

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.

 **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

ISSN 2974-6019



4

**Friggitrici ad aria,
i modelli migliori**



26

**La melatonina è efficace
contro l'insonnia?**



9

**Pulizie di casa:
disinfettanti sì o no?**



12

Carovita, le app del risparmio



16

**Su internet si impara di tutto
e gratis. Ecco come**



21

**Incidenti auto: come ottenere
subito il risarcimento**



30

**Conoscere
l'etichetta ambientale**



32


La parola ai soci


TEST


COME TESTIAMO E VALUTIAMO


Marche e modelli sono selezionati per coprire il più possibile il mercato. I campioni sono acquistati anonimamente nei punti vendita, trasportati e conservati in modo da garantire la loro integrità fino alla consegna in laboratorio. I laboratori che effettuano i test per conto di Altroconsumo sono indipendenti e di comprovata esperienza, così come gli esperti che effettuano le nostre prove. Le prove pratiche e di assaggio sono effettuate su campioni anonimi, in modo che i consumatori o gli esperti che le realizzano non vengano in alcun modo influenzati nella loro valutazione. I dati ottenuti nelle diverse prove sono valutati in base a criteri rigorosi: i giudizi vengono riportati in tabella 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 almeno buona e il rapporto tra giudizio globale e prezzo o il costo d'uso più conveniente

 **MIGLIOR PREZZO**
Qualità globale media e rapporto tra qualità globale e prezzo o costo d'uso più 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



Per sapere come testiamo e valutiamo vai su www.altroconsumo.it/metodo-test



C'È ARIA DI FRITTO

Alcune friggitrice ad aria garantiscono un'ottima qualità della frittura, altre deludono. Attenzione ai consumi.

di Simona Ovadia

Il metodo del test

DATA DI ACQUISTO E ANALISI DEI PRODOTTI

I modelli più recenti sono stati acquistati e analizzati a ottobre 2022, quelli meno recenti a partire dal 2020. Tutti i prodotti sono ancora in commercio.

LA SCELTA DEI PRODOTTI Abbiamo selezionato le friggitrice ad aria più diffuse sul mercato dei marchi più conosciuti.

IL PESO DELLE PROVE Ai fini del giudizio globale, il parametro più importante è quello della qualità della frittura, che pesa per il 50%. A seguire tutti gli altri come la facilità d'uso, la solidità dell'apparecchio, i consumi e così via.

Per ulteriori dettagli su scelta prodotti, peso delle prove e, più in generale, sul metodo dei test, vedi: altroconsumo.it/metodo-test-friggitrice

La friggitrice ad aria è il piccolo elettrodomestico più in voga del momento. Ma anche quello che sollecita i dubbi maggiori tra i consumatori che si chiedono a cosa possa servire esattamente e come utilizzarla al meglio. Un apparecchio che promette panature e patatine croccanti senza il classico tuffo nell'olio bollente... possibile? Prima di addentrarci negli aspetti tecnici rispondiamo alla domanda principale: sì, la friggitrice ad aria può dare risultati soddisfacenti e croccanti anche senza aggiungere olio alle cotture, a patto però che abbia determinate caratteristiche costruttive e sia usata seguendo le istruzioni. Per agevolare la scelta ne abbiamo testate sedici, dando grande importanza alla prova della qualità della frittura. Il nostro laboratorio, però, ha anche verificato la loro solidità, la facilità d'uso e di pulizia e i consumi elettrici decretando gli apparecchi migliori. La friggitrice ad aria Migliore del Test ►



Friggitrici ad aria

| | PREZZI | CARATTERISTICHE | | | RISULTATI | | | | | | QUALITÀ GLOBALE % |
|--|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| | | In euro min - max (dicembre 2022) | Dimensioni (cm) | Finestra presente | Capacità massima patate congelate (g) | Valutazione qualità frittura | Valutazione tempi di frittura | Consumo elettrico | Facilità d'uso | Facilità di pulizia | |
| PHILIPS HD9650/90 Premium XXL | 330 - 358 | 30x31x43 | | 1400 | ★★★★★ | ★★★★ | ★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | 73 |
| PHILIPS HD9260/90 Essential XL | 200 - 269 | 30x32x42 | | 1200 | ★★★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | 70 |
| PHILIPS HD9200/90 3000 Series Essential | 104 - 135 | 30x27x37 | | 500 | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 68 |
| PHILIPS HD9252/70 Essential | 159 - 179 | 30x27x37 | | 500 | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 67 |
| TEFAL FW5018 Easy Fry Oven & Grill | 223 - 313 | 37x33x36 | ✓ | 750 | ★★★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | 67 |
| PHILIPS HD9270/90 Essential XL | 202 - 240 | 31x32x41 | | 800 | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 66 |
| SEVERIN FR2445 XXL | 90 - 130 | 34x32x39 | | 1500 | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | 65 |
| PRINCESS 01.182065.01.001 Forno Aerofryer | 138 - 219 | 38x34x32 | ✓ | 630 | ★★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★★★ | 64 |
| MOULINEX Easy Fry & Grill Manuale EZ501810 | 130 - 160 | 33x28x36 | | 800 | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 63 |
| PRINCESS 01.182025.01.001 Digital XXL | 83 - 110 | 34x28x35 | | 600 | ★★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★★ | 63 |
| MOULINEX Easy Fry & Grill Digitale EZ505810 | 123 - 160 | 33x28x36 | | 800 | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 63 |
| PRINCESS 01.182060.01.001 Digital Deluxe XXL | 108 - 179 | 33x32x38 | | 1500 | ★★★ | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★★ | 62 |
| NECCHI NK8023 | 65 - 80 | 34x27x34 | | 700 | ★★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★ | n.d. | 59 |
| PRINCESS 01.182080.01.001 Vapore | 149 - 180 | 40x33x41 | | 1200 | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★★ | 56 |
| ARIETE Airy Fryer XXL 4618 | 101 - 122 | 38x33x39 | | 1400 | ★★ | ★★★ | ★★ | ★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 54 |
| CECOTEC Cecofry Advance 5000 | 95 | 30x29x34 | | 600 | ★★ | ★★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★ | ★★★★★ | 53 |

n.d. non disponibile

RISULTATI COMPLETISI www.altroconsumo.it/friggitrici

■ qualità buona ■ qualità media

LE PROVE IN LABORATORIO



DIRETTAMENTE NEL CESTELLO

La prova più dura che hanno dovuto superare le sedici friggitrici ad aria di questo test è la cottura delle patatine. Per verificare come si comportano abbiamo utilizzato delle patatine prefritte surgelate per friggitrice ad aria.



SECONDO LE INDICAZIONI

La prova di cottura è stata eseguita seguendo alla lettera le indicazioni del produttore. Per le patatine fritte molte istruzioni consigliano di interrompere più volte la cottura per girarle, così da garantire una croccantezza più omogenea.



LA RILEVAZIONE DEI CONSUMI

Durante le prove gli apparecchi sono stati collegati a un rilevatore di consumi energetici. Gli esperti hanno così potuto verificare quanta energia elettrica viene consumata ogni volta che si utilizza una friggitrice ad aria. I consumi sono il loro punto debole.

► è Philips HD9650/90 Premium XXL, il cui punto di forza è sicuramente l'ottimo voto dato alla qualità della frittura, ma anche i buoni risultati ottenuti nella prova della facilità d'uso e pulizia. Pecca tuttavia sui consumi elettrici, considerati dagli esperti che le hanno valutate un po' troppo elevati (questo è l'aspetto critico di molti apparecchi). Due friggitrice si aggiudicano il titolo di Miglior Acquisto, per il buon rapporto tra qualità e prezzo: si tratta di Philips HD9200/90 3000 Series Essential e Severin FR2445 XXL, entrambe con un giudizio buono nella prova di cottura dei cibi.

Infine un'ulteriore medaglia va a un prodotto con un prezzo decisamente concorrenziale: si tratta di Necchi NK8023, che si aggiudica il titolo di Miglior Prezzo.

La prova del cuoco

Per la prova regina, cioè la valutazione della qualità della frittura, abbiamo messo all'opera le friggitrice non soltanto nella preparazione di cibi prefritti, ma anche in quella di cibi crudi, seguendo le indicazioni del produttore di tempo e temperatura delle diverse cotture, quando erano presenti.

Con questi apparecchi abbiamo cucinato:

- dosi generose di patatine fritte, usando patatine prefritte surgelate idonee alla cottura con friggitrice ad aria (sia una porzione pari alla quantità massima indicata dal manuale utente, sia i due terzi di questa);
- cosce di pollo fresche (4 cosce di pollo ogni volta);
- involtini primavera confezionati (10 involtini ogni volta).

Un gruppo di tre esperti ha poi assaggiato e giudicato tutte le preparazioni, considerando la croccantezza, l'omogeneità del colore, il sapore e la consistenza dei cibi. Quasi tutte le friggitrice hanno superato la prova, alcune in maniera decisamente più brillante di altre. Ma ci sono state anche due bocciature, Ariete e Cecotec, dovute principalmente al fatto che questi ►

LA NOSTRA SCELTA: FRIGGITRICI AD ARIA

MIGLIORE
DEL TEST



73 QUALITÀ BUONA

Philips HD9650/90

330-358 €

IL NOSTRO PARERE Grazie alle generose dimensioni del recipiente (7,3 litri) si possono cucinare un intero pollo e addirittura oltre un chilo di patatine fritte. Ottime prestazioni in tempi veloci. Facile da usare e pulire rimuovendo il cestello. I consumi elettrici però sono un po' troppo elevati su questo modello.

MIGLIOR
ACQUISTO



68 QUALITÀ BUONA

Philips HD9200/90

104-135 €

IL NOSTRO PARERE Frigge bene, in tempi ragionevoli, mantenendo i consumi non elevati. La temperatura è regolabile fino a 200 °C. Ha una funzione di spegnimento automatico con segnale sonoro. Tutte le parti rimovibili sono lavabili in lavastoviglie. Il cestello non è grandissimo (max 500 g di patatine congelate).

MIGLIOR
ACQUISTO



65 QUALITÀ BUONA

Severin FR2445 XXL

90-130 €

IL NOSTRO PARERE Frigge bene, in tempi ragionevoli, mantenendo i consumi non elevati. Facile da usare e da pulire. Il cestello è grande (5 litri) e permette di cucinare fino a un chilo e mezzo di patatine e persino un pollo intero. Funzionamento touch intuitivo con 8 programmi automatici. Facile da lavare.

MIGLIOR
PREZZO



59 QUALITÀ MEDIA

Necchi NK 8023

65-80 €

IL NOSTRO PARERE Ottimo rapporto qualità prezzo, frigge molto bene e consuma poco. Facile da utilizzare ma un po' meno da pulire (il manuale non dice se le parti estraibili sono lavabili in lavastoviglie). Il cestello ha una capacità di 4 litri e può friggere circa 700 grammi di patatine surgelate alla volta.

PIÙ LEGGERI, MA SEMPRE FRITTI

La friggitrice ad aria promette una frittura più leggera. Vero, ma non per questo si può indulgere nel consumo di cibi surgelati panati e prefritti. Attenzione allo sviluppo di acrilammide nelle patatine.

MEGLIO NON ABUSARNE La frittura ad aria è sicuramente più salutare della frittura in olio, perché riduce notevolmente le calorie dei cibi e la quantità di grassi. Tuttavia, questi apparecchi, proprio a causa della loro comodità e dell'idea di maggiore salubrità, possono incentivare il consumo di prodotti surgelati prefritti, come patatine, crocchette, bocconcini di pollo impanati, bastoncini di pesce... alimenti comunque di per sé già piuttosto ricchi di grassi. La semplice sostituzione di cibi fritti con cibi fritti ad aria, quindi, non garantisce in alcun modo una dieta salutare: per una salute ottimale bisogna preferire una dieta ricca di verdura, frutta, cereali integrali e proteine magre.

RISCHIO ACRILAMMIDE La friggitrice ad aria non elimina il rischio che si formi acrilammide, una sostanza cancerogena, nelle patatine e negli altri cibi che ne sono soggetti (in generale i cibi ricchi di amidi sottoposti a cotture a temperature elevate). Lo abbiamo verificato con una prova in cui abbiamo cotto diversi tipi di patatine prefritte sia con questo apparecchio, sia con la classica friggitrice ad olio. Il tenore di acrilammide presente dopo la frittura ad aria era a volte leggermente inferiore a quello della frittura classica, a volte del tutto comparabile. In generale comunque risultava ancora relativamente alto e vicino al livello massimo proposto dall'Europa

come riferimento per questo tipo di prodotti. Il consumo di patatine fritte, quindi, deve essere molto limitato all'interno della dieta, a prescindere dal metodo con cui vengono poi cucinate a casa.

OCCHIO AL COLORE Il tempo e la temperatura di cottura hanno un impatto importante sullo sviluppo dell'acrilammide, indipendentemente dalla tecnica con cui si cucinano le patatine. Per limitarne la formazione, andrebbero entrambi ridotti al minimo indispensabile per renderle croccanti. Un indizio importante per valutare la salubrità della cottura è il colore delle patatine, che deve rimanere omogeneo giallo-dorato e non presentare imbrunimenti.



▶ apparecchi non garantiscono una cottura omogenea delle patatine. Quelle in alto, infatti, si sono bruciate mentre quelle in basso, aderenti al fondo del cestello, sono rimaste più crude. La frittura delle patatine è la prova clou per questi apparecchi perché l'aria calda ha più difficoltà, rispetto all'immersione nell'olio, a raggiungere con la stessa intensità di temperatura ogni patatina ammassata nel cestello. Le istruzioni di questi apparecchi, infatti, consigliano di interrompere la cottura di tanto in tanto e di scuotere il contenitore, cosa che ha fatto anche il tecnico di laboratorio, non sempre ottenendo i risultati sperati. Per cibi più grandi, come le cosce di pollo o gli involtini, invece, non si crea "l'effetto blocco" che può accadere con le patatine (piccole e numerose) e la cottura è quindi più omogenea.

Consumi energetici elevati

I consumi energetici sono il vero tallone d'Achille di questi elettrodomestici. Per funzionare, infatti, utilizzano una resistenza elettrica che scalda l'aria e una ventola che la spinge all'interno del cestello. Le friggitrici ad aria calda in pratica non sono altro che piccoli forni ventilati che hanno uno spazio di cottura ristretto e una ventola più potente che dovrebbe garantire un flusso d'aria bollente più intenso e concentrato sui cibi. Da tenere presente che i tempi di cottura di questi apparecchi sono più lunghi. Per risparmiare sui consumi consigliamo di scegliere un apparecchio che abbia il giusto volume del cestello in base alle esigenze familiari, così da non dover fare diverse cotture per un solo pasto. Ecco come orientarsi: per una sola

persona sarà sufficiente una friggitrice piccola, in grado di cuocere 600 grammi di patatine per volta; per una famiglia più numerosa, invece, formata da tre o quattro persone, servirà un apparecchio con un cestello più capiente, in grado di cucinare almeno 900 grammi di patatine ogni volta. Tra i sedici modelli testati ce n'è per tutti i gusti: da modelli piccoli da 600 grammi, a modelli extra large che permettono di friggere fino a un chilo e mezzo di patatine alla volta. ■

MAGGIORI INFO

Sul sito, oltre ai risultati completi per ogni prodotto, una guida per scegliere la friggitrice.
altroconsumo.it/come-scegliere-la-friggitrice



Disinfettanti?

No, grazie

Facciamo chiarezza sui prodotti per le pulizie domestiche, sfatando il mito alimentato dalla pandemia che disinfettare sia sempre meglio.

di Lorenza Resuli

I disinfettanti, chiamati anche “biocidi” per la capacità di uccidere i germi, non sono uguali agli igienizzanti. I primi sono veri e propri presidi medico-chirurgici, i secondi detersivi. Nelle pulizie domestiche, i primi non sono più efficaci dei secondi, ma molto più dannosi per l’ambiente. Infine, l’azione germicida dei primi è del tutto inutile nell’ambiente domestico, che non potrà mai essere “asettico”, mentre l’azione dei secondi basta ad assicurare igiene, pulizia e comfort. Ecco perché a partire dal 2023 abbiamo deciso di escludere i disinfettanti da tutti i nostri test sui prodotti utilizzati per la pulizia della casa e per il bucato: la loro funzione biocida non è necessaria negli spazi domestici ed è pesantemente inquinante, così da renderli sconsigliabili a priori nelle faccende di casa.

Con la pandemia, però, tra la popolazione si è rafforzata la convinzione opposta e il termine “disinfettare” ha assunto una connotazione quasi taumaturgica, come se questo semplice atto potesse difenderci da qualunque aggressore invisibile. Una convinzione che molti produttori hanno cavalcato, giocando anche sulla facile confusione tra “disinfettare” e “igienizzare”, “disinfettanti” e “igienizzanti”. L’indagine lanciata attraverso un quiz sulla nostra piattaforma ACmakers, al quale hanno risposto oltre 1.100 iscritti, conferma questo quadro caotico. ▶

ALTROCONSUMO

ACMAKERS

L’indagine i cui risultati leggete in queste pagine è stata svolta con la collaborazione degli iscritti alla nostra piattaforma ACmakers. Vuoi aiutarci anche tu a mettere alla prova i prodotti che sottoponiamo ai nostri test comparativi? Per noi la collaborazione dei consumatori è essenziale nella valutazione di prodotti e servizi. Scopri come fare su: acmakers.altroconsumo.it

ETICHETTE POCO LIMPIDE

Nelle immagini ecco gli esempi di diciture, claim e loghi molto diffusi che possono confondere le idee al momento dell'acquisto.



RIMUOVERE O ELIMINARE I GERMI? Sull'etichetta degli igienizzanti non può comparire il claim "elimina germi e batteri", perché solo i disinfettanti hanno un potere biocida. Eppure non tutte le etichette rispettano questa distinzione. Negli igienizzanti spesso a fianco della parola batteri si trova un (*) che rimanda alla nota "Rimozione meccanica di germi e batteri. Il prodotto non è un disinfettante".



IGIENIZZANTI O DISINFETTANTI? La confusione tra i due termini, molto spesso utilizzati erroneamente come sinonimi, si ritrova anche nei claim di alcuni prodotti ed è spesso sfruttata ad arte per incentivare un determinato acquisto. Così è possibile trovare prodotti che sono veri e propri disinfettanti, come per esempio la candeggina, che in etichetta dichiarano di essere igienizzanti.



CROCE ROSSA VERA O "FALSA"? L'utilizzo del logo della croce sulle confezioni dei prodotti che si dichiarano igienizzanti è molto frequente, ma anche fuorviante, perché il detersivo può essere facilmente scambiato per un presidio medico-chirurgico, ovvero un disinfettante, che invece è riconoscibile dalla dicitura "presidio medico chirurgico" accompagnata dal simbolo di una croce rossa.

COMPOSIZIONE CHIMICA: Inferiore a 5%: tensioattivo non ionico. Altri componenti: profumo, Butylphenyl Methylpropional.

Composizione: L (+) Acido Lattico 1,89 g; Acido Salicilico 0,3g. Coformule eccipienti, profumo, coloranti e acqua q.b. a 100g.

LEGGERE LA COMPOSIZIONE Visti i claim ambigui, il modo per essere certi di che prodotto si tratta è leggere la composizione sul retro del flacone: i detersivi riportano il range di % di tensioattivi ed eventuali conservanti e allergeni del profumo, mentre i presidi medico-chirurgici indicano il nome e la quantità esatta di principio attivo.

Le due tipologie di prodotto hanno prezzi simili

▶ Igienizzare e disinfettare non sono sinonimi

Alla nostra community abbiamo chiesto prima di tutto: che differenza c'è tra disinfettare e igienizzare? La domanda non è retorica, perché spesso i due termini vengono usati come sinonimi, e non di rado li ritroviamo sulle etichette dei prodotti per la pulizia della casa e del bucato, ma non hanno lo stesso significato. La maggior parte degli ACmakers intervistati riconosce la differenza, ma molti non sanno esattamente quale sia la differenza in termini di efficacia e altri credono che i due termini vengano usati per pubblicizzare in modo diverso lo stesso tipo di prodotti. Spazziamo via ogni dubbio. Igienizzare significa rimuovere meccanicamente lo sporco che fa da substrato alla crescita di virus e batteri, grazie a sostanze lavanti chiamate tensioattivi. I germi non vengono uccisi: se ne riduce la quantità sulle superfici. Di conseguenza, tutti i prodotti per la pulizia "igienizzano". Disinfettare, invece, significa eliminare chimicamente virus e batteri con un principio attivo biocida preventivamente autorizzato dal ministero della Salute. I prodotti dall'azione disinfettante, infatti, sono presidi medico-chirurgici.

La casa asettica non esiste

Pur distinguendo i due termini, quasi la metà dei partecipanti all'inchiesta pensa che sia opportuno disinfettare sempre tutta la casa, mentre un'altra fetta ritiene che quest'operazione vada fatta saltuariamente o solo in qualche stanza. Solo una minoranza risponde in modo corretto, cioè che disinfettare da cima a fondo il luogo in cui si abita è del tutto inutile, per la semplice ragione che è impossibile vivere in un ambiente asettico. Per la pulizia degli ambienti domestici i detersivi bastano e avanzano. E se in casa ci sono bambini? La metà degli ACmakers giudica necessario l'uso dei disinfettanti, mentre in realtà non lo è affatto. Anzi, far crescere i piccoli in un ambiente eccessivamente

disinfettato potrebbe essere controproducente per il loro sistema immunitario, che attraverso l'incontro-scontro con i germi si allena, si sviluppa e si rinforza.

Nella selva dei prodotti

La distinzione tra igienizzare e disinfettare si riflette sui prodotti, suddivisi in due categorie: detersivi/detergenti (igienizzanti) e biocidi/presidi medico-chirurgici (disinfettanti). Una distinzione netta che diventa però confusa quando ci si trova di fronte ai prodotti: non solo per i claim furbetti, che giocano sull'assonanza dei termini "disinfettare" e "igienizzare", ma anche perché le confezioni sembrano tutte uguali. Certo, basterebbe girare il flacone per identificare la tipologia di prodotto, ma claim e immagini non aiutano. Una parte degli ACmakers riconosce i disinfettanti dalla dicitura "presidio medico": risposta corretta. Ma un'ampia fetta si affida ai claim sulle confezioni, con il rischio di scambiare i due tipi di prodotti. La stessa confusione regna sul fronte delle etichette. Secondo la maggior parte dei partecipanti i prodotti disinfettanti devono riportare l'elenco completo degli ingredienti in ordine decrescente, norma che invece vale solo per i cosmetici, mentre i biocidi sono tenuti a indicare solo il principio attivo e la relativa percentuale. Ancora, è convinzione diffusa che sull'etichetta dei disinfettanti vada specificata la composizione (% e tipo di tensioattivi, eventuali conservanti e allergeni), che per legge deve accompagnare solo detersivi e detergenti. Una piccola percentuale di intervistati, infine, ritiene che sull'etichetta non debba esserci alcuna informazione, mentre un controllo per evitare di acquistare un disinfettante invece di un igienizzante.

I nemici dell'ambiente

Non stupisce che sia l'alcol il primo ingrediente che gli intervistati indicano quale ingrediente chiave dei disinfettanti. Dopo il Covid ormai sappiamo che è un efficace biocida, ma fuori emergenza non solo è inutile, ma anche pericoloso, perché infiammabile, irritante e dannoso per certe superfici. Al secondo posto tra i principi attivi si colloca la candeggina (ipoclorito di sodio), efficace disinfettante perché a

I CONSIGLI DELL'ISS

Anche l'Istituto superiore di sanità ha formulato una sorta di vademecum per utilizzare i prodotti per la pulizia in tutta sicurezza.

1 Non mescolate più prodotti insieme pensando di ottenerne uno più potente contro il Coronavirus. Non fate gli apprendisti stregoni: correte il rischio di esporre voi e la vostra famiglia ai prodotti pericolosi che si formano durante la miscelazione, comportando gravi rischi di intossicazioni.

2 Arieggiate sempre molto bene i locali subito dopo averli puliti. Spesso i prodotti che vengono utilizzati per la disinfezione contengono sostanze volatili, che potrebbero anche provocare fenomeni di irritazione e tossicità.

3 Fate attenzione all'etichetta e attenetevi alle istruzioni indicate. Gli adulti faranno da guida ai più piccoli che ancora non sanno leggere le etichette. Divertitevi a ripassare con loro significato dei simboli (pittogrammi) sulle confezioni che indicano i pericoli dei prodotti.

4 Non lasciate prodotti detergenti o disinfettanti incustoditi, soprattutto quando i bambini sono in vacanza e hanno più tempo per esplorare e venirne a contatto. Gli studi epidemiologici dimostrano che quando i bambini stanno più a casa il rischio di intossicazione aumenta.

base di cloro, ma sconsigliato sia per le pulizie sia per il bucato, perché irritante e inquinante. Nelle risposte abbiamo trovato anche il limone e il bicarbonato, che però non sono affatto disinfettanti. Nei disinfettanti utilizzati per pulire la casa, gli ingredienti biocidi più usati sono il Benzalkonium chloride e il Cetrimonium chloride, pericolosi se ingeriti, irritanti e altamente inquinanti. Chi ha partecipato all'inchiesta è consapevole di questo forte impatto ambientale? Non abbastanza. Per la maggior parte egli ACmakers i disinfettanti danneggiano l'ambiente solo se usati in grande quantità o spesso, mentre una minima parte li giudica addirittura innocui. La verità è che, una volta dispersi nell'ambiente, i principi attivi continuano la loro "missione" biocida, danneggiando anche altri organismi e specie. Tanto è vero che i prodotti biocidi riportano il simbolo di pericolo del pesce morto e l'avvertenza "pericoloso per l'ambiente acquatico con effetti a lunga durata". Insomma, per la pulizia della casa e per il bucato, i disinfettanti non servono: evitarli è una scelta che aiuta la sostenibilità ambientale. ■

MAGGIORI INFO

Sul nostro sito trovate i nostri test sui prodotti per la pulizia della casa e sui detersivi per il bucato.

Vuoi sapere quali prodotti offrono le prestazioni migliori per pulire il bagno?

altroconsumo.it/casa-energia/pulizie/test/detersivi-bagno



A quali detersivi multiuso affidarsi per tenere pulita la casa?

altroconsumo.it/casa-energia/pulizie/test/detersivi-multiuso



Quali sono i prodotti da utilizzare in lavatrice per avere i migliori risultati di pulizia del bucato?

altroconsumo.it/elettrodomestici/detersivi-bucato



Risparmia con l'app

Oltre ai nostri servizi online, diamo qui una breve carrellata di alcune app gratuite che consentono di risparmiare in differenti ambiti.

di Alessandra Maggioni

Sul nostro sito trovate numerosi servizi che permettono di risparmiare sugli acquisti di differenti categorie di prodotti e servizi, senza mai perdere di vista il loro aspetto qualitativo: abbiamo comparatori che mettono a confronto qualità e prezzi di piccoli e grandi elettrodomestici, prodotti alimentari, prodotti per la casa, prodotti per la cura personale, tariffe dei gestori di energia e telefonia, polizze assicurative, conti correnti, mutui, prestiti, prezzi dei supermercati... In queste pagine forniamo indicazioni su alcune app gratuite che possono aiutare il bilancio familiare in diversi ambiti della vita quotidiana, dal cibo al rifornimento di carburante, dal corretto utilizzo dell'energia domestica alla compravendita di capi di abbigliamento di seconda mano.



PER MANGIARE A CASA O AL RISTORANTE

Due app che consentono di risparmiare sull'acquisto o sul consumo di cibo. L'app "Too good to go" ha anche l'obiettivo di combattere lo spreco alimentare.



TOO GOOD TO GO

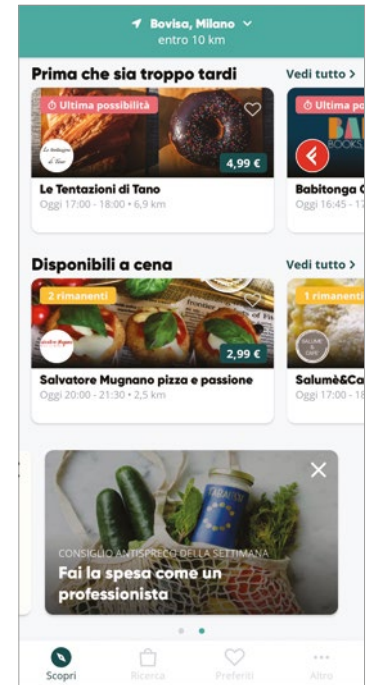
L'app "Too good to go" ha il duplice obiettivo di far risparmiare sull'acquisto di cibo e di ridurre la produzione di rifiuti alimentari. L'app consente di acquistare a prezzi contenuti il cibo rimasto invenduto presso i negozi di alimentari, i ristoranti, i forni, le pasticcerie, i bar e i supermercati che aderiscono alla piattaforma. Attraverso il suo utilizzo si può dunque, contemporaneamente, da una parte ridurre lo spreco alimentare e dall'altra avere un pasto a un prezzo contenuto. Vista la natura del servizio, che appunto tratta di ciò che quotidianamente rimane invenduto nei vari punti vendita alimentari, non è possibile selezionare un prodotto oppure un alimento specifico: in

pratica, quindi, non c'è alcun "menu" di pietanze fra cui scegliere.

Quello che si acquista online è una "Magic box", che ogni negozio riempirà con i propri prodotti rimasti invenduti. Quindi, fino all'apertura della scatola, non è possibile conoscerne l'effettivo contenuto.

Ogni negozio indica la fascia oraria (solitamente di circa 2 ore) nella quale si può passare a ritirare ciò che si è comprato online. Per farlo, dopo aver acquistato direttamente dall'app la "Magic box", basta recarsi dall'esercente nella fascia oraria indicata, mostrare la prenotazione dall'app e ritirare il sacchetto con la "Magic box".

Non è prevista la consegna a domicilio.



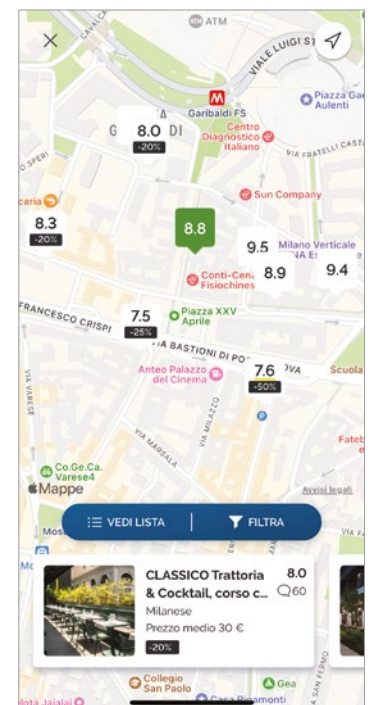
THE FORK

The Fork è un'app che permette di prenotare nei ristoranti aderenti alla piattaforma.

La sua particolarità sta nel fatto che molti di questi esercizi offrono ai clienti sconti, anche cospicui, che possono variare giorno per giorno, consentendo agli utilizzatori di risparmiare sul prezzo del menù prescelto.

È possibile scegliere i ristoranti in cui effettuare la prenotazione in base a criteri differenti: al loro tipo di cucina (regionale, cinese, indiana, vegetariana, pizzerie...), alla loro posizione sulla mappa (più o meno vicina al luogo in cui ci si trova) oppure allo sconto che applicano. Sull'app la ricerca del posto dove

mangiare può anche essere fatta semplicemente in base al nome del ristorante che si vuole scegliere. Per i vari ristoranti viene anche mostrato il giudizio medio degli utenti che già vi hanno mangiato, in modo da avere una valutazione preventiva della cucina e del servizio. La prenotazione può essere effettuata direttamente dall'app, senza alcun bisogno di telefonare all'esercizio. Utilizzando spesso l'app è anche possibile accumulare dei crediti (chiamati "Yums"), che possono poi essere convertiti in ulteriori sconti nei ristoranti aderenti. È anche possibile collegare una carta di credito all'app di The Fork, per pagare il conto del pranzo o della cena direttamente tramite app.



UN AIUTO PER LUCE E GAS, CARBURANTE, ABBIGLIAMENTO

Tre app che possono aiutare a risparmiare sull'utilizzo dell'energia di casa, nel fare il pieno di benzina all'auto e nell'acquistare oppure vendere abiti e accessori di seconda mano.



AWORLD

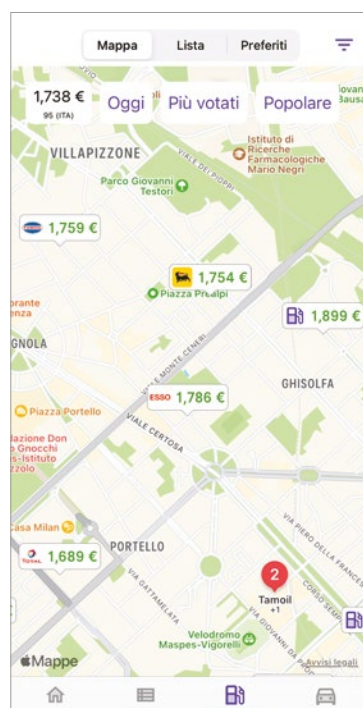
È un'app italiana, sviluppata a sostegno di ActNow, la campagna delle Nazioni Unite che ha l'obiettivo di promuovere le azioni individuali nel contrasto alla crisi climatica.

L'app offre numerosi strumenti per acquisire consapevolezza dell'impatto delle proprie abitudini quotidiane sull'ambiente, fornendo consigli pratici per ridurre tale impatto, stimolandoci a modificare eventuali "cattive" abitudini energivore e permettendoci così anche di

risparmiare denaro.

L'app presenta numerosi contenuti per mostrare quanto le nostre scelte quotidiane possono impattare sui cambiamenti climatici. L'aspetto più interessante dell'app è quello più pratico che, sotto forma di contenuti interattivi ludici, offre consigli e consente di aumentare il proprio punteggio in base a quanto si modificano in meglio le proprie abitudini.

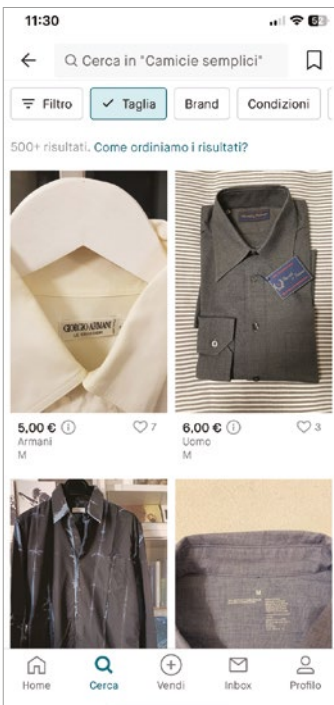
L'app ha diverse sezioni, di cui, a dire il vero, non è sempre immediato capirne tutte le funzionalità.



FUELIO

Di app gratuite che consentono di consultare mappe con i prezzi aggiornati dei carburanti dei vari distributori, in modo da scegliere quello più comodo dove pagare meno il rifornimento, ne esistono varie. Tra le più usate c'è Fuelio. L'home page dell'app mostra i distributori più economici nelle vicinanze. Tramite la mappa è inoltre possibile ricercare i distributori e, toccando le relative icone, consultarne i dettagli: i prezzi dei carburanti disponibili e la data di aggiornamento dei prezzi.

Fuelio, collegandosi all'app di navigazione che utilizzate sul vostro smartphone, fornisce anche le indicazioni gps per raggiungere il distributore desiderato. Con l'app si può anche interagire: gli utenti stessi possono infatti segnalare i prezzi dei distributori. Dalle nostre prove i prezzi sono risultati accurati; l'app è inoltre essenziale e facile da usare. Peccato solo per il fatto che nella schermata della mappa non vengano messi in risalto i distributori più economici in modo da poterli vedere subito a colpo d'occhio.



VINTED

Vinted è un'app molto conosciuta che permette di acquistare o vendere capi di seconda mano, un sistema per rimettere in circolo oggetti altrimenti destinati allo scarto: non solo abiti, ma anche borse, scarpe e accessori usati per uomo, donna e bambino. È molto semplice da usare sia per chi vende sia per chi acquista. Per l'acquirente, oltre alle spese di spedizione, c'è una commissione "Protezione acquisti" che corrisponde al 5% del costo dell'articolo più 0,70 euro

(per non aver esplicitato queste "commissioni" nelle sue promozioni, Vinted è stata multata dall'Antitrust, sanzione contro cui ha chiesto appello). La spedizione avviene tramite un corriere cui è affidato il trasporto, a un prezzo stabilito da Vinted. Dalle nostre prove, l'app risulta comoda e pratica per vendere e rimettere in circolo abiti usati e ridurre i rifiuti. Per capire concretamente come funziona, vi rimandiamo alla rubrica Come Fare di Altroconsumo Innova di questo mese.

PER RISPARMIARE VAI SUL NOSTRO SITO

Sul nostro sito, www.altroconsumo.it, trovi i comparatori con i risultati dei nostri test, per poter confrontare prodotti della stessa categoria (frigoriferi, tv, pneumatici, robot da cucina...) e scegliere ciò che fa per te, in termini di qualità e di convenienza. Oltre a questi, trovi i supermercati più economici, l'analisi di prodotti bancari e assicurativi e i confronti tra tariffe di luce e gas.

Dove la spesa costa meno: trova i super, gli iper e gli hard discount italiani dove fare la spesa è più conveniente. La nostra mappa di oltre 1.170 punti vendita in 67 città.

www.altroconsumo.it/supermercati2022



Ti serve un mutuo? Il nostro servizio, in collaborazione con MutuiSupermarket - FairOne, ti permette di confrontare i mutui offerti da 66 banche.

altroconsumo.it/mutui



Hai bisogno di un prestito? Il nostro servizio confronta i principali prodotti presenti sul mercato e ti aiuta a trovare quello più adatto alle tue esigenze.

altroconsumo.it/prestiti



Il tuo conto corrente è diventato troppo salato e la banca non ne vuole sapere di ricontrattarlo? Analizza e confronta più di 400 conti correnti.

altroconsumo.it/conti-correnti



Le tue tariffe di luce e gas non ti sembrano più convenienti? Scopri le offerte più vantaggiose per risparmiare sulle bollette ed evitare brutte sorprese.

altroconsumo.it/eletricita-e-gas



Confronta le tariffe di rc auto e rc moto e scegli quella che fa per te. Valuta la convenienza di fare una polizza LTC, una polizza viaggi, una polizza casa...

altroconsumo.it/vantaggi-extra/assicurazioni



IMPARARE GRATIS

Grazie a internet e alla diffusa passione per la condivisione del proprio sapere, è possibile imparare tanto senza spendere un euro.

di Paolo Lorusso



Chi frequenta internet dagli inizi della sua diffusione di massa, cioè verso la fine degli anni '90, se lo ricorderà: un'epoca dorata in cui 'gratis' era la parola d'ordine per quasi tutto quello che si trovava in rete. Con la diffusione di internet in tutti i meandri della nostra società, l'epoca del 'Tutto gratis' è finita da un pezzo, eppure

guida

A COSTO ZERO

Usare la rete per fare tante cose senza spendere soldi. Vai su: altroconsumo.it/info/guide-pocket



come fare

resistono ancora ampie fasce della rete alimentate da una delle più irresistibili pulsioni dell'uomo: quella per lo 'spiegone'.

TRAMANDARE LA CONOSCENZA

So fare una cosa e voglio spiegarla ad altri: è il modo con cui l'umanità si è evoluta e continua a evolversi. Oggi questo avviene sia ad alto livello, tramite istituzioni come la scuola, l'università, le riviste specializzate... sia a livello più personale: una quantità enorme di persone usa nelle modalità più varie tutti gli strumenti messi a disposizione dalle tecnologie digitali e da internet per far arrivare il proprio sapere fino all'altro capo del mondo, che si tratti di fare la focaccia come un genovese doc anche se vivi a San Francisco o spiegare passo dopo passo come decorare un albero di Natale alla maniera di un vero norvegese. Abbondano, per ovvi motivi, consigli sugli aspetti più svariati del mondo informatico, ma si possono trovare corsi di lingue, lezioni di cucito, dettagliate istruzioni sul fai da te e qualsiasi altra cosa che rientri nel paradigma 'io so questa cosa e ora ti insegno a farla, gratuitamente'.

A OGNUNO IL SUO STILE

Se fino a una decina di anni fa la creatività online aveva come sua destinazione unica i siti internet, con l'avvento dei social gli sbocchi si sono moltiplicati: oggi chi vuole pubblicare qualcosa può farlo sul suo sito, ma anche su **YouTube**, su **Facebook**, su **Instagram**, **TikTok** e via dicendo. Ognuno di questi spazi digitali ha le sue peculiarità, che non riguardano tanto il tipo di contenuto, quanto le modalità con cui viene proposto. Questo per dire che se cerchi spunti per una nuova ricetta o consigli su come togliere la polvere dalle ventole della Playstation non c'è una destinazione specifica su

YOUTUBE: PER CHI VUOLE MOLTI DETTAGLI

Il più datato dei social network (a febbraio 2023 compirà diciott'anni) continua a essere popolarissimo sia da chi guarda sia da chi produce contenuti video di ogni tipo.

Una delle caratteristiche che più lo distingue dai social di nuova generazione, come TikTok, è la lunghezza dei filmati: se sui social moderni la parola d'ordine è brevità, su YouTube si possono caricare anche filmati da due ore o più, il che è perfetto per chi vuole spiegare come si esegue una certa attività illustrandone ogni minimo dettaglio. Rispetto ai siti che forniscono spiegazioni scritte, i video hanno inoltre anche il vantaggio di illustrare meglio determinati passaggi e di diminuire le barriere linguistiche.



Ogni sito o piattaforma social ha le sue peculiarità di comunicazione

cui recarti: puoi partire da una ricerca su Google oppure direttamente dai siti o dai social che sei solito frequentare: ovunque troverai consigli di ogni genere.

Quello che cambia è lo stile con cui gli insegnamenti vengono dispensati. Prendiamo ad esempio le istruzioni per il fai da te: su un sito come **instructables.com** o **wikihow.it** puoi trovare istruzioni dettagliatissime, passo dopo passo, sotto forma di testo accompagnato da foto e disegni, per costruirti una mensola, a partire dalla scelta del legno più adatto fino all'ultima martellata sull'ultimo chiodo. ➤

>

Su YouTube puoi trovare filmati lunghi anche mezz'ora che illustrano la stessa procedura; forse più difficili da seguire passo dopo passo, ma ottimi se sei indeciso su come interpretare uno specifico passaggio. TikTok è il regno dei video brevi e simpatici, il che non lo esclude dal presentare un'infinità di video di fai da te, ma spinge chi li pubblica a farlo con estro e fantasia. Chi predilige la cura di colori e composizione spesso sceglie Instagram come piattaforma d'elezione. E via dicendo. Questo vale anche dal punto di vista dell'utente: chi passa lunghe ore su TikTok, per esempio, è perché ne apprezza le caratteristiche. Dunque, se sta andando alla ricerca di dritte su come aggiustare la cerniera di una giacca, il primo suggerimento sarà quello di partire proprio da TikTok, perché più probabilmente vi troverà consigli presentati nelle forme che più gli sono familiari e congeniali. Ovviamente nulla vieta, se non si trova ciò che si sta cercando, di estendere poi lo sguardo anche ad altre piattaforme.

TI INSEGO DI TUTTO

Al di là di istruzioni per cose pratiche, che ormai è normale aspettarsi di trovare in rete, è interessante notare che internet abbonda anche di insegnamenti meno intuitivi. Sul già citato Wikihow, ad esempio, a fianco a istruzioni per stampare fronte/retro o per rilegare un libro, si trovano consigli su temi come riprendere il controllo di un cammello spaventato o su come baciare la propria ragazza per farla impazzire. Molto curioso l'approccio del canale YouTube "Dad, How Do I", il cui ideatore, cresciuto senza padre, ora che è adulto ha deciso di pubblicare una serie di video rivolti a chi non ha un padre a cui chiedere suggerimenti su come annodarsi la cravatta, farsi la barba, cambiare la batteria dell'auto e via dicendo.

Non manca nemmeno il lato dell'insegnamento più strutturato, a cura di chi se ne occupa istituzionalmente: università come la Federico II di Napoli e l'Università di Torino propongono lezioni gratuite online aperte a tutti.

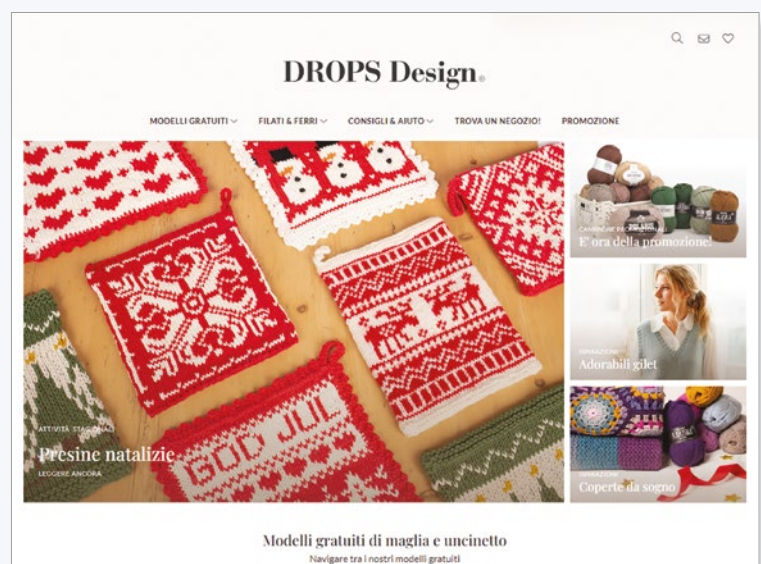
LEZIONI DI CUCINA

Infine, nel grande mare magnum dei suggerimenti in rete, non possono

come fare

QUANDO C'ENTRA ANCHE IL BUSINESS

In molti casi le spiegazioni che vediamo in giro per la rete sono semplicemente l'esito della passione di chi le produce: c'è chi ha l'hobby di leggere, chi di andare in palestra e chi di spiegare agli altri come si fanno gli spaghetti al limone. In altri casi, invece, c'è dietro anche un interesse economico (non che ci sia niente di male, beninteso). Per esempio, chi riesce ad avere successo sui social e diventare un cosiddetto influencer può guadagnare dalla pubblicità che passa sui suoi video oppure può sfruttare la fama acquisita per trovare lavori tradizionali. Inoltre esistono anche molti siti che uniscono il dilettevole all'utile: ad esempio garnstudio.com mostra gratuitamente centomila modelli per maglia e uncinetto, e già che c'è ti vende i materiali necessari per realizzarli.

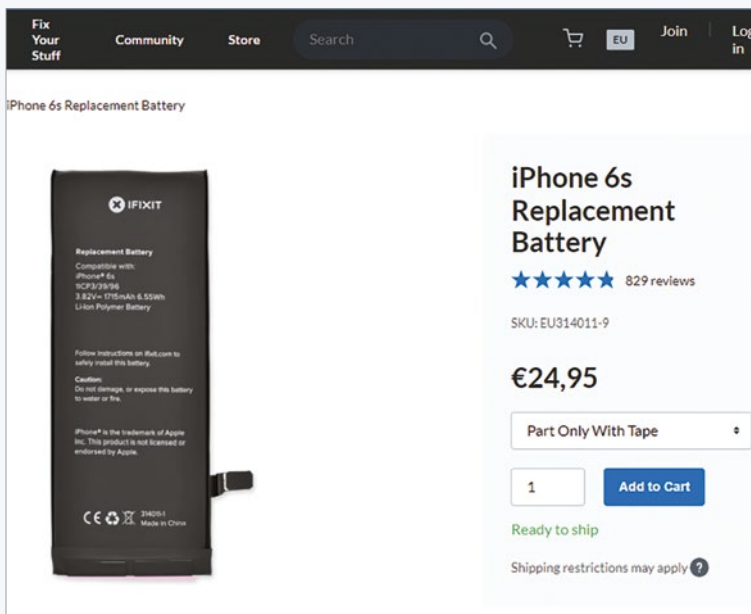


mancare i consigli di carattere culinario. Si va da siti che hanno fatto ormai la storia della rete, come ad esempio **www.giallozafferano.it**, che illustrano ricette in maniera tradizionale, a canali YouTube che coprono qualunque tipo di cucina e qualunque tipo di approccio, da quello più classicamente didattico a quello più disinvolto e casereccio, senza trascurare il lato esotico delle cucine ➤

come fare

SITI PER RIPARAZIONI FAI DA TE

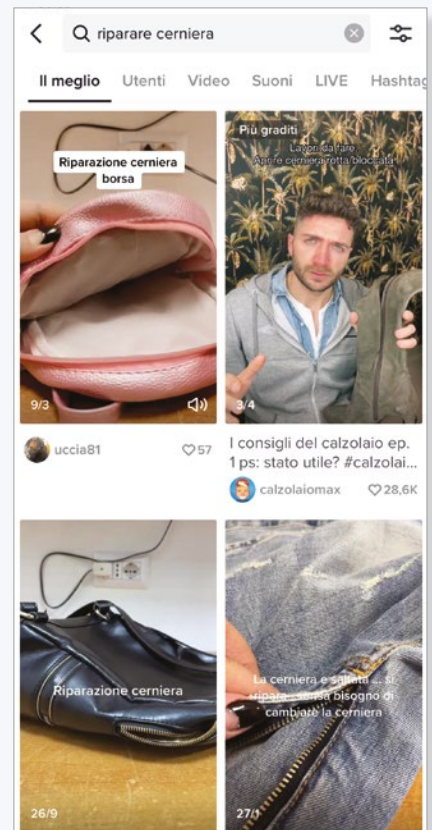
Se si è rotto un apparecchio il primo posto in cui guardare è il sito del produttore. Potrai trovarvi il manuale delle istruzioni, che potrebbe anche contenere istruzioni aggiornate rispetto a quando lo avevi acquistato. Se il manuale non ti aiuta a risolvere il problema, prova a fare ricerche con Google: c'è una quantità infinita di specifici problemi di cui vengono spiegate le soluzioni (conoscere l'inglese può essere d'aiuto). Non tutti i problemi sono risolvibili gratuitamente, ma alcuni siti, come **ifixit.com**, vendono anche parti di ricambio a prezzi più convenienti rispetto a quelli dei riparatori autorizzati e ti spiegano come installarli.



come fare

TIKTOK CI METTE LA FACCIA

Anche il più nuovo dei social non è esente dalla passione della spiegazione. Per le peculiarità di questa app, qui prevale l'elemento umano. Cercando termini come 'riparazione cerniera' si troveranno tantissimi brevi video in cui magari le istruzioni sono meno dettagliate che altrove, ma in compenso sono spiegate a voce da persone con un volto ben visibile, il che può renderle più gradevoli da seguire. Inoltre, spesso non manca un elemento umoristico o creativo, il che porta rapidamente a finire nel gorgo dell'algoritmo di TikTok: parti per guardare un video che ti spiega come riparare una cerniera e un'ora dopo sei lì che stai seguendo un corso di cinese con annessi balletti e musiche.



>

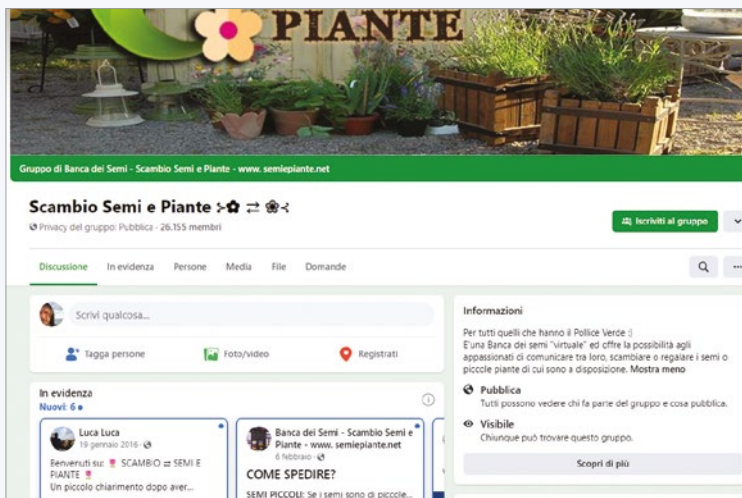
di tutto il mondo. Interessanti anche approcci che ribaltano il percorso tradizionale: invece che partire da una ricetta, app come **Svuotafriigo** oppure **Infrigo.it** partono dagli ingredienti che già abbiamo in casa, proponendo ricette che li sfruttino, aiutandoci così a cucinare senza sprecare cibo. ■

come fare

UN GRUPPO FACEBOOK PER OGNI INTERESSE

Per come si è sviluppato negli anni, Facebook è diventato più che altro il social network della chiacchiera, del commento o della condivisione di contenuti provenienti da fonti esterne. In questo senso non è la destinazione principale dei creatori di informazioni, che spesso preferiscono gli altri strumenti che illustriamo in queste pagine. Questo, però, non significa che non abbia un posto nel grande panorama dell'internet gratuito, grazie alla caratteristica per cui viene più usato, quella del commento: la maggior parte degli altri social puntano meno

sull'interazione rispetto a Facebook: quindi, se vuoi chiedere qualcosa a qualche esperto, è qui che troverai più possibilità di ottenere risposta. Inoltre, essendo il social con più utenti, è anche quello in cui si possono formare gruppi di interesse specifico, con un numero di utenti comunque grande per quanto sia di nicchia l'interesse. Un buon esempio è il gruppo che viene utilizzato per scambiare gratuitamente semi e piante. Ma cercando bene se ne possono trovare di ogni tipo e per ogni interesse.



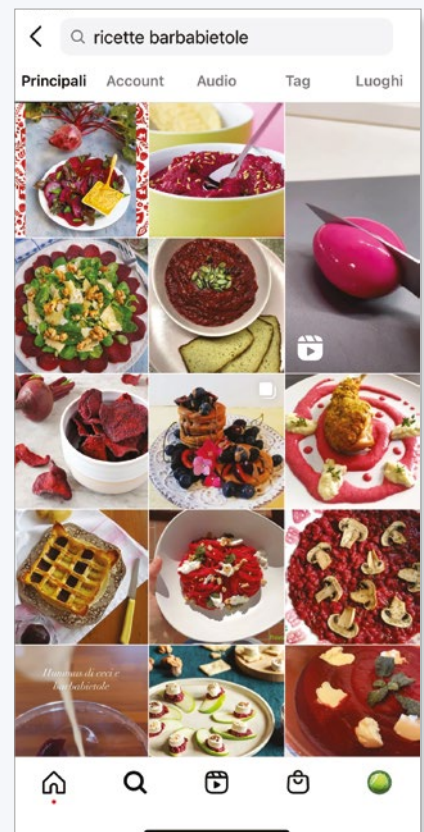
come fare

INSTAGRAM E RICETTE

Una cosa è chiara navigando in giro per internet: non sono solo gli italiani che adorano parlare di cibo. Ce n'è letteralmente per tutti i gusti, dove per gusti intendiamo sia quelli alimentari sia quelli di navigazione.

Qualunque sia la tua app preferita, infatti, puoi star certo che vi troverai abbondante materiale in tema di consigli culinari. Ad ogni strumento, però, corrispondono diverse modalità di presentazione dei consigli.

Se sei alla ricerca di ricette in cui le pupille siano soddisfatte tanto quanto le papille, Instagram è un'ottima scelta: basta cercare le parole chiave che ti interessano, per visualizzare un'infinità di ricette e consigli variopinti.





Direttamente risarciti

Vi spieghiamo come destreggiarvi tra moduli blu e richieste di indennizzo per ottenere il risarcimento dopo un incidente stradale.

di Federico Ungaro

Quando succede un incidente d'auto, la cosa più importante (oltre alla compilazione del Modulo blu di constatazione del sinistro) è conoscere la procedura per ottenere il risarcimento. Se siamo noi ad aver subito danni e abbiamo (in tutto o in parte) ragione, possiamo rivolgerci direttamente alla nostra assicurazione con una richiesta formale di risarcimento da inviare tramite raccomandata a.r. (o, se previsto dal contratto, per via telematica) al broker che ci ha venduto la polizza o direttamente alla compagnia.

Si tratta del cosiddetto "indennizzo diretto", al quale si può fare ricorso solo nel caso in cui nell'incidente sono coinvolti due veicoli a motore, entrambi immatricolati e assicurati in Italia, e i danni riguardano solo i veicoli o, al limite, devono essere solo di lieve entità per il guidatore danneggiato. Una novità importante entra in vigore proprio da questo gennaio 2023, quando saranno soggette a questa procedura non solo le assicurazioni italiane, ma anche le estere che operano nel nostro Paese (prima potevano spontaneamente

aderire alla procedura ma non erano obbligate a farlo). Se non si rientra in questi casi, bisogna invece ricorrere alla procedura ordinaria, per cui la richiesta di risarcimento va inviata alla compagnia del danneggiante e non alla propria.

Pedoni ciclisti e monopattini

Fin qui se l'incidente riguarda mezzi a motore. La questione è invece un po' più complessa se a essere coinvolto nel sinistro è un ciclista o chi va in monopattino.

In tutti e due i casi parliamo di persone ►

COME COMPORTARSI

In caso di problemi

Le cose non sempre possono andare lisce: ecco un elenco di suggerimenti utili nel caso in cui dovessero presentarsi intoppi.

SE IL PERITO NON SI PRESENTA

In teoria, si potrebbe procedere comunque con la riparazione della vettura. In ogni caso, meglio aspettare la sua valutazione. Se è urgente riavere la vettura, bisogna fare una foto prima della riparazione, chiedere una fattura dettagliata e conservare i pezzi danneggiati.

TAMPONAMENTO A CATENA

Bisogna seguire la procedura ordinaria. La responsabilità andrà a cadere sul conducente dell'ultima auto, qualora la colonna fosse stata ferma. Se in movimento, va invece a cadere su tutti quelli che hanno tamponato. Se la dinamica non è chiara, meglio inviare la richiesta a tutte le vetture dietro la vostra.

RISARCIMENTO INSODDISFACENTE

Si può procedere con la conciliazione: la procedura vale per sinistri fino a

15 mila euro relativi alla rc auto e può essere richiesta online tramite il sito www.conciliazioneaniaconsumatori.it o direttamente agli sportelli di una delle associazioni aderenti, tra cui Altroconsumo.

Per danni di importo superiore si deve avviare invece la negoziazione assistita, che prevede l'impegno a risolvere la lite entro tre mesi, prorogabile di 30 giorni su accordo tra le parti. Infine, c'è la causa legale: il ricorso può essere proposto a partire dal 60esimo o dal 90esimo giorno (in caso di danni alla persona) successivo alla richiesta di risarcimento danni.

RECLAMO ALL'IVASS

Se la compagnia non rispetta i limiti temporali previsti per le pratiche di risarcimento è possibile presentare un reclamo, prima alla compagnia stessa e poi all'Ivass, l'istituto di vigilanza sulle assicurazioni.

► che non hanno l'obbligo di essere assicurate. Pertanto, dopo aver verificato che il danneggiato non abbia bisogno di un intervento medico o di un'ambulanza, bisogna capire la dinamica del sinistro, scattare foto, trovare testimoni (fondamentali per la ricostruzione dell'accaduto) e chiedere eventualmente l'intervento delle forze dell'ordine. Il principio di fondo è sempre lo stesso: chi è responsabile deve sostenere i danni. Quindi, è importante capire se la colpa è del conducente della macchina o di chi in bici o in monopattino ha compiuto una manovra che ha causato l'incidente. In ogni caso, deve essere avvertita la compagnia dell'automobilista ed eventualmente quella delle altre parti (se hanno una polizza r.c. capofamiglia o per la mobilità alternativa). Se la colpa è di chi guidava la macchina, la richiesta di risarcimento dovrà essere inviata alla sua compagnia. Se invece è dell'altro, sarà lui a dover pagare (o eventualmente la sua assicurazione se copre i danni a terzi). Se a essere investito è stato invece un pedone, la responsabilità tende a essere sempre attribuita al conducente del veicolo. Si può però ipotizzare un concorso di colpa se il pedone ha tenuto

COME FARE

Le tappe da seguire



DENUNCIARE L'INCIDENTE

Entro **3 giorni** da quando è accaduto, bisogna denunciare l'incidente alla propria compagnia, inviando il Modulo blu (vedi pag. 16), cioè la constatazione amichevole, il documento che riassume tutte le informazioni e la dinamica dello scontro. La mancata denuncia può comportare il diritto della compagnia di rivalersi in tutto o in parte nei confronti del proprio assicurato. Il Modulo blu è formato da quattro copie identiche: i conducenti ne terranno due copie ciascuno, ma non possono apporre alcuna modifica successiva alle singole copie in loro possesso.



CHIEDERE IL RISARCIMENTO

In caso di **indennizzo diretto** (solo due veicoli coinvolti, immatricolati e assicurati in Italia, eventuali lesioni ai conducenti solo lievi), il danneggiato invia la richiesta alla propria compagnia o all'intermediario che gli ha venduto la polizza.

Se si è invece costretti a seguire la **procedura ordinaria** (più veicoli coinvolti, conducenti feriti gravemente), la richiesta di risarcimento va inviata alla sede legale della compagnia di assicurazioni che assicura il veicolo responsabile del sinistro. Inoltre, va inoltrata anche al proprietario del veicolo stesso.

un comportamento così imprevedibile da rendere impossibile evitare l'investimento. In questo caso il risarcimento può essere ridotto o anche negato.

Il fondo vittime della strada

In alcuni casi, per ottenere il risarcimento ci si avvale del cosiddetto "fondo di garanzia per le vittime della strada". Le principali ipotesi previste riguardano i sinistri causati da:

- veicoli non identificati con copertura dei danni alle persone e alle cose solo se le persone hanno subito un danno grave;
- veicoli non assicurati;
- veicoli assicurati con imprese in liquidazione coatta amministrativa;
- veicoli rubati.

Nelle ultime tre ipotesi sono coperti i danni a persone e cose. In caso di auto rubata i danni a terzi trasportati sono risarciti solamente se questi ultimi non sono complici del reato.

La richiesta va presentata online dal sito Consap (www.consap.it), indicando nel modulo tutti i dati richiesti. Il sistema automaticamente assegna la pratica a una compagnia e sarà questa a provvedere a tutta l'istruttoria e alla liquidazione del risarcimento.

151.875
numero degli
incidenti stradali
avvenuti in Italia
nel 2021

+28,4%
incremento
percentuale degli
incidenti stradali
rispetto al 2020

8,8%
percentuale
di incidenti stradali
che ha coinvolto
tre o più veicoli

Trasparenza sugli atti

A tutela del danneggiato, la legge prevede l'obbligo per le compagnie di assicurazione di mettere a disposizione tutti gli atti del procedimento, una volta che si è concluso. L'accesso agli atti, così è chiamato, è uno strumento importante, perché consente la visione di tutte quelle carte sulle quali si è materialmente basata la decisione di negare un risarcimento o di determinarne l'importo. È molto utile soprattutto se si è intenzionati ad andare in causa contro la compagnia e serve a evitare di dover chiedere, in sede di processo, uno specifico ordine di esibizione da parte del giudice. Inoltre, venendo a conoscenza già prima dell'avvio della causa di quali sono le ragioni alla base del comportamento dell'assicurazione, è possibile valutare meglio se è davvero conveniente presentare ricorso.

Per chiedere l'accesso agli atti bisogna inviare una richiesta scritta (meglio attraverso una raccomandata a.r.) all'Ufficio liquidazione sinistri dell'assicurazione coinvolta, con indicazione del documento da consultare. Entro 60 giorni la compagnia deve dare la possibilità di estrarre copia dei documenti richiesti. ■



I TERZI TRASPORTATI

Anche i passeggeri che rimangono feriti nel sinistro hanno diritto a un risarcimento. A prescindere dall'accertamento di responsabilità dei conducenti nell'incidente, l'art. 141 del Codice delle assicurazioni private prevede che il danno subito da un passeggero debba sempre essere risarcito dall'assicurazione del veicolo sul quale viaggiava al momento del sinistro.

TEMPI DELL'OFFERTA DELLA COMPAGNIA

Indipendentemente dalla procedura seguita, la compagnia ha **30 giorni** di tempo per fare un'offerta per i danni al veicolo e alle cose trasportate, solo se il Modulo blu è stato sottoscritto da tutti i conducenti; altrimenti i giorni diventano **60**. In caso di danni fisici, la compagnia ha **90 giorni** di tempo dalla data di presentazione di un certificato di avvenuta guarigione per inviare l'offerta al danneggiato.

COSA PUÒ FARE IL DANNEGGIATO

Una volta ricevuta la proposta, se gli sembra congrua il danneggiato l'accetta e la compagnia invia il risarcimento entro **15 giorni**. Se invece rifiuta, la compagnia invia comunque la somma entro 15 giorni e l'importo sarà trattenuto dall'assicurato a titolo di acconto sul maggior danno. Infine, se il danneggiato non risponde, la compagnia invia il risarcimento entro 15 giorni (30 in procedura ordinaria).

CONSTATAZIONE AMICHEVOLE

Compilare il Modulo blu dopo l'incidente

A. Dati generali Si indica la data, l'ora e il luogo del sinistro, il numero di feriti e i danni materiali subiti da altri veicoli o da cose.

B. Testimoni Si riportano le generalità di eventuali testimoni e il numero di telefono. È fondamentale indicare i testimoni perché, in alcuni casi, se non specificati, possono sorgere problemi per ottenere il risarcimento danni.

C. Contraenti Sulla base del certificato di assicurazione si indicano i dati della persona alla quali è intestata l'assicurazione per entrambi i veicoli. Non sono necessariamente i conducenti coinvolti.

D. Veicoli Sulla base del libretto di circolazione si riportano i dati delle due macchine.

E. Assicurazioni Sulla base del certificato di assicurazione si indicano i dati delle polizze.

F. Conducenti Si indicano i dati dei conducenti al momento dell'incidente. Non è detto che siano i soggetti assicurati.

G. Dinamica del sinistro Si deve descrivere nel modo più preciso possibile quanto avvenuto. Può essere utile fare una foto con lo smartphone.

H. Firme Se le parti sono d'accordo, firmeranno entrambe. Altrimenti ci sarà una sola firma.

Constatazione amichevole di incidente - Denuncia di sinistro (art. 5 D.L. n. 857 del 1976 / convertito legge n. 39 del 1977)

Se è firmato congiuntamente dai due conducenti produce gli effetti di cui agli artt. 3 e 5 D.L. n. 857 del 1976 convertito legge n. 39 del 1977 e successive modifiche.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|-----------------------|---|--|---|---------------------|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|----|---------------|----|------------|----|-----------------|----|-------------------|----|-------------|----|--|----|---------------------|----|--|
| 1. data incidente | ora | 2. luogo (comune, provincia, via e numero) | 3. feriti anche se lievi no <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> * | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. danni materiali veicoli oltre A o B no <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> * | | oggetti diversi dai veicoli no <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> * | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. contraente/assicurato (veicolo A) Cognome (stiripatello) _____ Nome _____ Codice Fiscale / Partita IVA _____ Indirizzo (comune, provincia, via e numero) _____ C.A.P. _____ Stato _____ N. Tel. o E-mail _____ | | 5. testimoni: cognome, nome, indirizzo, telefono (precisare se si tratta di trasportati sul veicolo A o B) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. veicolo A MOTORE: Marca, Tipo _____ RIMORCHIO: _____ N. di targa o telaio _____ Stato d'immatricolazione _____ | | 12. circostanze dell'incidente Mettere una croce (X) soltanto nelle caselle utili alla descrizione (cancellare l'opzione non corretta) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. compagnia d'assicurazione (veicolo A) Denominazione _____ N. di polizza _____ N. di Carta Verde _____ Certificato di assicurazione o Carta Verde Valido dal _____ al _____ Agenzia (o ufficio o intermediario) _____ Denominazione _____ Indirizzo _____ Stato _____ N. Tel. o E-mail _____ La polizza copre anche i danni materiali al proprio veicolo: no <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1</td><td>in fermata / in sosta</td></tr> <tr><td>2</td><td>ripartiva dopo una sosta apriva una portiera</td></tr> <tr><td>3</td><td>stava parcheggiando</td></tr> <tr><td>4</td><td>usciva da un parcheggio, da un luogo privato, da una strada vicinale</td></tr> <tr><td>5</td><td>entrava in un parcheggio, in un luogo privato, in una strada vicinale</td></tr> <tr><td>6</td><td>si immetteva in una piazza a senso rotatorio</td></tr> <tr><td>7</td><td>circolava su una piazza a senso rotatorio</td></tr> <tr><td>8</td><td>tamponava procedendo nello stesso senso e nella stessa fila</td></tr> <tr><td>9</td><td>procedeva nello stesso senso, ma in una fila diversa</td></tr> <tr><td>10</td><td>cambiava fila</td></tr> <tr><td>11</td><td>sorpassava</td></tr> <tr><td>12</td><td>girava a destra</td></tr> <tr><td>13</td><td>girava a sinistra</td></tr> <tr><td>14</td><td>retrocedeva</td></tr> <tr><td>15</td><td>invadeva la sede stradale riservata alla circolazione in senso inverso</td></tr> <tr><td>16</td><td>proveniva da destra</td></tr> <tr><td>17</td><td>non aveva osservato il segnale di precedenza o di semaforo rosso</td></tr> </table> | | 1 | in fermata / in sosta | 2 | ripartiva dopo una sosta apriva una portiera | 3 | stava parcheggiando | 4 | usciva da un parcheggio, da un luogo privato, da una strada vicinale | 5 | entrava in un parcheggio, in un luogo privato, in una strada vicinale | 6 | si immetteva in una piazza a senso rotatorio | 7 | circolava su una piazza a senso rotatorio | 8 | tamponava procedendo nello stesso senso e nella stessa fila | 9 | procedeva nello stesso senso, ma in una fila diversa | 10 | cambiava fila | 11 | sorpassava | 12 | girava a destra | 13 | girava a sinistra | 14 | retrocedeva | 15 | invadeva la sede stradale riservata alla circolazione in senso inverso | 16 | proveniva da destra | 17 | non aveva osservato il segnale di precedenza o di semaforo rosso |
| 1 | in fermata / in sosta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ripartiva dopo una sosta apriva una portiera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | stava parcheggiando | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | usciva da un parcheggio, da un luogo privato, da una strada vicinale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | entrava in un parcheggio, in un luogo privato, in una strada vicinale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | si immetteva in una piazza a senso rotatorio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | circolava su una piazza a senso rotatorio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | tamponava procedendo nello stesso senso e nella stessa fila | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | procedeva nello stesso senso, ma in una fila diversa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | cambiava fila | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | sorpassava | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | girava a destra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | girava a sinistra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | retrocedeva | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | invadeva la sede stradale riservata alla circolazione in senso inverso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | proveniva da destra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | non aveva osservato il segnale di precedenza o di semaforo rosso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. conducente (veicolo A) Cognome (stiripatello) _____ Nome _____ Data di nascita _____ Codice Fiscale _____ Indirizzo (comune, provincia, via e numero) _____ Stato _____ N. Tel. o E-mail _____ Patente N. _____ Categ. (A, B, ...) _____ valida fino al _____ | | 7. veicolo A MOTORE: Marca, Tipo _____ RIMORCHIO: _____ N. di targa o telaio _____ Stato d'immatricolazione _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. indicare con una freccia (→) il punto d'urto iniziale del veicolo A | | 8. compagnia d'assicurazione (veicolo B) Denominazione _____ N. di polizza _____ N. di Carta Verde _____ Certificato di assicurazione o Carta Verde Valido dal _____ al _____ Agenzia (o ufficio o intermediario) _____ Denominazione _____ Indirizzo _____ Stato _____ N. Tel. o E-mail _____ La polizza copre anche i danni materiali al proprio veicolo: no <input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. danni visibili al veicolo A | | 9. conducente (veicolo B) Cognome (stiripatello) _____ Nome _____ Data di nascita _____ Codice Fiscale _____ Indirizzo (comune, provincia, via e numero) _____ Stato _____ N. Tel. o E-mail _____ Patente N. _____ Categ. (A, B, ...) _____ valida fino al _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. osservazioni | | 10. indicare con una freccia (→) il punto d'urto iniziale del veicolo B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. firma del conducente A | | 11. danni visibili al veicolo B | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. osservazioni | | 13. grafico dell'incidente al momento dell'urto Indicare: 1) il tracciato delle strade; 2) la direzione di marcia di A e B; 3) la loro posizione al momento dell'urto; 4) i segnali stradali; 5) i nomi delle strade. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. firma del conducente B | | 14. osservazioni | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* In caso di lesioni o di danni materiali a cose diverse dai veicoli A e B indicare, sulla denuncia a tergo, l'identità e l'indirizzo dei danneggiati.

La denuncia non deve essere modificata dopo la firma e la separazione degli esemplari.

Vedere a tergo le dichiarazioni dell'Assicurato →

PARAGONA BENE, PARAGONA TUTTO.

Il comparatore con la garanzia degli esperti e delle esperte di **Altroconsumo**.



LUCI

GAS

MUTUI

INTERNET

ASSICURAZIONE AUTO

altroconsumo.it/paragona

 **ALTROCONSUMO**



Dormire

con la melatonina e le erbe?

Le alternative “naturali” ai classici sonniferi vengono usate con molta leggerezza. Ma l'efficacia non è scientificamente dimostrata e i rischi non sono nulli.

di Lorenza Resuli

Contro le notti in bianco i rimedi verdi e la melatonina riscuotono un successo crescente che la pandemia ha ulteriormente incentivato, complice il dilagare dei disturbi del

sonno alimentati dall'ansia e dalla paura della malattia. Secondo le ultime stime dell'Associazione italiana per la medicina del sonno (Aism), nel nostro Paese 1 adulto su 4 soffre di insonnia cronica o

transitoria, con pesanti ripercussioni sulla qualità di vita e sul benessere psicofisico. Si parla di “insonnia” quando la difficoltà ad addormentarsi e a mantenere il sonno nel corso della notte dura almeno tre mesi

consecutivi, diventa cioè un problema cronico. Dietro al quale, nella maggior parte dei casi, si nasconde una causa scatenante: stress, cattive abitudini, cure farmacologiche, malattie o problemi psichici particolari. Risolvi la causa e risolverai anche l'insonnia: sembra facile, ma non lo è quasi mai. Per questo il mercato dei rimedi per recuperare il sonno perduto è fiorente. E, visto che negli ultimi tempi i farmaci non godono di una buona fama per gli effetti collaterali che ormai tutti conoscono e temono, a farla da padrone sono oggi i rimedi naturali e soprattutto la melatonina, onnipresente negli integratori per gli insonni. Ma sono realmente efficaci per recuperare una buona notte? E soprattutto: sono così "innocue" come si pensa?

Che cos'è la melatonina?

È un ormone che l'organismo produce naturalmente per regolare il ciclo sonno-veglia, facilitando il riposo. La ghiandola pineale, alla base del cervello, secreta melatonina in base alle informazioni sulla quantità di luce e di buio che arrivano dalla retina. Di giorno la produzione è minima, inizia ad aumentare verso le 20, poi sale progressivamente fino a toccare il picco tra le 2 e le 4 del mattino. Non è costante negli anni, ma diminuisce con l'aumentare dell'età. Ha un andamento stagionale, con periodi produttivi più brevi in estate e più intensi d'inverno. Oltre a essere presente in alcuni cibi (banane, arance, ananas, olio extravergine di oliva), può essere sintetizzata in laboratorio o estratta dalle piante, diventando il principio attivo degli integratori.

Perché assumerla?

Il ruolo di regolatore del ritmo circadiano, cioè del ciclo sonno-veglia, ha fatto ipotizzare che l'assunzione di melatonina come farmaco o integratore potesse aiutare a ripristinare la sincronia tra orologio biologico e ora solare quando viene alterata, come nel caso del jet-lag. Per questa stessa funzione regolatrice, viene utilizzata per aiutare a risolvere anche i disturbi del sonno e quelli del



Occhio ai farmaci contro l'insonnia

I farmaci per combattere l'insonnia

non sono acqua fresca, si sa. È proprio la maggiore consapevolezza tra la popolazione degli effetti secondari legati al loro utilizzo che ha determinato l'ascesa dei rimedi fitoterapici e della melatonina. Vediamo quali sono e come agiscono i medicinali che richiedono la prescrizione medica.

Le benzodiazepine sono i farmaci più noti tra quelli prescritti per combattere l'insonnia e vengono indicati con i nomi più disparati (tranquillanti, ansiolitici, sedativi, ipnotici...) per le tante funzioni che assolvono, tra cui anche la capacità di indurre il sonno e mantenerlo durante la notte. Tutti i principi attivi (lormetazepam, lorazepam, flurazepam, diazepam, bromazepam) agiscono sul recettore del neurotrasmettitore GABA, "calmando" l'attività del cervello, ma esponendo il paziente a effetti collaterali nel breve e nel lungo termine: sonnolenza diurna, calo della memoria, ansia, dipendenza (fisica e psicologica), insonnia di ritorno.

I farmaci "Z" (zolpidem, zopiclone, zaleplon) sono più recenti delle benzodiazepine, ma in realtà agiscono sullo stesso recettore e, anche se hanno una durata d'azione più breve, si equivalgono per efficacia sedativa e, purtroppo, anche riguardo agli effetti secondari.

Sonno-veglia



È SCANDITO DAL RITMO CIRCADIANO

Le variazioni di luce dell'ambiente influenzano il ciclo sonno-veglia

ciclo sonno-veglia nei bambini con disabilità, nei non vedenti e in chi lavora anche di notte.

In commercio si trova sotto forma di farmaco o di integratore?

In Italia sono paradossalmente disponibili entrambe le categorie. I farmaci hanno un contenuto di principio attivo con una formulazione a rilascio prolungato di almeno 2 mg, mentre gli integratori non possono superare 1 mg di melatonina. I primi sono indicati per il trattamento a breve termine dell'insonnia primaria, cioè senza una precisa causa scatenante, nelle persone che hanno superato i 55 anni. La cura farmacologica può essere proseguita fino a 13 settimane, ma non è raccomandata in caso di problemi al fegato e ai reni o se si soffre di una malattia autoimmune. Occhio alle interazioni, perché la melatonina non può essere presa insieme a diversi farmaci: quindi, se si stanno seguendo cure particolari, è indispensabile leggere con un'attenzione ancor maggiore il foglietto illustrativo. Non mancano, infine, le reazioni avverse, anche se rare.

Esiste anche un farmaco pediatrico a base di melatonina, in compresse da 1 a 5 mg, ma indicato esclusivamente nel trattamento dell'insonnia per i bambini e ragazzi tra i 2 e i 18 anni con disturbi dello spettro autistico (DSA) e/o sindrome di Smith-Magenis.

Come tutti i farmaci, anche quelli a base di melatonina hanno alle spalle studi clinici mirati che ne documentano l'efficacia, ovvero la reale capacità

> di ridurre il tempo necessario per addormentarsi (da 10 a 30 minuti) e di migliorare la qualità del sonno.

In che cosa sono diversi gli integratori?

Gli integratori di melatonina non possono vantare alcun effetto terapeutico, eppure nella pratica sono usati per i disturbi del sonno, al pari del farmaco. Sebbene ci siano differenze: hanno una quantità di melatonina dimezzata e non forniscono abbastanza informazioni a chi ha deciso di seguire un ciclo di cura. Prima di tutto chiunque può entrare al supermercato o in farmacia e acquistare liberamente un integratore, mentre come farmaco la melatonina deve essere prescritta da un medico, che avrà così la possibilità di fornire tutte le indicazioni utili per una corretta assunzione e di verificare che non ci siano controindicazioni. A differenza dei farmaci, poi, gli integratori non devono essere necessariamente accompagnati dal foglietto illustrativo. Ergo: potrebbe non esserci alcuna informazione sulla loro sicurezza, ovvero su interazioni, controindicazioni, reazioni avverse...

Sono comunque efficaci in caso di insonnia?

Ci piacerebbe dare una risposta chiara, ma non è possibile. Gli studi attualmente disponibili sul trattamento dei disturbi del sonno sono pochi, di breve durata e coinvolgono gruppi ristretti di persone. Il loro esito, poi, è controverso. Da un'analisi di 19 studi clinici pubblicata nel 2013 su "Plos" è emerso che l'assunzione di melatonina permetterebbe di ridurre di pochi minuti il tempo necessario per addormentarsi e di recuperare complessivamente circa 10 minuti di sonno. Anche da un'analisi più recente su 23 studi focalizzati sul miglioramento della qualità del sonno a opera della melatonina non è emerso un contributo clinicamente rilevante di questi integratori. Poco efficace e con un rapporto rischi-benefici sfavorevole,



Sogni d'oro ai più piccoli

Non sono solo gli adulti a passare le notti contando le pecorelle. Si calcola che, nel mondo, un quarto della popolazione sotto i 5 anni soffre di disturbi del sonno. Negli ultimi anni, la presunta "naturalità" della melatonina ha spinto molti genitori a usarla con troppa leggerezza anche in bambini con meno di un anno e sani, cioè senza quei disturbi del neuro-sviluppo per i quali l'ormone è autorizzato. Eppure, visto che la melatonina non è autorizzata come farmaco in età pediatrica, mancano studi mirati sulla sua efficacia/sicurezza e precise linee guida su tempi d'impiego, dosaggi e così via.

È certo che l'impiego della melatonina non è esente da rischi di reazioni avverse, mentre non si sa ancora se possa influenzare la pubertà, dubbio espresso anche dall'Accademia americana di pediatria. Gli esperti, poi, concordano: nei piccoli per risolvere il problema dell'insonnia spesso basta correggere le cattive abitudini. A partire dallo "switch off" degli incombenti schermi di smartphone e tablet almeno un'ora prima di infilarsi sotto le coperte.

l'integrazione con melatonina non è un trattamento raccomandato per curare questo problema né dalle linee guida europee per l'insonnia né dall'Accademia americana del sonno.

Servono contro il jet-lag?

Il jet-leg è quel complesso di disturbi che colpiscono quando, viaggiando attraverso fusi orari diversi, l'orologio biologico va in tilt. Per il suo ruolo di regolatrice del ritmo circadiano, si è ipotizzato che la melatonina sia capace di ripristinare la sincronia tra orologio biologico e ora solare, ma anche in questo caso le risposte degli studi scientifici non sono soddisfacenti: quelli qualitativamente accettabili sono pochissimi e su poche decine di persone. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), tuttavia, ha concesso ai produttori la possibilità di indicare sulle confezioni degli integratori con melatonina che, se assunti prima di coricarsi, alleviano le sensazioni soggettive legate al jet-lag.

Ci sono rischi per la salute?

La melatonina non è innocua. Come tutti gli integratori, può scatenare reazioni avverse, non può essere assunta da tutti indistintamente e può interagire con alcuni farmaci. Tra gli effetti indesiderati più segnalati ci sono mal di testa, sonnolenza diurna, vertigini e nausea. Le interazioni con altri medicinali sono tante: per esempio, non può essere presa insieme agli anticoagulanti, agli antiepilettici e agli antidepressivi. Nel 2018, a seguito di un'analisi retrospettiva l'Agenzia francese per la sicurezza alimentare (Anses) ha raccomandato ad alcune categorie di persone (bambini e adolescenti, donne in gravidanza e allattamento, persone con alcune malattie e in cura con farmaci) di non usare integratori a base di melatonina.

Gli integratori a base di erbe sono efficaci?

Il mercato "naturale" delle erbe per dormire è più rigoglioso che mai. Comprende diverse piante che, in virtù

delle proprietà rilassanti e ansiolitiche, sarebbero in grado di favorire anche il sonno: valeriana, camomilla, passiflora, melissa, kava... La paura degli effetti indesiderati dei farmaci ha spinto molti insonni ad affidarsi a ciò che ritengono più sicuro perché naturale (anche se non lo sono quasi mai al 100%). Eppure vale lo stesso discorso fatto per gli integratori: anche le erbe non sono esenti da effetti collaterali e possibili reazioni allergiche, così come possono presentare diverse controindicazioni. Quali? L'utilizzatore non può saperlo, perché manca il foglietto illustrativo. Non potrà sapere, per esempio, che la camomilla può interagire con warfarin, ciclosporina ed eparina; che la passiflora e la valeriana non vanno d'accordo con gli antidepressivi; che la kava si scontra con diversi farmaci. Anche qui, poi, scarseggiano gli studi di qualità ed estesi sull'efficacia di queste erbe per alleviare i disturbi del sonno. E i risultati di quelli disponibili non sono brillanti: messe alla prova, molte erbe non sono risultate più efficaci del placebo (sostanza inattiva). Nel caso della valeriana ci sono più studi, ma non vanno tutti nella stessa direzione. Inoltre non è chiaro se ci sia un estratto realmente efficace. Tanto che anche l'accademia americana della medicina del sonno non ne raccomanda l'uso negli insonni cronici.

Cosa sono i farmaci vegetali a uso tradizionale?

Passiflora, camomilla e valeriana si possono ritrovare nei cosiddetti "farmaci vegetali a uso tradizionale". La loro efficacia e sicurezza non sono supportate da prove cliniche sufficienti, ma vengono considerati plausibili perché usati da almeno 30 anni (di cui almeno 15 all'interno dell'Ue) e "documentati" da un certo numero di studi sulla sicurezza e qualità. In pratica questi farmaci sono stati autorizzati sulla base del loro uso tradizionale, il che significa che il produttore non è tenuto a presentare studi clinici per dimostrarne l'efficacia e la sicurezza, parametri dati per assodati.

Le regole della buonanotte

A prescindere dalla causa dell'insonnia, per recuperare il sonno perduto spesso non c'è bisogno di alcuna "pillolina". Basta seguire poche regole quotidiane.



Camera da letto

Deve essere un luogo quieto, fresco e con un'illuminazione tenue. Il letto va usato solo per il riposo e non per guardare il telefono, la tv e così via.



Orari regolari

Andare a letto e svegliarsi alla stessa ora, 7 giorni su 7. Dormire di più nel weekend potrebbe intaccare gli sforzi fatti per ottenere la regolarità del sonno.



Routine serale

Prima di andare a letto concedersi delle attività rilassanti (leggere, ascoltare musica...) per legare il momento del sonno a qualcosa di piacevole.



Pisolini pomeridiani

È meglio evitarli perché alterano la regolarità del sonno notturno. Se proprio non se ne può fare a meno, la pennichella non deve superare la mezz'ora.



Pasti leggeri

No alle cene abbondanti, pesanti e, peggio, concluse con il bicchierino alcolico e il caffè. L'alcol dà sonnolenza, ma provoca risvegli notturni.



Attività fisica

Va evitata nelle ore serali perché ha un effetto eccitante, mentre svolta durante il giorno può aiutare a risolvere un problema di insonnia cronica.



Stop ai devices

Pc, tablet e smartphone vanno spenti ben prima di coricarsi, perché disturbano il sonno e la luce blu dei display blocca la produzione di melatonina.



A letto se si ha sonno

Rigirarsi nel letto cercando di addormentarsi è stressante. Meglio alzarsi e poi coricarsi di nuovo solo quando si ha davvero sonno.

Per ricevere l'autorizzazione, i medicinali vegetali possono usare anche un'altra scorciatoia normativa: "l'uso medico consolidato". Se il fabbricante dimostra che i principi attivi sono stati utilizzati in ambito medico per almeno dieci anni nell'Unione europea con un'efficacia e una sicurezza riconosciute, non devono neppure presentare la documentazione bibliografica. ❤️



Sul nostro sito

Consulta lo speciale che approfondisce l'argomento sulle possibili interazioni tra i farmaci e gli integratori.

altroconsumo.it/integratori-e-farmaci

È arrivata l'etichetta ambientale

Da gennaio è entrato in vigore l'obbligo di etichetta ambientale sugli imballaggi. Sarà più facile riconoscere e smaltire le diverse parti delle confezioni. E i produttori saranno incentivati a creare involucri fatti di materiali sempre più riciclabili. Vediamo cosa cambia con alcuni esempi.

Il colore del cassetto per ogni rifiuto

I colori nelle etichette ambientali si riferiscono al tipo di cassetto dove gettare le varie parti delle confezioni.

La legge sull'etichettatura ambientale suggerisce di utilizzare questi colori, perché c'è già una norma tecnica UNI che li individua, ma non c'è alcun vero obbligo di legge. Da anni molti soci ci scrivono lamentandosi che le regole della raccolta differenziata cambiano da Comune a Comune. I colori dovrebbero facilitare. Per questo siamo a favore di una scelta di colori che individui ogni tipologia di raccolta dei rifiuti.

Legenda:

- CARTA
- PLASTICA
- VETRO
- ORGANICO
- METALLI
- INDIFFERENZIATO

Differenziare senza sbagliare fa bene all'ambiente

La nuova etichetta ambientale degli imballaggi fornisce indicazioni precise sul modo corretto per smaltire le diverse parti della confezione dei prodotti che acquistiamo quotidianamente. Un passo avanti per semplificare la vita al cittadino e per dare una spinta all'economia circolare. Da gennaio l'etichetta ambientale deve essere presente su tutti gli imballaggi (salvo esaurimento scorte) e deve essere chiara ed efficace per consentire al consumatore di smaltire l'imballaggio senza dubbi o errori. Come funziona? I produttori devono riportare la natura dei materiali utilizzati con un sistema di identificazione valido a livello europeo: ogni materiale ha un codice alfanumerico (un'abbreviazione e un numero) che lo individua, come si può vedere negli esempi di etichetta che abbiamo riportato, ma deve anche essere indicato il tipo di materiale. Di conseguenza, l'informazione sulle parti dell'imballaggio consente di riciclarlo nel

modo corretto. Inoltre, sull'etichetta ambientale sono evidenziati anche i colori dei cassonetti nei quali le diverse parti dell'imballaggio dovranno essere gettate.

Più chiara è l'etichetta, meglio si ricicla

La chiarezza dell'etichetta ambientale è un fattore chiave per far sì che non sia semplicemente un obbligo da rispettare, ma diventi anche uno strumento efficace per il riciclo, favorendo processi di economia circolare. Quindi, da una parte il cittadino riceverà informazioni adeguate per lo smaltimento dei rifiuti, dall'altra i produttori dovranno utilizzare materiali sempre più riciclabili e progettare confezioni che facilitino il riciclo. Ad esempio, se le confezioni richiedono diverse parti in materiali diversi, è importante che queste siano facilmente separabili manualmente dai cittadini. Finora non sempre è stato possibile farlo. Qui di seguito, alcuni esempi di etichetta (fonte: Conai) per capire quali e quante informazioni troveremo nelle etichette ambientali.



| BOTTIGLIA | CAPSULA | GABBietta | TAPPO | ALTAMENTE CONSIGLIATE |
|---|---------------------|---------------------|---|-----------------------|
| GL71 | ALU 41 | FE 40 | FOR 51 | |
| Vetro | Alluminio e metallo | Alluminio e metallo | Sughero | NECESSARIE |
| RACCOLTA DIFFERENZIATA | | | Raccolta differenziata dedicata o raccolta differenziata per rifiuti organici | |
| Verifica le disposizioni del tuo Comune. Separa le componenti e conferiscile in modo corretto. | | | | CONSIGLIATE |

In questo caso, poiché l'etichetta non è separabile manualmente dalla bottiglia, non è necessario etichettarla.

Molti materiali da riciclare

Questo è un imballaggio complesso, con componenti diversi: bottiglia di vetro, tappo di sughero, ma anche capsula in alluminio e gabbietta in acciaio. In questo esempio di etichetta ambientale, il produttore deve indicare tutte le parti che si possono separare manualmente, di che materiale sono e dove vanno buttate.

Sul nostro sito trovi molti modelli di planetarie e robot a confronto: www.altroconsumo.it/robot-cucina

Acqua di casa: fai le analisi con noi

Perché molti di noi non bevono l'acqua di casa? Il problema più frequente è il cattivo sapore e l'odore dell'acqua a causa di alcune sostanze presenti. Ecco le principali.

- Il cloro garantisce salubrità e sicurezza microbiologica lungo la rete di distribuzione dell'acqua, ma ha un odore sgradevole. Non è dannoso e basta lasciare riposare l'acqua in una brocca o in una bottiglia prima di berla per non sentirlo più.
- Il ferro e il manganese danno un sapore amaro all'acqua se sono presenti in maniera eccessiva. Non sono sostanze tossiche.
- Sodio, solfati e cloruri possono dare all'acqua di casa un gusto salato. I solfati sono di origine naturale o possono derivare da scarichi industriali e urbani. Non sono tossici, al peggio possono dare irritazioni gastrointestinali. I cloruri in concentrazioni elevate possono corrodere le tubature e danno all'acqua un sapore cattivo.
- Il piombo può derivare dalle tubature: il problema riguarda soprattutto quelle dei vecchi edifici. Comporta rischi per la salute, ma in Italia sembrano sporadici i casi in cui la quantità di piombo ha superato i limiti stabiliti per legge.
- Se vuoi sapere cosa contiene l'acqua di casa tua, puoi utilizzare il nostro servizio. Vai sul sito all'indirizzo qui sotto, fai la richiesta e riceverai un semplice kit, con il quale preleverai l'acqua dal tuo rubinetto, che sarà analizzata dal laboratorio. Il risultato ti sarà inviato via email.

www.altroconsumo.it/analisi-acqua




| CONTENITORE PER LIQUIDI | TAPPO | ALTAMENTE CONSIGLIATE |
|--|----------|-----------------------|
| C/PAP 84 | HDPE | |
| Carta | Plastica | NECESSARIE |
| RACCOLTA DIFFERENZIATA | | CONSIGLIATE |
| Verifica le disposizioni del tuo Comune. www.tiriciclo.it/raccolta-e-riciclo/ Separa il tappo dal contenitore. | | |

Contenitore e tappo prendono strade diverse

Il cartone per bevande è un imballaggio in prevalenza di carta, ma contiene anche strati di plastica e talvolta alluminio. Nell'etichetta ambientale è chiaro dove buttare i rifiuti: il contenitore nella carta e il tappo nella plastica.



| ASTUCCIO | CONSIGLIATE |
|--|-------------|
| PAP 21 | |
| RACCOLTA CARTA | NECESSARIE |
| Verifica le disposizioni del tuo Comune. Svuota l'imballaggio del suo contenuto prima di conferirlo in raccolta. Riduci il volume dell'astuccio. | CONSIGLIATE |

Materiali non separabili

Il contenitore di carta e la finestra in plastica in questo caso non sono separabili, ma poiché la carta è il materiale prevalente, è corretto buttare questo imballaggio nel contenitore della carta.



| BOMBOLETTA | CHIUSURA | ALTAMENTE CONSIGLIATE |
|--|----------|-----------------------|
| FE 40 | PP 5 | |
| Acciaio o metallo | Plastica | NECESSARIE |
| RACCOLTA DIFFERENZIATA | | CONSIGLIATE |
| Verifica le disposizioni del tuo Comune. Conferisci in raccolta il contenitore vuoto. | | |

Bombolette spray

Anche in questo caso l'etichetta ambientale fa chiarezza: il corpo centrale va gettato nel cassonetto dedicato all'acciaio oppure alluminio, mentre il coperchio e il beccuccio vanno in quello della plastica.

Quel carro attrezzi che non arriva mai



“ Davide Monfrecola si è fatto rimborsare per il disagio subito

Il nostro socio Davide Monfrecola, di Torino, una sera si ritrova con la sua Volkswagen Golf in panne in una zona montuosa tra Piemonte e Liguria.

Il socio chiama il servizio di assistenza Volkswagen (Servizio Mobilità) per chiedere un carro attrezzi. Passa il tempo, ma dal servizio VW, gestito da Acì Global, non arriva alcuna conferma dell'invio di un autosoccorso. Dopo circa 3 ore e mezza, durante le quali il signor Monfrecola effettua altre telefonate senza risultato, gli viene detto da parte di Acì Global di chiamare lui privatamente, perché loro non riuscivano a trovare nessun autosoccorso disponibile a compiere l'intervento. Solo nel cuore della notte, e dopo aver chiamato il 112, il nostro socio finalmente trova un carro attrezzi della zona che

viene a prelevare la sua auto. L'intervento viene a costare 320 euro. Il signor Monfrecola chiede il rimborso della somma al servizio di assistenza Volkswagen, che però lo dirotta su Acì Global. A questo punto il socio si rivolge a noi per avere un aiuto.

IN CONCLUSIONE

Il nostro servizio di tutela legale contatta Volkswagen quale responsabile del servizio di assistenza del signor Monfrecola. Dato che a questa prima comunicazione non segue alcuna risposta, i nostri legali scrivono di nuovo al servizio di assistenza Volkswagen. Solo a questo punto arriva finalmente una risposta positiva: al socio viene comunicato che otterrà il rimborso di quanto speso per l'intervento del carro attrezzi.

Un sovraimballaggio poco green

Un socio ci segnala il basso livello di riempimento dei flaconi di Dixan classico lavatrice. Ha comprato quattro flaconi e tutti erano pieni di detersivo solo per circa due terzi del flacone.

Il socio ha ragione a lamentarsi a causa dei flaconi riempiti meno del dovuto. Oltre a dargli voce in queste pagine, gli suggeriamo anche di scrivere al servizio clienti di Dixan, per segnalare loro il suo disappunto. Nei nostri test comparativi verifichiamo in laboratorio l'effettivo contenuto dei flaconi di detersivo e penalizziamo quelli che hanno un tasso di riempimento inferiore al 90%. Il 10% di scarto è infatti un valore tecnologicamente tollerabile nell'impianto di imbottigliamento di un fluido denso come lo è un detersivo

liquido per lavatrice.

Nell'ultimo nostro test Dixan classico da 19 dosi aveva evidenziato un tasso di riempimento del flacone fermo a circa il 70% ed era stato quindi penalizzato nel giudizio sull'imballaggio, una delle voci che fa parte della più generale valutazione riguardo l'impatto ambientale. Va detto che il volume di detersivo scritto sulla confezione è corretto, ma va anche detto che, se fosse stato correttamente riempito, nel flacone ci sarebbero state altre 2 dosi di detersivo.

Stride anche il claim sulla confezione, che recita "Per un mondo più sostenibile: 100% confezione riciclabile". Meglio sarebbe avere una confezione più piena di detersivo: così, invece, è solo plastica riciclabile sprecata.





“Marta Gangemi, impedita a partecipare al concerto, ha chiesto il rimborso del biglietto

L'assicurazione deve coprire il biglietto del concerto

L'evento era stato rimandato a causa della pandemia. Ma proprio pochi giorni prima della manifestazione la nostra socia è stata colpita da lombosciatalgia.

La nostra socia Marta Gangemi, di Vimodrone, in provincia di Milano, acquista online un biglietto per il concerto di Ligabue a Campovolo da tenersi a settembre 2020, con annessa la polizza "Biglietto Sicuro", copertura di Ergo Assicurazione Viaggi che prevede il rimborso del biglietto in caso non si riesca a partecipare all'evento.

Di fatto, causa covid, il concerto viene rimandato a giugno 2022. Una settimana prima della manifestazione musicale, purtroppo, la nostra socia viene colpita da una lombosciatalgia che le impedisce di andare a Campovolo. La signora Gangemi invia allora all'assicurazione, tramite raccomandata a.r., tutta la documentazione necessaria per ottenere il rimborso del

biglietto. Passano circa un paio di mesi, ma non arriva alcuna risposta da parte della compagnia assicuratrice, così la nostra socia chiede assistenza al nostro servizio legale.

IN CONCLUSIONE

Un primo sollecito da parte dei nostri avvocati a Ergo Assicurazione Viaggi perché rimborsi la nostra socia non porta a nulla. Solo dopo che il nostro servizio legale scrive di nuovo alla compagnia assicurativa, quest'ultima risponde (scusandosi anche per il ritardo nell'attivarsi), comunicando l'accredito del rimborso alla signora Gangemi.

Dove ci trovi

Online su altroconsumo.it/contattaci

Per chi preferisce chiamare, ecco i numeri delle consulenze (dal lunedì al venerdì h. 9-13/14-18)

GIURIDICA
02 69 61 550

FISCALE
02 69 61 570 (h. 14/18)

ECONOMICA
02 69 61 580 (h. 9/13)

"MIGLIOR ACQUISTO"
02 69 61 560

TARIFFE RC AUTO E MOTO
02 69 61 567

TARIFFE TELEFONICHE
02 69 61 590

Seguici anche sui social



FACEBOOK
facebook.it/altroconsumo



TWITTER
twitter.com/altroconsumo



YOUTUBE
youtube.it/altroconsumo



INSTAGRAM
instagram.it/altroconsumo

UFFICIO ABBONAMENTI
02 69 61 520 (h. 9-13/14-17)

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



Leggi le riviste complete. Scopri l'offerta su

WWW.ALTROCONSUMO.IT