

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.



Direttore responsabile:
Alessandro Sessa

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

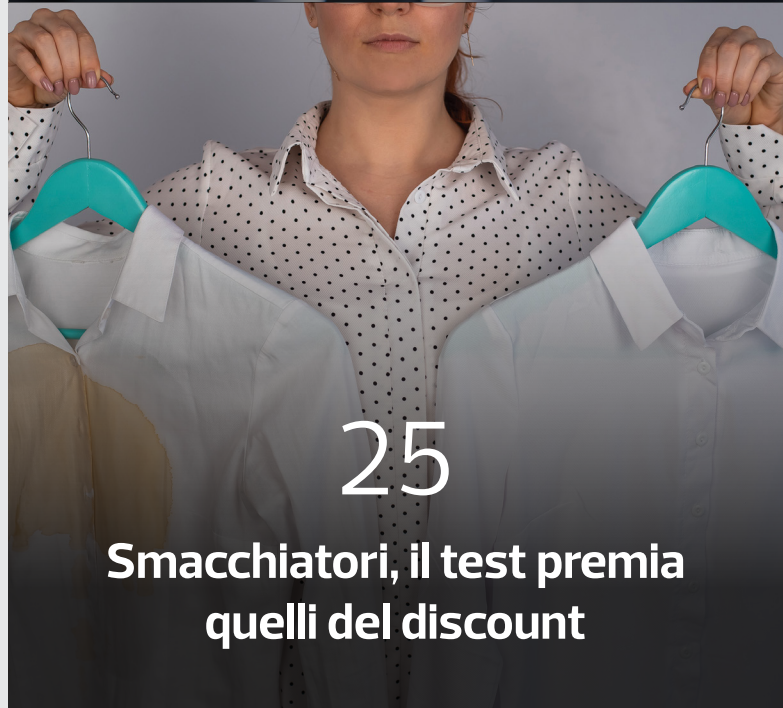
Altroconsumo Edizioni s.r.l.
Sede legale, direzione, redazione e amministrazione:
Via Valassina 22 - 20159 - Milano
Tel. 02/69.61.500

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



4

Carburante: dove il pieno costa meno



25

Smacchiatori, il test premia quelli del discount

A glass jar filled with red tomato sauce sits on a wooden surface. Several fresh cherry tomatoes and a whole garlic bulb are scattered around the base of the jar. The background is a solid blue color.

8

Le migliori polpe e passate di pomodoro

A chocolate bar is broken into two pieces. A yellow measuring tape is stretched across the gap between the two pieces, showing a measurement of approximately 3.5 inches.

14

Perdere peso, evitando le cattive diete

A black smartphone is shown at an angle. Three large green arrows form a circular loop around the phone, indicating a recycling or refurbishment process.

18

Smartphone ricondizionati: quali garanzie offrono?

An elderly man with glasses and a grey beard is looking at a document held by an elderly woman with blonde hair. They are both smiling and appear to be in a home setting with a window in the background.

22

Fondi pensione: cosa sono e quando convengono

A close-up shot of a person's legs running. They are wearing red and white athletic shoes with a distinctive tread pattern on the soles.

28

Come scegliere le scarpe da corsa

A close-up of a smiling person's mouth. A blue and white toothbrush is positioned in front of the mouth, as if about to be used for brushing.

30

Voce ai soci

Dove il pieno costa meno

Abbiamo monitorato per un anno i prezzi delle grandi insegne su strade e autostrade, per dirvi in quali conviene fare rifornimento di carburante.

di Marzio Tosi



Il taglio temporaneo sulle accise ha solo dato un po' di respiro agli automobilisti e agli autotrasportatori italiani, che in questi ultimi mesi hanno visto crescere costantemente il prezzo dei carburanti: dapprima in maniera più contenuta (2% a settimana da gennaio a fine febbraio), poi, in concomitanza con l'inizio della guerra tra Russia e Ucraina, in modo quasi esponenziale (solo nella prima settimana di marzo il prezzo alla pompa ha subito un balzo dell'8,94%). Il fenomeno non è così facilmente interpretabile sotto l'aspetto meramente tecnico, perché nello stesso periodo gli aumenti del prezzo del greggio sono stati decisamente più contenuti rispetto a quelli finali dei carburanti. Lo stesso ministro per la Transizione ecologica, Roberto Cingolani, ha affermato senza tanti giri di parole che ci troviamo di fronte a una speculazione del mercato a danno di cittadini e imprese.

In questa situazione diventa ancor più fondamentale scegliere il distributore dove il pieno costa meno. Noi lo abbiamo fatto, confrontando l'andamento dei prezzi dei carburanti delle principali insegne presenti lungo le strade e le autostrade italiane.

Prezzi: un anno sotto osservazione

Per monitorare l'andamento dei prezzi dei carburanti applicati dalle singole compagnie abbiamo elaborato i dati di un anno (per la precisione dal 29 marzo 2021 al 12 aprile 2022) forniti dal sito Osservatorio prezzi e tariffe del ministero dello Sviluppo economico, che aggiorna periodicamente i dati in base alle informazioni fornite dalle stesse compagnie di distribuzione del carburante.

La nostra indagine ha coinvolto tutte le insegne di rilevanza nazionale: per quelle presenti nei centri urbani e lungo le arterie extraurbane abbiamo considerato le compagnie che hanno almeno mille impianti a livello nazionale presenti almeno in cento province; per quanto riguarda la rete autostradale, la nostra indagine ha compreso le insegne che hanno almeno 40 distributori presenti almeno in 11 Regioni.

Per ogni tipo di carburante analizzato abbiamo considerato il prezzo che paga

LA CLASSIFICA DELLE INSEGNE

L'indice 100 indica l'insegna più conveniente. Se l'indice è 105, per esempio, significa che i prezzi sono più cari del 5% rispetto all'insegna più economica.

INDICE BENZINA RETE ORDINARIA	
TAMOIL	100
ESSO	101
Q8	101
API-IP	102
AGIP ENI	102

INDICE BENZINA AUTOSTRADA	
TAMOIL	100
Q8	100
SARNI OIL	100
API-IP	101
ESSO	101
AGIP ENI	104

INDICE GPL AUTOSTRADA	
Q8	100
SARNI OIL	103
AGIP ENI	105
ESSO	107
TAMOIL	107
API-IP	111

INDICE GASOLIO RETE ORDINARIA	
TAMOIL	100
ESSO	101
Q8	101
API-IP	102
AGIP ENI	103

INDICE GASOLIO AUTOSTRADA	
SARNI OIL	100
TAMOIL	101
Q8	101
ESSO	101
API-IP	103
AGIP ENI	107



CERCA I SIGILLI

Le insegne della distribuzione di carburante risultate migliori nelle nostre classifiche possono chiedere di utilizzare in licenza il nostro "Sigillo salvaprezzo", uno strumento concreto che aiuta i consumatori a scegliere dove fare rifornimento al costo più conveniente.

14.506

I distributori considerati dalla nostra indagine per quanto riguarda la rete rete urbana ed extraurbana (69% degli impianti nazionali per le rilevazioni da noi effettuate).

455

I distributori considerati per la rete autostradale (95% degli impianti nazionali per le rilevazioni da noi effettuate).

l'automobilista in modalità "self", tranne che per gpl e metano (in questo caso è d'obbligo la modalità "servito").

La metodologia di analisi completa è disponibile sul sito (www.altroconsumo.it/sigilli), alla voce "Sigillo Salvaprezzo carburanti". In breve, per ogni tipo di carburante e per le due reti di vendita considerate (città e strade extraurbane/autostrade), abbiamo calcolato il prezzo medio a settimana per provincia e per insegna, effettuando una media ponderata in base ai volumi di vendita dei carburanti per cui era presente il dato sul sito del ministero della Transizione ecologica. Per rendere più facilmente leggibili i risultati, la media di ogni insegna è rappresentata attraverso un indice: l'indice 100 indica la compagnia più conveniente. In rapporto a quest'ultima, per esempio, ►

UN AIUTO TRAMITE APP

Durante una giornata abbiamo provato nei distributori di Milano sei app gratuite che forniscono indicazioni aggiornate sui prezzi dei carburanti.

Per farsi un'idea della pompa dove può essere più conveniente fare rifornimento, magari sul tragitto tra casa e lavoro oppure mentre si è in viaggio, possono essere utili alcune app gratuite, che permettono di consultare sulla mappa, tramite smartphone, i prezzi aggiornati dei carburanti, distributore per distributore.

Per verificarne le funzionalità, abbiamo provato le sei app gratuite più scaricate dagli store Google e Apple, disponibili sia per Android sia per iOS: *Fuelio*, *Prezzi Benzina*, *Risparmia sui prezzi benzina*, *ViaMichelin*, *Waze*, *Benzina – Comparatore di prezzi*.

Durante una giornata abbiamo rilevato sul campo i prezzi dei carburanti di undici distributori di Milano, confrontandoli con quelli indicati dalle varie app, in modo da avere una piccola fotografia rispetto all'accuratezza e all'aggiornamento delle differenti app.

Rispetto alle nostre prove, quelle che più

ci hanno soddisfatto sono *Fuelio* e *Prezzi Benzina*. La prima per l'essenzialità e il buon livello medio di accuratezza e aggiornamento dei prezzi, la seconda, anche se un po' meno accurata e aggiornata, per la chiarezza della mappa e per le funzionalità aggiuntive, come quella che permette di impostare un qualunque itinerario e di poter vedere tutti i distributori presenti lungo il percorso prescelto.

Al contrario, l'app risultata meno soddisfacente in base alle nostre prove sul campo è *Benzina – Comparatore di prezzi*, che riporta prezzi poco accurati e poco aggiornati.

Nel complesso, anche se non sempre indicano il costo esatto al centesimo rispetto a quello effettivamente applicato alla relativa pompa, queste app consentono comunque di avere una buona panoramica dei prezzi del carburante, aiutando a individuare i distributori più convenienti.



l'insegna che ha indice 104 nel periodo considerato ha applicato prezzi medi più alti del 4%. Va specificato che i risultati danno un quadro globale di un mercato che rimane comunque fortemente legato alla dimensione territoriale, i cui meccanismi di concorrenza tra insegne risentono della situazione locale, per esempio, rispetto alla presenza e vicinanza di stazioni di servizio gestite da piccole compagnie o di impianti dei centri commerciali della grande distribuzione.

Benzina: forbice ridotta

Per quanto riguarda le grandi insegne presenti nei centri urbani e nella rete extraurbana, nel complesso i prezzi della benzina sono abbastanza allineati. La compagnia con il prezzo medio più conveniente è Tamoil, mentre quelle più care, pur entro una forbice di prezzo comunque ridotta a solo circa il 2% in più,

Una manutenzione periodica dell'auto ne riduce i consumi

sono Api-Ip e Agip Eni. Situazione simile di allineamento anche per i prezzi della benzina nella rete autostradale, dove il primo gradino del podio della convenienza è diviso ex aequo tra Tamoil, Q8 e Sarni Oil. In coda Agip Eni, con prezzi medi superiori di circa il 4%.

Gasolio: più differenze di prezzo

Anche per i prezzi del gasolio praticati nella rete urbana ed extraurbana dalle grandi compagnie le differenze non sono elevate: in testa alla classifica troviamo Tamoil, mentre la più cara è Agip Eni (circa +3%). Per la rete autostradale la

forbice invece si allarga: l'insegna più conveniente è Sarni Oil, brand meno diffuso degli altri e con una politica prezzi sul gasolio abbastanza aggressiva. Al suo cospetto, il "gigante" Agip Eni è decisamente più caro, con prezzi medi più elevati di circa il 7%.

Gpl: buone possibilità di risparmio

Se passiamo al confronto tra i prezzi del gpl praticati dalle grandi insegne nei distributori della rete autostradale, le possibilità di risparmio si accrescono: la compagnia più conveniente è Q8, dove il rifornimento costa in media l'11% in meno rispetto alla più salata Api-Ip. Nonostante in autostrada gli impianti di metano da autotrazione siano decisamente meno rispetto agli altri tipi di carburante, abbiamo valutato la convenienza delle principali insegne: la meno

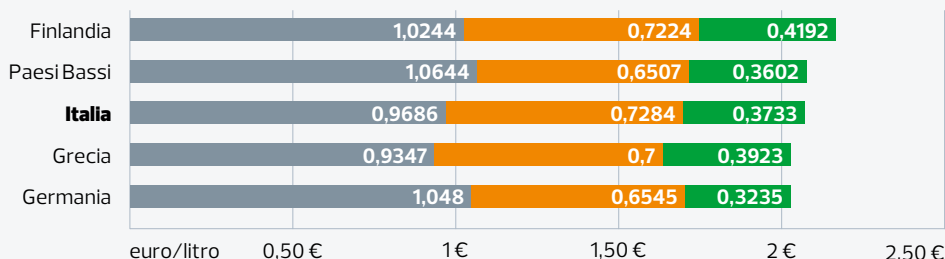
Quanto incidono le accise e l'Iva nei Paesi europei

■ Prezzo Industriale
■ Accise
■ Iva

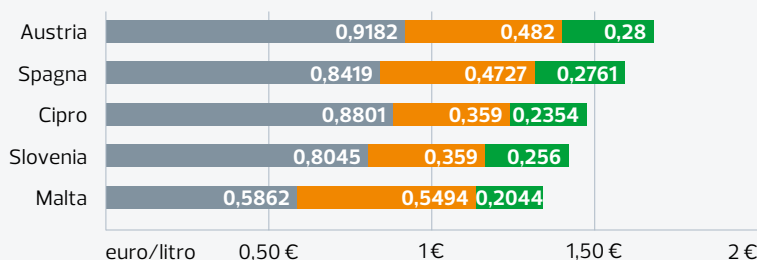
I grafici illustrano il peso di accise e Iva sul prezzo finale alla pompa. Per l'Italia viene riportato anche il prezzo finale dopo la temporanea riduzione delle accise, con il conseguente alleggerimento anche del peso dell'Iva, imposta applicata sul totale del prezzo industriale della benzina più le accise. Come si vede, senza la misura di abbassamento delle accise, queste ultime insieme all'Iva in Italia finiscono per raddoppiare il prezzo finale pagato dai consumatori rispetto al prezzo industriale del carburante.

Fonte: Weekly Oil Bulletin
(aggiornato all'11/4/2022).

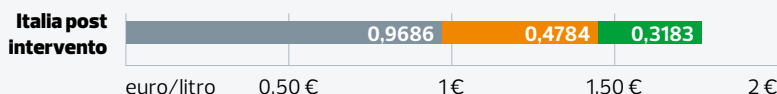
Benzina: i cinque Paesi più cari



Benzina: i cinque Paesi meno cari



Il prezzo in Italia dopo il taglio temporaneo delle accise



cara è Sarni Oil, mentre ultima in classifica è Esso, dove il pieno costa in media circa il 12% in più.

Come si muove il mercato

Una fotografia di come si è mosso il mercato nostrano dei carburanti in questi ultimi dodici mesi si ha estendendo la visuale oltre alle principali insegne e comprendendo nell'analisi dell'andamento dei prezzi anche le cosiddette "pompe bianche", cioè gli oltre 4mila piccoli distributori indipendenti sparsi sul territorio nazionale, e gli impianti con brand delle catene della grande distribuzione.

Considerando il prezzo finale alla pompa, dalla nostra prima rilevazione (29/3/2021) all'ultima (12/4/2022), è il metano da autotrazione quello che ha subito un aumento dei prezzi più che raddoppiato (+106%), seguito dal gpl (+30%).

Crescite più contenute, ma tutt'altro che leggere, quelle di gasolio (+23%) e benzina (+12%).

Se andiamo nel dettaglio dei dati, scopriamo che, da inizio 2022, il prezzo della benzina si era complessivamente impennato di poco sotto il 30% (intorno al 40% per il gasolio). Dopo il taglio temporaneo delle accise stabilito dal Governo la situazione è tornata più sotto controllo, con aumenti intorno al 2% per la benzina e intorno al 10% per il gasolio. Da notare in positivo i prezzi applicati dagli impianti delle catene della grande distribuzione (spicca Carrefour, dove dall'inizio dell'anno il prezzo della benzina è diminuito dell'1,2%), mentre, contrariamente alla vulgata comune che dà per economiche le pompe bianche, in queste ultime il prezzo di benzina e gasolio è rimasto in media più elevato di quello applicato dalle grandi compagnie. ■

FIRMA LA PETIZIONE

Abbiamo chiesto al Governo di intervenire in maniera strutturale e duratura, al di là di temporanei tagli delle accise, per rendere il prezzo dei carburanti meno gravoso per le famiglie italiane. Chiediamo di agire direttamente sull'Iva, riducendone l'attuale aliquota del 22% e azzerandola del tutto quanto meno durante i periodi di emergenza, in modo da mettersi al riparo da eventuali eccessivi aumenti futuri.

Unisciti alla nostra richiesta per dire stop al caro benzina: firma l'appello di Altroconsumo.

www.altroconsumo.it/azioni-collettive/aumenti-carburante



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

POLPE E PASSATE IN RASSEGNA

La materia prima è di qualità. Niente muffe né impurità. Pochi e sporadici i pesticidi. I problemi non sono nel prodotto, ma nella filiera.

di Matteo Metta

Dopo anni in cui si sono registrati aumenti nelle superfici coltivate e nelle rese dei raccolti, anche per il pomodoro da industria si intravedono nuvole all'orizzonte. Tra tutti i guai del momento, ci si è messa pure la siccità, che farebbe passare la produzione dai 6 milioni di tonnellate del 2021 ai 5,4 di quest'anno, con una perdita secca del 10%. Se ci aggiungiamo i

maggiori costi per energia e trasporti, è facile prevedere rincari anche per le conserve di pomodoro. Questo però non basta per dire che «l'oro rosso non c'è più», come ha titolato un importante quotidiano. L'Italia occupa il secondo posto nella classifica mondiale dei produttori di pomodoro (in cima c'è la California) ed è addirittura prima in quella delle conserve. Nel mercato la parte del



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

leone la fanno le passate e le polpe (pomodori a pezzi), che insieme rappresentano il 75% delle vendite al dettaglio di conserve di pomodoro. Ed è proprio verso questi due simboli della cucina italiana che abbiamo puntato stavolta i nostri riflettori. In particolare su 8 passate e 20 polpe.

I risultati del test

Nonostante il test fosse fitto di prove da superare, tutti i campioni ne sono usciti a testa alta. Le loro pagelle sono un fioccare di giudizi ottimi e buoni. Infatti, su 28 conserve, solo due (entrambe polpe di pomodoro) non raggiungono i ranghi più alti, fermandosi alla sufficienza. Le analisi sulla bontà della materia prima utilizzata - rapporto degli zuccheri, residuo ottico (per le passate) e residuo secco (per le polpe), pH, acido lattico - dimostrano che in tutti i casi sono stati scelti pomodori di qualità. Di origine italiana, stando a quanto dichiarato in etichetta. Anche sull'igiene nulla da dire, l'esame che verifica la presenza di impurità (*filth test*) ha dato sempre esiti ottimi, e solo in un caso accettabili. Lo stesso dicasi per le muffe, l'unica polpa in cui sono state rintracciate ne aveva quantità davvero irrilevanti. E i temuti pesticidi? Anche per questi nessun allarme: il laboratorio ne ha cercati più di 400, ma nei quattro prodotti in cui ne è stato rinvenuto qualcuno si è trattato sempre di quantità assolutamente trascurabili, tali da non destare alcuna preoccupazione. Per quanto riguarda il sale, ci sono ancora margini di miglioramento, dal momento che vale il principio che "meno ce n'è, meglio è". Ma poiché nelle conserve di pomodoro l'aggiunta ►

LA NOSTRA SCELTA: PASSATA DI POMODORO



MIGLIORE
DEL TEST

71 QUALITÀ
OTTIMA

Mutti Passata di pomodoro

0,94 - 1,79 € (700 grammi)

PRO Ottimo il giudizio sui parametri che misurano la qualità del pomodoro. La passata è stata valutata molto bene anche all'assaggio.

CONTRO Potrebbe contenere meno sale; altre passate ne hanno la metà.

IL NOSTRO PARERE Una passata di ottima qualità che esce a testa alta sia dalle prove di laboratorio che da quelle sensoriali.

71 QUALITÀ
OTTIMA

Alce Nero Passata di pomodoro Bio

1,60 - 2,15 € (500 grammi)

PRO Deriva da pomodori di buona qualità. Ben gradita all'assaggio. Non contiene sale aggiunto.

CONTRO L'etichetta potrebbe essere più completa, visto che manca, tra l'altro, il numero telefonico per contattare direttamente l'azienda.

IL NOSTRO PARERE Un prodotto di ottima qualità che supera brillantemente tutte le prove.

MIGLIORE
DEL TEST



MIGLIOR
ACQUISTO

63 QUALITÀ
BUONA

La Torrente Passata di pomodoro tradizionale

0,74 - 1,46 € (700 grammi)

PRO Passata ottenuta con pomodori di qualità. È quella con il contenuto più basso di sale.

CONTRO All'assaggio si ferma alla sufficienza. In etichetta mancano alcune informazioni utili.

IL NOSTRO PARERE Una passata di pomodoro di buona qualità con un prezzo davvero ottimo. Ottiene infatti il nostro titolo di Miglior Acquisto.



Passata di pomodoro

		PREZZI		RISULTATI								QUALITÀ GLOBALE %
		In euro a confezione min-max (febbraio 2022)	In euro medio al kg	Etichetta	Imballaggio	Qualità del pomodoro	Pesticidi	Sale	Impurità	Assaggio		
■	MUTTI Passata di pomodoro 700 g	0,94 - 1,79	2,04	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★		71
■	ALCE NERO Passata di pomodoro Bio 500 g	1,60 - 2,15	3,75	★★★	★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★		71
	PETTI Passata di pomodoro extrafine Il delicato 700 g	0,84 - 1,69	1,99	★★★★	★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★		69
	LE CONSERVE DELLA NONNA Pomodoro dolce dell'Emilia Romagna 700 g	1,39 - 1,92	2,43	★★★	★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★		67
	CIRIO Passata verace 700 g	0,89 - 1,69	1,77	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★		67
	VALFRUTTA Passata fresca di giornata di pomodori italiani 700 g	0,99 - 1,65	1,97	★★★	★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★		64
■	LA TORRENTE Passata di pomodoro tradizionale 700 g	0,74 - 1,46	1,41	★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★		63
	POMI Passata di Pomodoro 700 g	0,89 - 1,42	1,59	★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★		61

RISULTATI COMPLETISI www.altroconsumo.it/passate
 qualità ottima
 qualità buona

Polpa di pomodoro

		PREZZI		RISULTATI								QUALITÀ GLOBALE %
		In euro a confezione (min-max) febbraio 2022	In euro medio al kg	Etichetta	Imballaggio	Qualità del pomodoro	Pesticidi	Sale	Peso sgocciolato	Impurità	Assaggio	
■ ■	ESSELUNGA Polpa di pomodoro 3 x 400 g	1,05 - 1,40	1,09	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	74
	CASAR Polpadoro finissima 3 x 400 g	2,19 - 2,89	2,09	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	73
	DE RICA Polpa Pronta 100% italiano 3 x 400 g	2,09 - 2,84	2,09	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	73
	VIVIVERDE COOP Polpa Di Pomodoro finissima Biologica 2 x 210 g	0,79 - 1,35	2,84	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	73
	ORTOLINA Polpa finissima 3 x 400 g	1,95 - 2,49	1,84	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	73
	DE CECCO Polpa a Pezzettoni 400 g	1,19	2,98	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	70
	MUTTI Polpa di pomodoro in finissimi pezzi 3 x 400 g	1,89 - 3,15	2,13	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	69
	CIRIO La Finissima polpa di pomodoro 3 x 400 g	1,59 - 2,80	1,99	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	68
	PETTI Polpa di pomodoro finissima Il polposissimo 800 g	1,99 - 2,49	2,74	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	68
	SANTA ROSA Pomodorissimo I pezzettoni 3 x 400 g	1,75 - 2,49	1,78	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	68
	BIO FOODS Polpa di pomodoro a cubetti BIO 400 g	1,23 - 1,39	3,28	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	67
	ITALIAMO (LIDL) Polpa di pomodoro 400 g	0,49 - 0,79	1,38	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	67
	POMI Pomodori a cubetti 2 x 400 g	1,89 - 1,99	2,43	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	67
	CONAD Polpa di pomodoro finissima 3 x 400 g	1,29 - 1,55	1,16	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	66
	DELIZIE DAL SOLE (EUROSPIN) Polpa di pomodoro a pezzetti 400 g	0,45	1,13	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★	65
	NATURA TOSCANA Bio Polpa di Pomodoro 400 g	1,70	4,25	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	63
	VALFRUTTA Al Vapore Polpa Gran Cubetti 3 x 400 g	2,18 - 2,60	1,93	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	61
	CARREFOUR BIO Polpa di pomodoro in succo di pomodoro 500 g	0,65 - 1,35	1,72	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	60
	ALCE NERO Polpa di Pomodoro Bio 500 g	1,75 - 2,65	4,07	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★	58
	NATURASI Polpa di pomodoro Bio 2 x 400 g	1,50 - 2,50	2,60	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★	56

RISULTATI COMPLETISI www.altroconsumo.it/polpe-di-pomodoro
 qualità ottima
 qualità buona
 qualità media

di cloruro di sodio, il comune sale da cucina, è consentita dalla normativa, preferiamo guardare il bicchiere mezzo pieno e sottolineare il fatto che, all'interno del nostro campione, ne fanno tranquillamente a meno il 50% delle polpe e il 25% delle passate. Segno che è un ingrediente superfluo, a maggior ragione nei prodotti che vanno cucinati e conditi.

Dal peso all'assaggio

Nelle passate è vietato aggiungere acqua, e le analisi di laboratorio confermano che nessun produttore contravviene alla legge. Siccome nelle polpe l'aggiunta di acqua è invece consentita, non è stato effettuato questo esame, ma abbiamo verificato il peso sgocciolato del pomodoro. La norma prescrive che questo non debba essere inferiore al 50% del peso complessivo. Tutte le polpe sono in regola. Abbiamo premiato con cinque stelle le polpe che superano il 70% e con quattro stelle quelle che vanno oltre il 60%. Lo stesso ►

LA NOSTRA SCELTA: POLPA DI POMODORO



74 QUALITÀ OTTIMA

Esselunga
Polpa di pomodoro
1,05 - 1,40 € (3 X 400 grammi)

PRO Buono il giudizio sui parametri che misurano la qualità del pomodoro. La polpa è stata valutata molto bene anche nella prova di assaggio.

CONTRO Etichetta da migliorare: sarebbe utile trovare consigli su come consumare il prodotto.

IL NOSTRO PARERE Ottimi sia la qualità che il prezzo. Si laurea Miglior Acquisto, oltre che Migliore del Test.

IL VETRO NON È ECOLOGICO E IL CARTONE ESTERNO È INUTILE

Quanto è sostenibile la confezione di polpe e passate? Per stabilirlo abbiamo valutato tipo e peso degli imballaggi e le informazioni in etichetta sul loro corretto smaltimento. I giudizi migliori ai prodotti nelle latte (senza cartoncino).



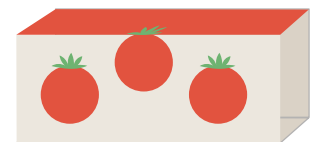
BARATTOLO DI VETRO

Le conserve in vetro - due polpe e tutte le passate del test - ottengono una valutazione insufficiente. Non perché il vetro non sia riciclabile, ma perché ha un impatto ambientale elevato, sia in fase di produzione che in quella di smaltimento. Un singolo utilizzo non è sostenibile. Si stima che si riesca a compensarne l'impatto solo se viene riutilizzato tal quale dieci volte. A fine vita, va lavato prima di raccoglierlo nel bidone del vetro. Il tappo va differenziato nei metalli.



LATTA DI METALLO

Le lattine sono gli imballaggi più sostenibili. Il metallo si ricicla all'infinito, senza perdere in qualità. Abbiamo premiato in particolare le latte più leggere in rapporto alla quantità di prodotto. Quelle che ottengono un punteggio maggiore non superano i 13 g per ogni 100 di prodotto. La raccolta della lattina varia in base al Comune di residenza. Bisogna informarsi se va raccolta nel bidone del vetro, in quello della plastica o nel sacco multimateriale. Tutti i contenitori vanno prima sciacquati.



CARTONE ESTERNO

Il cartoncino esterno che avvolge le lattine delle polpe di pomodoro nelle confezioni multiple aumenta la quantità di rifiuti da smaltire: inutilmente. Se per esempio negli yogurt assume una funzione protettiva, perché il tappo del vasetto potrebbe facilmente rompersi, nel caso delle polpe questo pericolo non c'è. Lo scopo di questo involucro, che quasi mai è in cartone riciclato (e non c'è motivo perché non lo sia), è perlopiù commerciale, non funzionale.



INTERVISTA

“Per sconfiggere il caporalato la repressione non basta”**FABIO CICONTE**Direttore dell'associazione Terra!
e portavoce della campagna Filiera Sporca

Sono trascorsi quasi sei anni dall'entrata in vigore della legge sul caporalato (la numero 199 del 2016) che chiama a rispondere in solido i caporali (intermediazione illecita) e le aziende agricole, stabilendo pene durissime, come l'arresto e perfino il sequestro dell'azienda. Negli ultimi tre anni i controlli dell'Ispettorato del Lavoro sono aumentati del 400%, e dimostrano che il caporalato è un fenomeno più generale, non circoscritto al Sud e nemmeno ai campi agricoli. Coinvolge l'edilizia e la logistica.

Con un armamentario così importante il caporalato non dovrebbe già essere stato sconfitto?

«L'impegno delle istituzioni per contrastare il caporalato è oggettivo. Il cambio di passo è sotto gli occhi di tutti, soprattutto grazie alle azioni dell'Ispettorato Nazionale del Lavoro da quando è arrivato il nuovo direttore Bruno Giordano. Negli ultimi anni sono state aperte anche tante inchieste giudiziarie. Resta però il fatto che si sta combattendo il fenomeno perlopiù con mezzi repressivi. Invece, per regolare il mondo del lavoro non è sufficiente il diritto penale. Per questo il caporalato è ancora tra noi», spiega Fabio Cicone, direttore dell'associazione Terra!, portavoce della campagna Filiera Sporca e autore per Laterza dei libri *Il grande carrello* e *Fragole d'inverno*.

Le sanzioni non bastano.

«La repressione giunge a fatti già avvenuti. Rimangono inalterate le condizioni che determinano lo

sfruttamento dei lavoratori. Da una parte bisogna abolire la legge Bossi-Fini, che condanna i lavoratori stranieri all'invisibilità, costringendoli a riversarsi in ghetti, baraccopoli e tendopoli, in cui vivono – anzi, sopravvivono – in condizioni degradanti e inumane. Dall'altra occorre intervenire sulla cultura imprenditoriale e sull'intera filiera agroalimentare, perché l'altra faccia dello sfruttamento dei lavoratori è spesso nel cibo che acquistiamo a bassissimo prezzo, anche sotto il livello del costo di produzione. Questo è possibile perché le grandi imprese di trasformazione e i supermercati impongono condizioni capestro agli agricoltori. Una nostra vittoria è stata la recente introduzione del divieto delle aste online a doppio ribasso».

Come funzionano?

«Quando deve acquistare grandi quantità di un prodotto, la catena della grande distribuzione contatta diversi fornitori, ai quali chiede di fare il miglior prezzo per assicurarsi la commessa. Raccolte queste prime offerte, la catena invita i fornitori a partecipare a un'asta online, fissando come base di partenza l'offerta più bassa ricevuta in precedenza. Ecco perché si chiamano aste a doppio ribasso. Questa pratica ora non è più possibile».

Come fanno i consumatori a scegliere cibo senza macchia?

«Finché non vengono previsti l'etichettatura narrante e l'elenco pubblico dei fornitori, purtroppo non ne hanno gli strumenti». **M.M.**

► principio vale per le etichette: pur essendo tutte rispettose della legge, abbiamo premiato quelle che vanno oltre le informazioni obbligatoriamente richieste. E aggiungono dettagli nutrizionali, indicazioni utili sulle modalità di conservazione e sulla durata del prodotto dopo l'apertura, e consigli d'uso. Per esempio la polpa è perfetta per ricette che prevedono cotture lunghe (ragù, zuppe di pesce, brasati). Poiché sopporta bene le alte temperature, come le cotture in forno, è ideale per la pizza. Ma è ottima anche a crudo per fare le bruschette. Al contrario, la passata è indicata per le preparazioni veloci. La si può aggiungere a vellutate di verdura, per arricchirle, oppure semplicemente la si scalda per ottenere un sugo pronto per condire la pasta (con olio e basilico o con altri condimenti). Immane la prova di assaggio nei nostri test alimentari. Il panel, composto da consumatori abituali di questi prodotti, ha nel complesso gradito sia le polpe che le passate, seppure non manchino consensi tiepidi e perfino bocciature. ■

**InPratica**

Preparare al meglio e senza rischi ogni tipo di conserva casalinga, tra cui quelle di pomodoro, grazie alla guida **Conservare sotto vetro e sotto zero** Tua con un contributo di 1,95 €

www.altroconsumo.it/inpratica



 ALTROCONSUMO

ACMAKERS

Entra nella nuova community di Altroconsumo.
Collabora alle nostre attività e iniziative speciali:
potrai partecipare alle nostre inchieste, diventare protagonista
dei nostri test, aiutarci a scegliere le copertine delle riviste e tanto altro.
I tuoi suggerimenti faranno la differenza!
Grazie alla tua partecipazione potrai guadagnare punti
ricevendo interessantissimi premi.

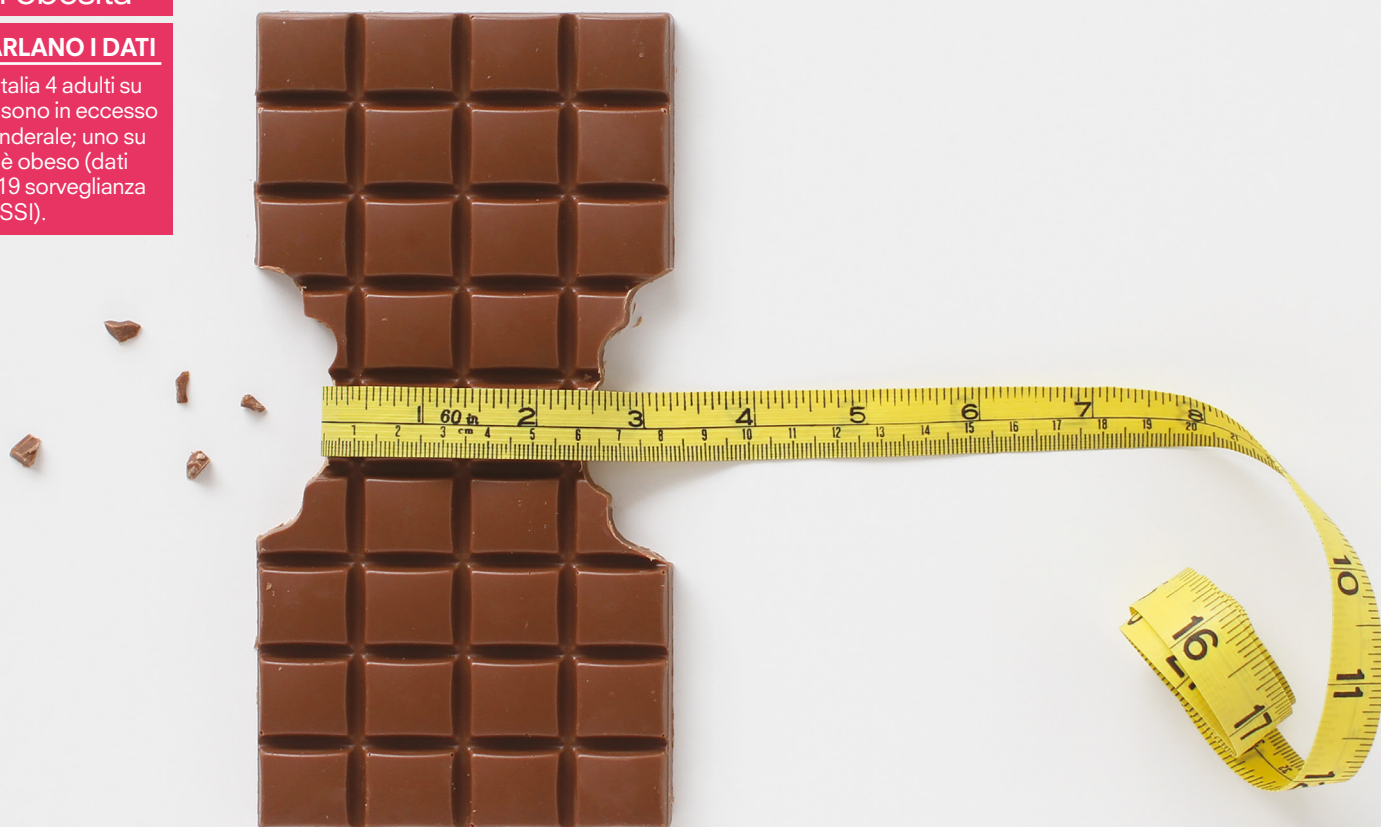


acmakers.altroconsumo.it

Occhio
all'obesità

PARLANO I DATI

In Italia 4 adulti su 10 sono in eccesso ponderale; uno su 10 è obeso (dati 2019 sorveglianza PASSI).



Perdere peso ma non la testa

Il peso giusto ci fa stare in salute, ma una dieta rigida e squilibrata nel tempo può portare a rischi. Cerca l'equilibrio: mangia bene ogni giorno e vivi in modo sano. Le diete da evitare, i consigli da seguire.

di Manuela Cervilli



Tutte le diete

In queste pagine abbiamo messo sotto la lente le diete più famose e recenti. Vuoi saperne di più? Consulta il nostro dossier online con tante altre diete e le schede che valutano pro e contro:

altroconsumo.it/diete

Sovrappeso e obesità sono tra le preoccupazioni maggiori dei nostri tempi: in molti Paesi sono in costante aumento e già costituiscono un vero e proprio problema sociale, per i problemi di salute che comportano, con relativi costi sociali ed economici. Ma è anche vero che spesso i modelli estetici proposti da giornali, cinema e televisione inducono anche chi non ne ha bisogno

a essere ossessionato dall'idea di dimagrire. Prima di fare qualsiasi scelta, dunque, meglio consultarsi con un medico specialista per avere una visione oggettiva della propria situazione.

Il segreto? Variare a tavola

Se abbiamo solo qualche chiletto da perdere o se si vuole semplicemente dare una "regolata" alle proprie abitudini

alimentari non si deve seguire una dieta che affami. Molti regimi alimentari e diete alla moda (qualche esempio qui accanto) sono sbilanciati e, a lungo termine, possono mettere a rischio la nostra salute. Per rimettersi in forma, una buona regola è variare il più possibile gli alimenti. Come? Raggruppa i diversi alimenti secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Otterrai cinque gruppi: "cereali (e derivati) e tuberi" (pane, pasta, riso, patate); "frutta e ortaggi"; "latte e derivati"; "carne, pesce, uova, legumi"; "grassi da condimento" (burro e oli vari). Dopo di che consuma quantità adeguate di alimenti appartenenti a tutti i gruppi, alternandoli a tua scelta nei diversi pasti giornalieri.

La dieta da sola non basta

Al consiglio di variare gli alimenti c'è da aggiungere il buon senso: è possibile ridurre le entrate energetiche mangiando meno, preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano maggiormente come ortaggi e frutta; meglio non esagerare con le porzioni; infine, eliminare il fumo e l'alcol. Per stare bene, infatti, bisogna lavorare su più fronti: seguire uno stile di vita sano significa anche muoversi, evitando la sedentarietà. Se si punta tutto su una dieta rigida, succede che ai cali di peso rapidi seguano altrettanto rapidi aumenti e così via, all'infinito. Inoltre l'estetica non ne gioverà: perdere chili velocemente e altrettanto velocemente recuperarli significa accollarsi smagliature indelebili e un brutto rilassamento di tessuti e pelle. Ricorda: quando si perdono molti chili in poco tempo, ci abbandonano soprattutto acqua e muscoli. Ingrassando di nuovo, si tenderà al contrario ad aumentare la percentuale di grassi a discapito dei muscoli, con il risultato di avere un corpo meno armonico e più flaccido. In sintesi: non esiste una bacchetta magica (né una dieta miracolosa) che ci rimetta in forma "a comando", esistono piuttosto tante buone abitudini, alimentari e di stile di vita, che fanno stare bene. Giorno dopo giorno.



Dinner cancelling

Si basa su promettenti studi scientifici sul digiuno intermittente, ma ne servono altri

Descrizione

La Dinner cancelling, conosciuta come la Dieta di Fiorello perché lo showman ha affermato di seguirla, prevede l'eliminazione della cena. Saltare l'ultimo pasto della giornata significa praticare un digiuno di 16 ore prima del pasto successivo, la colazione. Si tratta di un tipo di digiuno intermittente e fa parte di quei protocolli che nella letteratura scientifica vengono definiti Time Restricted Feeding (alimentazione a tempo limitato, TRF): prevede la stessa routine alimentare ogni giorno con un certo numero di ore dedicate al digiuno (di solito da 12 a 20 ore) e di ore dedicate all'alimentazione (in genere non superano le 8-12 ore). Dieter Grabbe, l'ideatore di questa dieta, sostiene che questo tipo di alimentazione rallenterebbe i processi di invecchiamento, e rimanda ad alcuni studi sulla longevità attraverso la riduzione calorica.

Commenti

Le premesse per sostenere l'efficacia del digiuno sono promettenti: studi condotti su animali e sull'uomo hanno dimostrato che molti dei benefici alla salute regalati dal digiuno intermittente sono da ricondurre alla promozione di risposte cellulari adattative, che migliorano i profili metabolici e infiammatori. Questi risultati tuttavia richiedono approfondimenti con studi mirati e protocolli di lavoro ben progettati e accurati. Inoltre sono ancora molto scarsi gli studi specifici che analizzano le diete che prevedono il solo salto della cena. In ogni caso, se ben strutturata e seguita da un professionista, questa modalità di consumo dei pasti può essere di aiuto a chi non riesce a praticare una dieta ipocalorica classica oppure lavora seguendo dei turni (e quindi non riesce ad avere un'alimentazione bilanciata escandita da orari classici).

Valutazione: accettabile

Con questa dieta è alto il rischio del "fai da te" con conseguenti carenze nutrizionali.

Acido-base

Si limitano molti alimenti importanti in virtù di una teoria priva di supporto scientifico

Descrizione

Messa a punto recentemente da Robert Young, un microbiologo-naturopata-nutrizionista americano, questa dieta si pone come scopo il mantenimento del naturale pH alcalino del sangue (tra 7,35 e 7,45).

Secondo la teoria che è alla base di questo regime alimentare, l'eccessiva acidificazione del sangue è la causa principale di tutte le patologie esistenti: una teoria - va detto - che non ha mai trovato alcuna conferma nella letteratura scientifica. La dieta deve essere così suddivisa:

- il 70% degli alimenti devono essere alcalinizzanti (broccoli, cavoli, spinaci, pomodori...);
 - il 30% degli alimenti devono essere acidificanti (riso bianco, uova, carne, formaggi...): questi vanno consumati con moderazione.
- Si consiglia poi di assumere integratori di vitamine e sali minerali basici (con il marchio pH Miracle) nonché di bere acqua alcalina ionizzata mediante un apposito (costosissimo) filtro per il rubinetto di casa.

Commenti

Non esiste nessuna prova scientifica che dimostri che una dieta possa modificare in modo significativo i livelli di pH del sangue (mantenuti costanti da ben altri meccanismi di controllo). Pur promuovendo il consumo di verdura fresca e legumi e scoraggiando quello di carne, insaccati, zuccheri semplici e alcolici, questa dieta limita la varietà degli alimenti, riducendo drasticamente frutta, carboidrati complessi (pasta, riso e cereali sia integrali sia no), pesce e frutta secca (eccetto le mandorle). Se seguita per un lungo periodo di tempo rischia di condurre a carenze nutrizionali (acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, vitamine e sali minerali). La limitazione di cereali integrali e frutta non permette di soddisfare il fabbisogno giornaliero di fibra.

Valutazione: mediocre

Restringe la varietà degli alimenti, riducendo drasticamente frutta, carboidrati, pesce e frutta secca.

Genetica

Non esistono prove che una dieta basata sulle varianti genetiche sia più efficace di altre

Descrizione

Le diete basate sulle varianti genetiche (polimorfismi) sono piani alimentari realizzati sulla base appunto di varianti genetiche, cioè di particolari geni legati al metabolismo dei nutrienti.

Una certa variazione in uno dei geni provoca dei cambiamenti nell'assorbimento e nel fabbisogno di diversi nutrienti.

È questo il presupposto su cui si basa la dieta dei geni. In base alla funzionalità di questi geni (in particolare quelli coinvolti nella regolazione del glucosio, del colesterolo e dei grassi) vengono inseriti o esclusi dalla dieta diversi gruppi di alimenti.

Ad esempio, la dieta di una persona più soggetta al colesterolo alto sarà ricca di fibra e povera di grassi saturi. Per ricevere un piano alimentare personalizzato bisogna ordinare un kit per la raccolta di saliva e inviare

il proprio campione, che verrà analizzato. A fornire questo tipo di servizio nel nostro Paese sono diversi siti internet.

Una volta determinate le diverse varianti genetiche viene fornito un piano alimentare personalizzato, da mantenere (in teoria) per tutta la vita. Il costo può variare da 200 a 400 euro.

Commenti

Ciò che accomuna i siti dedicati al dimagrimento personalizzato è la mancanza di dati scientifici a supporto: ad oggi nessuno studio ha dimostrato che chi possiede determinate varianti nei geni debba seguire una particolare dieta. Quello che si sa è che alcune variazioni sono state ritrovate più spesso in individui accomunati da problemi simili: questo però non basta per assicurare un dimagrimento più efficace né per un miglior stato di salute.

Valutazione: mediocre

Nella dieta abbiamo riscontrato alcune contraddizioni tra i consigli teorici e gli esempi pratici da seguire.



Gruppo sanguigno

Basata su teorie prive di fondamento scientifico, può causare carenze nutrizionali

Descrizione

Proposta dal naturopata Peter D'Adamo, questa dieta si fonda sull'eliminazione di alimenti o di gruppi di alimenti esclusivamente in base al proprio gruppo sanguigno. Secondo la teoria di D'Adamo i fabbisogni nutrizionali di ogni individuo sarebbero correlati al gruppo sanguigno. Sono individuati quattro gruppi:

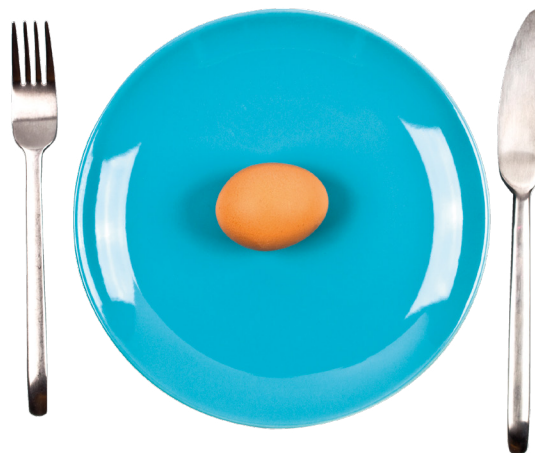
- Gruppo 0, il cacciatore. Sono sconsigliati latticini, leguminose, cereali, pane, pasta, riso. Va svolta regolarmente attività fisica pesante.
- Gruppo A, l'agricoltore. Dieta ricca di alimenti vegetali e cereali. Sconsigliati i latticini. Va limitato il consumo di carne; sono consigliate attività fisiche poco impegnative (golf, yoga ecc).
- Gruppo B, il nomade. Sconsigliati alcuni cereali fra cui il frumento e i cibi ricchi di conservanti e zuccheri semplici. Bene le attività fisiche leggere come tennis o camminata.
- Gruppo AB, l'enigmatico. La dieta è a metà tra il gruppo A e il gruppo B, si possono consumare con moderazione tutti i cibi, senza esagerare con i latticini. Suggestive attività fisiche leggere.

Commenti

Il regime alimentare per alcuni gruppi consiglia la completa eliminazione di interi gruppi alimentari: è una linea poco raccomandabile. Variare la proprie scelte è alla base di una sana alimentazione: questo stile alimentare limita fortemente le alternative. In particolare, chi ha gruppo sanguigno 0 potrebbe essere soggetto a rischi maggiori, in quanto si incoraggia il consumo di carne (anche rossa) che, come molti studi hanno dimostrato, può essere responsabile dell'insorgenza di tumori. Le porzioni e le frequenze indicate non riflettono quelle delle linee guida ufficiali italiane sulla nutrizione.

Valutazione: pessima

Si consiglia la completa eliminazione di alcuni gruppi alimentari, scelta non raccomandabile.



Dukan

Le abitudini nutrizionali scorrette di questa dieta possono diventare pericolose per la salute

Descrizione

Dieta iperproteica e ipocalorica, che sfrutta in parte gli stessi principi della dieta chetogenica (in carenza di carboidrati, l'organismo ricava energia da proteine e grassi), sviluppata in quattro fasi. Nella prima (attacco) si escludono tutti i macronutrienti che non siano proteine pure: si possono mangiare uova, pesce, carne e latticini a basso contenuto di grassi. La fase di crociera prevede un'alternanza del regime delle proteine pure e delle stesse con in più verdure crude o cotte, ma con un basso tenore di zuccheri. La terza fase è detta consolidamento: qui riappaiono i carboidrati e vengono introdotti elementi come due fette di pane, una porzione di frutta e una di formaggio al giorno e due di farinacei alla settimana, e due "pasti della festa" settimanali. Nell'ultima fase (stabilizzazione) il regime proteico è solo al giovedì e si introducono tre cucchiaini di crusca al giorno.

Commenti

In questo regime alimentare carboidrati e proteine sono sbilanciati rispetto ai fabbisogni di riferimento. In più le proteine consigliate sono unicamente da alimenti di origine animale (i cui grassi - si sa - fanno aumentare molto il colesterolo). L'apporto di fibre durante la fase di crociera è rappresentato solo dalle verdure, che non sono sufficienti al raggiungimento del fabbisogno giornaliero; mentre nella fase di attacco le fibre sono assenti. L'introduzione della crusca d'avena non basta comunque al raggiungimento dei livelli raccomandati di assunzione quotidiana. Anche l'apporto di grassi è sbilanciato: sono solo di origine animale e prevalentemente saturi. L'unica fonte di acidi grassi essenziali viene dalla possibilità di consumare il pesce. La scarsità di prodotti di origine vegetale mette a rischio di una carenza di vitamine e di sali minerali.

Valutazione: pessima

I nutrienti sono davvero molto sbilanciati e il forte consumo di proteine è tutto da alimenti di origine animale.

SMARTPHONE RICONDIZIONATI

Non sono semplici prodotti usati: prima di essere rivenduti sono controllati a fondo e hanno una garanzia che può arrivare a tre anni.

di Natalia Milazzo



Serve ad allungare il ciclo di vita

La durata d'uso di un prodotto è un aspetto fondamentale del suo ciclo di vita. In un articolo sul numero di AC Inchieste di maggio analizziamo la sostenibilità dello smartphone dal punto di vista dell'intero ciclo di vita.

Convenienti e sostenibili, i telefoni ricondizionati guadagnano una seconda vita, spostando in avanti nel tempo - anche di anni - l'inevitabile momento in cui un apparecchio nuovo fiammante si trasforma in un rifiuto Raee. Dal punto di vista dell'ambiente si tratta quindi sicuramente di un'ottima scelta, che allunga la vita dei prodotti. Ma lo è anche per le nostre tasche: un ricondizionato permette di risparmiare fino al 50% sul prezzo d'acquisto di listino. In questo modo possiamo permetterci un apparecchio di gamma superiore, senza svuotare il portafoglio.

'RICONDIZIONATO', CIOÈ?

Un telefono ricondizionato è un apparecchio usato che è stato restituito al produttore o a un'altra azienda specializzata. Qui è stato sottoposto a un preciso processo di revisione:

- verifica del corretto funzionamento;
- effettuazione delle eventuali riparazioni necessarie;
- accurata pulizia.

Infine, il cellulare rimesso a nuovo viene offerto in vendita a un prezzo più conveniente di quello originale.

Rendiamo Semplici le Scelte più Sostenibili
Finanziato dal MiSE. Legge 388/2000 - ANNO 2021



NEGOZIO ONLINE

	CARATTERISTICHE DELL'OFFERTA					
	Solo smartphone o anche...	Marchi smartphone	Ci sono diversi gradi di ricondizionamento?	Mesi di garanzia	Periodo entro cui si può effettuare il reso	Acquistano smartphone usati?
AMAZON	Informatica, elettrodomestici, abbigliamento e prodotti per il tempo libero	vari	no	12	30 giorni	no
APPLE	Computer, tablet, smartwatch, AppleTV, accessori	Apple	no	12	14 giorni	no
CERTIDEAL	Computer, tablet, AppleTV, accessori	Apple - Samsung	sì, due	24	21 giorni	no
EPRICE	Informatica ed elettrodomestici	vari	sì, tre	12	14 giorni	no
MEDIAWORLD	Informatica ed elettrodomestici	vari	sì, quattro	24	14 giorni	no
REFURBED	Computer, tablet, smartwatch, fotocamere, accessori	vari	sì, tre	12 - 36	30 giorni	no
SWAPPIE	Solo smartphone	Apple	sì, tre	12	14 giorni	sì
TRENDEVICE	Computer, tablet, smartwatch, accessori	Apple - Samsung	sì, tre	12	14 giorni	sì

Sostanzialmente dunque, 'ricondizionare' significa rimettere un prodotto usato in condizioni molto vicine a quelle di un prodotto nuovo. Le funzionalità sono le stesse: le differenze andranno cercate al più nelle condizioni estetiche (qualche graffio o segno d'usura) o negli accessori in dotazione. Gli smartphone sono la categoria di prodotto più diffusa tra i ricondizionati; di questi sono poi gli iPhone di Apple a essere i modelli più venduti. Questo si spiega abbastanza facilmente. Innanzitutto, è molto facile trovare i modelli da ricondizionare e soprattutto le loro parti di ricambio: gli iPhone sono telefoni molto diffusi e

Apple offre una selezione di modelli più ristretta rispetto agli altri marchi. Gli aggiornamenti del sistema operativo iOS, inoltre, sono stati numerosi e proseguono nel corso del tempo: questo significa che dal punto di vista del software non ci si ritroverà in mano un prodotto obsoleto nel giro di pochi anni, perché si potrà aggiornare il sistema operativo.

Infine, un aspetto che spiega il successo degli iPhone ricondizionati è che i melafonini non solo sono piuttosto costosi, posizionati nella fascia media e alta del mercato, ma tendono anche a restare abbastanza cari nel tempo, anche quando non



A che cosa fare attenzione

Benché uno smartphone ricondizionato sia molto più garantito di uno semplicemente comprato usato, per cui in sostanza ci si deve fidare del venditore, ci sono alcuni aspetti a cui bisogna fare attenzione.

> **Classi diverse.** Alcuni venditori fanno una descrizione dettagliata dei prodotti, altri assegnano loro una classe. Ad esempio 'classe A' significa condizioni estetiche buone/molto buone, con eventuali danni estetici impercettibili o quasi; 'classe B' buone/discrete condizioni estetiche, ma con qualche graffio o danneggiamento visibile; 'classe C' indica evidenti danneggiamenti estetici, che comunque non ne inficiano l'uso.

> **Dotazioni.** Il venditore dovrebbe indicare se il prodotto è dotato di confezione e di accessori: questi possono essere cavo usb, adattatore per la presa di corrente, manuale d'uso, cuffie. Negli ultimi anni sempre più nuovi smartphone vengono venduti privi di accessori: è bene dunque aspettarsi grande varietà, anche a seconda del modello di telefono ricondizionato. Meglio sempre controllare se viene indicato se si tratti di componenti originali o no: abbiamo verificato che nella maggior parte dei casi gli accessori forniti con smartphone ricondizionati non sono originali.

> **Batteria.** Dopo numerosi processi di carica-scarica la batteria diventa meno performante. Chi rigenera smartphone e tablet a volte indica che la batteria è stata sostituita con una nuova. Se questa indicazione non viene data, la batteria potrebbe essere ancora quella originale: se stiamo parlando di un modello di smartphone o di tablet risalente a qualche anno fa, potrebbe non durare quanto una batteria nuova.

> sono più modelli appena usciti. Il prezzo minimo registrato da questi prodotti tende infatti a mantenersi alto anche a distanza di tempo dal lancio sul mercato, in misura decisamente maggiore di quanto avviene per i brand Android (Samsung, Xiaomi, Huawei...). Dai nostri dati risulta che il prezzo di un nuovo smartphone Apple scende mediamente solamente del 10% a sei mesi dall'uscita sul mercato, contro il 20% di calo che si registra per un nuovo top di gamma Samsung.

Lo conferma anche una ricerca della piattaforma americana di vendita di smartphone usati Bankmycell, che illustriamo nel grafico alla pagina a fianco: la richiesta di iPhone e il loro valore restano alti nel tempo a confronto con modelli di altri marchi, che si svalutano più velocemente (sia per i top di gamma che per i telefoni di fascia più economica). Il trend di deprezzamento degli smartphone Android è doppio rispetto a quello degli Apple. Basta pensare che a quattro anni dalla sua uscita per comprare un modello iPhone dovremo spendere circa la metà, mentre per un Android tra l'80 e il 90% del prezzo in meno.

LA CONVENIENZA C'È

Considerato il vantaggio ambientale, per cui acquistare prodotti rigenerati è sicuramente una scelta positiva per l'ambiente e per la società, cerchiamo comunque di capire se vi è un vantaggio economico.

Vediamo il caso esemplificativo di due modelli di smartphone introdotti sul mercato circa due anni fa:

- Apple iPhone 11, messo in vendita nell'ultimo trimestre del 2019 a 889 euro per 128 GB;

- Samsung Galaxy S20, comparso nei negozi nel primo trimestre del 2020 a 929 euro.

Si può notare il reale risparmio ottenuto acquistando al minor prezzo

Quanto mi fa risparmiare un ricondizionato?



APPLE IPHONE 11 128 GB

PREZZI 2022

Apple store **669 €**
Prezzo minimo nuovo **560 €**
Ricondizionato **374 €**

33%
Risparmio
comprandolo
ricondizionato



SAMSUNG GALAXY S20 FE 4G 128 GB

PREZZI 2022

Samsung store **569 €**
Prezzo minimo nuovo **399 €**
Ricondizionato **359 €**

10%
Risparmio
comprandolo
ricondizionato

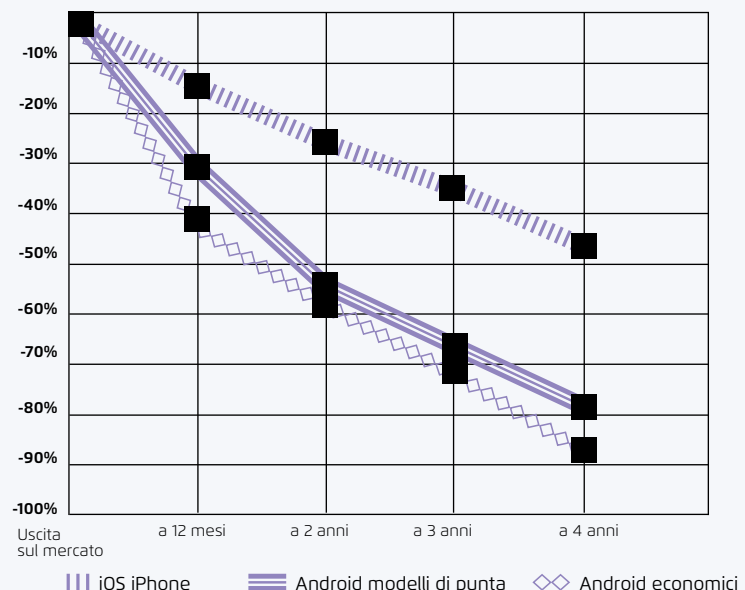
disponibile un ricondizionato invece del modello nuovo al prezzo più basso sul mercato: il risparmio è dell'10% per un Samsung, ma arriva al 33% per un iPhone. La convenienza c'è sempre, insomma, ma in particolare l'acquisto di un modello ricondizionato dovrebbe interessare chi desidera uno smartphone Apple.

DOVE COMPRARLI?

Vi sono aziende e-commerce specializzate (tra le più popolari troviamo Certideal, Refurbed, Swappie, Trendevice). Vi sono poi sezioni presso i principali rivenditori online (come Amazon, Mediaworld ed ePrice) che trattano diversi tipi di prodotti di hitech e non solo. Infine, la stessa Apple si occupa della vendita di prodotti a suo marchio, in questo caso ricondizionati da tecnici certificati. Per uno sguardo d'insieme, nella tabella a pag.11 abbiamo raccolto alcuni nomi tra i principali siti di vendita online per i prodotti ricondizionati, con le principali caratteristiche della loro offerta. ■

Il prezzo degli iPhone cala meno

A 12 mesi dall'uscita un iPhone costa circa il 15% in meno, mentre un Android più costoso il 32% e uno più economico addirittura il 40% in meno. A quattro anni dalla comparsa sul mercato l'iPhone ancora costa circa la metà, mentre gli Android sono calati tra l'80 e il 90% (fonte: Bankmycell).



Rimpolpare ora la pensione futura

Investendo i propri risparmi in maniera periodica e continuativa nei fondi pensione, al ritiro dal lavoro ci si ritroverà un utile gruzzolo da parte. Prima si inizia, meglio è.

di Marzio Tosi

Un traguardo per chi già lavora da venti o trenta anni, un miraggio per i più giovani, un problema per il governo, che sta studiando una riforma generale del sistema previdenziale: la pensione sembra a tanti un obiettivo che si sposta sempre più avanti nel tempo. Anche se fino alla fine del 2024 l'età da raggiungere per avere diritto alla pensione di vecchiaia è stata bloccata a 67 anni, la legge prevede che questa soglia si innalzi di 2 o 3 mesi ogni 2 anni: quindi, a meno di ulteriori blocchi futuri, nel 2025-2026 si potrebbe andare in pensione a 67 anni e 3 mesi, nel 2027-2028 a 67 e 6 mesi e così via. In più, dato che l'età media della popolazione italiana tende ad aumentare, mentre il dato sulle nascite non decolla, in futuro ci saranno più pensioni da pagare e meno persone che versano i contributi: quindi, per riuscire a tenere i conti in ordine, potrebbero servire ulteriori ritocchi per rendere le pensioni ancora più magre. Certo, le possibilità per lasciare il lavoro prima dei 67 anni ci sono, ma si pagano: abbandonare in anticipo l'occupazione comporta infatti una decurtazione dell'assegno pensionistico, che può anche essere rilevante (fino al 20%).

Mettere da parte per il futuro

Data la situazione, è quindi fondamentale pensare il prima possibile a come integrare la futura pensione oppure a come mettere da parte un gruzzolo in

Come suddividere i tuoi risparmi



modo da potersi permettere un'uscita anticipata dal lavoro. In ogni caso, una volta stabilito l'obiettivo, bisogna ragionare su come investire i propri risparmi. In soldoni, la prima cosa da fare è quella di mettere periodicamente da parte una certa cifra in modo costante, fino a quando si sarà raggiunto il traguardo della pensione.

Quanto posso investire?

Risparmiare oggi per rimpolpare la pensione di domani è il mantra che ci accompagnerà in queste pagine. Per prima cosa, bisogna capire quale cifra siamo in grado di mettere da parte ogni mese. La si deduce per sottrazione: innanzitutto, dallo stipendio devono essere tolte tutte le spese necessarie per vivere (mutuo, affitto, bollette, spese condominiali, rette scolastiche, cibo, vestiti...). Dal rimanente vanno poi sottratte le spese necessarie per proteggere il proprio patrimonio: le polizze (casa, auto, vita, infortuni...). Poi bisogna considerare una quota di liquidità riservata a eventuali emergenze (spese inaspettate, bollette più salate...), per non farsi trovare impreparati in caso di imprevisti. Fatta questa scrematura, bisogna pensare a come investire i soldi rimasti. Il tutto proprio in funzione di riuscire a portarsi a casa, al momento opportuno, una rendita o un capitale da affiancare all'assegno pensionistico. A questo punto, se sei fortunato perché ti rimane a disposizione altro denaro, puoi pensare a come investire quest'ultima parte della tua ricchezza per incrementare ulteriormente il tuo patrimonio: per esempio, potresti puntare a costruirti un portafoglio diversificato di azioni e bond o fondi ed Etf, con l'obiettivo di guadagnare a medio-lungo termine.

Prima si fa, meglio è

Il principio basilare è che prima si inizia a risparmiare, meglio è. Non bisogna pensare che, per esempio, dato che mancano ancora 30 o 40 anni alla pensione, il traguardo sia così lontano che non vale la pena mettersi all'opera così in anticipo. Questo è forse uno degli errori più gravi, perché il tempo negli

investimenti è un fattore molto rilevante, un utilissimo alleato. Infatti, più tempo si ha a disposizione, meno soldi si devono risparmiare per raggiungere l'obiettivo.

Il tempo gioca a favore

Caliamo il concetto nella realtà: se devi risparmiare 50mila euro e andrai in pensione tra 30 anni, devi mettere via, ogni anno, circa 1.670 euro. Se però ti "svegli" tardi e inizi a risparmiare quando di anni alla pensione te ne mancano 10, allora devi mettere da parte 5mila euro ogni anno.

In concreto, poi, si può mettere da parte meno di quanto indicato. Questo perché man mano che si investono i soldi, questi ultimi hanno un rendimento: quindi, per tornare all'esempio di prima, i 1.670 euro che hai investito a fine anno saranno di più. Ad esempio, negli ultimi 10 anni i fondi pensione hanno avuto un rendimento medio annuo di poco superiore al 4%. Tradotto: 1.670 euro dopo il primo anno diventano 1.737 euro. Se l'anno successivo il rendimento è uguale, quel 4% si guadagnerà su 1.737 euro e così via... Questo effetto "moltiplicatore" diventa sempre più rilevante tanto più sono gli anni in cui si investe: così, per esempio, se ti mancano 30 anni alla pensione, anziché 1.670 euro l'anno ne devi risparmiare solo 850 euro, circa la metà. Questa è la dimostrazione che

il tempo è un alleato e che vale la pena investire fin da subito. Inoltre, il tempo è utile perché riduce il rischio degli investimenti. Infatti, nel lungo periodo – intendiamo dai 20 anni in su – le azioni tendono sempre a guadagnare. Per esempio, dal 2000 a oggi si sono succeduti più eventi negativi che hanno fatto perdere le Borse (l'attentato alle Torri Gemelle, lo scoppio della bolla internet, il crack Lehman Brothers, il Coronavirus), che però poi hanno recuperato: dal 2000 a oggi, infatti, le azioni mondiali hanno registrato un +207%. Anche le obbligazioni, meno soggette alle oscillazioni dei mercati, hanno fatto bene: dal 2000 a oggi hanno totalizzato un +140%.

Investire i propri soldi porta un altro vantaggio nel tempo. Torniamo sempre all'esempio precedente, quello per cui bisogna mettere da parte 850 euro all'anno per i prossimi 30 anni. Di fatto, significa dover risparmiare 70 euro circa ogni mese. Ora, dato che si investe "a rate", perché gli investimenti sono dilazionati nel tempo, da ciò consegue che nel mese in cui i mercati sono scesi, con questi 70 euro si potranno acquistare più azioni e/o obbligazioni, mentre avviene il contrario quando i mercati salgono. Questo modo di investire di fatto smussa gli alti e bassi del mercato e rende più lineare, dunque più tranquillo e meno rischioso, l'andamento degli investimenti nel tempo. ►

I CONTRIBUTI VERSATI NEI FONDI PENSIONE SONO DEDUCIBILI FINO A UN MASSIMO DI CIRCA 5MILA EURO L'ANNO

Quanto mettere da parte ogni anno per avere 50.000 euro alla pensione

Se alla pensione ti mancano	Investendo annualmente senza rendimento	Investendo annualmente con un rendimento (4%)
30 anni	1.670 euro	850 euro
20 anni	2.500 euro	1.670 euro
10 anni	5.000 euro	4.000 euro

LE NOSTRE RISORSE ONLINE

Tutto sulle pensioni

I requisiti anagrafici e contributivi, la possibilità di anticipare l'uscita dal lavoro, gli strumenti per integrare l'assegno mensile... Sul sito, tutte le informazioni aggiornate.

Fino al 2024 rimane il blocco dell'innalzamento dell'età pensionabile: fino ad allora, per avere diritto alla pensione di vecchiaia bisogna avere 67 anni di età e almeno 20 anni di contributi.

www.altroconsumo.it/finanza/risparmiare/fondi-pensione/analisi/2021/11/quando-si-va-in-pensione

I requisiti per avere il diritto di accedere all'anticipo della pensione, possibile per dipendenti e autonomi. Lasciare il lavoro prima del tempo significa però riscuotere un assegno ridotto.

www.altroconsumo.it/finanza/risparmiare/fondi-pensione/analisi/2021/12/come-anticipare-la-pensione

Anticipare il momento di andare in pensione utilizzando Quota 102 (minimo 64 anni di età e 38 anni di contributi), una possibilità offerta solo fino alla fine del 2022.

www.altroconsumo.it/finanza/risparmiare/fondi-pensione/analisi/2021/12/quota-100-va-in-pensione

Prima si lascia il lavoro, minore sarà l'ammontare dell'assegno mensile, perché si versano meno contributi e la pensione dovrà essere erogata per più anni.

www.altroconsumo.it/finanza/risparmiare/fondi-pensione/analisi/2022/01/come-si-arriva-alla-mia-pensione

In un video, il nostro esperto spiega meccanismi e regole del comparto previdenziale, fornendo consigli su come risparmiare e investire per rimpolpare l'assegno pensionistico.

<https://youtu.be/bVwDUnNrnHE>



► I vantaggi dei fondi pensione

Se il tempo è un alleato prezioso, è altrettanto fondamentale investire bene i propri risparmi. Dato che stiamo spiegando come rimpolpare l'assegno previdenziale, il prodotto ad hoc sono i fondi pensione, che danno un ulteriore vantaggio. Lo illustriamo sempre rifacendoci all'esempio di prima: se i 70 euro mensili da mettere da parte si investono in un fondo pensione, in realtà il denaro da versare sarà minore di quella cifra. Con i fondi pensione, infatti, puoi anche pagare meno tasse: i contributi versati nel fondo sono deducibili per un importo massimo annuo di 5.164,57 euro (tenendo conto dei versamenti del lavoratore dipendente più quelli del datore di lavoro ed escludendo il Tfr). Di fatto abbattano il reddito imponibile e, di conseguenza, si pagano meno tasse. È un risparmio non da poco: per esempio, se si versano 850 euro l'anno e si ha uno stipendio lordo di 30mila euro, si risparmiano ben 298 euro di imposte ogni anno, pari al 35%. In generale, il risparmio è pari all'aliquota marginale con cui è tassato il reddito annuo. Dunque, nel fondo entrano 850 euro, ma poi lo Stato ne restituisce 298. Quindi, in realtà, si spendono di fatto 552 euro l'anno, cioè 46 euro al mese.

E non è finita qui. I lavoratori dipendenti hanno un altro vantaggio: a fronte del loro versamento nel proprio fondo pensione chiuso (o di categoria, cioè quello legato al contratto collettivo di ciascuno), l'azienda ci mette un ulteriore contributo di tasca propria: in media è pari all'1% dello stipendio annuo lordo del dipendente (il valore preciso varia da contratto a contratto). In pratica, su 30mila euro di stipendio lordo significa vedersi versati nel fondo 300 euro ogni anno, l'equivalente di 25 euro al mese.

Dunque, tornando all'esempio originario, dai 70 euro iniziali da mettere da parte ogni mese si scende a 46 euro grazie ai vantaggi fiscali e poi, tenendo conto del contributo del datore di lavoro, si arriva alla cifra finale mensile di 21 euro: il tempo, unito alla costanza e al prodotto giusto, può rendere meno arduo il raggiungimento dei propri obiettivi. ■





SMACCHIA CON RISPETTO

Oltre all'efficacia contro le macchie, valutiamo se gli smacchiatori sono gentili con l'ambiente. I prodotti del discount superano quelli di marca.

di Manuela Cervilli

Vengono dai discount (Eurospin e Aldi) o hanno il marchio commerciale del supermercato (è il caso di Naturasi, Esselunga e Crai) gli smacchiatori ai primi cinque posti nella classifica del nostro test. Vanno male, invece, le marche più famose. I prodotti che riconosciamo subito sugli scaffali del super e vediamo nelle pubblicità in tv (come Vanish Oxi Action polvere pink e il nuovissimo Dash Diamond bright) sono in fondo alla nostra classifica di qualità. L'efficacia nella rimozione delle macchie è naturalmente l'aspetto più importante della nostra valutazione, ma non è l'unico: per noi conta molto anche l'impatto ambientale.

IN SINTESI

- In laboratorio 19 additivi in polvere per bucato
- I consigli per togliere le diverse macchie
- Come pretrattare le macchie più ostili

Tra le prove del test, dunque, ce n'è una green (in tabella nella colonna "Impatto ambientale"): si basa sia sull'esame della lista completa degli ingredienti di ciascun prodotto sia sulla valutazione dell'imballaggio.

Il rimedio giusto

Non tutte le macchie sono uguali, così come non lo sono i tessuti (cotone, sintetico, tipo di intreccio e via dicendo): entrambi i fattori influenzano l'esito dell'operazione "leva macchia". In alcuni casi conta anche la temperatura dell'acqua di lavaggio. Sulle macchie grasse, ad esempio, bisogna subito applicare sapone o detersivo per piatti, oppure un po' di talco o una spruzzata di ►

Smacchiatori in polvere per bucato

		PREZZI		CARATTERISTICHE		RISULTATI					GIUDIZIO GLOBALE
		in euro min - max (febbraio 2022)	Costo medio annuo (2 lavaggi a settimana)	Numero di dosi	Contenuto in grammi	Etichetta	Macchie di grasso	Macchie enzimatiche	Macchie ossidabili	Impatto ambientale	
■	DEXAL (EUROSPIN) Smacchiatore Oxy blu	3,19	21	16	1000	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	72
■	ESSELUNGA Smacchiatore con ossigeno attivo	2,48	21	12	600	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	69
	TANDIL (ALDI) Oxi fix smacchiatore	2,25	18	13	1000	★★★★	★★★★★	★	★★★★★	★★★★	65
	CRAI Oxy smacchiatore in polvere	2,99	26	12	600	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	63
■	ECOR (NATURASI) Percarbonato di sodio	9,10	16	60	900	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★	63
	NUNCAS Smacchia ogni macchia	7,69	40	20	600	★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★★	62
	HOME CIRCUS (TIGOTA') Smacchiatore universale in polvere	2,99	31	10	600	★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★★★	61
	OMINO BIANCO Additivo totale 5 in 1	2,59 - 3,89	42	8	600	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★	61
	NATURA AMICA Percarbonato di sodio	2,99	39	8	200	★★★★	★★★★★	★★★	★	★★★★★	58
	CONAD Additivo smacchiatore capi bianchi	1,65 - 1,99	15	12	600	★★★★	★	★★★★★	★★★★	★★★★	58
	DAT 5 (MD) Oxi Active smacchiatore universale	2,49	10	25	750	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★	55
	SPUMA DI SCIAMPAGNA Bianco puro igienizzante	3,99	41	10	600	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	55
	CARREFOUR Oxy power smacchiatore	1,99	11	18	500	★★★★	★★★★★	★★★★	★	★★★★	55
	SELEX (Famila, A&O, Dok) Additivo per capi bianchi	1,99 - 2,50	6	41	1000	★★★★	★★★	★★★	★★	★★★★★	53
	SMACCHIO TUTTO Smacchia e sbianca igienizzando	2,69	28	10	600	★★★★	★★★★★	★	★	★★★★	48
	GREY L'acchiappa & smacchia	3,29 - 4,09	46	8	300	★★★★	★★★★★	★	★	★★★★	48
	COOP CASA Smacchiatore per bianchi e colorati	1,87 - 2,09	21	10	500	★★★★	★★	★★★★★	★	★★★★	46
	VANISH Oxi Action polvere pink	3,99 - 4,99	69	7	500	★★★★	★★	★★	★★★	★★★★	44
	DASH Diamond bright	4,59 - 4,99	62	8	500	★★★★	★★	★	★	★★	28

■ qualità ottima ■ qualità buona ■ qualità media ■ qualità bassa

► sgrassatore e poi lavare a caldo (40-60 °C). Con le macchie enzimatiche (ad esempio cioccolato, sangue, pappe per neonati, salse...) va usato un prodotto che contenga gli enzimi specifici e lavare a freddo: l'acqua calda infatti "fissa" le macchie sul tessuto, rendendole più difficili da rimuovere. Erba, vino, succhi di frutta, caffè, pomodoro, le macchie ossidabili, hanno bisogno di sostanze ossidanti come il cloro della candeggina (che noi sconsigliamo perché inquina) oppure l'ossigeno attivo (presente nei prodotti di questo test): questa sostanza agisce sui pigmenti delle macchie, "smontandone" il colore e facendo scomparire la chiazza dal tessuto.

Le prove del nostro test

Rossetto, cioccolato e vino rosso: ecco i tre tipi di macchie che abbiamo selezionato per mettere alla prova i 19 smacchiatori in polvere del nostro test. Ciascuno è stato aggiunto a un carico di bucato (cinque chili di indumenti asciutti) precedentemente macchiato. Per il lavaggio abbiamo usato un buon detersivo liquido. Come abbiamo fatto a giudicare il lavoro degli additivi per bucato? Se uno smacchiatore ha dato risultati uguali o addirittura peggiori rispetto al lavaggio con il solo detersivo, in tabella è stato penalizzato con un giudizio negativo (una o due stelle). I voti positivi, invece, sono andati ai prodotti che hanno rimosso meglio le

macchie rispetto al lavaggio con uso del solo detersivo. Perché la prova fosse per tutti a pari condizioni è stata usata sempre la stessa lavatrice e selezionato lo stesso ciclo di lavaggio: le prove con ciascun prodotto sono state ripetute tre volte. Risultato: Dexal (Eurospin) e Ecor (Naturasi) e sono gli unici smacchiatori che hanno dimostrato ottime prestazioni di rimozione su tutti i tipi di sporco del test. Gli altri prodotti hanno avuto qualche difficoltà con almeno una delle diverse macchie. Pessime infine le prestazioni del leader di mercato (Vanish) e anche del nuovissimo Dash Diamond bright (nella versione per capi bianchi).

Per maggiori informazioni
www.altroconsumo.it/detersivibucato

LA NOSTRA SCELTA: SMACCHIATORI

MIGLIORE
DEL TEST



MIGLIOR
SCELTA
GREEN



MIGLIOR
ACQUISTO



72 QUALITÀ
OTTIMA

Dexal (Eurospin) Smacchiatore Oxy blu

3,19 € (1.000 g)

PRO Questo additivo migliora l'azione del solo detersivo su tutti i tipi di macchie: offre prestazioni molto buone.

CONTRO Etichetta migliorabile: le indicazioni d'uso possono essere più chiare.

IL NOSTRO PARERE Un buon prodotto per rimuovere facilmente tutti i tipi di macchie: comodo per il formato e conveniente nel prezzo.

69 QUALITÀ
BUONA

Esselunga Smacchiatore con ossigeno attivo

2,48 € (600 g)

PRO Offre buone prestazioni nella rimozione delle macchie e ha un'etichetta chiara e completa: ci piace. Ha 10 ingredienti, che però sono tollerabili e poco inquinanti.

CONTRO Solo sufficiente nella rimozione delle macchie enzimatiche.

IL NOSTRO PARERE Un prodotto efficace e rispettoso dell'ambiente: è l'esempio che si possono fare prodotti buoni e green.

63 QUALITÀ
BUONA

Ecor (Naturasi) Percarbonato di sodio

9,10 € (900 g)

PRO Le migliori prestazioni di rimozione delle macchie nel test. La dose richiesta (mezzo misurino) è efficace.

CONTRO La scheda completa degli ingredienti di questo prodotto non è reperibile, quindi lo penalizziamo in impatto ambientale.

IL NOSTRO PARERE Efficace. Ma anche a un prodotto che si presenta come ecologico chiediamo trasparenza nella composizione.

RISPETTARE L'AMBIENTE SI PUÒ

Alcuni prodotti non mostrano in modo chiaro la lista ingredienti né sulla confezione né sui siti: eppure i produttori devono rendere disponibili queste informazioni. E non tutti dicono come smaltire la confezione vuota.

Come si giudica l'impatto sull'ambiente di uno smacchiatore? Con l'analisi di due diversi aspetti: esaminando la lista completa degli ingredienti (che i produttori per legge devono rendere disponibile) e valutando il tipo di packaging usato e la sua adeguatezza. Gli smacchiatori del test contengono tra due e 24 (Dash Diamond

bright) ingredienti. Alcuni prodotti sono composti principalmente da percarbonato di sodio: è l'ingrediente che serve a ottenere l'ossigeno attivo, un agente sbiancante efficace e sicuro. Altri smacchiatori, invece, per aumentare l'azione aggiungono anche altri ingredienti, a volte poco green, come alcuni tensioattivi e i profumi.

Pre-trattare è il segreto

Come si fa a eliminare bene le macchie? La migliore garanzia contro lo sporco più ostinato è pre-trattare i capi prima di metterli in lavatrice. In pratica lo smacchiatore va applicato direttamente e subito sulle macchie: basta fare una pastella sciogliendo poco prodotto in un po' di acqua. Tutti i 19 smacchiatori messi alla prova nel nostro test possono essere usati sia come additivi in lavatrice (come li abbiamo testati noi) sia come pre-trattanti (purché mai su lana e delicati): quest'ultimo sistema è di certo il più efficace con qualsiasi prodotto e su ogni tipo di macchia. I tempi di trattamento sono indicati nelle istruzioni d'uso. ■

Scarpe da corsa per tutti i gusti

La corsa permette di tenersi in forma in modo economico e salutare. Ma è fondamentale scegliere il giusto paio di scarpe. Ecco come orientarsi per un acquisto corretto.

Le scarpe da corsa si suddividono in vari tipi e classi (le illustriamo in queste pagine): la scelta dipende dalle singole esigenze. Ma ci sono anche alcuni consigli generali da seguire per un acquisto corretto.

La dimensione e la prova Meglio scegliere un numero in più rispetto al proprio, per lasciare il giusto spazio ed evitare la compressione dell'alluce e delle unghie. Sembra la parte più scontata di tutte, invece provare bene le scarpe è fondamentale. Comprale su internet solo se conosci e hai già provato il modello, così da essere sicuro sul numero adatto a te. Infine ricorda che se la scarpa al momento dell'acquisto non si adatta perfettamente, il problema non migliorerà con l'uso. È decisamente probabile, infatti, che eventuali sfregamenti, compressioni e fastidi simili, non spariscano del tutto, nonostante la scarpa tenda ad ammorbidirsi con il tempo.

Il tipo di appoggio Un eccesso di pronazione (cioè di flessione verso l'interno del piede) rende instabile la corsa; esistono modelli "stabili", con controllo della pronazione, che puntano proprio a correggere questo eccesso. In alternativa ci sono i modelli più neutri, che non esercitano particolari azioni di questo tipo, adatti perciò a chi ha un piede che tende alla supinazione (a ruotare verso l'esterno). I negozi specializzati hanno una piattaforma che permette di stabilire il tipo di appoggio.

L'ammortizzazione Si tratta della capacità della scarpa di ammortizzare e proteggere il corpo dagli urti. La scelta dipende dalle singole esigenze (chi si allena per gare o corre più di 30 km a settimana avrà bisogno di un'ammortizzazione superiore rispetto a chi corre meno di 15 km a settimana), oltre che dal tipo di terreno su cui si corre. Le scarpe superammortizzate solitamente pesano oltre i 300 grammi.

Il peso della scarpa È meno importante di quello che si pensa, specie considerando l'attenuarsi delle differenze tra i modelli negli ultimi anni.



Minimaliste (A0)

Per esperti a "piede nudo"

Estremamente leggere, generalmente pesano dai 150/300 gr e sono progettate per favorire il movimento naturale delle articolazioni del piede. Per chi desidera la sensazione di corsa "a piede nudo".



Superleggere (A1)

Per professionisti veloci e leggeri

Si tratta di scarpe estremamente leggere che vengono perlopiù utilizzate in gara da atleti veloci, leggeri, senza problemi di appoggio. Pesano meno di 200 g.



Dallo shampo ai burrocacao, tutti i test sui prodotti per la cura della persona su:

www.altroconsumo.it/salute/cura-della-persona

Intermedie (A2)

La via di mezzo per gli atleti

A metà strada tra le superleggere e le superammortizzate. Vengono usate indistintamente, soprattutto da atleti veloci, per gare dal ritmo moderato e per allenamento veloci. Hanno un peso che va dai 200 ai 300 g.



Superammortizzate (A3)

Per amatori e non professionisti

Ammortizzano al meglio gli impatti del piede col terreno. Il peso è solitamente di poco superiore ai 300 g. Questa è la tipologia di scarpe più utilizzata dagli amatori e dagli atleti non professionisti.



Stabili (A4)

Per runner pronatori e pesanti

Per corridori pronatori (che tendono a flettere il piede verso l'interno), garantiscono la massima stabilità. Particolarmente consigliate per chi esegue una corsa lenta, per runner pesanti e per chi ha bisogno di una maggior stabilità.



Trail (A5)

Per percorsi sterrati

Indicate per la corsa fuori strada: devono essere leggere, traspiranti, ma impermeabili e robuste, adatte a diversi tipi di suolo e dotate di buona ammortizzazione e di un'intersuola che protegga il piede dai terreni con più asperità.



Jogging (A6)

Per chi è agli inizi

Calzature non troppo tecniche, perfette per chi è agli inizi di questa disciplina, in questo caso l'ammortizzazione è soddisfacente. Questo tipo di calzatura può essere usato anche per la camminata.



Doposole: serve davvero?

Il primo sole potrebbe mettere a dura prova la nostra pelle: dopo essersi esposti è sempre meglio spalmare sul corpo un prodotto idratante.

È necessario un doposole specifico o va bene anche la normale crema che si usa tutto l'anno? Dal punto di vista della funzione principale è la stessa cosa. Entrambi i prodotti, infatti, contengono gli stessi ingredienti fondamentali e cioè acqua, sostanze grasse (come l'olio di mandorla, il burro di karité o il paraffinum liquidum), altri idratanti e umettanti, come la glicerina.

La differenza tra idratante e doposole

La differenza principale dei doposole rispetto alle normali creme idratanti sta solo nell'uso di alcuni ingredienti secondari che possono avere una leggera azione rinfrescante e lenitiva (mentolo, aloe vera...), nella consistenza, generalmente più leggera, e nella profumazione, che nei doposole ricorda quella dei prodotti solari (ad esempio con fragranze tropicali).

Cosa usare?

Si può continuare a usare la crema idratante abituale, in particolare se non risulta troppo ricca e pesante. Se comunque si desidera acquistare un doposole, meglio leggere l'elenco degli ingredienti per verificare che quelli più specifici e vantati in etichetta – come aloe, burro di karité, olio di mandorle, calendula – siano tra i primi menzionati nella lista (quindi presenti in quantità maggiori).

Innanzitutto protezione La cosa più importante resta la crema protettiva. Scopri il prodotto migliore del test su altroconsumo.it/creme-solari

L'esame sostituito deve essere rimborsato

La socia ha richiesto un esame non rimborsabile, ma gliene hanno fatto un altro, che avrebbe potuto ottenere gratis dal Ssn. E si è rivolta a noi.



Il Difensore civico, da noi interpellato, ha dato ragione alla nostra lettrice

Una nostra socia, anonima per motivi di privacy, dato che il caso riguarda un problema di salute, aveva prenotato presso l'istituto Humanitas di Rozzano (MI), in regime privato, una colonscopia con mezzo di contrasto: si tratta di un accertamento, conosciuto anche come cromocolonscopia, che non è prescrivibile in regime di rimborso da parte del Servizio sanitario (insomma, come si diceva un tempo, non è passato dalla mutua).

Il costo di questo esame è elevato: 400 euro. Nella prescrizione rilasciata alla socia dallo specialista era indicata in effetti sia la richiesta di una normale colonscopia (che sarebbe stata rimborsata interamente dal Servizio sanitario, in quanto è uno degli esami per cui la socia è esente per patologia, cioè non paga neppure il ticket), sia quella della cromocolonscopia. La nostra socia ha optato per la cromocolonscopia e quindi ha accettato di accedere alla struttura privatamente, disposta a pagare l'esame di tasca sua. Al momento

dell'esame, però, qualcosa non va nel verso giusto. Alla nostra socia non viene infatti eseguita una cromocolonscopia, come da lei richiesto, ma una normale colonscopia.

La nostra socia, però, non ci sta. Non solo non aveva richiesto una normale colonscopia, ma neanche l'avrebbe mai prenotata in regime privato, visto che avrebbe potuto ottenerla completamente gratis dal Servizio sanitario. Il medico che ha eseguito l'esame avrebbe dovuto informarla dell'impossibilità di eseguire una cromocolonscopia e attendere il suo consenso. Questo non è avvenuto e la socia ha dovuto sostenere una spesa considerevole per un esame non richiesto. Si è quindi rivolta a noi per cercare di farsi rimborsare dalla struttura.

Abbiamo contattato la struttura sanitaria e il Difensore civico lombardo, che a sua volta ci ha sostenuti nella nostra richiesta. Ricordiamo che il Difensore è un'autorità pubblica indipendente, incaricata di

tutelare i diritti e gli interessi dei cittadini e degli altri soggetti della società civile nei confronti della Regione Lombardia e delle altre amministrazioni pubbliche rientranti nella sua competenza. Svolge le sue funzioni in piena autonomia, non ricevendo direttive dagli organi politici regionali. Il Difensore regionale si occupa, su richiesta dei cittadini o d'ufficio, di tutti i casi di cattiva amministrazione: illegittimità o irregolarità amministrative, iniquità o discriminazioni, mancanza di risposta o rifiuto d'informazione o d'accesso agli atti amministrativi, ritardi ingiustificati, carenza qualitativa dei servizi e simili. Il servizio è gratuito e aperto a tutti. Il Difensore si può contattare attraverso il sito della Regione Lombardia o direttamente nella sede della Regione (via Fabio Filzi 22, Milano).

IN CONCLUSIONE

La socia ha ottenuto il rimborso dell'esame da parte della struttura.

Dubbi sugli spazzolini elettrici



«Ho letto i risultati del vostro test sugli spazzolini elettrici (pubblicato su Altroconsumo Inchieste 367, marzo 2022, ndr), in cui non si parla di eventuali controindicazioni. A riguardo, vorrei sapere se gli stessi sono controindicati per chi, come me, ha problemi di consunzione di smalto e dentina dovuti a bruxismo, considerata l'azione meccanica che esercitano (motivo per cui ho sempre evitato di acquistarli)».

Premettendo che consigliamo al nostro socio, che sceglie l'anonimato, di rivolgersi al dentista, che è il professionista più titolato per dare consigli in questo campo, possiamo dire che quando organizziamo il test sugli spazzolini selezioniamo volontari che non abbiano problemi per avere risultati il più omogenei possibile. Per questo motivo nel nostro test

non vengono provati in queste condizioni, ma più per una questione di omogeneità del campione che di rischio. Tra le avvertenze degli spazzolini non abbiamo notato che siano sconsigliati a chi soffre di bruxismo.

In casi come questi si potrebbe optare per uno spazzolino con funzionalità più avanzate, dotato di sensore di pressione, che monitora se si sta esercitando una pressione eccessiva nelle diverse zone, nonché di diverse impostazioni di movimento tra cui quella soft/gentle/sensitive/care (i nomi cambiano a seconda dei modelli), che permette di regolare l'intensità del movimento in modo, appunto, più delicato. Infine, si possono scegliere le testine sensitive/delicate, che hanno setole più sottili e morbide (in genere vanno acquistate a parte).

Il teflon può essere pericoloso per gli uccelli

Meglio non tenere la gabbia degli uccellini in cucina. La bistecchiera o la padella in teflon, surriscaldandosi, potrebbero emettere fumi tossici per i piccoli uccelli domestici, dotati di un sistema respiratorio molto sensibile.

Abbiamo ricevuto una lettera da un socio, che ci ha raccontato di avere perso due uccellini in questo modo, dopo avere usato una bistecchiera. Gli uccellini, che erano in cucina nella loro gabbietta, sono venuti a mancare nel giro di pochi minuti.

In effetti l'indicazione sugli uccelli domestici è oggi presente sull'etichetta di alcune pentole e padelle in teflon. Anche sul sito ufficiale del produttore (teflon.com) si segnala che le padelle rivestite

in teflon che si surriscaldano perché lasciate incustodite sul fornello o perché riscaldate da vuote possono rilasciare esalazioni tossiche per gli uccelli. E si avverte che gli effetti di questi fumi possono far ammalare o morire piccoli uccelli, agendo anche molto rapidamente.

Per questo l'azienda consiglia:

- di tenere gli uccellini fuori dalla cucina quando si stanno usando pentole sui fornelli;
 - di non lasciare incustodite le pentole riscaldate;
 - di non preriscaldare le pentole a fuoco alto;
 - di avere l'accortezza di aprire sempre la finestra o attivare la cappa aspirante quando si cucina.
- Tutte le pentole in teflon dovrebbero recare sempre questa avvertenza.





L'informazione indipendente, concreta e utile di **Altroconsumo**



Leggi le riviste complete. Scopri l'offerta su

WWW.ALTROCONSUMO.IT