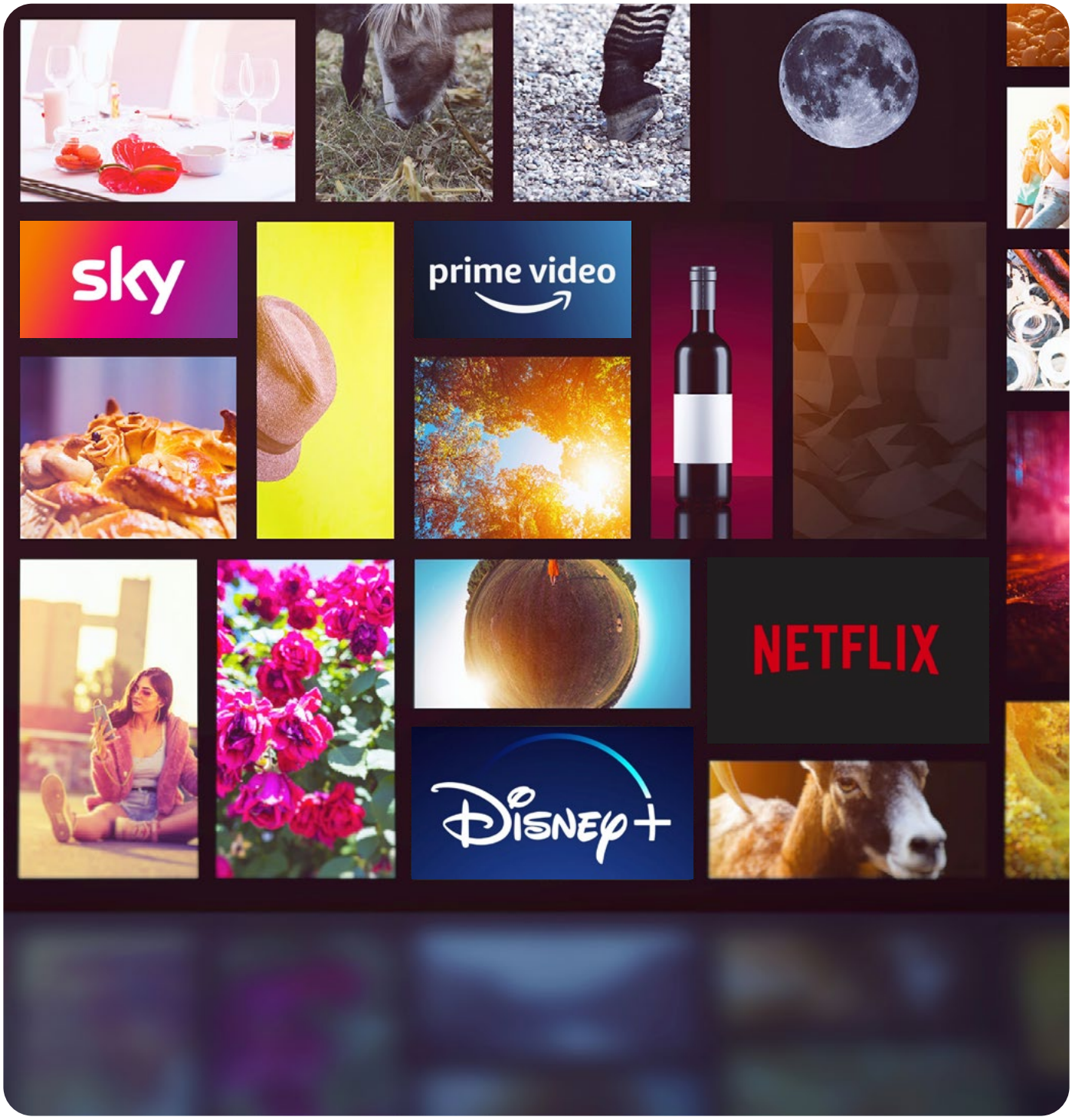
INB11 03.2022
altroconsumo.it

inBreve

Pillole dalle riviste di Altroconsumo



inBreve

Pillole dalle riviste di Altroconsumo

Riservata a te, *Fan* di Altroconsumo, InBreve è una selezione di contenuti tratti dagli ultimi numeri del mensile Inchieste e dei bimestrali InTasca, InSalute e Innova.
Attraverso i test, le inchieste, le rubriche e le storie di comuni cittadini, InBreve racconta cosa può fare Altroconsumo per i consumatori e rappresenta un assaggio del nostro modo di fare informazione.

Informazione di servizio ai cittadini.
Informazione indipendente, concreta e utile, che abbraccia qualsiasi tema della vita quotidiana.
Informazione che nasce per dare risposte. E per aiutarti a fare piccole e grandi scelte quotidiane.

Grazie a InBreve puoi varcare un'ulteriore porta di accesso al mondo di Altroconsumo, dei prodotti editoriali e dei servizi che saranno totalmente a tua disposizione se un giorno deciderai, ci auguriamo, di diventare nostro socio.

Da sempre Altroconsumo dà piccole e grandi risposte quotidiane a portata di mano.

4
Pay tv e telefonia, gli operatori più soddisfacenti

22
Certificati, come usare l'anagrafe digitale

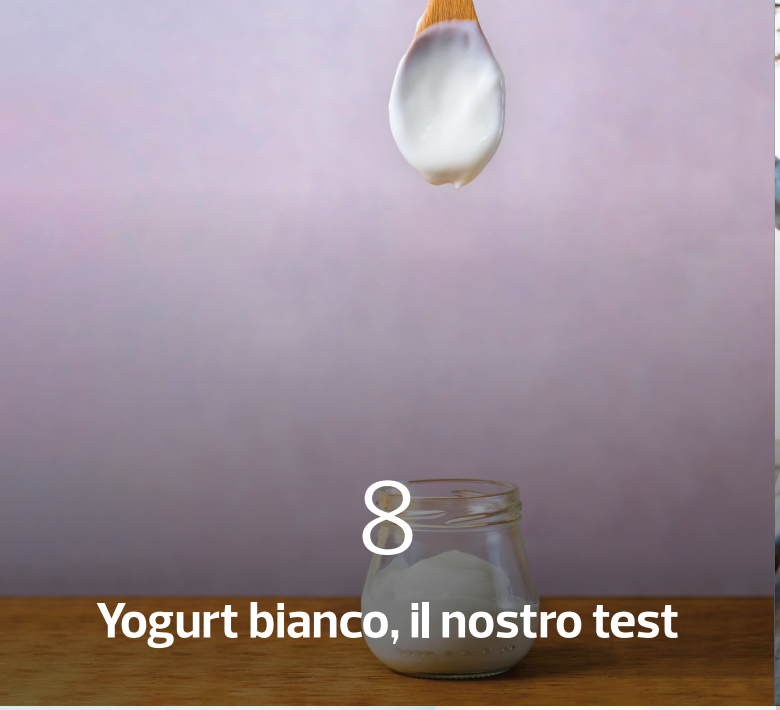
ALTROCONSUMO

Direttore responsabile:
Alessandro Sessa

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti della pubblicazione.

Altroconsumo Edizioni s.r.l.
Sede legale, direzione, redazione e amministrazione:
Via Valassina 22 – 20159 – Milano
Tel. 02/69.61.500

Reg. Trib. Milano
R.G. 5709/2020 n.64
del 24/06/2020
Copyright©Altroconsumo
n.291252 del 30/6/1987



8
Yogurt bianco, il nostro test

13
Bici elettriche:
ecco i modelli vincenti

18
Spese mediche: quanto risparmi
con i farmaci equivalenti?

24
Adesso lo sai

26
L'esperienza dei soci

Pay tv e telefonia: il giudizio degli utenti

Nella telefonia i leader di mercato sono in fondo alla classifica di soddisfazione. Netflix resta in vetta tra le pay tv, Dazn fanalino di coda.

di Adelia Piva

Qual è la compagnia che offre il servizio migliore per chiamare e navigare su internet con lo smartphone? A chi è meglio affidarsi per la connessione internet di casa e il telefono fisso? Per rispondere a queste domande abbiamo attinto all'esperienza di 30.064 soci di Altroconsumo, che ci hanno permesso di stilare una classifica di soddisfazione sul servizio offerto dagli attori del mercato. Abbiamo così creato una bussola per chi deve orientarsi nell'affollato mondo della telefonia (fissa e mobile), dei provider e dei servizi di pay tv (Netflix, Sky, Dazn...).
Oltre a indagare sulla soddisfazione rispetto alla qualità del servizio, quest'anno abbiamo chiesto agli intervistati di dare una valutazione anche sul servizio clienti e sulla correttezza e trasparenza delle bollette del loro operatore. Un aspetto essenziale, considerando l'importanza che ha assunto lo smartphone nelle nostre vite e la connessione internet da casa (per chi, ad esempio, lavora in smartworking): quando c'è qualcosa che non funziona è importante avere un'assistenza efficiente e in tempi ragionevoli. La nostra inchiesta mostra che su questo fronte c'è molto da fare: il 23% degli intervistati non è soddisfatto del servizio clienti del proprio operatore. Se guardiamo alla classifica (vedi oltre) possiamo notare come a essere meno apprezzate sotto questo aspetto sono le compagnie telefoniche principali (WindTre, Vodafone e Tim). Un segnale che le compagnie non possono trascurare.

Più di 30mila soci di Altroconsumo ci aiutano a scegliere l'operatore più soddisfacente

Il titolo assegnato tra i provider

Per ottenere il titolo di "Provider consigliato" è necessario che l'operatore abbia raggiunto un indice, basato sulla soddisfazione complessiva degli utenti, di almeno 75 punti su 100 (soddisfazione ottima).

PROVIDER CONSIGLIATO

STREAMING TV LA CLASSIFICA

Netflix resta la piattaforma streaming più apprezzata dagli utenti, con un giudizio ottimo, ottenuto soprattutto grazie alla varietà dei contenuti offerti. Al secondo posto Disney+, che è attivo da poco più di due anni, ma ha già conquistato il podio, incalzando da vicino il colosso delle serie tv. In fondo alla classifica restano le offerte degli operatori telefonici.

soddisfazione media (da 50 a 64)
soddisfazione buona (da 65 a 74)
soddisfazione ottima (da 75 a 100)

STREAMING VIDEO

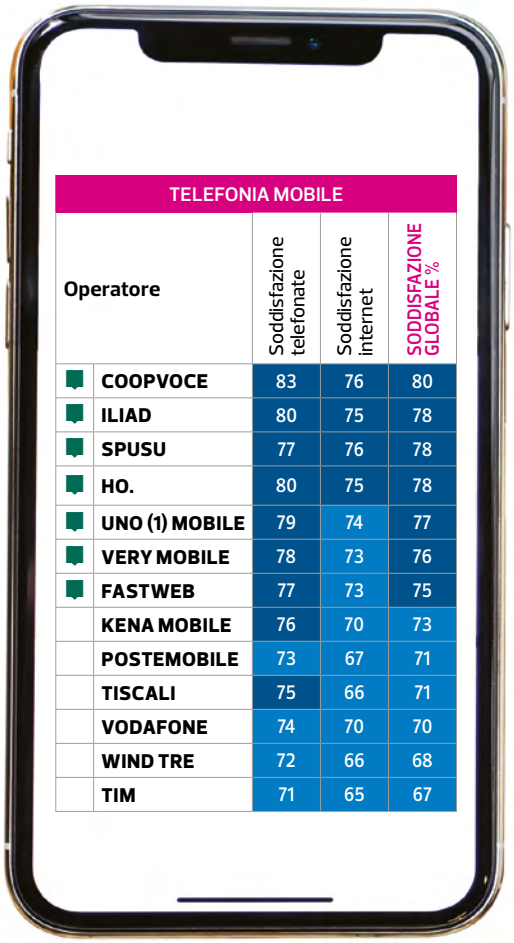
Servizio pay tv	SODDISFAZIONE GLOBALE %
NETFLIX	79
DISNEY +	77
AMAZON PRIME VIDEO	74
EUROSPORT	71
SKY	70
NOW TV	67
APPLETV+	66
CHILI TV	66
DISCOVERY+	64
TIM VISION	58
INFINITY+	58
VODAFONE TV	53
DAZN	52

Anche sulla trasparenza delle bollette c'è un 14% di insoddisfatti. Del resto capire alla fine quanto ci costa il servizio non è sempre semplice.
Così come non è facile districarsi tra le offerte sul mercato, con le varie combinazioni, i giga illimitati, le promozioni... Le compagnie offrono pacchetti con più servizi abbinati, che ovviamente rendono più convenienti del singolo servizio: infatti il 64% degli intervistati ha sottoscritto un pacchetto con almeno due servizi dello stesso operatore. La combinazione più gettonata, scelta dal 32% degli intervistati, è la connessione internet a casa abbinata alla linea telefonica fissa.
C'è anche una buona fetta di chi ha sottoscritto un pacchetto, un quarto di chi lo ha fatto, che abbina a questi due servizi anche il cellulare con la stessa compagnia. Insomma, il legame si stringe a doppio o triplo filo e in pochi si avventurano sul mercato in cerca di offerte migliori: circa il 60% degli intervistati non ha cambiato operatore negli ultimi tre anni per internet a casa né per il cellulare. Solo il 12% dichiara di voler cambiare operatore nei prossimi sei mesi. Si è più propensi a cambiare quando si tratta del servizio di connessione internet a casa, ben il 20% vuole farlo.
La nostra inchiesta aiuta a valutare se conviene cambiare operatore scegliendo tra quelli che garantiscono un buon livello di soddisfazione a chi l'ha scelto. Poi, per individuare l'offerta più adatta alle proprie esigenze si può consultare il nostro servizio di comparazione online.

Netflix ancora in testa

Si conferma l'apprezzamento per Netflix da parte degli intervistati: la piattaforma streaming tv ottiene un giudizio ottimo per l'esperienza complessiva che offre (qualità dell'immagine trasmessa, stabilità della trasmissione e fruibilità dai dispositivi portatili come smartphone e tablet); ma vince soprattutto per la varietà dei contenuti, dove resta imbattibile, con un giudizio ottimo. Questo colosso da 222 milioni di abbonati nel mondo, di cui 74 in Europa, Medio Oriente e Africa, e ricavi per 2,52 miliardi di dollari, resta in testa alla nostra classifica di soddisfazione per il terzo anno.
La concorrenza si sta facendo strada, non quella delle pay tv degli operatori telefonici (Tim Vision, Vodafone tv...) ►

soddisfazione media (da 50 a 64)
soddisfazione buona (da 65 a 74)
soddisfazione ottima (da 75 a 100)



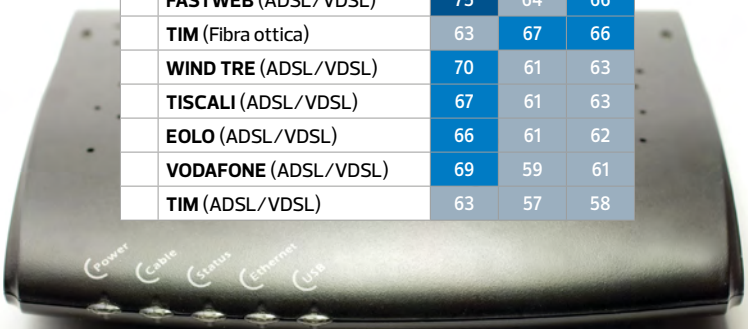
TELEFONIA MOBILE

Operatore	Soddisfazione telefonate	Soddisfazione internet	SODDISFAZIONE GLOBALE %
COOPVOCE	83	76	80
ILIAD	80	75	78
SPUSU	77	76	78
HO.	80	75	78
UNO (1) MOBILE	79	74	77
VERY MOBILE	78	73	76
FASTWEB	77	73	75
KENA MOBILE	76	70	73
POSTEMOBILE	73	67	71
TISCALI	75	66	71
VODAFONE	74	70	70
WIND TRE	72	66	68
TIM	71	65	67

soddisfazione media (da 50 a 64)
soddisfazione buona (da 65 a 74)
soddisfazione ottima (da 75 a 100)

TELEFONIA FISSA E INTERNET

Operatore	Soddisfazione telefonate	Soddisfazione internet	SODDISFAZIONE GLOBALE %
FASTWEB (Fibra ottica)	75	76	75
SKY WIFI (Fibra ottica)	70	79	75
TISCALI (Fibra ottica)	67	74	72
WIND TRE (Fibra ottica)	70	70	70
VODAFONE (Fibra ottica)	69	70	70
EOLO (Ponte radio/Wi-Max)	66	69	68
FASTWEB (ADSL/VDSL)	75	64	66
TIM (Fibra ottica)	63	67	66
WIND TRE (ADSL/VDSL)	70	61	63
TISCALI (ADSL/VDSL)	67	61	63
EOLO (ADSL/VDSL)	66	61	62
VODAFONE (ADSL/VDSL)	69	59	61
TIM (ADSL/VDSL)	63	57	58



che deludono gli utenti, ma quella di Disney+, operatore più apprezzato dopo Netflix, con un livello di soddisfazione ottimo (attivo da marzo 2020). Bene anche Amazon Prime Video, piattaforma a cui si accede abbonandosi al servizio Prime di Amazon.
In fondo alla classifica di soddisfazione per quanto riguarda il servizio di streaming tv staziona Dazn, specializzata negli eventi sportivi e nella trasmissione in esclusiva delle partite della serie A di calcio. Non stupisce, visti i disservizi (rallentamenti, immagini di pessima qualità e streaming bloccato o in ritardo) di cui sono stati vittime gli abbonati e che sono arrivati anche sul tavolo dell'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni (Agcom). L'Autorità nel gennaio scorso è intervenuta, imponendo a Dazn di implementare nella sua app un sistema per valutare la qualità delle trasmissioni delle partite. In questo modo, i disservizi saranno misurati e gli abbonati potranno richiedere un indennizzo.

Per telefonare e navigare col cellulare i leader di mercato sono i meno soddisfacenti

La nostra indagine rileva comunque lo scontento degli abbonati anche riguardo al servizio clienti; infatti, Dazn è ultima in classifica proprio per la scarsa soddisfazione sull'assistenza fornita quando ci sono problemi. Anche su questo punto l'Agcom ha avviato un procedimento sanzionatorio nei confronti di Dazn per non aver rispettato l'ordine di istituire un servizio di assistenza clienti efficace che prevedesse "la possibilità di un contatto diretto con una persona fisica...".

Internet a tutta fibra

Connessione veloce: il 55% degli intervistati ha scelto la fibra ottica per la sua connessione internet da casa e ne è soddisfatto. Basta guardare la classifica: nei primi cinque posti ci sono operatori con fibra ottica e i primi due raggiungono il punteggio che li promuove con un giu-

dizio ottimo, sono Fastweb e Sky Wifi a pari merito. Quindi il tipo di connessione può fare la differenza. La navigazione casalinga risulta meno affidabile con i servizi di Adsl, visto che con questo tipo di offerta nessun provider raggiunge un buon livello di soddisfazione. Invece Eolo, che usa una connessione con ponte radio, ottiene un buon giudizio. Questo tipo di connessione prevede l'installazione di un'antenna simile a quella parabolica che capta il segnale radio e consente di dare copertura a zone trascurate dalla fibra o dall'Adsl, più concentrate nelle grandi città.
C'è da chiedersi anche se non sia il caso di eliminare il telefono fisso. Conviene di sicuro, visto che se ci si ferma a riflettere su quante chiamate facciamo in un mese, potremmo scoprire di non averne fatta nessuna, come afferma il 13% degli intervistati, o addirittura di non averne mai fatte (16%). Oppure di averne fatte da una a un massimo di dieci, come quattro intervistati su dieci. Il servizio telefonico, se lo si usa, risulta per lo più soddisfacente, soprattutto con Fastweb che rientra nella categoria "soddisfazione ottima". Invece Tim non va oltre una soddisfazione media sulle telefonate.

Telefonia mobile: virtuali in vetta

Per navigare e telefonare con il nostro smartphone ci affidiamo ai soliti noti, i big come Tim, Vodafone e WindTre come raccontano i numeri del mercato. Sono gli operatori più diffusi, ma non sono quelli che occupano la vetta della nostra classifica di soddisfazione. Infatti, pur raggiungendo un livello di soddisfazione buono, sono superati da compagnie virtuali low cost, meno blasonate forse, ma più apprezzate dagli utenti. Si dicono "virtuali" le compagnie che offrono servizi di telefonia mobile senza possedere né licenze per lo spettro radio né le infrastrutture, come avviene per i classici operatori telefonici. Ed è CoopVoce, il primo operatore virtuale lanciato in Italia (nel 2007), che oggi si appoggia alla rete mobile Tim, a svettare in prima posizione. Gli altri provider con giudizi ottimi sono quasi tutti operatori virtuali low cost, apprezzati per la qualità del servizio. Fa eccezione Iliad, compagnia non virtuale, giunta al secondo posto. ■

SERVIZIO CLIENTI DA MIGLIORARE

Quasi un quarto degli intervistati non è soddisfatto del servizio clienti del suo operatore: un dato su cui sarebbe urgente correre ai ripari. Sono i leader di mercato della telefonia a finire in fondo alla classifica e tra le piattaforme streaming Dazn, già bacchettata dall'Agcom. Per quanto riguarda la trasparenza della bolletta va meglio, anche se c'è un buon 14% di insoddisfatti. Eppure l'utente ha il diritto di essere assistito in tempi rapidi quando ha un problema con il servizio o con la bolletta.

SODDISFAZIONE PER OPERATORE

	Fatturazione (correttezza, trasparenza)	Servizio clienti, assistenza
COOPVOCE	87	82
AMAZON PRIME VIDEO	82	79
NETFLIX	81	77
DISNEY +	82	76
ILIAD	84	76
APPLETV+	83	75
SKY	75	70
HO.	85	70
DISCOVERY+	76	67
EOLO	78	67
POSTEMOBILE	79	67
CHILI TV	76	67
UNO	81	65
EUROSPORT	77	65
NOW TV	75	65
VERY MOBILE	82	65
FASTWEB	76	65
LINKEM	77	63
KENA MOBILE	77	62
TISCALI	78	61
WIND TRE	69	59
VODAFONE	62	57
TIM	62	55
INFINITY+	69	53
DAZN	66	46

soddisfazione bassa (fino a 49)
soddisfazione media (da 50 a 64)
soddisfazione buona (da 65 a 74)
soddisfazione ottima (da 75 a 100)

23%
degli intervistati non è soddisfatto del servizio clienti del suo operatore

14%
degli intervistati non è soddisfatto della trasparenza della bolletta del suo operatore

SCEGLI SUL SITO

Sul nostro sito puoi inserire i tuoi dati di uso per trovare la compagnia più adatta a te **altroconsumo.it/internet-telefono**

TEST

COME TESTIAMO E VALUTIAMO

Marche e modelli sono selezionati per coprire il più possibile il mercato. I campioni sono acquistati nei punti vendita e testati in forma anonima da laboratori indipendenti da qualsiasi tipo di interesse commerciale. In tabella la qualità è indicata con un numero di stelle, da uno (pessimo) a cinque (ottimo). La qualità globale è espressa da una valutazione in centesimi e i prodotti sono sempre elencati in ordine di qualità. Se un prodotto non supera le nostre prove di sicurezza o ha gravi problemi di conformità, il giudizio globale è sostituito da questo simbolo: ⚠
Il colore blu scuro nelle tabelle indica i prodotti di qualità globale ottima, il blu chiaro di qualità buona, il grigio chiaro di qualità media, il grigio scuro di qualità bassa.

MIGLIORE DEL TEST
Migliore qualità globale del test, a prescindere dal prezzo

MIGLIOR ACQUISTO
Qualità globale buona e il prezzo o il costo d'uso più conveniente

MIGLIOR PREZZO
Qualità globale media e un prezzo o costo d'uso particolarmente conveniente

MIGLIOR SCELTA GREEN
Massimo giudizio in impatto ambientale (5 stelle) e giudizio globale buono od ottimo

MEGLIO EVITARE
Il prodotto ha gravi problemi di conformità o di sicurezza

Migliaia di prodotti e aggiornamenti continui su **www.altroconsumo.it**

YOGURT BIANCO: A OGNUNO IL SUO

Naturale, dolce, greco o di soia: il nostro test premia gli yogurt migliori per qualità e gusto. Attenzione allo zucchero in alcuni prodotti.

di Simona Ovadia

QUANTO PESA SULL'AMBIENTE?

La produzione di yogurt ha un impatto ambientale medio. Si può alleggerire il peso del nostro consumo alternandolo con prodotti vegetali e facendo attenzione alla scelta della confezione.

Conoscere la qualità di ciò che si porta in tavola ormai non basta più. Molti di noi vogliono giustamente sapere anche qual è l'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari e come fare a riconoscere i prodotti più sostenibili in questo senso.

SALUTE E PIANETA A BRACCETTO

In generale, i cibi che fanno meglio alla salute delle persone sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale per il pianeta. Così, se pensiamo al punto dove si collocano i latticini, tra cui lo yogurt, nella piramide alimentare, più o meno al centro, possiamo dire che questo alimento sta nel mezzo anche della piramide ambientale, con un impatto medio sul nostro pianeta.

MEGLIO QUELLO VEGETALE

A pesare maggiormente sul consumo di risorse (suolo, acqua, energia...) è la produzione di latte crudo, seguita dalla conservazione domestica al freddo, dalla produzione dell'imballaggio (ovvero dei materiali per il confezionamento) e dal processo di preparazione del prodotto (pensiamo ad esempio all'energia necessaria per pastorizzare il latte e poi raffreddarlo).

Va meglio se optiamo per quello vegetale: secondo i dati riportati dall'Istituto per l'energia e la ricerca ambientale di Heidelberg, un chilogrammo di yogurt di latte vaccino produce tre volte la CO_2 necessaria per produrre la stessa quantità di un'alternativa a base vegetale.

ATTENZIONE ALL'IMBALLAGGIO

Anche l'imballaggio rientra nel conto complessivo. Per questo è importante cercare sempre di scegliere i prodotti con le confezioni più leggere e facilmente riciclabili. E poi, smaltirle sempre nel modo corretto.

I vasetti di carta sono una buona soluzione, adottata da alcuni produttori. A patto però che siano semplici da differenziare e leggeri.

I vasetti di plastica devono essere leggeri e avere indicazioni chiare su dove gettarli. Se in plastica dura andrebbero riutilizzati, per ridurne l'impatto.

I vasetti in vetro sono percepiti come più ecologici, ma questo vale solo a patto che si riutilizzino almeno una decina di volte. Altrimenti pesano sull'ambiente.

Yogurt bianco. Due parole per una miriade di prodotti diversi. Ne abbiamo messi alla prova 26 tra zuccherati e no, interi e senza grassi, classici e di tipo greco, includendo anche alcuni sostituti a base vegetale (alla soia). Dopo averli sottoposti ad analisi di laboratorio e all'assaggio di una giuria di consumatori, ben sette spiccano per qualità e gusto, aggiudicandosi i nostri titoli di Migliore del Test e/o Miglior Acquisto (nelle schede). Attenzione allo zucchero: non tutti sanno che questi prodotti possono contenerne parecchio. Fino a tre cucchiaini in un solo vasetto (125 grammi) nelle versioni dolci degli yogurt bianchi e delle preparazioni bianche a base di soia: cioè 14 grammi di zucchero in media per ogni porzione di yogurt. Troppo, per un alimento equilibrato, anche se in alcune prove sono risultati di buona od ottima qualità e sono piaciuti agli assaggiatori, tanto da meritare, in alcuni casi, il titolo di Migliore del Test. Per chi li ama, il consiglio è semplice: non eccedere e magari ridurre altri cibi ricchi di zuccheri per riequilibrare.

Un alimento da non trascurare

Per il resto, lo yogurt è un ottimo alimento perché contiene diversi nutrienti necessari a una dieta sana: ad esempio è un prezioso alleato per gli anziani, che devono assumere il calcio utile per le ossa senza eccedere con gli alimenti grassi (come i formaggi), ed è anche una buona fonte di vitamine del gruppo B. È da tenere in considerazione per la colazione, lo spuntino di metà mattina o la merenda del pomeriggio. Le linee guida per una sana alimentazione, infatti, ne raccomandano il consumo quotidiano (due-tre porzioni al giorno tra latte e yogurt, equivalenti a 125 ml/g a porzione). Invece noi italiani tendiamo a trascurarlo, preferendo mangiare molto formaggio, ma assai meno il semplice latte o lo yogurt. ►

Yogurt bianco intero

		PREZZI		CARATTERISTICHE		RISULTATI							
		In euro a confezione min-max (novembre 2021)	In euro medio al kg	Formato (g)	Tipo	Etichetta	Imballaggio	Fermenti lattici	Micotossine	Furosina	Zuccheri	Assaggio	QUALITÀ GLOBALE %
■	**ARBOREA** Bianco	0,79 – 0,99	3,43	2 x 125	Naturale	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	70
■	**GRANAROLO** Gusto di una volta Yogurt intero Bianco Dolce	1,09 – 1,19	4,56	2 x 125	Dolce	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★★	70
	STERZING VIPITENO Yogurt intero bianco	0,60 – 0,99	3,44	2 x 125	Naturale	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	69
	CONAD I Cremosi Bianco naturale yogurt intero	0,64	2,56	2 x 125	Naturale	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	69
	ALPIYO Yogurt di montagna	0,89 – 1,19	9,13	125	Naturale	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	68
	CARREFOUR Yogurt Cremoso bianco dolce	0,62 – 0,74	2,83	2 x 125	Dolce	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★★	66
	ALCE NERO Yogurt con "latte fieno STG" italiano intero bianco biologico	1,39 – 1,59	6,20	2 x 125	Naturale	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	66
	GRANAROLO Yogurt da Latte Fieno STG bianco naturale	0,99	3,96	2 x 125	Naturale	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★	★★★★	★★★	64
	STERZING VIPITENO Bio Yogurt da latte fieno STG	0,79 – 0,99	6,10	150	Naturale	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	63
■	**BONTÀ VIVA** Yogurt intero bianco	0,19	1,52	125	Naturale	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★	★★★★★	★★★	60
	MILA Bianco Natur Senza zuccheri aggiunti yogurt intero	0,82 – 1,15	3,86	2 x 125	Naturale	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	60
	YOMO Intero bianco naturale	1,10	4,40	2 x 125	Naturale	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★	★★★★★	★★★	58
	MULLER Bianco naturale senza zuccheri aggiunti	0,95 – 0,99	3,90	2 x 125	Naturale	★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	58
	MILA Yogurt intero bianco Fior di Latte	0,92	3,68	2 x 125	Dolce	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	57
	MULLER Bianco Crema di yogurt	0,79 – 0,99	3,73	2 x 125	Dolce	★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★	57

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/yogurt

qualità ottima · qualità buona · qualità media

Yogurt greco 0% di grassi

		PREZZI		CARATTERISTICHE		RISULTATI							
		In euro a confezione min-max (novembre 2021)	In euro medio al kg	Formato (g)	Tipo	Etichetta	Imballaggio	Fermenti lattici	Micotossine	Furosina	Zuccheri	Assaggio	QUALITÀ GLOBALE %
■	**MEVGAL** Extra 0% Yogurt greco	0,99 – 1,55	8,27	150	Naturale	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	76
■	**MILBONA (LIDL)** Yogurt greco senza grassi	0,79	3,95	200	Naturale	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	75
	FAGE Total 0% grassi	0,99 – 1,5	7,23	170	Naturale	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	68
	DELTA (YOMO) Yogurt greco autentico 0% di grassi	0,85 – 1,63	7,66	170	Naturale	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	67
	MULLER Passione alla greca Yogurt magro colato bianco naturale	0,96 – 1,25	7,63	150	Naturale	★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	65
	ZORBAS Yogreco 0% di grassi Yogurt greco originale BIO	1,10 – 1,55	9	150	Naturale	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★	★★★★	★★★★	65

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/yogurt

qualità ottima · qualità buona

LA NOSTRA SCELTA: **YOGURT BIANCO INTERO**

70 QUALITÀ OTTIMA

Arborea Bianco

0,79–0,99 € (2x125 g)

IL NOSTRO PARERE Questo yogurt supera brillantemente sia la prova di assaggio sia i test di laboratorio. Non contiene zucchero aggiunto. Deve migliorare l'etichetta, ancora troppo scarna.

MIGLIORE DEL TEST

70 QUALITÀ OTTIMA

Granarolo Gusto di una volta Yogurt intero Bianco Dolce

1,09–1,19 € (2x125 g)

IL NOSTRO PARERE Un prodotto di ottima qualità che è piaciuto molto agli assaggiatori. Ci piace il vasetto di carta ecosostenibile, meno la quantità di zucchero, l'equivalente di tre cucchiaini a vasetto.

MIGLIORE DEL TEST

60 QUALITÀ BUONA

Bontà Viva Yogurt intero bianco

0,19 € (125 g)

IL NOSTRO PARERE Un buon prodotto a un prezzo molto competitivo. Ci piace che l'imballaggio sia essenziale ma l'etichetta dovrebbe dire un po' di più. Il giudizio all'assaggio è sufficiente, ma non "spacca".

MIGLIOR ACQUISTO

Qualità, assaggio e imballaggio

I 26 prodotti che abbiamo messo alla prova sono così distribuiti: quindici yogurt bianchi interi, di cui undici naturali e quattro dolci; sei yogurt greci naturali con 0% di grassi e cinque preparazioni vegetali a base di soia, di cui due naturali e tre dolci. Tutti i campioni sono stati sottoposti alle medesime analisi. In laboratorio abbiamo controllato la qualità dei prodotti e la conformità alle buone pratiche di produzione; verificata la presenza dei fermenti lattici tipici dello yogurt (Lactobacillus bulgaricus e Streptococcus thermophilus) e accertato l'assenza di sostanze tossiche naturali che possono contaminare il latte (micotossine). Abbiamo controllato anche la furosina: un parametro che indica l'eventuale danno termico subito dalla materia prima, considerato come un indicatore importante per verificare la correttezza del processo produttivo. Non tutti i campioni hanno superato questa prova, ma non c'è da preoccuparsi perché la furosina non è pericolosa per la salute né influenza molto la qualità nutrizionale. Sono stati assaggiati da una giuria di consumatori abituali, che ne hanno dettagliato pregi e difetti di colore, sapore e consistenza. Infine,

LA NOSTRA SCELTA: **YOGURT GRECO 0% DI GRASSI**

MIGLIORE DEL TEST

76 QUALITÀ OTTIMA

Mevgal Extra 0% Yogurt greco

0,99–1,55 € (150 g)

IL NOSTRO PARERE Tra gli yogurt greci è quello che contiene più fermenti lattici. Piace agli assaggiatori e ottiene un voto ottimo per la sostenibilità dell'imballaggio. Può migliorare l'etichetta: mancano alcune informazioni nutrizionali importanti come l'indicazione dei nutrienti per porzione.

MIGLIOR ACQUISTO

75 QUALITÀ OTTIMA

Milbona (Lidl) Yogurt greco senza grassi

0,79 € (200 g)

IL NOSTRO PARERE Un prodotto di qualità a un prezzo vantaggioso. Esce a testa alta dalla prova di assaggio e ha un buon contenuto di fermenti lattici. Anche qui l'etichetta è troppo essenziale e potrebbe dire di più sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto e sull'origine del latte.

LA NOSTRA SCELTA: **PREPARAZIONI VEGETALI A BASE DI SOIA**

MIGLIORE DEL TEST

MIGLIOR ACQUISTO

63 QUALITÀ BUONA

Fior di Natura (Eurospin) Cremoso soia

0,85–0,89 € (2x125 g)

IL NOSTRO PARERE Tra i prodotti a base di soia è quello con l'etichetta più completa e con il miglior rapporto tra qualità e prezzo. Esce a testa alta dalle prove di laboratorio e dall'assaggio, ma contiene molto zucchero, l'equivalente di tre cucchiaini a vasetto.

MIGLIORE DEL TEST

63 QUALITÀ BUONA

Valsoia Yosoi Bianco Cremoso

0,89–1,75 € (2x125 g)

IL NOSTRO PARERE Tra i prodotti a base di soia è quello che contiene il maggior quantitativo di fermenti lattici. Piace agli assaggiatori, ma l'etichetta potrebbe essere più completa. Anche in questo caso la preparazione contiene zucchero: l'equivalente di tre cucchiaini a vasetto.

Preparazioni vegetali a base di soia	PREZZI		CARATTERISTICHE		RISULTATI							QUALITÀ GLOBALE %
	In euro a confezione min-max (novembre 2021)	In euro medio al kg	Formato (g)	Tipo	Etichetta	Imballaggio	Fermenti lattici	Micotossine	Furosina	Zuccheri	Assaggio	
FIOR DI NATURA (EUROSPIN) Cremoso soia	0,85 – 0,89	3,43	2 x 125	Dolce	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	63
VALSOIA Yosoi Bianco Cremoso	0,89 – 1,75	6,01	2 x 125	Dolce	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★	63
ESSELUNGA Equilibrio Bianco naturale specialità di soia	1,05	5,25	2 x 100	Naturale	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	57
GRANAROLO Bontà cremosa Bianco Dolce	1,25 – 1,59	5,70	2 x 125	Dolce	★★★	★★★★	★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	56
ALPRO Naturale senza zuccheri 100% vegetale	0,99 – 1,39	8,41	135	Naturale	★★★	★★★	★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	50

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/yogurt

qualità ottima · qualità buona · qualità media

la valutazione delle etichette, che ha premiato le più chiare e complete, e della sostenibilità ambientale dell'imballaggio. Abbiamo valutato positivamente gli yogurt incartati con pochi materiali, leggeri, facilmente riciclabili e penalizzato quelli con una maggiore quantità di rifiuti.

Ce n'è per tutti i gusti

Cosa distingue lo yogurt greco da quello bianco classico? E quali caratteristiche nutrizionali hanno le preparazioni vegetali?
In breve: lo yogurt greco è a tutti gli effetti uno yogurt normale, prodotto con latte vaccino, che viene poi, con un termine tecnico, "colato", cioè filtrato per togliere parte del siero; risulta così più compatto e meno acido e, dal punto di vista nutrizionale, è un prodotto più proteico.
Le preparazioni alla soia, invece, sono un'altra cosa: non contengono latte, ma una bevanda alla soia, che viene in seguito fatta fermentare con i lattobacilli dello yogurt. Non essendo latticini in senso stretto, sono prodotti che possono essere consumati anche da chi è intollerante al lattosio. Sono un'alternativa per i vegani e per chi deve tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e glicemia, perché non contengono grassi saturi e hanno naturalmente un quantitativo di zuccheri inferiore (sempre che non sia aggiunto alla preparazione). Al fine di farli assomigliare dal punto di vista nutrizionale agli yogurt a base di latte, questi prodotti vengono arricchiti con calcio e in alcuni casi con le vitamine del gruppo B. Anche il contenuto di proteine è più o meno lo stesso, mentre nel complesso i prodotti di soia sono meno calorici. ■

Pubblicato ad aprile 2022 su inchieste

PEDALA SENZA FATICA CON L'EBIKE

La bici elettrica è comoda per muoversi in città, ma non è a impatto zero. Usala al posto dell'auto, non della bici. Il nostro test ne promuove due.

di Manuela Cervilli

Ci sono stati tempi in cui la bicicletta non era affatto un'alternativa: era il mezzo di trasporto per eccellenza, quando in pochi potevano permettersi l'auto. Oggi è chi la usa per muoversi in città, invece, a fare una scelta alternativa, prendendo una decisione diversa da quella seguita dalla maggioranza delle persone. D'altra parte, l'80% dello spazio aperto accessibile nelle nostre città è costituito da strade pensate per la circolazione delle automobili. Fateci caso: lo spazio urbano è suddiviso iniquamente; mentre a pedoni, ciclisti e appassionati di monopattini, skateboard, roller spetta una ▸

IN SINTESI

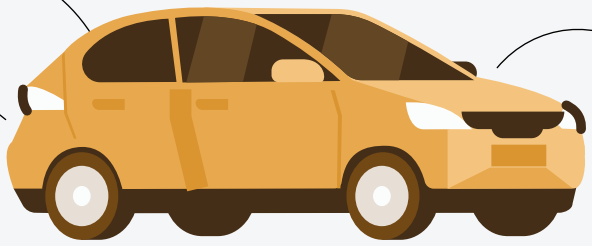
- Spostarsi in città: problemi e criticità
- Cos'è la mobilità leggera e attiva
- ebike a confronto: come sceglierla con il nostro test

Una mobilità diversa: leggera e attiva

Da un punto di vista ambientale spostarsi a piedi è più sostenibile che in bici, che lo è più dell'ebike. In ultimo posto, l'auto privata, soprattutto se da soli.

92%
del tempo l'auto resta parcheggiata

1/3
del tempo di guida è usato per cercare parcheggio

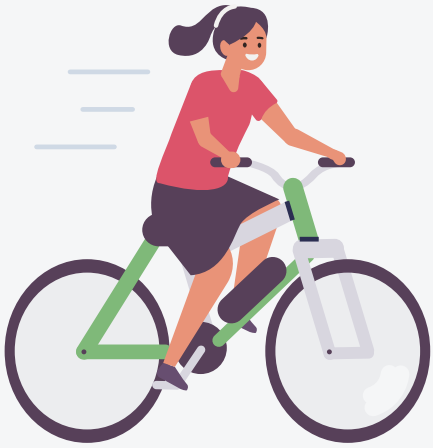


1,5
è la media delle persone portate da un'auto

EEA car occupancy rates

EBIKE: CHE IMPATTO HA?

Le emissioni di CO_2 nelle varie fasi del ciclo di vita della bici elettrica



92% produzione

23% uso (energia)

14% uso (sostituzioni della batteria)

3% uso (sostituzione copertoni)

1% distribuzione

2% uso (manutenzione)

–35% fine vita (riciclo materiale)

Fonte: Streamlined LCA Study on EBIKE, 3drivers (febbraio 2022)

Mezzi di trasporto: quanto impatta ogni voce sul cambiamento climatico?

Car

3% strada

15% veicolo

82% uso

eCar

7% strada

63% veicolo

30% uso

Scooter

0,2% strada

10% veicolo

90% uso

eScooter

0,1% strada

70% veicolo

30% uso

Bike

0% strada

100% veicolo

0% uso

eBike

0% strada

86% veicolo

14% uso

Fonte: Life Cycle Assessment of conventional and electric bicycles, EMPA (2011)

percentuale irrisoria, alle automobili private sono dedicate la carreggiata, parte del marciapiede per posteggiare, le aree di parcheggio, i cavalcavia, i sottopassi... Scegliere la bici per spostarsi in città, dunque, è oggi una scelta tutt'altro che scontata, appunto alternativa.

Auto, padrona delle città

Le città sono cresciute a misura di automobili: sono sempre più costruite e pianificate per soddisfare le esigenze di veicoli su gomma privati.
Non a caso, i trasporti su strada, da parte di mezzi a motore come auto, camion, moto... consumano un terzo di tutta l'energia finale nell'Ue.
La maggior parte di questa energia proviene da combustibili fossili. In poche parole, i trasporti sono responsabili di un quarto delle emissioni totali di gas a effetto serra nell'Unione europea e contribuiscono in larga misura ai cambiamenti climatici. E al peggioramento della nostra salute. Come rimediare?

Bisogna creare un contesto in cui la mobilità non si basi sull'auto privata

Lavorare su più fronti

I problemi connessi al sistema di trasporto odierno sono tanti e riguardano la nostra salute, il clima, la vivibilità dello spazio urbano, l'ambiente e il consumo delle risorse. Una soluzione veloce a tutti questi problemi, in stile "bacchetta magica", non esiste. Si può però cercare un miglioramento, creando un contesto in cui la mobilità non si basi sull'utilizzo di mezzi a motore privati. Non si tratta solo di costruire nuove piste ciclabili in città: queste, infatti, hanno senso solo lungo le vie di circolazione principali, e spesso non servono, come si è dimostrato, ad attrarre nuovi ciclisti. L'intera città, e non solo alcune specifiche e frammentate strade, deve essere sicura per chi vuole utilizzare la bici. Per farlo serve un lavoro su più fronti: da una parte bisogna disincentivare l'uso di auto private in città, riducendo i parcheggi (come sta facendo Amsterdam che ogni anno rimuove 1.500 parcheggi per auto), aumentare le zone a 30 km/h, modificare le regole di circolazione a favore degli utenti deboli; dall'altra bisogna incentivare e promuovere i mezzi di trasporto pubblico locale, i servizi di sharing gratuiti, l'uso della bici. In poche parole, sostenere la mobilità leggera e attiva.

Mobilità leggera e attiva

La maggior parte degli spostamenti urbani in automobile è di pochissimi chilometri: nel 40% dei casi è meno di 3 km, nel 60% di 5 km. I tempi però sono lunghissimi. A Roma in media una persona perde 254 ore

Ebike

	PREZZI	CARATTERISTICHE			RISULTATI					
	In euro min - max (marzo 2022)	Coppia motrice (Wh)	Capacità batteria (Wh)	Peso della bici (kg)	Motore (efficienza e rumorosità)	Batteria - capacità e comodità di ricarica	Distanza con una ricarica	Accelerazione e assistenza alla pedalata	Parere dell'esperto	QUALITA' GLOBALE %
GIANT Dailytour E+ 2 LDS power	2.900	60	497	30,6	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	64
SPECIALIZED Turbo Vado 3.0	2.840	n.d.	460	24,7	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	62
HUSQVARNA Eco City 4 FW	2.600	50	562	24,4	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	59
OLMO Levante Lady 26"	1.500	n.d.	504	25,6	★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	58
OLYMPIA Super Roadster Comfort	1.730	n.d.	522	29,3	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	56
LOMBARDO Modena woman	1.200	35	522	24	★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★	55
ELOPS (DECATHLON) 920 Telaio Basso	1.500	70	418	26,3	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	54
FRISBEE Varco +	1.700	nd	468	26	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	53
TREK Verve+ 1 Lowstep	2.200	40	295	25,7	★★★★	★★	★★	★★★	★★★★	51
BOTTECCHIA BE15 Lady 26"	1.400	n.d.	461	24,9	★★★	★★★★	★★	★★★	★★★	50
ARMONY Firenze 26"	1.100	n.d.	468	25,4	★★	★★★★	★★	★★★	★★★	48
BIANCHI E-Spillo City Lady	1.250	28	317	24,1	★★	★★★	★	★★★★★	★★	45
ASKOLL eB1	1.050	40	310	21,4	★★★	★★	★	★★★	★★★	41
ATALA E-Run 6.1 Lady 360	1.000	35	360	23,5	★★	★★★	★	★★★	★★	41

n.d. non disponibile

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/bici-elettriche

qualità ottima · qualità buona · qualità media · qualità bassa

LA NOSTRA SCELTA: **BICI ELETTRICHE**

64 QUALITÀ BUONA

Giant Dailytour E+ 2 LDS Power

2.900 €

PRO Nello scenario simulato ha percorso più chilometri di tutti gli altri modelli. Buona la qualità costruttiva , ottima la batteria e l'efficienza del motore. La posizione di quest'ultimo (è nel movimento centrale) e della batteria (nel tubo obliquo) aumentano la stabilità del mezzo.
CONTRO Peso elevato e giudizi medi o scarsi nelle prestazioni in salita e nell'assistenza alla pedalata con partenza da fermo.
IL NOSTRO PARERE Un buon modello per chi deve fare lunghi tragitti urbani e in pianura.

all'anno nel traffico (che equivalgono a più di 10 giorni). Pensare allo sviluppo della mobilità leggera, che comprende tutti i mezzi di trasporto il cui peso è paragonabile a quello di chi li guida, come spostamenti a piedi, monopattini, bici, skate non è solo una possibilità, ma quasi un obbligo. E chi pensa che andare in bici sia un lusso di chi non ha fretta, deve ricredersi: fra le 8 e le 21 (calcolando le dovute variazioni dei volumi di traffico) la velocità media oraria di un'auto privata nel traffico cittadino oscilla fra 14,8 km/h (tra le 18 e le 19) e un massimo di 17,5 km/h (fra le 13 e le 14). In bici si pedala di solito fra 17 e 22 km/h.

Fa bene alla salute

La mobilità deve essere vista anche sotto un altro aspetto. Se è attiva, cioè non basata su motore o elettrica, bensì a propulsione muscolare, non è solo "spostamento", ma anche un modo per mantenersi in salute. Una specie di alleato nella lotta alla sedentarietà e all'obesità. Il costo sociale e sanitario legato alle malattie connesse alla sedentarietà in Italia è di 12 miliardi di euro all'anno. Ci sono tantissimi e diversi studi che mostrano il guadagno economico che il nostro Stato trarrebbe da una popolazione più sana. I vantaggi per la sanità pubblica sarebbero così alti da sorpassare ogni svantaggio: anche perchè la riduzione del numero di auto in città comporta la riduzione degli incidenti.

La bici elettrica è più sostenibile di un'auto, ma molto meno di una bici tradizionale

L'ebike è sostenibile?

L'uso della bici regala, dunque, molti vantaggi a livello ambientale, economico, sociale e sanitario. Si può dire lo stesso per l'ebike? L'uso di una bici elettrica come mezzo di spostamento non è in assoluto la scelta più sostenibile; lo è più di un'auto, ma non più di una bici tradizionale. Come si può immaginare, anche l'ebike - al pari di tutti i mezzi di trasporto - ha un effetto negativo sull'ambiente: è la fase di produzione della bici elettrica quella con il maggiore impatto ambientale (88%), seguita dalla sostituzione della batteria (23%) e dalla fase d'uso cioè dal consumo di energia durante l'utilizzo del mezzo (11%). In particolare, i componenti che hanno maggior impatto sono le batterie usate durante la vita utile del prodotto e il telaio in alluminio. Bene invece la fase di fine vita dell'ebike: il tasso di riciclo stimato è elevato (94% circa): è possibile recuperare materiali, inclusi quelli rari, riducendo l'impatto complessivo. Ma per capire davvero se è corretto considerare la bici elettrica una buona scelta per l'ambiente bisogna metterla a confronto con

Per maggiori informazioni
www.altroconsumo.it/bici-elettriche

62 QUALITÀ BUONA

Specialized Turbo Vado 3.0

2.840 €

PRO Una bici elettrica ben progettata: il motore è integrato nel movimento centrale, la batteria nel tubo obliquo, il telaio è snello con saldature ben rifinite. Anche i freni a disco idraulici funzionano bene e garantiscono una frenata sicura. Le grandi ruote non la rendono scomoda anche sui terreni accidentati.
CONTRO L'assistenza del motore è ottimale solo se si parte con una marcia bassa o quando, in velocità, si pedala a buon ritmo.
IL NOSTRO PARERE Nel complesso una bici di fascia superiore: è progettata come dovrebbe essere una valida ebike. Buon design.

MIGLIOR ACQUISTO

altri mezzi di trasporto. Valutando l'impatto in termini di emissioni di CO_2, la bici classica è la soluzione con il minor impatto in assoluto (a incidere sull'ambiente è solo la fase di costruzione del veicolo): quando la si usa, non c'è alcuna emissione. La bici elettrica ha un impatto circa pari al doppio di quella tradizionale; lo scooter elettrico più del doppio rispetto l'ebike, ma l'impatto dell'auto è quello decisamente fuori scala rispetto agli altri. E l'auto elettrica? Questa soluzione comporta una riduzione di emissioni inquinanti e sonore in città, ma se l'elettricità usata per la propulsione non deriva da fonti energetiche rinnovabili, l'inquinamento resta: è solo spostato altrove (ad esempio nelle centrali termoelettriche fuori dalle città). Resta poi alto l'impatto ambientale (e sociale) derivante dall'estrazione delle materie prime necessarie per la costruzione dell'auto, in particolare, per le batterie. Tirando le somme, se si punta all'ebike per mettere in garage l'auto, la strada è giusta. Se lo si fa per appendere al chiodo la vecchia bici, l'ambiente di sicuro non ne trarrà vantaggio.

Scegliere la bici elettrica giusta

Prima dell'acquisto di un'ebike, è necessario valutare quanti chilometri al giorno si devono percorrere: se sono meno di 5 km e senza pendenze, la scelta green migliore è una bici semplicemente muscolare. Quella elettrica è consigliabile in posti con salite, per tragitti anche superiori a 20 km. Considera che il modello va scelto anche in base al motore e alla batteria che ti serviranno: i motori delle mountain bike elettriche sono più potenti rispetto a quelli delle city bike (perché sono progettati per i percorsi sterrati e in salita); così come quelli delle bici da corsa servono solo da supporto alle salite più faticose e quindi hanno una potenza minore. Valuta la capacità della batteria, che determina l'autonomia della bici e che influisce sul prezzo. E considera i tempi di ricarica, solitamente di 4-5 ore: se si usa la bici spesso, meglio assicurarsi che si possa disinserire la modalità elettrica e la si possa usare come una bici tradizionale, anche se la pedalata sarà più faticosa. Le bici promosse dal test comportano entrambe una spesa non trascurabile: anche questo ha il suo peso. ■

NON FARTELA RUBARE

Con quel che costa l'ebike, assicurati di non fartela rubare. Guarda il nostro video con i consigli per legarla e i lucchetti migliori.
altroconsumo.it/lucchetti

Auguri agli equivalenti

DA 25 ANNI IN ITALIA

I farmaci equivalenti hanno compiuto 25 anni di presenza sul mercato italiano

Farmaci

stessa cura minor spesa

A parità di efficacia, i farmaci equivalenti sono l'opzione più conveniente per chi si deve curare. Il risparmio per una famiglia può arrivare fino all'80% della spesa annuale per i farmaci.

di Simona Ovadia

Sono passati otto anni dalla nostra ultima inchiesta sui farmaci equivalenti ("generici" è il nome con cui li definiamo comunemente, ma preferiamo non usarla per via della sua accezione vagamente negativa, che questi farmaci non meritano).
È cambiato qualcosa? Sono davvero diventati la prima scelta degli italiani? A quanto pare non ancora, sebbene le pillole "no logo" siano ormai sul mercato da ben 25 anni, dimostrando nei fatti un'efficacia e una sicurezza del tutto paragonabili a quelle dei farmaci di marca. Eppure i cittadini, se utilizzano i farmaci equivalenti, risparmiano anche centinaia di euro l'anno, mantenendo la stessa qualità delle cure. Il nostro Servizio sanitario nazionale, infatti, tra i farmaci essenziali (in fascia A), ovvero quelli che sono passati ai cittadini, se il brevetto è scaduto rimborsa completamente soltanto i più economici. Chi è affezionato alla specialità di marca >

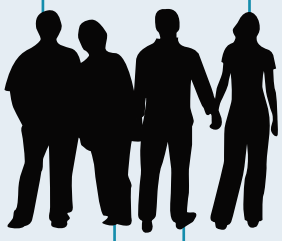
La salute delle famiglie e il risparmio con gli equivalenti

Scontrini a confronto

Una famiglia di quattro persone e una coppia di coniugi anziani, curandosi con gli equivalenti, nell'arco di un anno possono risparmiare fino all'80 per cento della spesa per i farmaci.

Il padre, 54 anni, ha un lavoro stressante. Ha il reflusso e qualche episodio depressivo. In inverno ha spesso il raffreddore e soffre di dermatite seborroica.

La madre, 46 anni, soffre di emicrania (ha attacchi forti circa 5 volte all'anno) e si cura per controllare la psoriasi.



La figlia, 24 anni, sta bene. Prende la pillola contraccettiva, ha qualche episodio di herpes labiale e a volte mal di testa.

Il figlio, 18 anni, ha la rinite allergica ed è soggetto alla sinusite batterica.

Il marito ha 82 anni e soffre di ipertensione e colesterolo alto. Gode dell'esenzione per patologia, ma deve pagare la differenza se sceglie la marca.

La moglie ha 80 anni e soffre di insonnia, artrosi, diabete di tipo 2 e glaucoma. Gode delle esenzioni, ma paga di tasca propria il farmaco per dormire e la crema antidolorifica.

Famiglia di 4 persone

Farmaci di marca

Pantorc
Maalox Plus
Zoloft
Tachipirina
Bisolvon
Gentalyn B
Maxalt
Moment
Daivonex
Yasminelle
Zovirax
Zirtec
Augmentin

429 €

Equivalenti quando possibile

Pantoprazolo
Magnesio
Sertalina
Paracetamolo
Bromexina
Gentamicina/ betametasone
Rizatriptan
Ibuprofene
Calcipotriolo
Irospirenone/ etinilestradiolo
Aciclovir
Cetirizina
Amoxicillina + acido clavulanico

208 €

risparmio
51%

Coniugi anziani

Farmaci di marca

Micardis plus
Sivastin
Tavor
Brufen 600
Orudis gel
Glucophage
Luminagal

320 €

Equivalenti quando possibile

Sartano + diuretico
Simvastatina
Lorazepam
Ibuprofene
Ketoprofene
Metformina
Bimatoprost

64 €

risparmio
80%

Risparmiare sui farmaci

Acquisti intelligenti e niente sprechi

Non abusare. È importante assumere soltanto i farmaci che servono davvero e di cui ci sono prove di efficacia. Per esempio, per alleviare le malattie da raffreddamento sono pubblicizzati tantissimi prodotti, di cui molti inutili.

Evitare inutili doppioni. Molti farmaci di marche diverse hanno di fatto lo stesso principio attivo. Questo succede spesso, ad esempio, per gli antidolorifici in libera vendita. Saperli riconoscere in base al principio attivo e al dosaggio e non al nome commerciale permette di evitare doppioni.

No alle scorte. L'armadietto dei medicinali non è una dispensa, ma deve contenere non più di quattro o cinque farmaci essenziali, quelli da usare in caso di emergenza.

Il generico è spesso più economico. In generale i farmaci generici sono più economici di quelli di marca e quelli in libera vendita di solito costano meno nelle parafarmacie o negli ipermercati. Inoltre alcuni princìpi attivi esistono sia nelle versioni in libera vendita (fascia C o Sop) sia in quelle prescrivibili (di solito cambia il numero di compresse nella scatola e a volte il dosaggio). Se si utilizza uno di questi farmaci abitualmente, può valere la pena parlarne con il proprio medico per farselo prescrivere.

>
è tenuto a pagare la differenza di prezzo di tasca propria. E anche per gli altri farmaci, quelli a completo carico del cittadino, acquistando gli equivalenti al posto delle specialità di marca si risparmia, perché i prezzi dei primi sono generalmente più bassi. Ma si risparmia anche scegliendo il giusto punto vendita. I nostri calcoli parlano chiaro: due famiglie diverse, con esigenze di salute differenti, utilizzando quando possibile i medicinali equivalenti possono risparmiare centinaia di euro l'anno, spendendo fino all'80% in meno per le stesse terapie. È quanto emerge dallo scenario descritto nella grafica, in cui mettiamo a confronto una famiglia formata da due adulti e due ragazzi e una coppia di coniugi anziani.

Cresce la spesa dei cittadini

La spesa farmaceutica nazionale totale, sia a carico del Ssn sia in capo ai privati, nel 2020 è stata di 30,5 miliardi, stabile rispetto all'anno precedente. Tuttavia, la quota sostenuta direttamente dai cittadini continua ad aumentare di anno in anno, mentre diminuisce quella in capo al Ssn (dal 2016 al 2020 si è registrata una diminuzione del 14%). I motivi di questo spostamento:

1. nel caso dei farmaci in fascia A, il Ssn rimborsa solo il meno caro e se il cittadino sceglie un farmaco di marca deve pagare la differenza tra il prezzo del farmaco e la quota del rimborso;
2. quando il ticket di compartecipazione è più caro del prezzo del farmaco di fascia A, il cittadino preferisce pagarlo di tasca propria, il che avviene sempre più spesso;
3. cresce la spesa dei farmaci in fascia C, quelli a completo carico di chi li compra (+24% negli ultimi quattro anni): le benzodiazepine, i contraccettivi e i farmaci utilizzati nella disfunzione erettile si confermano le categorie a maggiore spesa.

Infine, incide il consumo dei farmaci da automedicazione: la spesa maggiore è quella per i farmaci antidolorifici non steroidei, come diclofenac e ibuprofene, e per il paracetamolo.

Un nome infelice

GENERICO SUONA MALE

I farmaci equivalenti sono chiamati generici: un termine che ne svilisce la qualità

Il generico non sfonda

Da quando sono entrati sul mercato italiano i farmaci equivalenti hanno sicuramente assunto un ruolo importante nel contenere la spesa farmaceutica, soprattutto in ambito ospedaliero, ma ancora hanno molto margine di penetrazione nelle cure domiciliari, quelle, di fatto, che pesano maggiormente sul portafoglio delle famiglie. L'uso del farmaco equivalente in Italia è pari al 39,6%, ancora basso rispetto ad altri paesi come Gran Bretagna (53,2%), Germania (45,7%), Francia (45,5%), Spagna (42,3%) e anche rispetto ai farmaci di marca.
In particolare ciò è vero nelle regioni del Sud dove, sebbene il potere di spesa sia più basso che al Nord e sebbene si consumino più farmaci a brevetto scaduto, gli equivalenti sono molto meno utilizzati. In sostanza si preferisce ancora acquistare il farmaco di marca, anche se questo comporta un aggravio di costi per i cittadini. Secondo Giorgio Colombo, Direttore scientifico del Centro di economia e valutazione del farmaco dell'Università di Pavia, intervenuto a un incontro sui farmaci equivalenti: «Il valore del ticket che i cittadini pagano per avere un farmaco a brevetto scaduto, ma di marca, è di un miliardo e 126 milioni di euro: un farmaco equivalente sarebbe offerto ad un prezzo gratuito dallo Stato, ma questo i cittadini non lo sanno». Esiste quindi ancora un vuoto di cultura e informazione da colmare. Ma neanche questo, secondo gli esperti, è sufficiente: la diffidenza verso il farmaco no logo non è soltanto dei singoli cittadini, ma anche di chi questi farmaci li deve prescrivere o consigliare, il medico, e da lì bisogna partire. Il ruolo dei medici che prescrivono le terapie e dei farmacisti che le vendono è fondamentale per aumentare la quota di utilizzo dei farmaci equivalenti. Una situazione confermata anche dalla nostra indagine di ottobre 2021 sulle farmacie: nell'anno precedente alla rilevazione, il 39% degli italiani ha dovuto acquistare un farmaco di marca perché quello no logo non era disponibile. Una situazione significativamente più diffusa al Sud e nelle isole, dove è capitato al 48% degli intervistati. Meno al Nord, dove è capitato al 33% di chi ha risposto.

Uno scenario realistico

Analizzando un anno di spesa farmaceutica di due famiglie (nella grafica), abbiamo dimostrato che se si utilizzano i farmaci equivalenti si ottiene un risparmio consistente. Lo scenario ha preso in considerazione sia i farmaci più usati per le malattie più diffuse, sia quelli che si acquistano con più frequenza per alleviare i disturbi di stagione. I calcoli si basano sia sull'acquisto di farmaci prescritti dal medico e rimborsati dal Ssn (in fascia A) sia sulla spesa per medicine che non vengono rimborsate, perché in libera vendita (come il paracetamolo) o acquistabili con ricetta bianca. La famiglia di quattro persone spende 429 euro se acquista tutti i farmaci di marca, ma può risparmiare oltre il 50% della spesa se sceglie gli equivalenti (il totale scende a 208 euro l'anno). I coniugi anziani, invece, scegliendo gli equivalenti passano da una spesa di 320 euro l'anno a 64 euro, con un risparmio dell'80%, dovuto anche al potere delle esenzioni.

Non solo farmacie

La concorrenza fa risparmiare: negli ipermercati abbiamo pagato i farmaci di marca in media il 22% in meno.

I PREZZI RILEVATI NEGLI IPERMERCATI

Farmaco	Prezzo indicativo	Prezzo medio ipermercato	Differenza
MAALOX plus	9,50 €	6,70 €	29%
TACHIPIRINA 500 x 20	5,30 €	4,59 €	13%
BISOLVON sciroppo	10,90 €	8,01 €	27%
MOMENT 200 x 12	6,10 €	4,55 €	25%
ZOVIRAX Labiale	9,55 €	8,07 €	15%

Dal 2006 anche ipermercati e parafarmacie possono vendere i farmaci da banco, cioè quelli per cui non serve la prescrizione del medico. In questi spazi, dove comunque è sempre presente un farmacista in grado di consigliare la clientela, i farmaci sono generalmente scontati, rispetto al prezzo indicato sulla confezione. Lo abbiamo verificato acquistando cinque specialità in tre punti vendita di catene con la parafarmacia (Iper, Ipercoop e Conad). Il risparmio in media è stato del 22%.

Trova il farmaco

Molti farmaci di marca hanno un equivalente (generico). Puoi verificarlo usando la nostra banca dati.

www.altroconsumo.it/banca-dati-farmaci

ANAGRAFE VIA WEB

I certificati personali e familiari si possono scaricare gratuitamente dal sito dell'Anagrafe nazionale. Ecco come si fa.

a cura di **Marzio Tosi**

Dal certificato di nascita a quello di residenza, dallo stato di famiglia a quello civile... Grazie al servizio online dell'Anpr (Anagrafe nazionale popolazione residente) i documenti anagrafici si possono richiedere, gratuitamente, via web, al sito www.anpr.interno.it, un'enorme banca dati digitale che contiene le informazioni delle circa 8mila anagrafi comunali italiane. Vi si accede tramite Spid, Carta d'identità elettronica oppure Carta nazionale dei servizi.
Si possono chiedere i certificati pubblici relativi a sé e ai componenti del proprio nucleo familiare, così come possono essere richiesti certificati 'contestuali' che, cioè, all'interno di un unico documento riportano più informazioni anagrafiche.
La procedura è semplice e rapida: i documenti, che hanno valore legale, si possono direttamente scaricare in formato .pdf oppure è possibile farseli inviare via email (per saperne di più vedi anche l'articolo pubblicato su Altroconsumo InTasca di questo mese).

CHIEDI E OTTIENI UN CERTIFICATO ANAGRAFICO

1

La procedura è intuitiva, per cui la riassumiamo nelle sue tappe principali (senza mostrare tutte le schermate dei vari passaggi). Dalla home page del sito, clicca su 'Accedi al servizio del cittadino' ed entra tramite Spid, Cie o Cns. Dopo aver dato il consenso per la privacy, si aprirà la tua area personale. Clicca su 'Scrivania', pagina da cui puoi fare più operazioni.

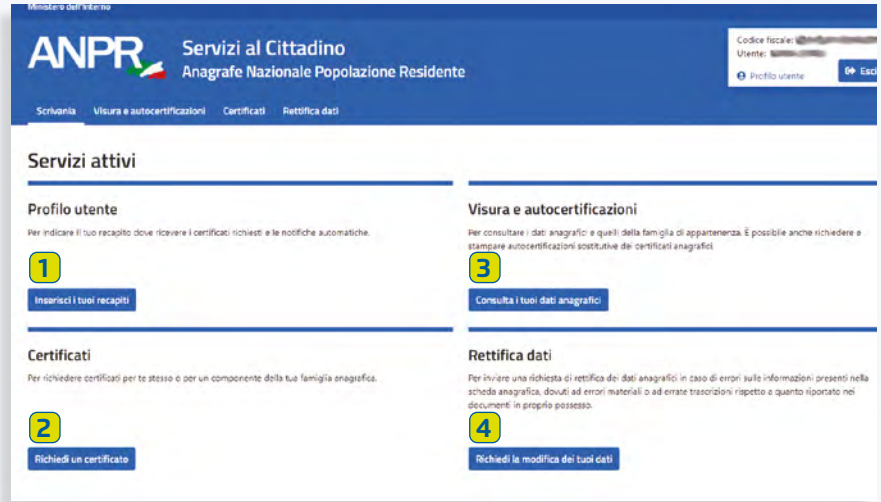
1. In 'Profilo utente' puoi inserire i tuoi recapiti (email, telefono fisso e cellulare): è comunque facoltativo.

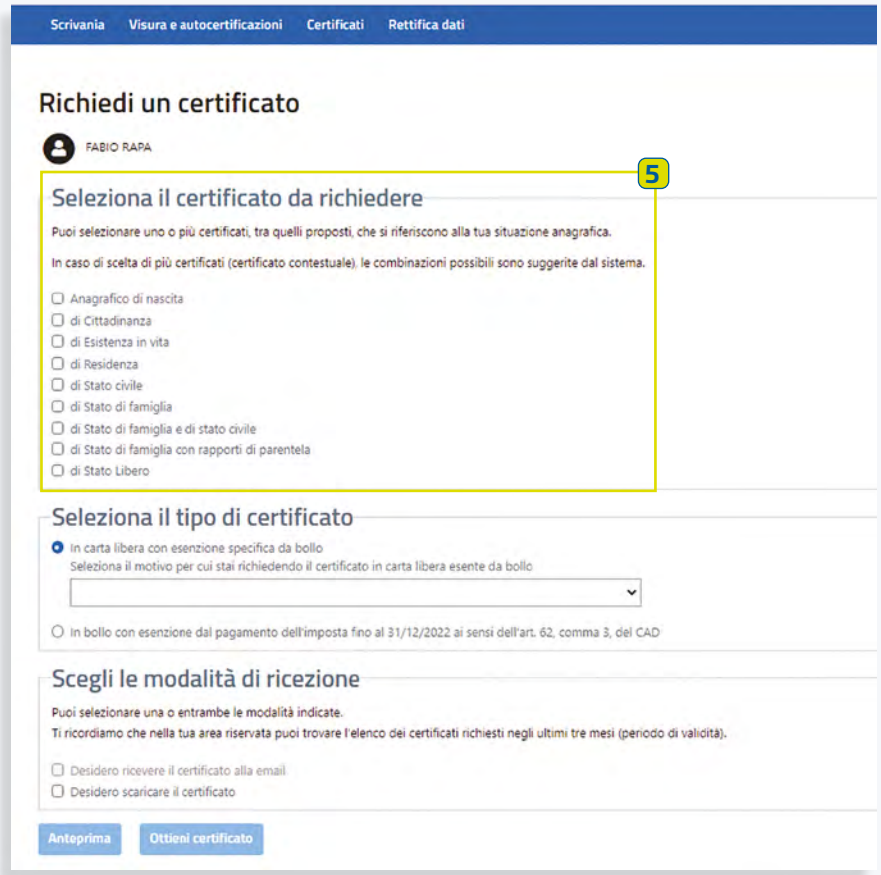
2. Da 'Certificati' accedi alla sezione dove puoi vedere quali documenti puoi richiedere.

3. In 'Visura e autocertificazioni' ti vengono mostrate alcune informazioni su di te, come le generalità, lo stato civile, la cittadinanza, la carta d'identità...

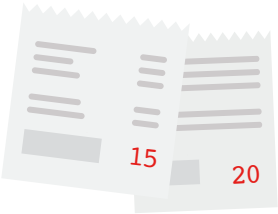
4. In 'Rettifica dati' si apre una sezione tramite la quale puoi richiedere che vengano cambiati eventuali dati inesatti che ti riguardano (non tutti: per alcuni dovrai recarti materialmente allo sportello comunale).

5. Nella sezione 'Certificati' puoi scegliere se richiedere un certificato per te (clicca su 'Richiedi per te stesso') o per un componente della tua famiglia (clicca su 'Richiedi per la tua famiglia'). in entrambi i casi, poi ti apparirà la lista dei documenti che puoi scaricare. Selezionato il certificato richiesto, di cui puoi vedere l'anteprima, clicca su 'Ottieni certificato': puoi scegliere se scaricarne direttamente il .pdf oppure fartelo inviare via email.

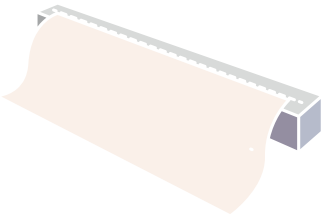




Differenziata: 5 errori comuni con la carta



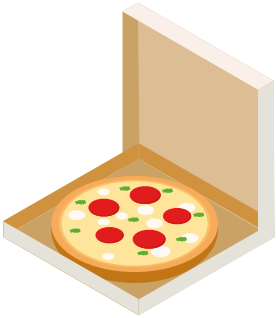
1 Scontrini. Sono realizzati con carte termiche e sostanze chimiche che reagiscono al calore e possono generare problemi nelle fasi del riciclo: vanno nell'indifferenziata.



2 Carta forno e oleata. A meno che non sia indicato diversamente, la carta che avvolge la pasta sfoglia, oppure le focacce o i salumi va nell'indifferenziata, perché è ricoperta da uno strato di materiale antiaderente.

3 Tetrapak. I contenitori multistrato per bevande sono fatti di carta, ma anche di plastica e alluminio; ogni comune ha le sue regole: verifica se si raccolgono con la frazione multimateriale o con la carta.

4 Confezione di biscotti. A seconda del materiale predominante va nella carta, nella plastica o nell'indifferenziata. Verifica le indicazioni sulla confezione; nel dubbio, meglio l'indifferenziata.



5 Scatola della pizza. Se è pulita e senza residui di cibo, va nella carta. Se è sporca, bisogna dividere: i resti di cibo nell'umido; il coperchio pulito nella carta; la parte sporca nell'indifferenziato. Se in cartone compostabile, va nell'umido.

A spasso con cani e gatti: con quale trasportino?

Recentemente i trasportini per animali sono entrati nel paniere che l'Istat considera per calcolare i prezzi al consumo: a dimostrazione di come sia diventato un accessorio sempre più diffuso. Come scegliere quello giusto?
Il trasportino deve essere il migliore per il proprio gatto o cane, innanzitutto, ma deve essere comodo da utilizzare anche per il proprietario. I tipi sono vari: può essere rigido, morbido, a zaino, da aereo e via dicendo; ma – in generale – ecco alcuni elementi da valutare prima dell'acquisto.
– Le dimensioni: dovrebbero permettere al cane o al gatto di stare in piedi, di voltarsi, sedersi e sdraiarsi; meglio però che non sia troppo grande, sia perché diventerebbe scomodo da trasportare e da gestire, sia perché l'eccessivo spazio interno potrebbe far scivolare l'animale durante il viaggio.
– La facilità nel trasporto: perché sia pratico, attenzione a maniglie, bretelle e tracolle: devono essere robuste e solide, in modo da essere comode per chi lo porta, ma anche per non mettere in pericolo l'animale nel tragitto; meglio se i vari elementi si possono anche rimuovere e lavare.
– Il comfort: il trasportino deve essere estremamente arieggiato, in modo che cane o gatto stiano bene durante gli spostamenti e che si limiti l'affanno che spesso si manifesta perché l'animale associa il trasportino a situazioni di stress (per evitarlo, bisognerebbe dare all'animale il tempo di abituarsi mentre si è ancora a casa, magari lasciando il trasportino aperto in soggiorno, aggiungendo anche una coperta morbida e qualche gioco preferito).
– La facilità di pulizia: fai attenzione a che il trasportino sia semplice da pulire e completamente lavabile, sia nelle parti rigide che in quelle morbide.

ALTRE INFO NELLO SPECIALE SUL SITO

- Rigido, morbido o a zaino? I diversi tipi
- Come scegliere in base alla razza del cane
- Come far abituare il cane e il gatto al trasportino
- Come pulire il trasportino
- In viaggio con fido: le regole per la sicurezza

Trovi tutto su: **altroconsumo.it/trasportino**

Covid: viaggio assicurato?

Tempo di tornare a viaggiare e in molti potrebbero valutare la possibilità di sottoscrivere anche una polizza per coprire una serie di rischi. Come si fa a capire se fra questi vi sono anche i problemi legati al Covid-19?
- Controlla che nelle esclusioni non siano citati il caso "pandemia" o riferimenti al coronavirus.
- Controlla cosa è previsto in caso di quarantena (dopo un contatto con un positivo), in particolare per la garanzia annullamento e di eventuale assistenza durante il viaggio. Non è detto, ad esempio, che la compagnia copra la mancata partenza nel giorno previsto in questo caso.
- Verifica se sono escluse le malattie preesistenti: è una condizione di esclusione classica, volta a non coprire le malattie croniche dell'assicurato. Meglio informarsi presso la compagnia su cosa sia previsto in caso di Covid-19, in modo da essere sicuri che l'eventuale incubazione della malattia non sia considerata malattia preesistente.
- La garanzia annullamento del viaggio, inoltre, di solito copre un elenco di casi specifici: leggili tutti con attenzione. Se, ad esempio, decidi di non partire perché non ti senti più sicuro e hai il timore di ammalarti di Covid-19 durante il viaggio, la garanzia non opererà.

Vino: cantinette per tutti i gusti. Ecco cosa valutare

Le cantinette per il vino (dette anche wine cooler) sono un prodotto di nicchia, ma le vendite sono cresciute negli ultimi tempi e sul mercato ci sono modelli molto vari, per caratteristiche e prezzi (da un centinaio di euro fino a oltre 2.000 euro).

Varie temperature

Esistono le cantinette che servono solo per la conservazione, in cui la temperatura è la stessa in tutto lo spazio, e le cantinette climatizzate, che permettono di avere zone a temperatura diversa e servono per mantenere ogni tipo di vino alla sua ideale temperatura di consumo.

Forme e dimensioni

Le cantinette possono essere da parete, cioè grandi all'incirca come un frigorifero convenzionale; da tavolo, di dimensioni e capacità inferiori, ideali quando non si dispone di molto spazio e se non serve riporre molte bottiglie di vino; da incasso, cioè integrate all'interno di uno spazio: in questo caso è importante che siano ben installate, con un'adeguata ventilazione.

Quale tecnologia

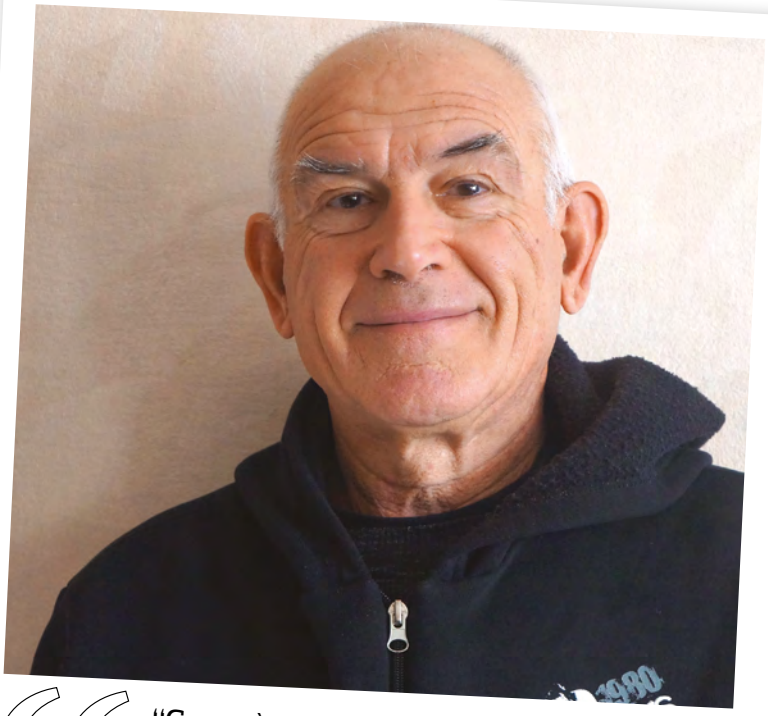
Le cantinette si differenziano anche in base alla tecnologia. Le più comuni sono le termoelettriche: possono mantenere temperature tra i 12 e i 18 °C e non sono consigliabili per climi molto caldi, hanno bassi livelli di rumore e vibrazioni e un consumo maggiore rispetto alle sorelle a compressore. Queste funzionano come un frigorifero convenzionale, con un compressore e un sistema chiuso attraverso il quale circola un refrigerante. Sono più potenti e possono mantenere temperature più basse, da 4 a 20 °C. Sono più rumorose e vibrano di più.

VINO IN SCONTO PER I SOCI

Su Vino.com puoi usufruire di uno sconto esclusivo per i soci e scegliere tra oltre 4.000 etichette. Vai su: altroconsumo.it/vantaggi-extra-vinocom

La classe energetica delle lampadine

Come per molti elettrodomestici, anche per le lampadine è cambiata l'etichetta energetica. Ma nei negozi sono presenti anche prodotti con le etichette vecchie. Ecco che cosa sapere per non sbagliare.

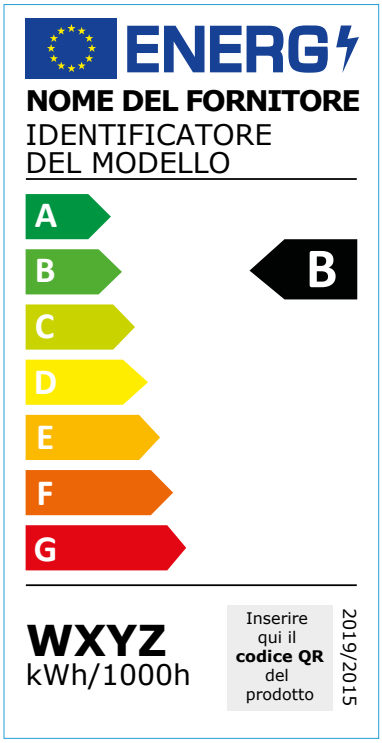


"Come è possibile che una classe energetica E costi più di una A+?".

Vincenzo Iozzia, di Torino, ci ha scritto per un dubbio sulle lampadine e in particolare sulla loro etichettatura energetica.

«Vorrei chiedervi un chiarimento: ho visto in negozio delle lampade a led 10w=75w di marca sconosciuta, dichiarate in classe A+, che costavano 2,4 euro. Mentre le lampade di una marca leader come Osram 6,5w=60w, dichiarate in classe E, costavano 2,5 euro. Al di là del prezzo, mi sembra strana la differenza di rendimento della classe energetica dichiarata, a costo quasi uguale».

Vincenzo ha ragione a stupirsi, ma la spiegazione è semplice: le lampadine in classe A+ hanno ancora la vecchia etichetta energetica, mentre quelle in classe E hanno già quella nuova, introdotta da qualche mese (da settembre 2021). Come abbiamo spiegato proprio a settembre sulle nostre pagine (Altroconsumo Inchieste 361, settembre 2021), nel 2021 è stata riformata l'etichetta energetica delle lampadine (e di diversi altri elettrodomestici). Quella vecchia aveva criteri di classifica non più rispondenti ai livelli di consumo, che nel tempo si sono costantemente ridotti: con il risultato che le lampadine ormai erano tutte almeno in classe A+, il che non aiutava a scegliere le meno energivore. La nuova etichetta ha riclassificato con criteri più severi le lampadine, distribuendole in una scala energetica da A a G, senza più classi accompagnate dal segno '+'. L'indicazione "kWh/1.000h" riportata sull'etichetta indica il consumo energetico in kWh relativo al consumo di elettricità per 1.000 ore con la luce accesa. Un'altra novità della nuova etichetta è l'aggiunta del codice QR, da leggere con lo smartphone, che consente ai consumatori di ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.
Per consentire l'eliminazione delle scorte è stato però concesso per dieci mesi di continuare a vendere anche le lampadine con la vecchia etichetta energetica. Molte altre informazioni su: altroconsumo.it/belt.



A cura di Natalia Milazzo

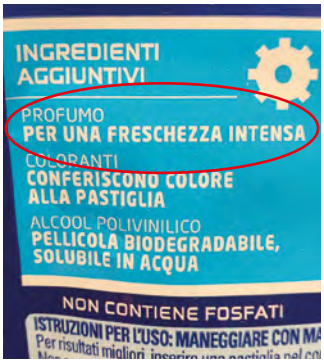
Non c'è lo zucchero, ma gli edulcoranti sì

«Ieri ho acquistato una confezione di "succo di frutta" San Benedetto, la cui etichetta riportava in evidenza "zero zuccheri aggiunti". A casa, dopo, leggendo gli ingredienti, ho notato che erano elencati edulcoranti (ciclamato di sodio, sucralosio), come si può vedere nelle foto allegate. Mi chiedo e vi domando se gli edulcoranti non possono essere classificati anch'essi come zuccheri. Se così fosse, l'etichetta sarebbe mendace. Che ne pensate?»

Condividiamo il dubbio della nostra socia (che preferisce restare anonima), tanto è vero che abbiamo posto la questione al ministero della Salute.
Per legge, in effetti, la scritta "senza zuccheri aggiunti" può essere riportata solo se "...il prodotto non contiene mono o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti". Gli edulcoranti rientrano nella categoria di "ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti"? Secondo il Ministero, no. Quindi l'etichetta è a norma. Detto questo, rimaniamo dell'idea che la presenza di edulcoranti dovrebbe essere evidenziata sulla confezione, anche nella parte frontale del prodotto e non solo in piccolo sul retro. A maggior ragione nelle bevande come queste, dove l'indicazione sull'assenza di zuccheri aggiunti non fa sospettare la presenza di edulcoranti, visto che il consumatore è abituato a trovarla anche nei succhi 100%, dove gli edulcoranti non ci sono. Questi ultimi non sono da demonizzare, ma hanno quasi sempre un limite quotidiano di consumo e sono sconsigliati ai bambini sotto ai tre anni di età.

Il profumo eccessivo delle pastiglie per piatti

Il socio Franco Sgavioli, di Milano, si è rivolto a noi per segnalare una caratteristica che non gli piace di un tipo di pastiglie di detersivo per lavastoviglie: a suo parere hanno un profumo troppo intenso, ci chiede una verifica.



Abbiamo già testato il prodotto in questione –Finish powerball Quantum ultimate limone – che in effetti dichiara già sulla confezione di avere un profumo intenso. Tra gli ingredienti aggiuntivi messi in evidenza si legge infatti: "Profumo per una freschezza intensa". Dal punto di vista del gusto, la questione è soggettiva: a chi piace un profumo intenso, a chi no. Dal punto di vista ambientale, i profumi sono spesso sostanze di difficile biodegradabilità: proprio per questo nel nostro test il detersivo ha ricevuto un giudizio negativo per l'impatto sull'ambiente, perché contiene alcuni ingredienti poco sostenibili, tra cui i profumi.
Per contrastare gli odori della lavastoviglie un buon uso e una manutenzione regolare della macchina sono sufficienti, senza bisogno di profumazioni.

"Nella scelta del detersivo, è utile leggere quanto scritto in etichetta

L'informazione indipendente, concreta e utile di Altroconsumo

Leggi le riviste complete. Scopri l'offerta su

WWW.ALTROCONSUMO.IT