute

voli che la battaglia contro la Tampon tax è una campagna che va oltre la tassa in sé”. È segnale di un “cambio di rotta”: è una battaglia contro la povertà in aumento di chi dovrebbe trovarsi a dover scegliere tra acquistare pannolini e pannolini o cibo, è una battaglia per il diritto alla salute garantito da un presidio igienico sanitario che provvede a rispondere a funzioni biologiche per le quali gli esseri umani non “vengono avvisati tempestivamente”, ma arrivano mettendo in difficoltà lo svolgimento delle proprie attività.

“Avere il ciclo non è una scelta”, dice chiaramente Martina

Pieri di Change.org mentre ricorda che la battaglia contro la Tampon tax coinvolge la società civile e la politica. E Maura Latini mette anche in guardia nei confronti di un altro pericolo, ovvero quello che “l’abbassamento dell’Iva possa essere annullato dall’inflazione che interessa le materie prime”. Se ciò accadesse le donne non vedrebbero alcun vantaggio concreto e il passo in avanti fatto dal governo perderebbe di valore.



© Jacques Demarthon/Atip Via Getty Images

In politica servirebbero più “occhiali di genere”

Rossella Ghigi, sociologa, saluta positivamente l'intenzione di ridurre l'imposta - seppure ancora lontana dal 4% richiesto - perché riconosce come la differenza non debba diventare una disuguaglianza. E sdogana un argomento che rimane tabù

“L'abbassamento dell'Iva è una buona notizia”. Sebbene l'obiettivo di abbattimento per gli assorbenti resti almeno il 4% - identificandoli con beni di prima necessità - per Rossella Ghigi, sociologa ed esperta di studi di genere, oltre che tra le fondatrici del Centro studi sul Genere e l'educazione dell'Università di Bologna, l'iter che si è avviato e la proposta di abbattimento al 10% restano una buona notizia “almeno per

due motivi”.

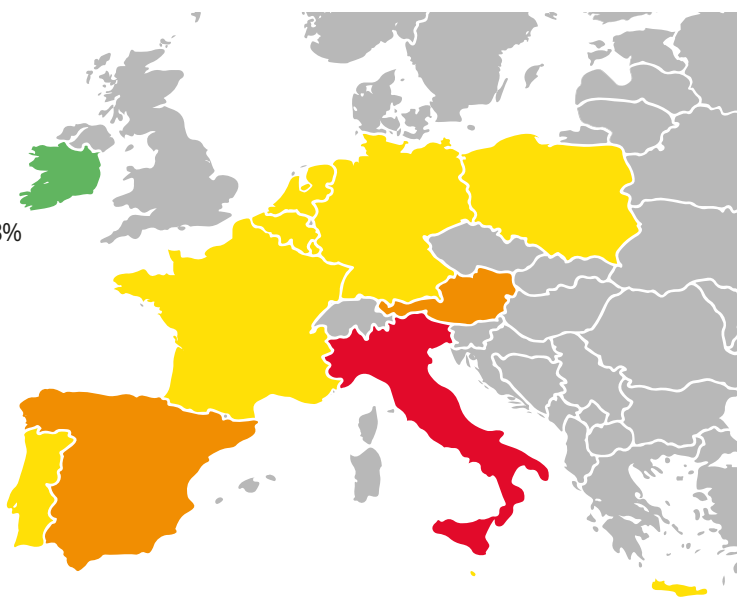
“Finalmente si fa un passo in avanti nell'adozione di occhiali di genere nel fare politiche e politica”, aggiunge la professoressa dell'Alma Mater, che spiega: “Bisognerebbe adottare occhiali di genere ogni volta che si fanno riforme, perché ciò permette di entrare in una prospettiva più ampia e di comprendere come impatta ciò che si va a riformare. L'adozione di occhiali di genere, infatti, è una prospettiva che andreb-

Le differenze nei principali paesi membri Ue

Le imposte sui prodotti per l'igiene intima femminile nel 2020

- Germania 7%
- Irlanda 0
- Spagna 10%
- Francia 5,5%
- Italia 22%
- Cipro 5%
- Lussemburgo 3%
- Olanda 9%
- Austria 10%
- Polonia 5%
- Portogallo 6%
- Malta 5%
- Belgio 6%

- LEGENDA
- Tax free
 - 3-9%
 - 10-15%
 - > 15%



L'Italia dovrebbe ridurre l'Iva dal 22 al 10%, la Spagna dal 10 al 4%, la Svizzera dal 7,7 al 2,5%. In Gran Bretagna la tassa è stata abolita. La Scozia è stato il primo paese a distribuire gratuitamente assorbenti. Fonti: Eurostat - Ue



Un'immagine di una manifestazione francese per l'eliminazione della tampon tax nel 2015. I tamponi vengono inseriti in una scatola di fiammiferi Gitanes per sottolineare l'assurda equiparazione fiscale ai beni non necessari. Da settembre gli assorbenti sono distribuiti gratuitamente nelle scuole transalpine.



© Jacques Demarthon/Alp Via Getty Images

► be utilizzata in varie dimensioni della vita - in politica, nel lavoro, nell'educazione - perché significa mettersi nell'ottica di pensare in che modo la differenza diventa disuguaglianza, in ogni fase della vita, dalla prima infanzia fino alla vecchiaia". Questo perché il sessismo c'è e "pervade fasi e ambiti dell'esistenza, da quello del linguaggio al modo in cui vengono organizzati i tempi della vita quotidiana", aggiunge Ghigi. Il sessismo, inoltre, è anche "inconsapevole" perché è frutto dell'organizzazione di un intero sistema. Gli occhiali di genere aiutano, quindi, a renderlo manifesto e ad accorgersi, come accade con la Tampon tax, "che questa tassa impatta diversamente su una quota della popolazione, negando che per essa l'acquisto di assorbenti sia una prima necessità e non una scelta".

La seconda buona notizia, dal punto di vista culturale, sta nell'aver sdoganato il tema mestruazioni: "L'argomento ha finalmente di nuovo una sua visibilità pubblica". Infatti, benché i tempi siano cambiati da quando la donna era ostracizzata a causa del ciclo mestruale, il tabù resta. "Anche se le persone, oggi, sono più disinibite - aggiunge Ghigi - spesso l'argomento

viene relegato a un contesto di frivolezza. Parlare di mestruazioni in contesti istituzionali e aprire un dibattito pubblico è culturalmente un fatto importante". Oltretutto, le mestruazioni sono ancora un tabù proprio per molte

donne. "Certo, negli anni 70 il dibattito si era aperto, ma le giovani donne, ad esempio le studentesse, sono ancora spesso in difficoltà quando si parla di mestruazioni o se vedono una foto di una vagina durante una lezione di educazione sessuale. Resta, dunque,

urgente e importante la necessità della riappropriazione del proprio corpo da parte delle donne, soprattutto quelle più giovani; è fondamentale reimpossessarsi di un corpo che non è solo quello oggettivo, 'per gli altri', ma quello soggettivo, considerato dal punto di vista di come viene vissuto dal di dentro: questo passaggio è ancora un tabù". E i messaggi prodotti dalla società in senso lato non aiutano: Ghigi fa notare come, ad esempio, anche nelle pubblicità degli assorbenti non si nominano mai le mestruazioni; si usano giri di parole e visivamente vengono mostrate gocce blu, non rosse. Come se il sangue fosse ancora un simbolo negativo, qualcosa che macchia, non solo i tessuti.

Nelle pubblicità di questi prodotti non si nominano mai le mestruazioni e le gocce sono blu, non rosse



Scegli l'Università LUMSA.

23 Corsi di Laurea, oltre 70 Master ●

Corsi di Laurea triennale

- Economia e commercio (Palermo)
- Economia e gestione aziendale
- Mediazione linguistica e culturale
- Scienze del servizio sociale e del non profit (Roma, Palermo e Taranto)
- Scienze dell'educazione (Roma, Palermo)
- Scienze della comunicazione, marketing e digital media
- Scienze e tecniche psicologiche
- Scienze politiche internazionali
- Tecniche informatiche per la gestione dei dati

Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico

- Giurisprudenza (Roma e Palermo)
- Scienze della formazione primaria (Roma e Palermo)

Corsi di Laurea Magistrale

- Comunicazione, innovazione ed experience design
- Economia e management (Palermo)
- Management and finance
- Marketing & digital communication
- Politiche, amministrazioni e innovazione
- Programmazione e gestione delle politiche e dei servizi sociali (Roma, Palermo e Taranto)
- Progettazione e gestione dei servizi socio-educativi, formativi e per la media education
- Psicologia
- Psicologia del lavoro e del benessere organizzativo
- Relazioni internazionali



Una donna su dieci rinuncia agli assorbenti

L'Europa la chiama "period poverty", povertà da ciclo. Spiega Giulia Sudano fondatrice di Period Think Tank: "Dovrebbe essere evidente che non ha senso tassare prodotti simili, eppure si fa fatica a sradicare alcune vecchie convinzioni"

“Io credo che l'obiettivo dovrebbe essere l'eliminazione totale dell'Iva sui beni di prima necessità". Ne è convinta Giulia Sudano, fondatrice di Period Think Tank un gruppo di esperte femministe che, partendo dai dati produce ricerca, report, spunti politici per il raggiungimento dell'equità di genere. "La Ue ha dato indicazioni in questo senso e oltre tutto è paradossale che i sostenitori della famiglia, che si battono contro il calo delle natalità, poi non sposino la battaglia sui dispositivi che riguardano il corpo della donna, senza rendersi conto che in questo modo ostacolano anche ciò per cui dichiarano di battersi", una contraddizione che, per Giulia Sudano, non fa che ribadire che "il controllo del corpo delle donne sta sopra ogni altra cosa". Oltre tutto, ribadisce, tenere l'Iva sugli assorbenti è una sorta di "estrazione di risorse" che lo Stato compie sulle donne.

L'Unione europea stima che una ragazza su dieci sia in una condizione di period poverty, ovvero nella difficoltà ad accedere ai prodotti necessari per le mestruazioni: "La direttiva della Ue è chiara e la Scozia distribuisce gli assorbenti gratuitamente", fa sapere Sudano, "Dovrebbe essere evidente, anche senza grandi spiegazioni, che non ha senso l'Iva su prodotti simili, che,

in Italia, peraltro, interessano il 52% della popolazione: questo dimostra quanto c'è ancora da fare per sradicare certe convinzioni e che c'è bisogno che aumenti la mobilitazione".

E aggiunge: "Solo quando avremo raggiunto l'equità potremo parlare di parità ed è così per qualsiasi questione che riguardi il genere, perché i retaggi sono ancora tanti e fanno parte della realtà quotidiana". Il messaggio vale anche per le donne: "Il patriarcato educa anche le donne e facciamo nostri stereotipi che poi repliciamo: per questo il femminismo è ancora importante, sebbene spesso si giudica una femminista come una donna che odia gli uomini; in realtà il femminismo è un percorso di consapevolezza delle oppressioni per costruire un mondo migliore. In questo ragionamento il corpo delle donne è il fulcro di un sistema che le discrimina".

La presidente di Period Think Tank riflette anche in un'ottica generazionale: "So che in alcune scuole medie si sono formati gruppi di ragazze che si stanno organizzando per fare raccolta di assorbenti e metterli a disposizione; la generazione Z è più avanti di quella dei millennials ma scontiamo un dato demografico perché sono pochi e poche e quindi il cambiamento di mentalità è a maggior ragione più difficile".

Coppette mestruali l'alternativa sicura

Uno studio pubblicato su *The Lancet* ha analizzato la sicurezza e l'igiene dei sostituti dei tamponi, promuovendoli dopo averli fatti provare a oltre 3mila donne: una parte rilevante ha detto di voler continuare a utilizzarli anche dopo

Quasi due miliardi di donne (1,9 per l'esattezza), circa il 26% della popolazione, nel 2017 aveva le mestruazioni e ha trascorso circa 65 giorni all'anno in questa condizione. Ognuna ha dovuto gestire questo flusso di sangue improvviso, talvolta anche in quantità notevole. Ecco perché sono necessari prodotti "efficaci, sicuri e convenienti", come si legge in uno studio di *The Lancet* del 2019 sulle coppette mestruali, alternativa all'assorbente poco conosciuta.

Le coppette sono dispositivi che vengono inseriti in vagina e raccolgono il flusso mestruale. Ne esistono, quasi sempre a forma di campana, da inserire nella vagina, e cervicali, simili al diaframma contraccettivo che si collocano alla cervice. Prodotte in silicone per uso medico, gomma, lattice o elastomero, possono durare fino a dieci anni, ma ce ne sono anche monouso. La capacità è di 10-38 ml e vanno cambiate ogni 4-12 ore.

All'indagine realizzata da *The Lancet* hanno partecipato 3.319 donne e sono stati analizzati diversi tipi di coppette; quasi tutte le donne hanno riferito di aver avuto necessità di un periodo di "familiarizzazione" con il nuovo dispositivo, ma circa il 73% ha detto di voler continuare a utilizzarle. Importante il tema salute: nello studio di *Lancet*, non hanno evidenziato effetti negativi sulla flora vaginale e poche donne - un numero non influente - hanno avuto difficoltà nell'estrazione. Le 199 marche reperite in 99 paesi avevano costi diversi, tra 0,72 e 46,72 dollari; con una media di 23,30 dollari (circa 20 euro). La ricerca aveva anche l'obiettivo di dare informazioni sui vari dispositivi alle organizzazioni che, nel mondo, si stanno attivando con donazioni per aiutare soprattutto le donne di quei paesi a basso/medio reddito in cui varie concause - come la mancanza di acqua e di servizi igienici - possono influire sulla vita futura delle donne che, talvolta, possono

anche scegliere di non andare a scuola per mancanza di dispositivi sicuri e adeguati per il ciclo. In Francia una donna su dieci le utilizza e la rivista 60 Millions de Consommateurs ne ha analizzati diversi alla ricerca di bisfenolo, ftalati e idrocarburi policiclici aromatici, senza trovare nulla di tutto ciò. L'unica raccomandazione è di non superare le 8 ore di utilizzo (alcuni anche 4) per scongiurare il pericolo della sindrome da shock tossico (Tss), che, tra l'altro, è ricordata anche tra le avvertenze dei Tampax.

Il successo degli slip da ciclo

Un'inchiesta del Guardian dello scorso settembre era dedicata agli slip da ciclo, i period panties, la cui produzione è iniziata di recente a crescere notevolmente inserendosi in un mercato globale dei prodotti per le mestruazioni pari a 29 miliardi di sterline (quasi 34 miliardi di euro). Il quotidiano inglese citava l'autrice di *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-Century America*, Lara Freidenfelds: "Le donne non si vergognano dei loro corpi, e vogliono gestire le mestruazioni in modi che non influenzino le loro vite".

Gli slip da ciclo sono realizzati con una serie di strati molto assorbenti, quasi sempre biologici per oltre il 90%, che non lasciano umidità sulla pelle, non producono cattivo odore e possono essere indossati anche per dodici ore, in relazione al tipo di flusso che si ha.

Lingerie M&S ha riferito al Guardian di averne venduti centomila paia da aprile, quando sono stati messi in vendita. E risultati simili hanno raggiunto altre aziende. In Italia Lovable li commercializza. Certamente la popolarità di questi slip è legata, oltre alla praticità, al fatto che non hanno impatto ambientale come gli assorbenti.

L'UNICO MODO SBAGLIATO DI USARE LA TECNOLOGIA È NON FARLO.



Soundreef nasce da un desiderio: garantire ad Autori ed Editori totale trasparenza sui loro guadagni, e farglieli arrivare più in fretta. Ci siamo riusciti, e oggi si fidano di noi i più grandi nomi della musica italiana. Era il nostro sogno, e lo abbiamo realizzato investendo energia e capitali in tecnologia. Solo così, oggi siamo in grado di monitorare in maniera 100% analitica ogni singolo passaggio online, in radio e in tv della musica che gestiamo. Ma, soprattutto, possiamo dare ad Autori ed Editori la piena visibilità dei loro guadagni. **Perché il senso della tecnologia, per noi, è rendere tutto più trasparente, equo e veloce.**



SOUNDREEF
ROYALTIES MADE EASY



Diritto d'Autore

Perché la tecnologia fa la differenza, spiegato bene.

Chi vive di musica ha la giusta ambizione a vivere del proprio talento, ma spesso non è così facile.

I fattori in gioco sono tanti, e molti sono difficili da controllare – talento, occasioni, momento.

Uno, però, può fare una grande differenza: la tecnologia usata per monitorare e raccogliere il diritto d'autore.

Soundreef è la prima collecting in Italia ad averlo capito, e per questo ha deciso di investire innanzitutto nella ricerca e sviluppo tecnologico: poter offrire un servizio migliore è il punto di partenza per guadagnarsi la fiducia dei grandi nomi della musica. Ma perché?

Per l'affidabilità: grazie al monitoring 24/7 di tutti i broadcaster, è praticamente impossibile che a Soundreef sfugga un utilizzo in radio, tv o online.

E, nella remota ipotesi avvenga, è quasi sempre un problema di metadati – altro fronte su cui la collecting è in prima linea a favore di un utilizzo universale.

Sono i metadati a rendere univocamente riconoscibile – e tracciabile – un brano, eppure ad oggi, in tantissimi casi, sono incompleti o errati. Questo crea un problema che, a cascata, coinvolge tutti – dalla fan base ai DSP –, ma che soprattutto falsa i guadagni derivanti da royalty, con un impatto negativo sulla vita e la carriera dell'Autore.

Soundreef, grazie alle tecnologie impiegate, è in grado di fare un monitoring proattivo dei brani gestiti, ma esiste un modo più semplice: inserire i metadati corretti al momento della registrazione.

Per questo, la collecting è stata **la prima in Italia a supportare la campagna Credits Due**, lanciata da Ivors Academy e Music Rights Awareness Foundation. Lo scopo è quello che Soundreef si è dato fin dall sua fondazione: rendere possibile **una raccolta royalty 100% analitica, per rendere finalmente la distribuzione del diritto d'autore trasparente, equo e veloce.**

www.soundreef.com





Bubble tea, la nuova moda tra i ragazzi del tè con le perle di manioca

La cultura orientale, ci ha donato alimenti come soia o tofu, condimenti come il curry o le innumerevoli spezie. L'Asia nel suo insieme è un vero crogiolo di culture e di filosofie che trovano spazio e applicazione anche nella cucina, nei sapori, nei valori salutistici e curativi di alcuni piatti. Per questo basterebbe pensare alla cucina cinese e alla loro tradizionale cottura al vapore, al wok etc., o all'uso quasi totale dei prodotti, con pochissimi scarti da eliminare. Eppure dalla stessa area sono arrivati anche prodotti come gli energy drink con le loro criticità. Da poco tempo, poi, si è affermato anche da noi il consumo di bubble tea, ovvero il tè con le bolle. Una bevanda di origine thailandese nata appena quaranta anni fa, ma che oggi troviamo sempre più apprezzata e consumata soprattutto dai più giovani.

I bubble tea non sono una fonte di frutta per quanto colorati e profumati

VERO Le perle di tapioca sono di base bianche, ma si possono colorare con zucchero di canna per avere un colore scuro oppure con coloranti e sapori alla frutta come banana, lime, arancia etc. per creare vere e proprie tavolozze edibili. Spesso questa è la vera cifra del locale che attrae nuovi consumatori. Se si utilizzano gelatine vegetali diventa possibile plasmarle e creare delle forme particolari: ecco nascere cubi, stelle o strisce. Sono diffuse anche gelatine al sapore di legumi; non vi stupite, in Asia i legumi hanno una tradizione molto solida. La fantasia applicata ai bubble tea è tale che porta anche ad usare creme, estratti di aloe o ottenuti dal cuore della palma e in qualche caso anche l'aggiunta di formaggi cremosi sempre per una consistenza più pastosa che li allontana dalla semplice bevanda.

chero. Il vero *coup de théâtre* è nell'aggiunta di perle di tapioca. La tapioca è il tubero corrispondente alla radice della pianta di manioca che viene aggiunta a pezzi. La farina di tapioca è simile a quella dei cereali e tende a formare delle sfere bianche che se cotte diventano trasparenti permettendo di dare una consistenza gelatinosa alla bevanda. Queste bolle possono essere gommosi e masticabili oppure letteralmente scoppiare a rilasciare dei succhi di gusti vari e strani (in questo caso parliamo di "popping boa"). L'alternativa alla tapioca prevede gelatine di frutta o vegetali che rendono più cremosa la bevanda, simile a un frullato classico.

Credo sia una bevanda innovativa e utile per la nostra salute

FALSO Si è detto qualcosa di simile per gli energy drink cercando di paragonarli erroneamente agli integratori multivitaminici e per i bubble tea il percorso sembra simile. Intanto, può sembrare strano, ma siamo al limite della bevanda e si può parlare abbastanza tranquillamente di uno snack in forma liquida perché occorre masticare quello che si beve. I bubble tea paradossalmente sono all'opposto delle minestre dove si "beve" qualcosa di semisolido: in questo caso si mastica qualcosa che sembra liquido. Nella preparazione si usa come base del tè a cui si aggiunge del latte come la tradizione thailandese richiede, poi aromi e spesso anche dell'inutile zuc-

Sono bevande abbastanza monotone, bevuto un tipo le ho bevute tutte

FALSO Varietà e gusti non sono i limiti di questi prodotti che possono essere declinati in mille combinazioni. Il tè, ad esempio, può essere nero, bianco o verde, la presenza o meno del latte è una ulteriore variabile, ma se vogliamo escluderlo si può avviare con la tapioca eliminando anche un ingrediente di origine animale in favore di uno vegetale. Si possono poi aggiungere infiniti gusti derivati dalla frutta oppure dolcificare con zucchero o miele. Il latte può essere fresco, in polvere o condensato, o sostituire con panna vegetale. I bubble tea possono essere serviti non solo freddi ma anche caldi. Di solito sono bevande nate per un consumo immediato nel locale dove si preparano, oggi si sono trasformati in snack drink da asporto con un disco a sigillare il bicchiere, a volte con una semplice pellicola da forare con una cannuccia larga, così da aspirare anche le perle di tapioca. Questi aspetti rendono i bubble tea impattanti sull'ambiente per il contenitore usato, la can-

nuccia, il disco di chiusura fatto di solito con della pellicola etc., ma meno problemi si possono avere usando prodotti biodegradabili o compostabili.

Consumare bubble tea non crea nessun problema, anche senza limiti

VERO/FALSO Si tratta di bevande snack talvolta complesse da creare o da rifare, ma di solito si usano sempre ingredienti sicuri per il consumatore. È pur vero che esistono anche dei bubble tea con l'aggiunta di ghiaccio a creare delle "snow bubble" o "perle di neve". Lo svantaggio è di rendere le perle di tapioca leggermente più dure e difficili da masticare o addirittura impossibili da risucchiare con la cannuccia. In Cina si è verificato un solo caso di una adolescente che ha abusato di bubble tea e le troppe perle di tapioca hanno provocato dolori intestinali e stitichezza. Avevano infatti assunto una consistenza troppo dura e non erano più facilmente aggredibili per cui si sono distribuite tra intestino e stomaco provocando i fastidi. Un evento, più unico che raro, che dimostra ancora una volta come gli abusi sono sempre un rischio sottostimato specie

nei prodotti che sembrano innocenti e innocui. Suggerimento importante: non offriteli ai più piccoli, non ancora abituati a masticare un liquido con perle di tapioca, tenderebbero a ingerirle intere.

I bubble tea non sono nutrizionalmente bevande equilibrate e sane

VERO L'analisi tossicologica dei bubble tea in passato ha dimostrato che non sono presenti sostanze pericolose. Uno dei loro punti di debolezza è il quantitativo di calorie molto elevato per l'aggiunta di zuccheri. Parliamo quasi 120 calorie per una porzione di 100 ml, tutte derivanti da zuccheri presenti fino a 30 g. Sul mercato sono presenti dei prodotti molto simili ai bubble tea, indirizzati ai più piccoli, che forniscono circa 50 calorie per 100 g e circa 12 g di zuccheri quasi la metà aggiunti. La scelta di prodotti edulcorati è errata ed è anche poco consigliabile quando i consumatori sono i più piccoli. In altri prodotti vengono usati come sostituti del latte, acidi grassi trans derivati da olio di palma idrogenato non i migliori amici del nostro sistema cardio-vascolare.



Il mio regalo di Natale per lettori del Salvagente è la ricetta del più natalizio dei primi: i **tortellini bolognesi**. Sono moltissimi gli italiani che li portano in tavola il 25. Spesso vengono comprati nei negozi di pasta fresca o, quelli industriali, nei supermercati. Perché non provare a farli in casa quest'anno? Infine, per chiudere il pranzo, un dessert dalla mia Sicilia.



Ricotta all'arancia e miele

Ingredienti per 4 persone

400 g di ricotta di pecora
1 kg di arance bionde
4 cucchiaini di miele di zagara (o altro miele)
cannella
pistacchi per guarnire

Schiacciate la ricotta ben scolata dal siero con il dorso di una forchetta. Sistematele circa 100 g dentro un coppapasta di circa 8-10 cm di diametro poggiato su carta da forno. Pareggiate la superficie con un cucchiaino bagnato, premete bene e rivoltate su altra carta da forno.

Questa è una singola porzione, procedete con le altre. Sistemate le ricottine con la loro carta da forno su una placca e infornate a 180 g in modalità ventilata per 40 minuti.

Spremete le arance, mettete il succo in un tegamino e cuocete a fuoco lento fino a dimezzamento del volume. Unite il miele, un po' di cannella in polvere mescolate bene e fate addensare sul fuoco.

Trasferite le ricottine su piattini individuali. Cospargete con la riduzione di arancia e guarnite con pistacchi interi (meglio) o granella di pistacchio.

Insetti nel piatto

La Ue dà il via libera al consumo di insetti e consente l'uso alimentare del *Tenebrio molitor*, la tarma della farina. In lista d'attesa grilli e locuste.



Tortellini bolognesi

Ingredienti per 6 persone

Per la sfoglia:

300 g di farina 00
3 uova

Per il ripieno

100 g di lombo di maiale
50 g di mortadella
50 g di prosciutto crudo
50 g di parmigiano reggiano grattugiato
1 uovo
noce moscata
sale

Tritate insieme per 3 volte la carne, la mortadella e il prosciutto. Mescolate le carni con l'uovo e il parmigiano, aggiungete di sale e unite una grattatina di noce moscata. Fate riposare l'impasto per il tempo che impiegherete a tirare la sfoglia. Disponete la farina sulla spianatoia a forma di monticello. Con la punta delle dita praticate un cratere nel centro.

Rompete le uova dentro al cratere e con una forchetta cominciate a sbatterle come per fare una frittata inglobando gradualmente la farina dai bordi. Quando tutta la farina è assorbita, impastate con un movimento ritmico di mani e polsi lavorando la pasta sempre dalla stessa parte, senza rivoltarla ma girandola come un volante di un quarto di giro dopo ogni pressione. Quando comincia a presentare delle piccole bolle in superficie, la pasta è pronta. Fate una palla, avvolgetela nella

pellicola e fatela riposare per 30 minuti. Infarinate la spianatoia, ponete la pasta al centro e cominciate a spianarla con movimenti dal centro al vertice superiore e dal centro ai lati girandola spesso di un quarto di giro. Ogni tanto capovolgete la sfoglia per lavorarla dalle due parti aiutandovi con il mattarello. Continuate a stendere finché non otterrete una sfoglia molto sottile.

Senza mai lasciarla asciugare, e usando il mattarello come guida, tagliatela con la rotella a taglio liscio, prima a righe verticali e poi orizzontali, in modo da ottenere quadratini di 4 cm di lato. Disponete su ciascun quadratino di pasta mezzo cucchiaino da caffè di ripieno e chiudete a triangolo saldando i lembi con le dita. Prendete il triangolo di pasta ripiena per la base, con il vertice in alto. Con il pollice e l'indice delle due mani afferrate gli angoli inferiori pizzicandoli e producendo una piccola piega parallela ai due lati del triangolo. Durante questa operazione la mano destra sarà rivolta con la punta delle dita verso di voi e la mano sinistra in senso opposto, con il dorso verso di voi. Saldate i due angoli con un movimento di rotazione delle mani che a questo punto vi verrà naturale. Chiudete il tortellino sull'indice della mano sinistra con una leggera pressione esercitata dall'indice destro sull'indice sinistro. Man mano che li fate, sistemateli su un tovagliolo infarinato. I tortellini si preparano in brodo, meglio se di cappone.

LO FACCIAMO PER IL PIANETA, MA ANCHE PER LEI.



Il bollino che trovi su frutta e verdura sfusa a marchio Coop sembra piccolo, ma ha un enorme valore. Intanto è da sempre una garanzia di riconoscibilità, qualità e sicurezza. Ma in più, oggi è **COMPOSTABILE*** quindi ha un minore impatto ambientale rispetto a quelli tradizionali. Lo puoi smaltire nella raccolta dell'organico con la buccia e altri avanzi. Anche un bollino può concorrere a un futuro migliore. Scopri di più su coopambiente.it

*secondo norma UNI EN 13432



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA **coop** SEI TU.

SOSTENIAMO IL FUTURO.

Esistono due modi per guardare al domani: c'è chi lo osserva con paura e diffidenza e chi invece pensa che il futuro ci corra incontro a braccia spalancate. Noi di Conad abbiamo il dovere di guardare agli anni a venire con positività, perché la sfida più grande, bella ed entusiasmante che ci attende è esattamente lì. Per Conad esiste solo un modo di fare business: farlo in modo sostenibile attraverso un insieme di azioni concrete basate sulla partecipazione e sull'inclusività. Ciascuno deve fare la sua parte: soci, clienti, produttori, dipendenti, consorzi, collaboratori, cooperative, tutti, con la guida sicura dell'insegna leader della GDO italiana, una regia forte in grado di mettersi al servizio della Comunità con

impegno facendo educazione, aiutando le persone a fare scelte d'acquisto sostenibili e semplificando ogni complessità. Da sempre siamo impegnati ad alimentare le forze positive della Comunità: crediamo che la sostenibilità parta dal singolo e si diffonda nel contesto circostante, e noi stiamo facilitando questo diffondersi di buone abitudini sostenibili. Concretamente, **Sosteniamo il Futuro** con un grande progetto di sostenibilità ambientale, sociale ed economica, concentrando il nostro impegno su tre ambiti principali: **Sosteniamo Ambiente e Risorse**, lavorando ogni giorno per confezionare i prodotti a marchio in packaging ecocompatibile (ora al 60%); ottimizzando costantemente il nostro

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

e montane. Solo nel corso del 2020, l'investimento su attività sociali nelle Comunità è stato pari a **30 milioni di euro**. Investiamo da 10 anni

nell'educazione con operazioni come **Insieme per la Scuola**, che ogni anno

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



futuro.conad.it