

inBreve

Pillole dalle riviste di Altroconsumo



inBreve

Pillole dalle riviste di Altroconsumo

Riservata a te, *Fan* di Altroconsumo, InBreve è una selezione di contenuti tratti dagli ultimi numeri del mensile Inchieste e dei bimestrali InTasca, InSalute e Innova.

Attraverso i test, le inchieste, le rubriche e le storie di comuni cittadini, InBreve racconta cosa può fare Altroconsumo per i consumatori e rappresenta un assaggio del nostro modo di fare informazione.

Informazione di servizio ai cittadini.

Informazione indipendente, concreta e utile, che abbraccia qualsiasi tema della vita quotidiana.

Informazione che nasce per dare risposte. E per aiutarti a fare piccole e grandi scelte quotidiane.

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

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



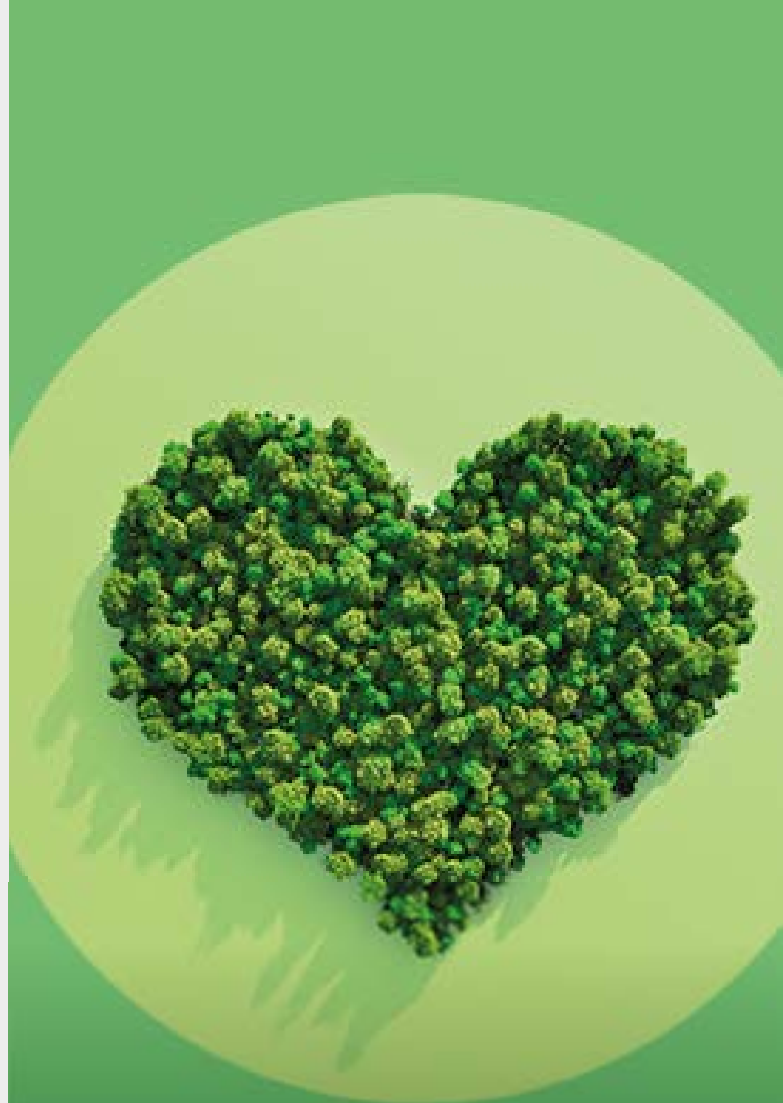
Direttore editoriale:
Andrea Doneda

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.
02/66.89.01 -
Fax 02/66.89.02.88

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



4

Il nostro Manifesto sostenibile



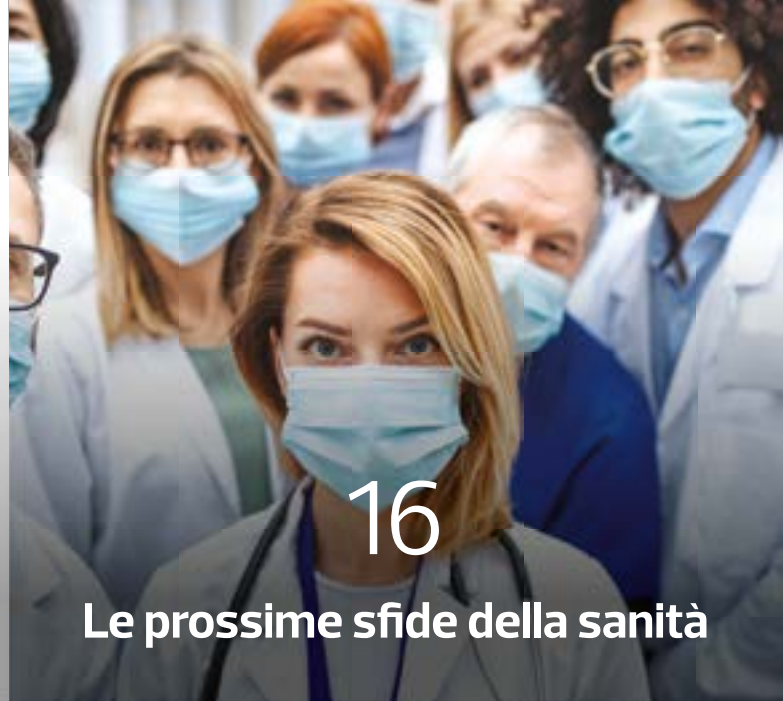
8

Igienizzanti: non sono tutti uguali



11

Bucce, miniera di nutrienti



16

Le prossime sfide della sanità



20

Riconoscere le email truffa



24

L'amico ritrovato



26

Pulizie, stanza per stanza



28

La voce dei soci

Codice verde

Da questo mese nei nostri test non trovi solo i giudizi sulla qualità dei prodotti, ma maggiori indicazioni per fare scelte sostenibili. Grazie a un nuovo riconoscimento in tabella e al Manifesto che riassume anni di impegno green.

di Beba Minna



Il 15 marzo è stata la Giornata mondiale dei diritti del consumatore, quest'anno dedicata alla sostenibilità. È un appuntamento che ha origini lontane, quando il 15 marzo 1962 l'allora presidente degli Stati Uniti John F. Kennedy definì alcuni fondamentali diritti dei consumatori, come quello alla sicurezza dei prodotti e all'informazione, portando negli anni anche all'acquisizione di nuove tutele, tra cui proprio il diritto alla protezione dell'ambiente. Da quel momento, il 15 marzo rappresenta ogni anno un'occasione per riflettere sul nostro ruolo, come cittadini e come organizzazioni.

Un Manifesto sostenibile

In quell'occasione Altroconsumo ha lanciato il suo Manifesto verde, un codice che raccoglie anni di impegno della nostra organizzazione in campo ambientale, iniziato in tempi non sospetti, molto prima che diventasse così di moda.

Perché un manifesto? Perché oggi, in un mercato tanto animato dalla matrice green, servono regole e norme di comportamento per convivere con la necessità di un mondo più sostenibile. Il progetto del manifesto *Approved by Tomorrow* è corale, internazionale, condiviso con i colleghi del gruppo Euroconsumers, che raccoglie le diverse organizzazioni di consumatori nostre partner.

Tanti i punti in agenda: plastica, acqua, energia, mobilità, cibo, salute, ma anche educazione alla sostenibilità, lotta al greenwashing (impegno ambientale di facciata), fino allo smascheramento delle bufale che corrono non solo sul web (per maggiori dettagli sulle nostre iniziative guarda lo schema a pagina 25).

Il lancio del nostro Manifesto è anche un'occasione per ricordare che attraverso l'informazione, la sensibilizzazione e la denuncia si difendono i diritti davanti alle istituzioni, dando voce ai disagi che si presentano nella vita dei cittadini e che spesso hanno effetti su tutta la collettività. In campo ambientale questo è particolarmente vero, perché disinformare, distorcere, allarmare, sottostimare e persino mentire può condizionare i comportamenti quotidiani delle persone.

Conoscere per scegliere

In questa stagione di postverità verde (e non solo), in cui gli algoritmi guidano l'informazione online (un esempio tra tanti è quello di chi nega i cambiamenti climatici, gruppi molto attivi su Youtube), è bene dire le cose come stanno. La preoccupazione per il futuro del pianeta è sempre più presente nelle menti dei cittadini e finisce per influenzare le loro scelte. Lo dimostra il fatto che la ricerca di prodotti amici dell'ambiente è in aumento, e molte aziende sono invogliate a cercare di incontrare le aspettative dei consumatori.

Ci sono certamente buoni esempi da seguire, ma ci sono anche casi in cui la sostenibilità è una leva di vendita, oggi quanto mai redditizia, che non si concilia con la buona informazione.

Un riconoscimento verde

Uno dei nostri modi per smascherare le fake green è, tutte le volte che è possibile, includere nei test l'analisi dell'impatto ambientale dei prodotti. In questo modo, oltre ai giudizi sulla qualità, i nostri lettori trovano un giudizio sulla ricaduta ambientale dei campioni. Lo facciamo da anni, attraverso una o più colonne dedicate in tabella, ma da questo mese si aggiunge una novità: abbiamo iniziato ad assegnare un nuovo riconoscimento oltre a quelli storici (Migliore del Test, Miglior Acquisto, Miglior Prezzo), ovvero il titolo di Miglior Scelta Green (vedi il riquadro a pagina 24). Vuole essere innanzitutto un modo concreto per aiutare i consumatori a fare le scelte migliori, ma è anche un tributo all'impegno nello sviluppo di prodotti più verdi.

L'articolo sui detersivi per il bagno nelle pagine che seguono propone la prima Miglior Scelta green nella storia dei nostri test comparativi. Nel tempo l'etichetta verde sarà attribuita ad altre categorie di prodotti. Non è detto che in ogni test ce ne sia almeno una, perché per ottenere questo titolo servono due requisiti imprescindibili: un giudizio di qualità complessiva almeno buono (ovvero contrassegnato dal blu chiaro in tabella) e il massimo del punteggio. cin- ►

La Miglior Scelta Green premia il prodotto che abbina l'ottimo giudizio ambientale alla qualità

Come si ottiene il titolo verde

**MIGLIOR
SCELTA
GREEN**

Il nostro sigillo verde è stato studiato per chi è alla ricerca di un prodotto con un ottimo impatto ambientale, ma anche con buone prestazioni complessive.

EFFICACE E SOSTENIBILE

La scelta verde è attribuita solo ai prodotti con cinque stelle nell'impatto ambientale e con un giudizio buono o ottimo nella qualità globale.

I PARAMETRI

Nel caso dei detersivi, test in cui per la prima volta applichiamo la Miglior Scelta Green, il parametro fondamentale di giudizio è la composizione degli ingredienti, che pesa per l'80% sull'impatto ambientale.

La confezione (di che materiale è fatta, quanto è piena, il peso...) rappresenta il rimanente 20 per cento.

IL TEST

Per valutare la composizione, analizziamo l'elenco degli ingredienti messi a disposizione dal produttore, attraverso il sito che le aziende sono obbligate a rendere pubblico per legge.

que stelle, nella valutazione dell'impatto ambientale. In pratica è il prodotto che abbina il massimo punteggio in impatto ambientale a una qualità globale buona o ottima. Nel caso dei detersivi per bagno il premio è andato a un prodotto sostenibile, certo, ma anche capace di pulire in modo più che soddisfacente. La scelta di partire dai detersivi non è stata casuale. Le sostanze utilizzate in questi prodotti finiscono nelle acque e contaminano l'habitat marino e dei fiumi. Inoltre l'impatto maggiore è nella fase di uso, quindi le nostre analisi danno informazioni utili ai consumatori. Per studiarne gli effetti, condividiamo la lista degli ingredienti con un team di esperti, che ne valuta l'impatto ambientale. Su alcuni tipi di prodotto, facciamo anche le analisi in laboratorio delle sostanze più critiche, che vale la pena quantificare.

Non il solito marchio

Il titolo di prodotto green si basa sugli stessi criteri di obiettività e indipendenza che contraddistinguono i test. Sono il frutto di controlli e valutazioni tecniche consolidate negli anni, con un programma impegnativo di prove in laboratori accreditati. La scelta verde non sfugge a questi principi. Cosa ben diversa dalla comunicazione ambientale praticata in alcuni casi dalle aziende, volontaria e non certificata da enti terzi, e soprattutto spesso priva di un metodo scientifico, rigoroso e trasparente. Un'eccezione è il marchio europeo di qualità ecologica Ecolabel. È un sigillo di eccellenza che premia prodotti efficaci, ma che soddisfano anche alti requisiti ambientali durante tutto il loro ciclo di vita, dalla nascita fino allo smaltimento a fine uso. Il suo limite è la scarsa diffusione: non è ancora facile trovare nei negozi prodotti con il marchio Ue. Ora, però, sugli scaffali troverai anche la nostra Miglior Scelta Green. ■

Il manifesto nella pagina a fianco fa parte del progetto "Approved by Tomorrow" promosso da Euroconsumers



**Approved
by Tomorrow**



Il Manifesto green di Altroconsumo. Da anni ci battiamo per un mondo sostenibile. Oggi i consumatori possono giocare un ruolo centrale per fermare il cambiamento climatico e guidare il mercato verso nuovi modelli di sviluppo. Il nostro Manifesto indica la rotta.



1

Produrre informazione di qualità

Attraverso test comparativi e inchieste giornalistiche realizziamo da decenni contenuti affidabili, frutto di un metodo rigoroso. Instancabili nel fact checking, staniamo le bufale sulla sostenibilità.

2

Smascherare il greenwashing

Misuriamo e premiamo l'impegno concreto delle aziende sulla sostenibilità, ma non perdoniamo l'ecologia di facciata. Segnaliamo alle Autorità di vigilanza le pratiche commerciali scorrette.



4

Educare alla sostenibilità

Promuoviamo una formazione che orienti consumatori e aziende verso scelte, comportamenti e soluzioni sostenibili concrete, all'insegna di un ambientalismo pragmatico, non ideologico.

3

Incentivare la finanza sostenibile

Aiutiamo i consumatori a individuare, nella gestione dei loro risparmi, i prodotti di investimento etici più convenienti, legati ad autentici progetti di sostenibilità.



5

Difendere la salute

La salute è minacciata dalle stesse cause dei cambiamenti climatici. Monitoriamo l'inquinamento, sosteniamo una prevenzione basata su stili di vita sostenibili e lottiamo contro l'abuso di farmaci.

ATTIVI PER DIFENDERE IL PIANETA

6



Accendere nuove energie

Rendiamo il consumatore protagonista della transizione dalle energie fossili alle rinnovabili, premiando l'efficienza energetica dei prodotti, favorendo quella degli edifici e agevolando l'adozione di energia green a tariffe competitive.

8



Accelerare l'economia circolare

Con i nostri test, le inchieste e attività contro la plastica usa e getta, sosteniamo i principi dell'economia circolare: ripara, riutilizza, ricicla. Basta imballaggi inutili, no a prodotti monouso o non riciclabili.

7

Sostenere l'acqua potabile

L'acqua del rubinetto è buona e sicura, riduce gli imballaggi e l'inquinamento da trasporto: deve essere accessibile a tutti. Incentiviamo il risparmio idrico e offriamo informazione, consulenza e servizi di analisi dell'acqua potabile.



9



Combattere lo spreco di cibo

Promuoviamo le filiere agroalimentari sostenibili e offriamo attività di educazione alimentare per motivare i cittadini a evitare lo spreco di cibo.

10



Favorire la mobilità sostenibile

Incentiviamo il passaggio a ibrido o elettrico e le alternative all'auto privata: chiediamo investimenti per trasporto pubblico pulito e l'uso sicuro delle bici.

Lavarsene le mani

Oggetto di un vero e proprio assalto, gli igienizzanti per mani non sono indispensabili: lavarle bene con il sapone basta. E non tutti sono efficaci.

di Natalia Milazzo



Appena iniziata l'emergenza coronavirus, una delle prime reazioni collettive è stata la corsa all'acquisto di prodotti igienizzanti. Purtroppo, la speculazione si è attivata subito. I prezzi sono schizzati alle stelle, con rincari che hanno toccato picchi del 1.900% rispetto al periodo pre-crisi. Per farci un'idea, ecco solo due degli aumenti che abbiamo rilevato in quei giorni: una confezione di Amuchina soluzione disinfettante concentrata da 250 ml acquistata su Amazon prima del 22 febbraio ci sarebbe costata 3,62 euro, il 25 febbraio è arrivata a costare ben 22,90 euro, con un rincaro del 533%. Quanto ai gel per mani, emblematico il caso del gel della Pharma Doct da 80 ml venduto solo pochi giorni prima a 1,50 euro a confezione e in seguito schizzato con un aumento del 1.900% a 30 euro (sempre su Amazon). E se online si sono registrati rincari esorbitanti, nei negozi e nelle farmacie va detto che questi prodotti spesso sono risultati introvabili, esattamente come le mascherine.

Davvero irrinunciabili? No

Ma gli igienizzanti sono davvero così indispensabili per proteggersi dal coronavirus? Dipende dalla situazione e da quali prodotti usiamo. Non per tutti infatti l'efficacia è accertata, come mostra la tabella alla pagina a fianco.

Il primo consiglio dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) per prevenire il contagio delle malattie respiratorie è lavarsi le mani spesso con acqua e un sapone qualsiasi, per almeno 40-60 secondi (il tempo è fondamentale perché il sapone faccia il suo mestiere) e frizionando bene su tutta la superficie delle mani, polso incluso. In tutte le occasioni in cui è possibile lavarsi le mani con ac- ►

Acquistalo solo se l'alcol è uguale o superiore al 60% come indicato in etichetta o verificato da noi



Per problemi legati all'emergenza non siamo riusciti a fotografare tutti i prodotti

Igienizzanti per mani

	PREZZI		CARATTERISTICHE					RISULTATI	
	In euro indicativo a confezione (listino)	In euro indicativo a litro	Formato (ml)	Tipo	Alcol	Profumo	Fragranze allergeniche	% di alcol	Efficacia
MEDICAL Disinfettante + mani	3,90	52	75	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	n.d.	80	★★★★★
MARKA SANIGEL Igienizzante mani	3,96	40	100	Cosmetico	✓	✓	✓	75*	★★★★★
AMUCHINA Xgerm	3,44	43	80	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	n.d.	74	★★★★★
LYSOFORM Gel disinfettante per le mani	3,60	51	70	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	n.d.	70	★★★★★
MEDIKLOR Gel mani	10,60	212	50	Cosmetico	✓	✓	✓	65,28*	★★★★★
FASTIGEN Antimicrobico Gel mani senza risciacquo	3,50	54	65	Cosmetico	✓	✓	✓	65*	★★★★★
PRIMAGEL PLUS Gel disinfettante per le mani senza risciacquo	5,49	110	50	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	n.d.	65	★★★★★
AMUGEN Igienizzante liquido	3,99	50	80	Cosmetico	✓			63*	★★★★★
RICETTE DEL DOTT. PIGNACCA Tea Tree oil Igienizzante con antibatterico gel mani	3,90	52	75	Cosmetico	✓		✓	63*	★★★★★
CONFIDERM Gel mani disinfettante	2,50	31	80	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	✓	62	★★★★★
GERMOCARE MULTIUSI Gel protezione mani	1,90	25	75	Cosmetico	✓	✓	✓	62	★★★★★
PHARMA DOCT Gel igienizzante per le mani	2,90	36	80	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓	n.d.	n.d.	62*	★★★★★
FRESH&CLEAN Gel mani igienizzante con antibatterico (profumo di agrumi)	3,09	31	100	Cosmetico	✓	✓	✓	60*	★★★★★
IGENINA Gel igienizzante mani	2,50	20	125	Cosmetico	✓	✓	✓	60*	★★★★★
AMUCHINA Gel aloe	3,44	43	80	Cosmetico	✓	✓		50*	★
CIEN (LIDL) Gel detergente igienizzante mani	1,29	26	50	Cosmetico	✓	✓	✓	45*	★
DOUGLAS Freshand essence igienizzante mani profumato	3,95	132	30	Cosmetico	✓	✓		n.d.	★
ETRE BIEN Gel mains anti bactérien	3,99	53	75	Presidio medico-chirurgico/Biocida	✓			n.d.	★
MERCY HANDY Gel mains nettoyant	2,90	97	30	Cosmetico	✓	✓	✓	n.d.	★
MANI GEL ACT Igienizzante in gel	2,85	36	80	Cosmetico			✓	0	★

n.d. dato non disponibile, *% non indicata in etichetta ma fornita dal produttore

Risultati completi su www.altroconsumo.it/igienizzanti-mani

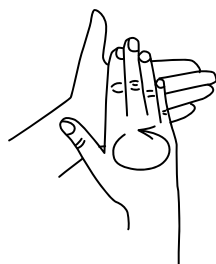
L'efficacia è indicata con un numero di stelle, uno (non efficace), cinque (efficace).

ECCO COME SI USA

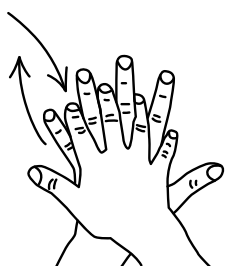
Il gel per essere davvero efficace deve essere utilizzato correttamente. Ecco quale è la procedura corretta, con le immagini tratte dal sito del ministero della Salute.



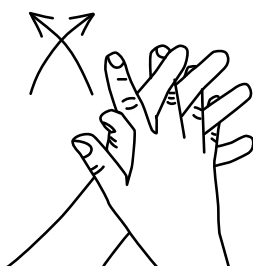
1 - Versa nel palmo della mano una quantità di prodotto sufficiente



2 - Friziona le mani palmo contro palmo



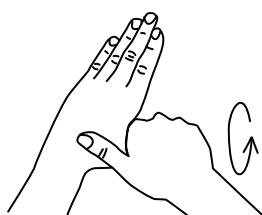
3 - Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita e viceversa



4 - Friziona bene palmo contro palmo



5 - Friziona bene i dorsi delle mani con le dita



6 - Friziona il pollice destro tenendolo stretto con il palmo sinistro e viceversa



7 - Friziona ruotando avanti e indietro le dita nel palmo della mano opposta



8 - Friziona il polso ruotandolo avanti e indietro tra le dita della mano opposta

Lavare spesso e con cura le mani è la prima regola per difendersi dal contagio

► qua e sapone, questo è da considerare preferibile al ricorso a un gel alcolico. Il gel igienizzante può tornare utile solo quando acqua e sapone non siano disponibili (per esempio appena usciti dal supermercato). Attenzione, però: i gel non sono tutti uguali. Alcuni di questi prodotti infatti sono classificati come cosmetici (come il comune sapone) e non riportano quasi mai la percentuale di alcol (in tabella abbiamo indicato la classificazione). Altri invece sono classificati come presidi medico-chirurgici, e indicano in genere il quantitativo di alcol che contengono. L'alcol può essere indicato in vari modi (soprattutto alcohol denat ed etanolo). Solo i prodotti che contengono alcol in una percentuale tra il 60 e il 95% sono da considerare efficaci contro batteri, virus e funghi. Non è necessario che la concentrazione sia al 95%, perché non è detto che sia più efficace di un gel a concentrazione più bassa.

Per valutare i gel mani abbiamo verificato in etichetta la percentuale di alcol e, quando non indicata, abbiamo contattato direttamente i produttori, che nella maggior parte dei casi ci hanno fornito questo dato. Per i prodotti su cui non abbiamo ancora ricevuto risposte riteniamo non sia possibile raccomandarli. Alcuni gel non contengono alcol nella composizione o ne contengono in quantità inferiori alla soglia di efficacia del 60% (come nel caso dei prodotti Act e Cien, rispettivamente). Il giudizio di efficacia che diamo in tabella è basato sulla percentuale di alcol indicata o dichiarata dal produttore. Da ricordare che il gel per essere efficace deve essere usato sulle mani asciutte, sfregando per almeno 30-40 secondi nel modo corretto (a fianco lo schema suggerito dal ministero della Salute). È importante considerare che gli igienizzanti con alcol non sono indicati per la pulizia delle mani sporche né per rimuovere dalle mani sostanze chimiche dannose. In questi casi bisogna lavarsi le mani con acqua e sapone.

Inoltre, i prodotti a base di alcol hanno lo svantaggio di seccare molto la pelle, come l'eccessivo lavaggio delle mani potrebbe causare eccessiva secchezza e irritazioni. Una buona crema per mani può aiutare: il nostro test si può consultare su altroconsumo.it/crema-mani. ■

**“Cuoci la zucca
con un po' di umidità
(a vapore): non la
dovrai sbucciare”**

Mangiare
bene

**NE SERVONO
CINQUE**

Per mangiare in
modo equilibrato
servono cinque
porzioni di frutta e
verdura al giorno.



Rivedere le bucce

La parte meno nobile di frutta e verdura non va considerata scarto. In bucce e gambi si nasconde una miniera di nutrienti. Attenzione, però, alla presenza dei pesticidi. Le nostre analisi e i consigli antispreco.

di Manuela Cervilli

Mia nonna diceva che con una zucca, ai suoi tempi, si sfamava un'intera famiglia: con la polpa si preparavano gnocchi appetitosi; i semi si tostavano e salavano per accompagnare un bicchiere di vino; le bucce venivano cotte all'interno della zuppa. Serviva un contenitore in casa? Bastava scavarla, svuotarla e seccarla, per crearne uno, buono per mille usi. Altri tempi, verrebbe da dire. E invece no,

perché anche oggi - anzi soprattutto oggi - la sostenibilità deve passare dalla nostra tavola. Cucinare senza sprechi è infatti uno dei modi per alleggerire la nostra impronta sull'ambiente.

Con gli scarti si risparmia

C'è chi dice che per cucinare ci vuole tempo; per cucinare senza sprechi anche di più. E servono in aggiunta fantasia e attrezzatura da chef. Idee che

Lisa Casali, foodblogger ed esperta di lotta allo spreco alimentare, non vuole neanche sentire. «È solo un pregiudizio: cucinare in modo sostenibile non richiede più tempo. Bisogna cambiare mentalità: serve solo un approccio al cibo più organizzato. Per il resto è nelle capacità e possibilità di tutti». Che cosa significa, dunque, non sprecare in cucina? «Vuol dire, anzitutto, fare mente locale su quello che si ha in casa e su

Verdura a confronto

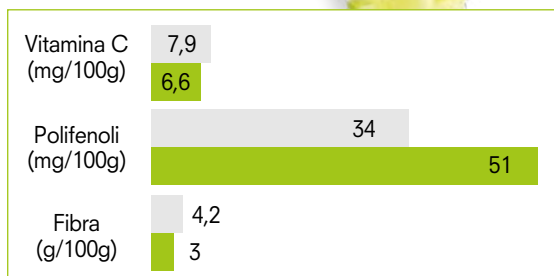
Molto spesso la parte considerata “scarto” è più ricca di sostanze nutritive: è così per la zucca, il porro, il sedano. Anche la fibra abbonda nella parte meno nobile. Purtroppo però sulle bucce ci sono spesso anche i pesticidi.

1
pesticida



Broccolo

Le cime del broccolo sono più ricche di polifenoli (ma qui abbiamo trovato anche un pesticida); i gambi di fibra; la vitamina C, invece, è più o meno la stessa. **NEL BIO:** Le cime sono ricche sia di vitamina C sia di polifenoli. Nel gambo, però, c'è più fibra. Sui broccoli bio non abbiamo trovato pesticidi.



■ Gambo ■ Cime

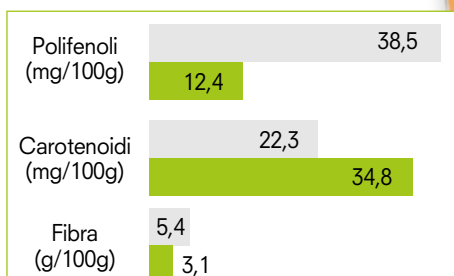
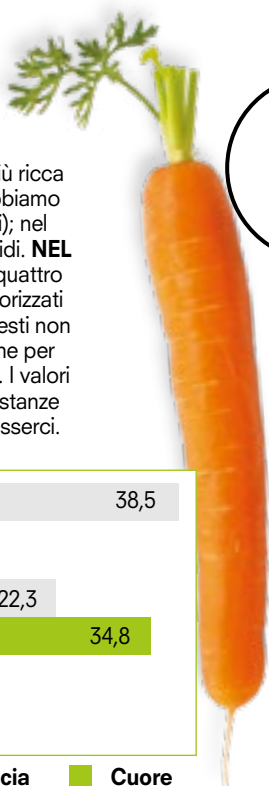
3
pesticidi



Carota

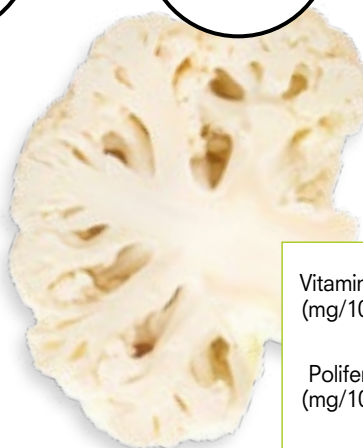
La buccia della carota è più ricca di polifenoli e fibra (ma abbiamo trovato anche 5 pesticidi); nel cuore ci sono più carotenoidi. **NEL BIO:** Sulle bucce ci sono quattro pesticidi: tre non sono autorizzati per il biologico e uno di questi non è previsto in Italia, neanche per l'agricoltura convenzionale. I valori sono bassi, ma queste sostanze non dovrebbero proprio esserci.

5
pesticidi



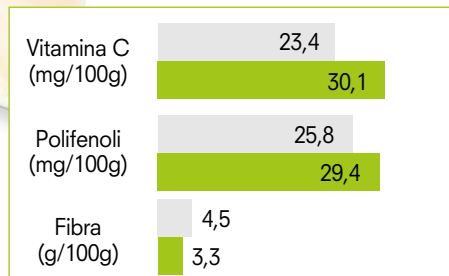
■ Buccia ■ Cuore

0
pesticidi

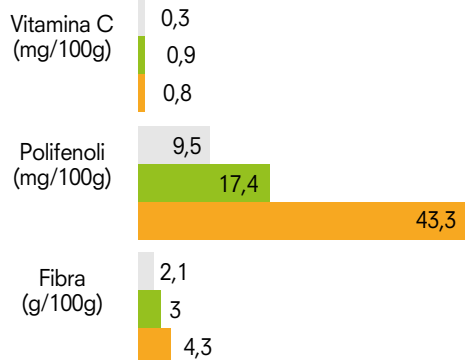


Cavolfiore

La vitamina C è maggiormente presente nelle cime rispetto alle foglie; è il contrario per la fibra; mentre i polifenoli sono più o meno uguali. **NEL BIO:** Le foglie sono più ricche di polifenoli e fibre rispetto alle cime. Spicca inoltre il contenuto maggiore di vitamina C rispetto alle foglie del cavolfiore convenzionale. Nessun pesticida.



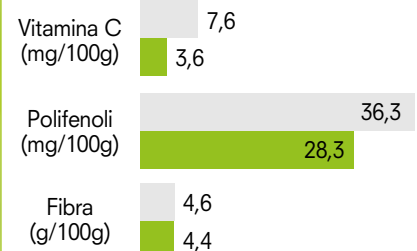
■ Foglie ■ Cime



Finocchio

I gambi sono la parte nutrizionalmente più povera. Sui ciuffi abbiamo trovato tre pesticidi, di cui uno anche su gambi e cuore, al di sotto dei limiti di legge. **NEL BIO:** Dal punto di vista dei nutrienti la situazione è simile. Su cuore e gambi non abbiamo trovato pesticidi; sui ciuffi invece abbiamo riscontrato il piperonil butossido, una sostanza tollerata nel bio e per la quale non esiste un limite massimo residuo.

0
pesticidi



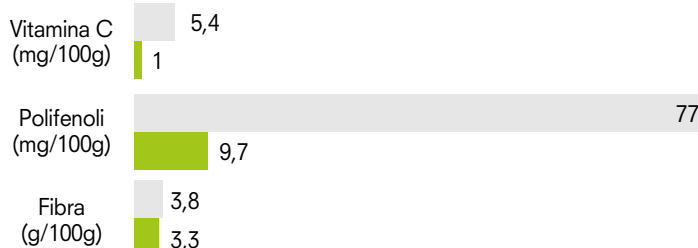
Porro

Nel porro normale le foglie sono più ricche, rispetto al bulbo, sia di vitamina C sia di polifenoli. **NEL BIO:** Le analisi sul porro bio confermano la maggior ricchezza delle foglie rispetto al bulbo. Nel confronto tra convenzionale e biologico, c'è solo una differenza significativa: la vitamina C nel bulbo bio è molta di più.

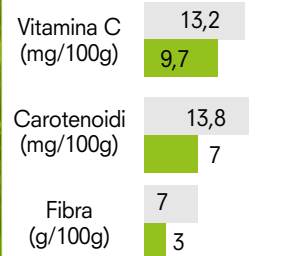
10
pesticidi

Sedano

Le foglie del sedano sono più ricche di vitamina C, fibra e polifenoli. Sulle foglie però troviamo anche tanti pesticidi (ben 10, di cui uno anche nel cuore): sebbene in quantità basse, quattro di questi non sono autorizzati in Italia. **NEL BIO:** anche le foglie bio sono più ricche rispetto ai gambi. Trovate tracce di piperonil butossido (vedi scheda sul finocchio).



0
pesticidi

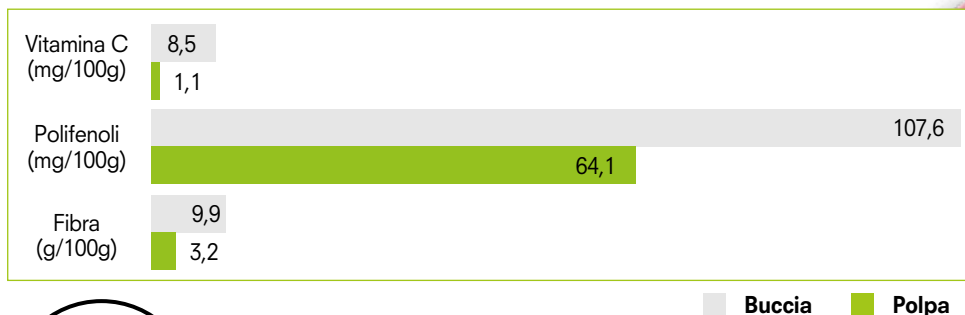


Zucca

Nella polpa di zucca c'è il 27% di vitamina C in meno rispetto alla buccia. Anche la quantità di fibra nella polpa è meno della metà rispetto a quella della buccia. **NEL BIO:** Anche la buccia della zucca bio è più ricca (la vitamina C nella polpa è meno della metà). Sulla buccia abbiamo trovato tracce di piperonil butossido (vedi la scheda sul finocchio).

Frutta a confronto

La buccia è fonte preziosa di sostanze nutritive, ma è anche il luogo dove abbiamo rilevato tanti pesticidi. E il bio? Va bene, ma non benissimo. Sul limone ci sono anche sostanze non autorizzate nell'agricoltura biologica.



6

pesticidi

Mela

La buccia della mela è più ricca della polpa (ma abbiamo trovato anche 6 pesticidi, di cui uno nella polpa): la batte in tutto, sia per il contenuto di vitamina C sia per la fibra sia per i polifenoli.

NEL BIO: La buccia bio spicca per la quantità di vitamina C e di polifenoli. Qui abbiamo trovato il piperonil butossido (vedi scheda sul finocchio) e tracce di spinosad, un insetticida usato nel bio.

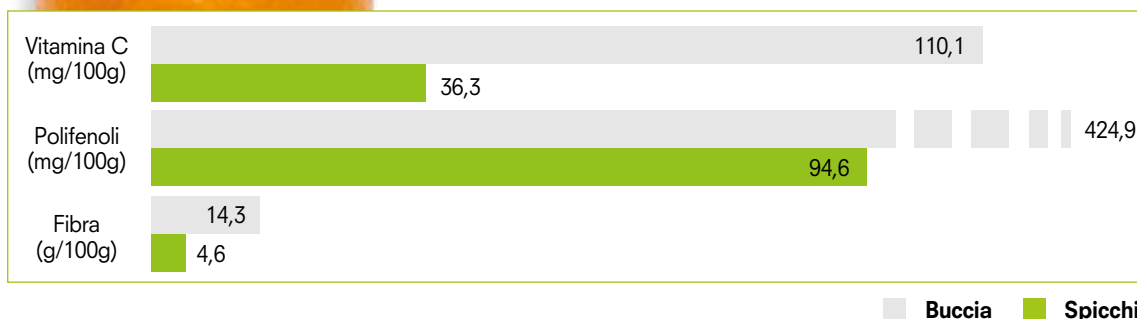


8

pesticidi

Arancia

La buccia è più ricca (rispetto agli spicchi) sia di vitamina C sia di polifenoli. Il contenuto di fibra nella buccia è più del triplo rispetto a quello degli spicchi. Sulla buccia dell'arancia ci sono però otto pesticidi (di cui due anche sulla polpa): uno con valori sopra ai limiti di legge. **NEL BIO:** Ci sono tracce di piperonil butossido.

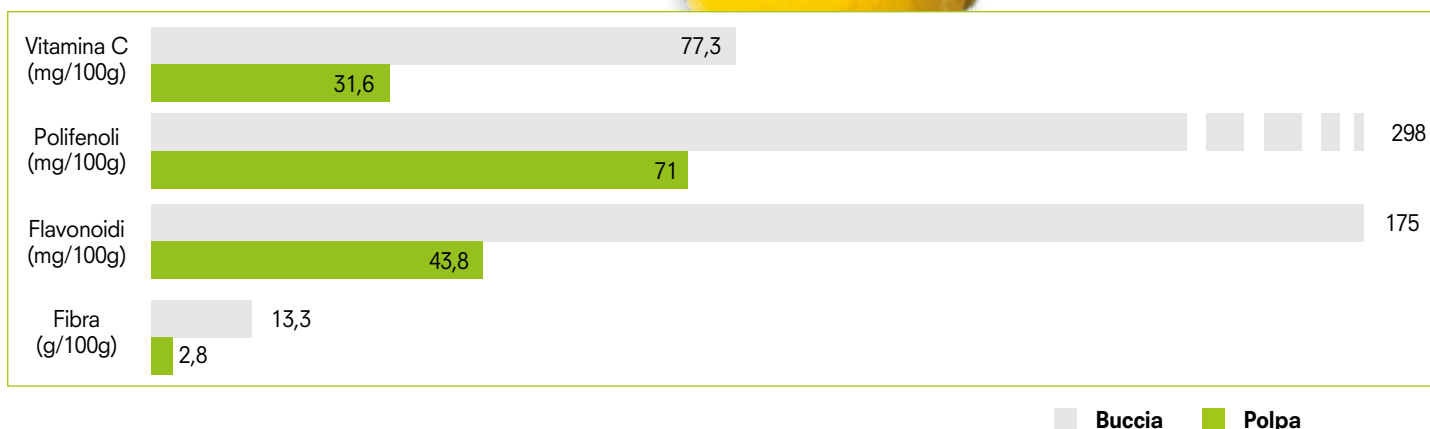


Limone

La ricchezza del limone è nella buccia: contiene vitamina C, polifenoli e flavonoidi, ma purtroppo anche pesticidi: ne abbiamo trovati 14, di cui tre nella polpa. **NEL BIO:** Dal punto di vista nutrizionale anche nel bio la buccia è la più ricca. Ma anche qui abbiamo trovato due pesticidi, entrambi autorizzati per l'agricoltura convenzionale, ma non per la biologica.

14

pesticidi



PESTICIDI: Su 14 principi attivi, 6 sono autorizzati in Europa, ma non in Italia (abbiamo una normativa più stringente in materia di pesticidi). I valori sono ben sotto ai limiti della normativa: solo per un residuo, l'Imazalil, la quantità si avvicina al limite di legge.

>

quello che deperisce prima: in poche parole, gestire bene le scorte. E - in secondo luogo - utilizzare tutto, anche le parti che consideriamo meno "nobili" di frutta e verdura. Non servono tecniche o strumenti particolari, né tantomeno occorre tempo in più. Anzi in alcuni casi questo modo di cucinare fa risparmiare tempo: se smettiamo di sbucciare e impariamo a usare il prodotto al 100%, in realtà il tempo lo risparmiamo». Creare piatti con gambi, bucce, torsoli insomma non è roba da chef. E fa anche bene al portafogli. «L'utilizzo degli scarti offre il beneficio di raddoppiare la resa dei prodotti che compriamo» continua Lisa. «A fronte di una spesa di 10 euro è come se comprassimo per 20 euro».

Usa tutto: dalle foglie ai gambi

Tra i pro a favore del consumo degli "scarti dei vegetali" ci sarebbe un altro vantaggio: quello nutrizionale. Per capire se davvero bucce, gambi, foglie sono fonti preziose di benessere, li abbiamo messi a confronto con le parti che di solito siamo abituati a mangiare. Risultato? Le foglie del sedano sono molto più ricche di polifenoli rispetto al gambo (77 mg/100 g contro 9,7); la buccia di mela lo è rispetto alla polpa (107,6 mg/100 g contro 64,1); le foglie verdi del porro hanno più vitamina C rispetto al bulbo (7,6 contro 3,6 mg/100 g). «A me piace usare le foglie del sedano al posto dei gambi - racconta Lisa Casali - classicamente per dare profumo ai brodi, ma anche frullarle in un centrifugato che faccio spesso: le unisco alla scorza del limone spremuto, aggiungo un cucchiaino di zucchero di canna; frullo, filtro e unisco un po' di ghiaccio. Il risultato è una bevanda fresca e dissetante». Molto spesso, dunque, proprio la parte meno nobile è la più ricca dal punto di vista nutrizionale: oltre a sedano, mela e porro, è anche il caso della zucca, del limone e dell'arancia. Nella polpa della zucca c'è il 27% in meno di vitamina C rispetto alla buccia (9,7 invece di 13,2 mg/100 g) e la quantità di fibra è meno della metà (3 g invece di 7 g/100 g). Le foglie di cavolfiore



Ricette antispreco

Con il nostro aiuto Lo sai che con le foglie di carciofo si può fare un'ottima tisana? E che con il torsolo del cavolfiore puoi preparare una mousse che lascerà a bocca aperta i tuoi ospiti? Ne "Il grande libro delle bucce" è racchiusa una vera miniera di idee su come utilizzare non solo la polpa di frutta e ortaggi, ma anche altre parti, fonti di vitamine, sali minerali e molto altro.

Ma nel libro di Lisa Casali c'è anche un po' di Altroconsumo. Tra le ricette e i consigli in cucina della foodblogger, ci sono anche i risultati dell'indagine (che avete letto in queste pagine) sulle differenze nutrizionali tra la parte meno nobile di frutta e verdura - gli scarti - e la parte che siamo abituati a cucinare e consumare quotidianamente.

In più nel libro (così come nelle schede qui accanto) c'è un confronto tra i vegetali biologici e quelli "convenzionali".



Lisa Casali
Scienziata ambientale, blogger, scrittrice ed esperta di lotta allo spreco e sostenibilità ambientale.

"Il grande libro delle bucce"
Casa editrice Gribaudo
euro 19,90
In prossima uscita

sono risultate più ricche di fibra rispetto alle cime (4,5 contro 3,3 g/100 g). Come si fa a non sprecare tanta grazia? «Le foglie del cavolfiore, per esempio, possono essere cucinate con il fiore negli sformati o nelle vellutate oppure possono essere cotte sbollentate e poi saltate in padella come si fa con le bietole o la cicoria», ci suggerisce la foodblogger.

Anche i ciuffetti del finocchio contengono tantissimi polifenoli rispetto al cuore (43,3 contro 17,4 mg/100 g). «Si possono usare per preparare un pesto per la pasta: si frullano con pangrattato, formaggio, aglio, olio, sale e pepe, qualche pinolo o altra frutta secca. In pochissimo tempo ecco pronto un pesto carico di aroma e profumi». Tutte idee praticabili, tutte idee da provare.

L'ombra dei pesticidi

Riassumendo: utilizzare frutta e verdura quasi nella loro totalità permette di risparmiare economicamente sulla spesa, sul tempo che si passa in cucina e sull'impatto ambientale. Inoltre c'è un beneficio dal punto di vista nutrizionale. Prima di gettarci sugli scarti c'è però da considerare anche il rovescio della medaglia: i pesticidi. Nella nostra indagine siamo andati anche alla ricerca di queste sostanze, sia su frutta e verdura convenzionale sia sugli omonimi biologici. Li abbiamo trovati, purtroppo anche nei prodotti bio (con numero di residui e contenuti sempre inferiori ai prodotti convenzionali). In generale i valori sono bassi (sia nel bio sia nel convenzionale), ben al di sotto dei limiti di legge, ma sarebbe stato meglio non trovarne affatto. Non c'è da allarmarsi, ma è giusto che si sappia che il problema esiste. Il lavaggio, infatti, non è detto sia sufficiente a eliminare queste sostanze. Idem per la cottura. La cosa migliore, dunque, è che siano limitate a monte. Se siete amanti del limoncello fatto in casa o se la grattugiatura di scorza di limone non manca mai nelle vostre ricette, meglio prendere in considerazione i prodotti bio, anche se non si può essere certi al 100%, come dimostrano le nostre analisi. 🍋

Tutto sul
coronavirus

LO SPECIALE

Sul sito trovi tutte le informazioni sull'emergenza, le notizie e le risposte alle domande su mascherine & Co



Ripensare il Servizio sanitario nazionale

I continui tagli alla sanità pubblica e il regionalismo sanitario hanno avuto ripercussioni sulla capacità del nostro Ssn di far fronte all'epidemia di Covid-19. Bisogna tornare a investire sulla salute e sull'assistenza territoriale.

di Adelia Piva

Dal 4 maggio siamo entrati nella cosiddetta fase 2 quella di convivenza con il coronavirus. Si sono allentate le misure di contenimento del contagio, basate sull'isolamento a casa, che sono state adottate dal governo per evitare il collasso del Servizio sanitario nazionale (Ssn) di fronte all'onda d'urto dei pazienti Covid.

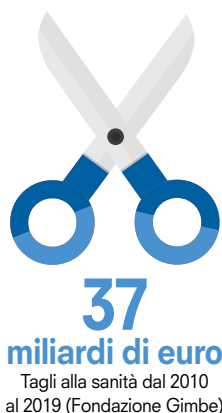
Fino a quando non avremo il vaccino, il virus resterà al centro delle nostre vite e dovremo convivere limitandone il più possibile la diffusione. Come? Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) dobbiamo essere «in grado di rilevare, testare, isolare e trattare ogni caso di Covid-19, tracciare ogni contatto». La sorveglianza attiva

richiede personale, tamponi, test sierologici, mascherine e un'adeguata organizzazione sul territorio per il distanziamento sociale. Una strategia che il nostro Paese sta facendo molta fatica a mettere in campo. L'emergenza ci ha fatto riflettere sull'importanza di avere un servizio sanitario che tutela la salute di tutti e allo stesso tempo ne

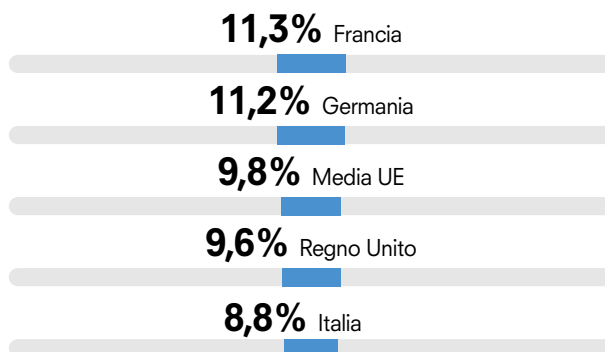
ha fatto emergere i limiti. Un sistema riconosciuto per efficacia e qualità delle prestazioni sanitarie come uno dei migliori del mondo si è dimostrato fragile di fronte alla crisi a causa della mancanza di personale sanitario, posti letto, attrezzature e risorse tecnologiche. Un sistema che è stato indebolito dai costanti tagli alla sanità degli ultimi dieci anni: dal 2009 al 2019, sono stati tolti alla sanità pubblica ben 37 miliardi di euro. Nel 2017 l'Italia ha destinato alla sanità l'8,8% del Pil, collocandosi al di sotto della media dell'Unione europea, al 9,8%. Non abbiamo investito sulla salute, come denunciano le associazioni dei medici: sono stati tagliati ben 70mila posti letto e c'è una carenza di circa 50mila persone a livello di personale sanitario. La spesa sanitaria tedesca è quasi il doppio rispetto alla nostra. Walter Ricciardi, consulente del ministero della Salute per l'emergenza Covid e membro per l'Italia nel Comitato esecutivo dell'Oms spiega: «Allo scoppio dell'emergenza nel campo delle terapie intensive noi avevamo 5mila posti letto, loro ne avevano 28mila. Per garantire i livelli di assistenza standard normali che garantisce la Germania dovremmo assumere 53mila infermieri. E questi sono gli standard adeguati. Bisogna dire che le 20-30mila assunzioni previste nel prossimo futuro e l'attenzione europea su questo fronte ci consentirebbero di fare un recupero importante dal punto di vista delle risorse». E siamo tutti consapevoli che, di fronte a questa pandemia senza precedenti, il nostro Ssn sta conducendo una battaglia dove sono proprio la preparazione e l'abnegazione di medici e infermieri le armi vincenti. Insieme alle conseguenze dei tagli alla sanità, l'altro nodo che è venuto al pettine con l'epidemia è stato quello della difficile collaborazione tra Stato e Regioni. Non dobbiamo dimenticare che il nostro Ssn è organizzato su base regionale. Lo Stato finanzia la sanità con le risorse provenienti dalla fiscalità generale, definisce il pacchetto di prestazioni sanitarie che devono essere garantite su

Troppi tagli alla sanità

L'Italia spende meno nella sanità della maggior parte degli altri paesi dell'Europa occidentale (dati 2017 Ocse-Commissione Ue: "State of Health in the EU 2019")



Percentuale del Pil destinata alla sanità



Medici e infermieri per 1.000 abitanti (Report 2019 Ocse-Commissione Ue)



Tagli alla sanità dal 2009 al 2017 (dati Ragioneria dello Stato)



tutto il territorio nazionale (i Lea, Livelli essenziali di assistenza) e ha a un ruolo di gestione generale. Spetta però alle Regioni l'organizzazione e l'erogazione dei servizi sanitari tramite le unità sanitarie locali e gli ospedali pubblici e privati accreditati. Questo ha determinato forti disparità di accesso, di cura e qualità del servizio, per cui alcune Regioni sono

in grado di fornire più prestazioni rispetto ai Lea (attingendo ai propri bilanci), avvalendosi anche di innovazioni efficaci, mentre altre non possono per mancanza di risorse e strutture. Tanto che ci si è chiesti cosa sarebbe successo se i sistemi sanitari meno organizzati del Sud avessero dovuto affrontare lo tsunami che c'è stato nelle Regioni più attrezzate >

>

del Nord. Continua Ricciardi: «Queste disuguaglianze in caso di epidemia diventano centinaia o migliaia di morti nel momento in cui non si riesce a dare risposte tempestive e armoniche su tutto il territorio nazionale, soprattutto perché i virus non badano ai confini regionali». Come ha dichiarato Costantino Troise, presidente di Anaa Assomed, il più grande sindacato medico italiano: «Le linee guida arrivate dal Ministero si sono frammentate in un fiume di protocolli regionali, provinciali, comunali o persino dei singoli ospedali». Mentre in Lombardia non si facevano tamponi se non ai plurisintomatici, il Veneto li faceva a tappeto. Per non parlare dell'obbligo delle mascherine. Insomma, ognuno è andato per conto suo. «Una risposta troppo differenziata per essere efficace» conferma Ricciardi. Allora come migliorare il sistema? «Non avrebbe senso ricentralizzare tutto, perché non c'è una struttura centrale in grado di gestire un sistema così complesso. Bisogna elaborare una governance che sia in grado di trarre il meglio del centralismo e del regionalismo. Quindi, da un lato garantire a tutti i cittadini lo stesso livello di cure indipendentemente da dove vivono. Questo può essere fatto solo rafforzando le prerogative da parte del centro di intervenire anche sui meccanismi organizzativi e gestionali delle Regioni quando le cose vanno male. Per esempio, se ci sono le linee guida per gli screening per il cancro della mammella e i soldi stanziati a questo scopo dalla Commissione Ue sono arrivati a tutte le Regioni, ma in quelle del Sud lo screening viene fatto solo al 30% delle donne, lo Stato deve poter intervenire. In caso di emergenza, poi, deve poter prendere decisioni che siano immediatamente eseguibili su tutto il territorio nazionale senza dover ricorrere ai decreti speciali di questi mesi». Il meglio del regionalismo? «La capacità delle Regioni di adottare le misure nazionali modulandole in base alle specifiche esigenze del loro territorio, come avviene in Germania».

Posti letto in terapia intensiva

Posti in terapia intensiva per 100mila abitanti all'inizio della crisi Covid-19 (dati elaborati dalla London Business School).



29

Germania



12,5

Italia



6,6

Regno Unito



4

Portogallo

Puntare sul territorio

L'assistenza sul territorio deve essere al centro della fase 2. Intercettare i casi di Covid prima che si arrivi alla terapia intensiva e ricominci tutto da capo. Quello che è mancato nella prima fase dell'emergenza soprattutto in Lombardia, la regione più colpita. E sono stati proprio i medici di famiglia lombardi lasciati soli senza un piano di emergenza e senza linee guida ufficiali, senza la possibilità di fare tamponi, né dispositivi di protezione adeguati a fare un appello nell'aprile scorso, al ministero della Salute e alla Regione Lombardia, perché si stabilisca a livello nazionale uno schema di trattamento dei pazienti Covid positivi che superi la frammentazione attuale e che si indichino in modo uniforme i tempi di

quarantena e le modalità di uscita dalla malattia (con tampone e sierologia). Andrea Mangiagalli, medico di base di Pioltello firmatario dell'appello insieme a un centinaio di suoi colleghi lombardi dice: «Si può intervenire prima che l'infezione si aggravi e il paziente finisca in terapia intensiva. Dall'esperienza maturata sul campo abbiamo riscontrato che se l'intervento è precoce con la somministrazione di idrossiclorochina, azitromicina ed eparine a basso peso molecolare i pazienti stanno meglio e ci sono meno ricoveri». Un protocollo terapeutico che hanno impostato «sulla base delle informazioni scientifiche disponibili e della conoscenza clinica approfondita dei nostri pazienti». Una strada che la comunità scientifica sta vagliando. Intanto bisogna tracciare subito sul territorio tutti i casi di pazienti positivi a domicilio, avvertono. Come? «Ripristinando sul territorio i distretti sanitari smantellati nel corso degli anni, dove si facevano vaccinazioni e prevenzione. Dotandoli di personale e attrezzature per fare tamponi e diagnostica». Spiega Troise: «La sanità lombarda si è rivelata inadatta ad affrontare una crisi come quella attuale. Si tratta di un sistema incentrato sugli ospedali, su una grande quota di sanità privata e sull'abbandono quasi completo dell'assistenza territoriale. Tutto ciò non ha permesso di reagire allo scoppio dell'epidemia con la velocità e l'efficienza richiesta». Mentre in altre regioni, come Emilia Romagna e Toscana, dove le cure primarie sul territorio sono presenti, i risultati sono stati migliori. Guardando al futuro, quale modello adottare per il Ssn? Ricciardi: «Il sistema non può continuare ad avere solo l'ospedale come fondamento principale, ma deve ripristinare una medicina territoriale organizzata fatta di distretti, ambulatori e assistenza domiciliare. Bisogna integrare in questo sistema i medici di famiglia che oggi sono liberi professionisti in convenzione con il Ssn, mentre bisogna pensare a un rapporto di dipendenza e farne il primo baluardo contro il virus».

intervista

La salute torni al centro

«L'emergenza Covid ha evidenziato i difetti della gestione della sanità con 20 sistemi sanitari regionali diversi e relative politiche. Il virus, però, non bada ai confini».

Il Covid sarà la rivoluzione francese della sanità?

«Quello che succederà è sicuramente che tutti i Paesi del mondo saranno molto più attenti a questi fenomeni infettivologici e non li sottovaluteranno più. Il mondo pensava di avere messo definitivamente sotto controllo le malattie infettive e da qui sono derivate tutta una serie di follie come quelle antivax, così come il fatto di non investire più sulla prevenzione e sulla promozione della salute».

E l'Italia?

«L'emergenza ha evidenziato come non possiamo puntare solo sull'ospedale come perno principale del Ssn, ma dovremo affiancargli con la stessa importanza i distretti, gli ambulatori..., in pratica tutta la medicina territoriale organizzata, che purtroppo in alcune parti del Paese non c'è o è del tutto insufficiente e questo lo abbiamo pagato. Infine, c'è la medicina generale, il terzo perno su cui si deve basare un modello sanitario efficiente. L'emergenza ne ha evidenziato il difficile coordinamento con il sistema e quindi bisogna ripensarne il ruolo. Che nella fase 2 sarà ancora più centrale come presidio antivirale sul territorio. Una struttura equilibrata in queste tre componenti è il modello disegnato dalle leggi istitutive che hanno riformato il Ssn ormai 20 anni fa, ma non è realizzabile in modo omogeneo in tutto il Paese, perché la Costituzione dà alle Regioni la gestione sanitaria e quindi oggi abbiamo 21 realtà regionali diverse



Walter Ricciardi
Docente di Igiene
all'Università
Cattolica di Roma,
rappresentante
italiano del
Comitato tecnico
dell'Oms e
consulente
del ministro
della Salute

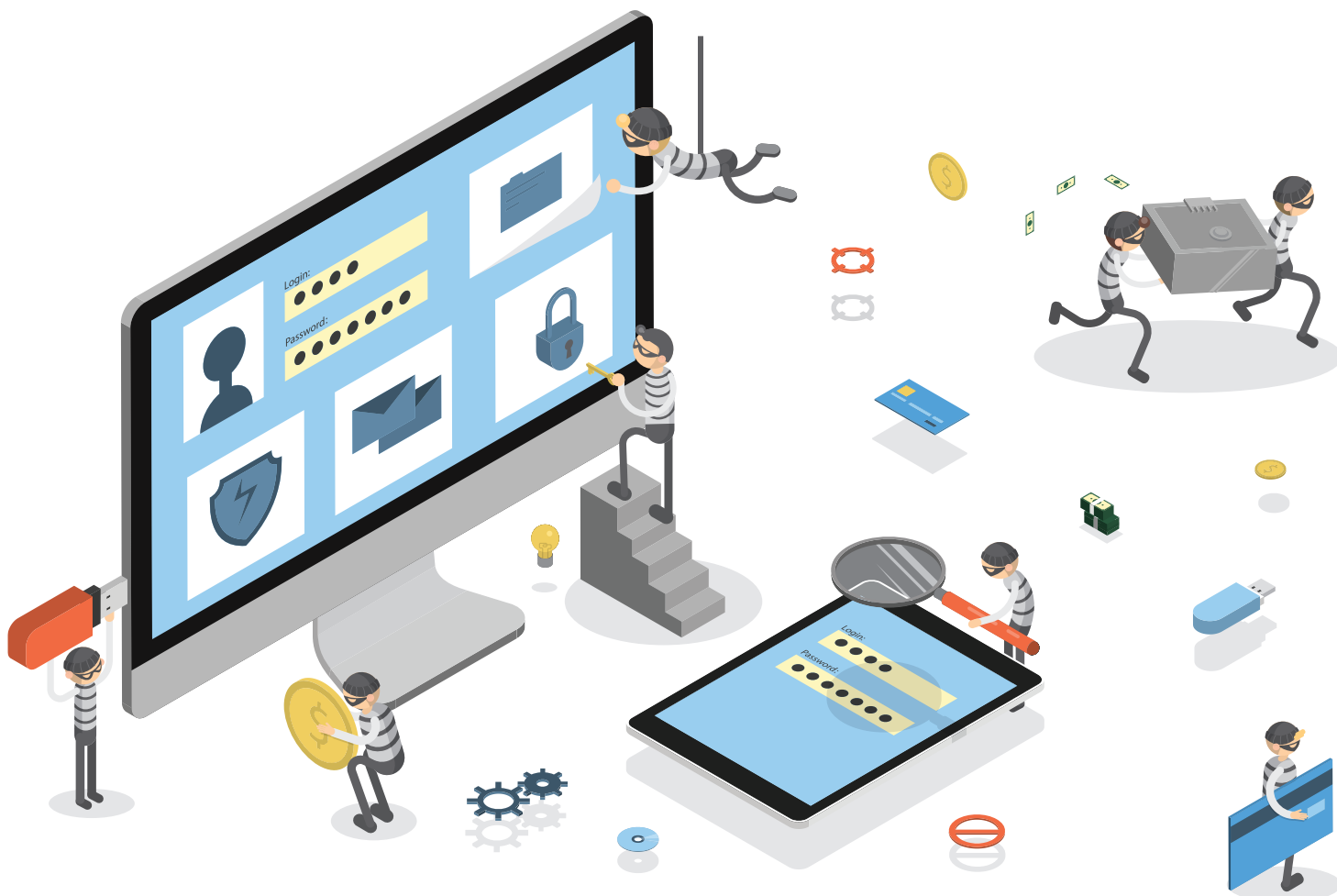
e questo ha fatto sì che ci sia stata una risposta all'epidemia troppo differenziata per essere efficace».

Il ministro Speranza ha lanciato il piano sanitario per la fase 2: Covid hospital, un'app, rafforzamento della sanità territoriale per fare più tamponi... Tempi e modi?

«Dipende dalle Regioni. La rapidità della nostra decisione, la frammentazione della nostra decisione: questo è il problema. Pensi alla app: la grande maggioranza dei Paesi si sta orientando verso soluzioni che sono compatibili con la situazione europea. Però qual è la differenza? Che quando la Francia lo farà sarà per tutta la Francia, mentre il nostro governo potrà dare solo delle indicazioni: la Lombardia le recepirà e la Toscana, il Veneto? D'altro canto, la scelta del governo è stata di non forzare la mano nei rapporti con le Regioni e secondo me questo porta a molti ritardi, per cui è tutto molto rallentato, è tutto molto differenziato. Questo, in caso di epidemia non va bene».

Cosa succederà in autunno quando il virus conviverà con l'influenza stagionale?

«È molto probabile che ci sarà la coincidenza dell'influenza stagionale, fatta di tanti virus e di tante sovrainfezioni batteriche, e del Covid. Bisogna prepararsi a estendere la vaccinazione antinfluenzale offrendola in maniera più allargata, ma anche qui sono le Regioni a decidere». **A.P.**



NON ABBOCCARE

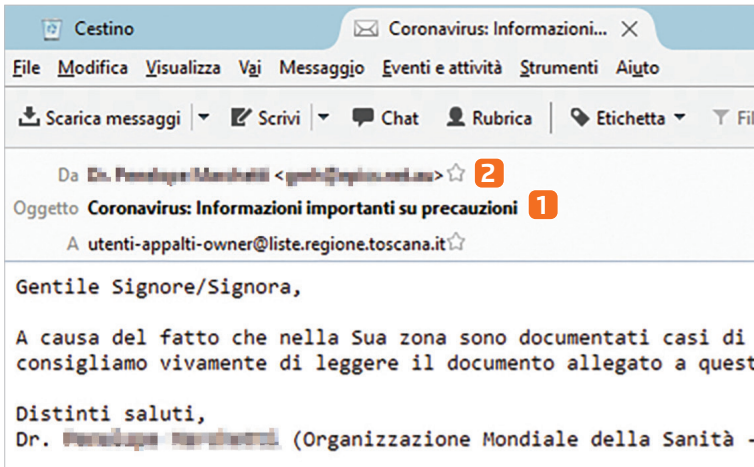
Una panoramica dei trucchi utilizzati dagli imbrogliatori di internet: imparare a conoscerli è il modo migliore per non cascarci.

di **Paolo Lorusso**

Nonostante le tecniche dei malfattori informatici si facciano sempre più sofisticate, le email trappola (il cosiddetto phishing) continuano a essere utilizzate. In fondo, penseranno gli imbrogliatori, per che motivo abbandonare una tattica consolidata e che continua a funzionare solo perché non è più l'ultima novità in tema di tecnologia? A dire il vero, qualche novità l'hanno introdotta pure loro: un tempo venivano inviati esclusivamente via email i messaggi truffaldini spediti con l'intento di ingannarci e farci credere che stavamo

comunicando con la nostra banca o con un principe nigeriano, per farci cliccare là dove non dovevamo così da svelare i nostri dati bancari o personali. Ora questo tipo di messaggi arriva anche tramite i social network oppure tramite sms, per approfittare della connessione internet presente ormai in quasi tutti i cellulari. Gli antivirus un po' ci proteggono, ma la miglior protezione da questi attacchi è negli occhi di chi legge: impariamo a riconoscerli, a capire le strategie che usano, per evitare di cascare nella loro rete.

> LEVA SULLA PAURA



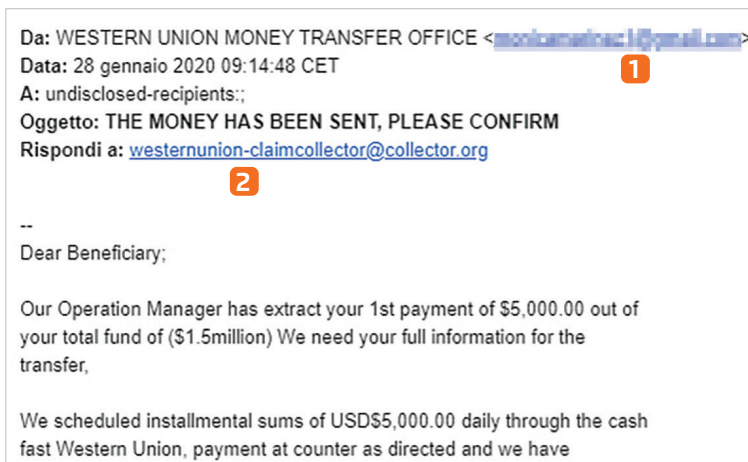
L'INGANNO È DI ATTUALITÀ Uno dei trucchi classici degli imbrogli online è quello di far leva su sentimenti di allarme legati all'attualità, in questo caso **(1)** il virus che tanti problemi ci ha provocato in questi mesi. La scommessa è che almeno qualcuno dei lettori, allarmato dalla notizia, abbassi le difese mentali e clicchi dove non doveva cliccare. Altro trucco tipico: l'indirizzo del mittente **(2)** ha un aspetto ufficiale. Se ti venisse la tentazione di cercare su internet se il Dr Penelope Marchetti esiste davvero o no e se fa parte dell'OMS oppure no, non farlo: è un gioco da ragazzi falsificare un indirizzo email in modo che l'email risulti inviata da un qualunque indirizzo a nostro piacimento.

> PESCA A STRASCICO



PROBLEMI PROBLEMI PROBLEMI Un altro classico del raggio online: segnalare che hai un problema di pagamento **(1)** con uno dei servizi a cui sei abbonato, per esempio Netflix. Come fanno a sapere che sei abbonato a Netflix? Non lo sanno. Uno dei pilastri portanti del phishing è che mandare le email ha praticamente costo zero: basta quindi inviare milioni di email segnalando problemi con i servizi più diffusi e sicuramente si beccherà qualcuno che è abbonato a quel servizio e che leggendo penserà che è proprio Netflix ad averlo contattato.

> MITTENTE POCO AFFIDABILE



FALSIFICARE UN INDIRIZZO EMAIL È SEMPLICE ma in alcuni casi gli impostori non fanno nemmeno questo minimo sforzo. Che affidabilità può avere una email da un servizio di trasferimento di denaro come Western Union, se l'indirizzo è un normalissimo indirizzo di Gmail? **(1)** Nel creare il link a cui rispondere sono già stati un po' più creativi, inserendo il nome Western Union nella prima parte dell'indirizzo **(2)**. Da cosa si capisce che questa non è un'email ufficiale? Dal fatto che la scritta nell'indirizzo appare prima della chiocciola e non dopo. Un indirizzo vero sarebbe: qualcosa@westernunion.com (e comunque bisogna sempre fare attenzione agli altri indizi, anche se l'indirizzo sembra vero).

> TROPPO BELLO PER ESSERE VERO

Sei il partecipante n. 3564,

Lo scorso mese le abbiamo comunicato che avrebbe potuto vincere:

un BUONO ACQUISTO PER **1** [AMAZON](#) del valore di 1000 EURO

Abbiamo notato che non è stato richiesto il premio in questione.

Non è pi interessato?

2

Convalidi nuovamente i suoi dati, [cliccando qui](#)

QUANDO UN'EMAIL TI PROPONE UN PREMIO

o degli affari che sembrano troppo belli per essere veri, novantanove volte su cento è perché non lo sono. "E se fosse vero?" Se proprio bruci dalla voglia di sapere se davvero hai vinto il premio annunciato, non cliccare sul link che è incluso nell'email, ma vai con il browser sul sito indicato, in questo caso [www.amazon.it](#) (**1**), e cerca lumi lì sopra (ma fidati: non è vero).

Altro punto sospetto: errori di ortografia (**2**) o frasi costruite in modo poco naturale.

> PURE IL SALDO VOGLIONO

00:29 3° 42% 42%

 **MONTE DEI PASCHI DI SIENA**
BANCA DAL 1472

Processo di adeguamento alla nuova normativa europea PSD2
in materia di sicurezza online:

Numero di telefono

Codice fiscale

Numero carta (16 cifre sul fronte)

1

Scadenza (mm/aa)

FARE LEVA SULLA BUROCRAZIA Con tutti i moduli che dobbiamo continuamente compilare, siamo ormai abituati a fornire a destra e a manca le informazioni più disparate. Fa leva su questa nostra abitudine questo tipo di raggiri, che ci chiede alcune cose tipiche (come il codice fiscale) e altre che proprio non dobbiamo comunicare a nessuno, a meno che non stiamo cercando di comprare qualcosa via internet: i dati della carta di credito (**1**).

> L'IMBROGLIO ARRIVA VIA SMS O VIA SOCIAL

Marco - Questa è l'ultima notifica da parte di Unieuro per confermare il tuo terzo posto nella lotteria di l'anno nuovo (25/02): [http://r7m.pw/IRD93](#) 18:00

Marco, il Suo ordine è stato consegnato al punto di ritiro in data 18/11/2019. Ecco il luogo in cui potrai ritirare i Suoi pacchi: [http://uo4.us/HNyqx](#) 18:01

Indirizzo non corretto
9mt.us

Ciao Marco, per favore conferma le tue credenziali per la consegna oggi, altrimenti il tuo pacco verrà rispedito al mittente: [http://9mt.us/ZBfRc](#) 18:01

Guadagna fino a 1200E euro a settimana con un investimento di 200E su AMAZON! Rispondi SI per essere contattato 18:03

UN TEMPO IL REGNO ESCLUSIVO DEL PHISHING ERANO LE EMAIL

Mandare phishing tramite sms e far abboccare le persone è sempre stato possibile, ma coi vecchi cellulari non aveva senso, perché non si potevano collegare a internet e quindi non c'era modo di passare dall'abboccamento alla parte redditizia della fregatura. Oggi che invece i cellulari possono navigare in rete, anche i messaggi sono terreno di conquista. E già che ci sono, perché limitarsi agli sms? Chi vuole convincere le persone a cliccare sui propri link deve andare dove la gente passa un sacco di tempo.

Questo vale sia per chi ha scopi leciti sia per chi vuol fare più il furbetto. Ed ecco dunque replicarsi anche su Instagram, Facebook, Twitter & Co. le tecniche che abbiamo visto in azione nel phishing tradizionale, naturalmente adattate al mezzo su cui vengono pubblicate. La morale è la solita: bisogna sempre tenere alta la guardia, anche là dove pensiamo che gli ami lanciati dai phisher non possano arrivare.

Io mi muovo green

Scegli come vuoi ripartire all'insegna della sostenibilità.
Altroconsumo ti offre sconti e vantaggi per farlo risparmiando.

Essere soci conviene.



Monopattini, scooter, auto e bici elettriche, ma anche polizze bici, controlli auto e buoni per il tuo pieno di metano e Gpl. Per aiutarti a ripartire all'insegna della sicurezza ma anche della sostenibilità, abbiamo pensato per te tante opportunità di risparmio e sconti esclusivi.



scopri di più su
altroconsumo.it/mimuovogreen

 **ALTROCONSUMO**



Che ne sarà di me?

Smarrire un cane o un gatto può succedere. Come agire subito per ritrovarli? Sono importanti medaglietta e microchip.

di Sonia Sartori

Gianna era al parco con il suo Eliot, che non portava al guinzaglio, perché da cane tranquillo qual era non si era mai allontanato troppo. Quel giorno, però, nel giro di pochi secondi Eliot si è trasformato in un centrometrismo, sordo a ogni richiamo. Dopo aver avvistato una lepre, aveva iniziato a rincorrerla fino a chissà dove e, purtroppo, senza mai più ritrovare la strada di casa. Lilli, invece, ha solo un terrazzino di un appartamento all'ultimo piano dove passeggiare, ma per un gatto è un confine aperto. così per lei è gioco facile passare

da un terrazzo all'altro, attraverso la grondaia oppure arrampicarsi sui tetti per curiosare e indagare. Un giorno, però, si è spinta troppo in là sul tetto ed è caduta sul balcone di un vicino di casa sconosciuto. Solo i ripetuti miagolii e l'aiuto degli altri condomini hanno permesso il suo ritrovamento.

Nessuno di questi due animali aveva il microchip. Sarebbe stato facile e più veloce il ritrovamento di Lilli e nel caso di Eliot ci sarebbe stato un lieto fine. Per i gatti il microchip non è obbligatorio in tutte le regioni ad eccezione della Lombardia. dove una recente legge lo

rende tale per i gatti nati o adottati dal primo gennaio 2020.

Con o senza microchip, cosa fare se si smarrisce il proprio animale domestico o si ritrova quello altrui?

Animali con la carta d'identità

La presenza di un microchip sottocutaneo e l'iscrizione presso un'anagrafe degli animali consente di ritrovare velocemente la bestiola che si è persa. I proprietari di cani sono obbligati a registrare l'animale presso l'anagrafe canina del proprio Comune, mentre è facoltativa per gatti e furetti (www.salute.gov.it/anagcaninapublic_new/home.jsp).

La prima cosa da fare, quindi, è rivolgersi alle strutture sanitarie delle Asl, ai canili e gattili, all'Enpa (l'ente di protezione degli animali), alle associazioni animaliste e ai veterinari della zona, perché sono i primi a essere contattati da chi trova un animale e spesso dispongono di attrezzature per la lettura dei microchip di riconoscimento. Un cane e un gatto persi o abbandonati con al collo una medaglietta o sottopelle un microchip, vengono portati nei canili o nei gattili, dove poi si risale ai proprietari. In contemporanea va fatta la denuncia di smarrimento, per non incorrere nel reato di abbandono dell'animale. La denuncia serve anche per riprendersi la bestiola nel caso in cui fosse stata adottata da un altro proprietario. In caso di successivo ritrovamento, si deve informare l'autorità presso la quale era stata effettuata la denuncia di scomparsa.

Segni di riconoscimento? Nessuno

Se si incappa in una bestiola sperduta senza segni identificativi, bisogna chiamare la Polizia municipale o i Carabinieri per la tutela dell'ambiente (vedi sopra per il recapito telefonico). Se la si scorge in autostrada, non bisogna fermarsi, ma chiamare la Polizia stradale e segnalare con precisione il tratto dove si è visto l'animale. Anche quelli che non hanno segni di riconoscimento vengono portati nei canili o nei gattili: se nessuno viene a reclamarli entro sessanta giorni, possono essere dati a persone interessate e fidate o ad associazioni di protezione degli animali.



800 253 608

Chiamate il comando dei Carabinieri per la tutela dell'ambiente se trovate un animale abbandonato

Se con l'auto si ferisce un animale, si ha l'obbligo di fermarsi e di fare tutto il possibile per assicurare un tempestivo intervento di soccorso. Chi non lo fa viene punito con una multa che va da 422 a 1.694 euro. Quando si trova un animale ferito si deve chiamare il numero dedicato di pronto soccorso che ogni Comune dovrebbe avere, i Carabinieri, la Polizia, i Vigili o i servizi veterinari delle Asl.

Animali liberi ma non randagi

I gatti possono vivere liberamente nelle nostre città anche senza un padrone e

anche i cani lo possono fare. La legge li protegge, esattamente come sono tutelati gli uccelli che fanno parte della fauna cittadina. Questo è possibile solo grazie al controllo delle Asl e dei Comuni.

- Le colonie feline. I gatti godono di una tutela speciale per la loro importante funzione di contenimento dei topi in ambito urbano. In molti quartieri e aree ospedaliere, si possono notare piccoli ripari temporanei, nei quali trovano rifugio gatti randagi nutriti e accuditi da volontari. Ogni Comune, insieme alle aziende sanitarie, è tenuto a occuparsi della salute e igiene dei gatti che vivono sul suo territorio. È quindi importante, quando si nota la presenza di due o più gatti stanziali in una zona, rivolgersi alle aziende sanitarie per censirli e consentire il riconoscimento di una "Colonia Felina". Le autorità competenti faranno i controlli sanitari e, se necessario, procederanno a sterilizzare gli animali. A volte i felini scelgono come habitat abituale un condominio privato e, a meno che non siano molto malati, devono essere accolti. Si può chiedere il loro allontanamento solo se le autorità sanitarie accertano che ci sono ragioni di salute e igiene pubblica. Non si può impedire a uno o più condomini di accudire un gruppo di gatti randagi, se ciò avviene nel rispetto dell'igiene dei luoghi.

- Il cane di quartiere. In generale i Comuni devono prevenire il randagismo e i fenomeni di aggressività dei cani attraverso la loro cattura o il loro controllo. Nel caso di cani non aggressivi e abituati a vagare nel quartiere senza problemi, è possibile chiedere lo "status" di cane di quartiere, purché una persona se ne assuma il ruolo di tutore. ■



InPratica

Tutto quello che c'è da sapere per prendersi cura dei nostri animali domestici.

Cani, gatti e piccoli animali

Tua con un contributo di 1,95 €

www.altroconsumo.it/inpratica

Pulire a fondo la casa

In questo periodo, molti sono convinti che servano misure di pulizia eccezionali per tenere fuori il virus dalle mura domestiche. Bisogna sì avere qualche accorgimento in più, ma con prudenza. Il centro antiveleni di Niguarda ha segnalato che, dall'inizio dell'emergenza, le consulenze per intossicazione da disinfettanti sono aumentate del 65% e del 135% per i bambini sotto i 5 anni.



AMBIENTI DI PASSAGGIO

Gli ambienti di passaggio, insieme ai bagni e alla cucina, sono le zone della casa dove in generale è opportuno mantenere una maggiore igiene. Per pulire questi ambienti in questo periodo, oltre ai normali detergenti, si può ricorrere alla candeggina o all'alcol, sostanze che hanno un sicuro effetto sanificante contro il virus. Attenzione però: l'alcol è infiammabile, la candeggina è tossica per l'ambiente acquatico ed entrambi sono irritanti per la pelle. Quindi: massima cautela e usate i guanti.



MANIGLIE E ALTRI OGGETTI

Le maniglie, gli interruttori e gli altri oggetti che tocchiamo spesso con le mani (la tastiera del computer, lo smartphone, il tablet...) si possono pulire con della carta imbevuta di alcol denaturato (quello nelle confezioni rosa che si trova al supermercato). Anche gli occhiali meritano un'attenzione extra: in questo caso però è meglio lavarli sotto l'acqua corrente con del semplice sapone per i piatti.



GRANDI SUPERFICI

I classici detergenti per i pavimenti vanno più che bene, ma chi ha bisogno di sanificare maggiormente l'ambiente può usare la candeggina o prodotti che la contengono (in etichetta è segnalata come ipoclorito di sodio e le concentrazioni dei prodotti liquidi in commercio sono intorno al 3,5%). Da evitare le candeggine delicate che generalmente non contengono ipoclorito di sodio.





SPAZZATURA: ECCO LE NUOVE REGOLE

Persone con Covid-19 o in quarantena obbligatoria

L'Istituto superiore di sanità ha emesso una raccomandazione sullo smaltimento dei rifiuti quando in casa c'è un malato Covid-19 (accertato) e per chi è in isolamento o in quarantena obbligatoria. In questi casi, dice l'Iss, tutti i rifiuti domestici, indipendentemente dal tipo, compresi fazzoletti, rotoli di carta, teli monouso, mascherine e guanti, devono essere buttati nell'indifferenziata usando almeno due sacchetti uno dentro l'altro e chiudendoli bene con i guanti. Non schiacciare e comprimere i sacchi con le mani.

Soggetti non positivi e non in quarantena obbligatoria

Per chi invece non ha malati in casa e non è in isolamento, valgono le regole di sempre, cioè quelle che sono in vigore nel territorio di appartenenza. Non bisogna quindi interrompere la raccolta differenziata.

Per cautela tutti i materiali "a rischio" come fazzoletti o rotoli di carta, mascherine e guanti utilizzati, devono essere smaltiti nei rifiuti indifferenziati. Inoltre devono essere utilizzati almeno due sacchetti uno dentro l'altro o in numero maggiore in base alla resistenza meccanica dei diversi sacchetti in possesso.



BASTANO I DETERGENTI CLASSICI

Per le pulizie degli ambienti domestici che non sono soggetti al passaggio con l'esterno bastano i normali prodotti. Di solito per la pulizia della casa e delle superfici in genere si trovano due tipi di prodotti: i detersivi classici e i "presidi medico-chirurgici".

Detergenti e presidi medici

I detersivi sono la maggioranza dei prodotti in commercio. Agiscono rimuovendo lo sporco, quindi anche virus e batteri che vi si depositano, ma non hanno un'efficacia chimica su di loro. In etichetta a volte riportano anche la dicitura "igienizzante", ma sono formulati con soli tensioattivi, senza disinfettanti chimici specifici. I prodotti, invece, che contengono anche sostanze antibatteriche, sono registrati come presidi medico-chirurgici. Si riconoscono da questa dicitura in etichetta. Tuttavia, tranne che in casi specifici di salute, non sono strettamente necessari e non bisogna abusarne.



InPratica

Vuoi conoscere alcuni trucchi e consigli per pulire in modo efficace e senza stress? Chiedi la guida **Casa pulita in 100 mosse** Tua con un contributo di 1,95 €

www.altroconsumo.it/inpratica



VESTITI E SCARPE

Togliersi le scarpe appena si entra in casa è sempre una buona abitudine così come lavarsi subito le mani con acqua e sapone. Ma non bisogna essere ossessionati dalla loro pulizia: oggetti e vestiti non sono fra le principali vie di trasmissione del virus. Per lavare gli indumenti, un normale lavaggio con detersivo è sufficiente per rimuovere lo sporco e, con esso, i principali agenti infettanti.

Un anno di attesa, ma non ha ceduto



“ Anna Marchetto alla fine è riuscita a ottenere il rimborso da Kena Mobile

«A fine 2018 avevamo richiesto di attivare il servizio telefonico Kena Casa. Al momento della verifica però i tecnici hanno interrotto l'attivazione per mancanza di segnale, così non abbiamo mai usufruito del servizio e il contratto è stato bloccato immediatamente. Tuttavia ci sono state scalate per errore due mensilità da 19,90 euro ciascuna. Abbiamo chiesto che ci venissero rimborsate e Kena – dopo mesi – ci ha inviato le note di credito a nostro favore. Dopo più di un anno però non abbiamo ancora ricevuto i soldi dovuti. Dopo innumerevoli telefonate ed email, dopo avere sentito dagli operatori sempre scuse diverse (tra cui “abbiamo problemi con la banca”), adesso Kena sostiene di aver effettuato il pagamento a nostro favore a maggio 2019.

Noi abbiamo inviato un estratto conto per dimostrare che i soldi non sono mai arrivati. Ad ogni telefonata ci viene ripetuto solamente “deve attendere, la segnalazione è aperta e ci stanno lavorando” e cose simili». Alla fine Anna si rivolge a noi e ci chiede assistenza.

IN CONCLUSIONE

Contattiamo Kena, che finalmente rimborsa ad Anna quanto dovuto. E Anna, nel comunicarci di avere ricevuto la somma, ci scrive così: «Incredibile che dopo un anno di lotte e telefonate finalmente ci sia stato restituito quanto dovuto. Tutto grazie al vostro supporto. Fornite davvero un ottimo servizio, come già sapevamo, ma da oggi faremo ancora di più un'ottima pubblicità ad Altroconsumo».

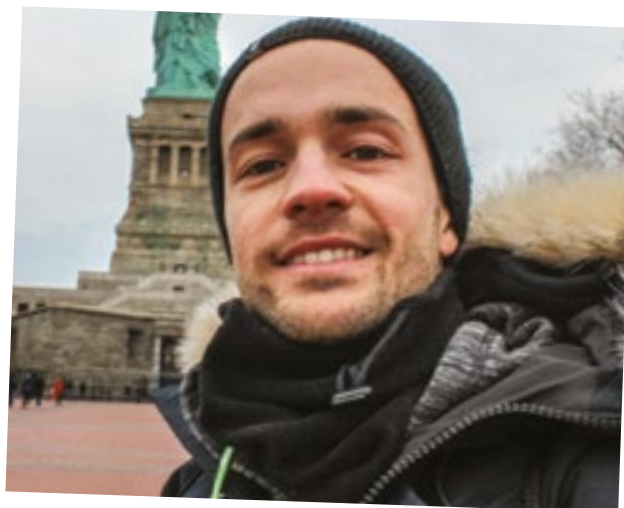
“Sono cresciuto con Altroconsumo”

«Sono Riccardo, ho 28 anni, sono figlio di una vostra socia e sono cresciuto con Altroconsumo in casa, l'ho letto da quando ho imparato a leggere. Negli anni in varie occasioni ci avete fatto risparmiare centinaia di euro non dovuti a compagnie telefoniche e simili. Ci avete anche guidato nella scelta di prodotti e servizi. Così la scorsa estate abbiamo scelto di passare a Tiscali tramite l'offerta riservata ai soci di Ac con il vostro supporto. Dopo qualche mese di corretto funzionamento, per via di un aggiornamento firmware al modem (fornito da Tiscali stessa), ha smesso di funzionare il servizio “Chi è”. Abbiamo tentato di risolvere il problema con l'operatore, ma solo il vostro intervento si è dimostrato risolutivo e il

modem ci è stato sostituito. A questo punto avremmo voluto avere il piacere di ricevere il rimborso per i mesi in cui non abbiamo potuto usufruire del servizio: ci avete informato però che dal punto di vista strettamente legale non sussistevano i requisiti per la richiesta. La mia è comunque una storia a lieto fine, perché in tutti questi anni da Altroconsumo ho imparato ad insistere, così solo con la mia caparbia alla fine sono riuscito ad ottenere il rimborso. Vi ringrazio quindi per il vostro intervento e per avere fatto di me una persona determinata a difendere i propri diritti».

IN CONCLUSIONE

Che dire? L'allievo ha superato il maestro. Grazie a Riccardo, ci ha fatto il miglior complimento.



“ Riccardo Caratelli, Roma: determinato a difendere i miei diritti



“Cinzia Mantovani ha ottenuto un risarcimento di 400 euro per overbooking: ma che fatica!”

Quella somma promessa, che non arrivava mai

In seguito a un peggioramento della classe del biglietto rispetto alla prenotazione, la nostra socia ha preteso un risarcimento, poi bloccato per mesi per questioni tecniche.

«Nel mese di ottobre 2018 abbiamo prenotato e pagato un viaggio in aereo in Economy Premium per quattro persone con Austrian Airlines da Narita (Giappone) a Vienna. In data 28 aprile, giorno della partenza, al check-in ci hanno comunicato che c'era un overbooking e che una persona doveva andare in economy. Poiché il viaggio era molto lungo (11 ore) abbiamo chiesto se era possibile non dividerci, ma purtroppo non c'era posto per una persona. Abbiamo fatto presente che la prenotazione e il pagamento erano avvenuti a ottobre 2018 e che non capivamo perché ora vi era overbooking. A questo punto ci hanno offerto un rimborso di 400 euro per la persona che andava

in economy e ci hanno consegnato una carta di credito prepagata con la possibilità di pagare e/o prelevare in qualsiasi ATM. Peccato che al ritorno in Italia (28/04) non funzionasse in nessun ATM né negozio (non era abilitata ai prelievi internazionali). Abbiamo contattato due volte Austrian Airlines e scritto due volte, ma niente».

IN CONCLUSIONE

In primo luogo, complimenti alla nostra socia che è riuscita a ottenere un risarcimento per quella che è stata una obiettiva inadempienza contrattuale. Contattando Austrian Airlines le abbiamo fatto finalmente avere un bonifico.

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