

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

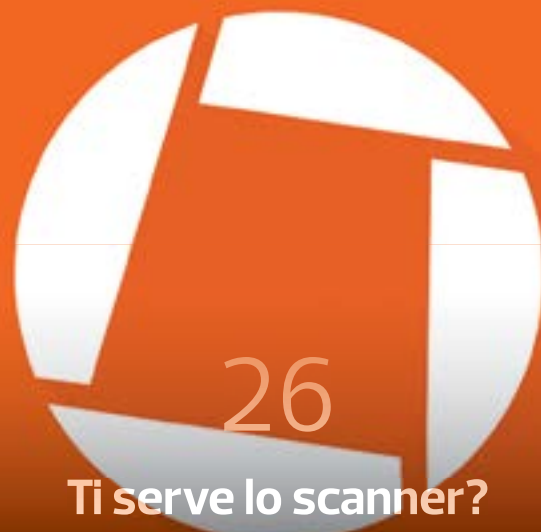
Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti della pubblicazione.

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



**Come salvare il cibo
dalla pattumiera**



**Ti serve lo scanner?
Basta un'app**



8

**Bimbi in auto, attenti
agli accessori**



12

**Cosa sapere
sul vaccino antinfluenzale**



16

Antirughe alla prova



20

Casa, non solo superbonus



28

Le dritte di "Adesso lo sai"



30

Filo diretto con i soci

**IN SINTESI**

- Abbiamo svolto due indagini sullo spreco alimentare, interpellando un campione di italiani distribuiti come la popolazione generale (di età 30-74)
- La prima (gennaio-febbraio) ha coinvolto 1.822 persone
- La seconda è stata fatta durante il lockdown (16-17 aprile) su 1.044 persone

Meno cibo in pattumiera

Durante il lockdown c'è stata più attenzione a non buttare il cibo. Ora bisogna mantenere le abitudini antispreco.

di Adelia Piva

Ogni anno nel Belpaese buttiamo in pattumiera ben due milioni e duecentomila tonnellate di cibo (Rapporto dell'Osservatorio Waste Watchers 2020). La buona notizia è che il lockdown dovuto al coronavirus ha migliorato le abitudini antispreco degli italiani. Tutti a casa, abbiamo avuto più tempo per cucinare e pianificare pasti e spesa; e anche le lunghe file necessarie per entrare al supermercato hanno contribuito a renderci più efficienti, nostro malgrado.

In tempi di limitazioni negli spostamenti e nei rifornimenti, anche i più disorganizzati hanno adottato comportamenti migliori: il 41% degli intervistati ha ridotto la quantità di cibo sprecato migliorando le proprie abitudini; il 38% ha compilato più spesso la lista della spesa, il 37% ha pianificato di più i pasti e il 32% ha riutilizzato in misura maggiore gli avanzi. Non solo. Nel 68% delle famiglie italiane quasi nulla è finito in pattumiera, un miglioramento importante rispetto a prima della pandemia, quando a dichiarare di non buttare il cibo era appena il 42%. Questi sono i dati sulle abitudini degli italiani in materia di spreco alimentare che abbiamo raccolto prima e durante il ►

TROPPIA CONFUSIONE SULLE DATE DI SCADENZA

Gli sprechi domestici spesso dipendono anche dalla scarsa informazione in tema di scadenze e di deperibilità dei cibi. Solo il 37% degli intervistati capisce la differenza tra le scadenze. Tu come te la cavi?

Secondo te, le seguenti affermazioni riguardo le date presenti sui prodotti alimentari sono vere o false?

A = VERO B = FALSO

1. Se conservato correttamente, qualsiasi alimento che ha superato la data "da consumare entro" può essere ancora mangiato in sicurezza

A **B**

2. Se conservato correttamente, qualsiasi alimento che ha superato la data "da consumarsi preferibilmente entro" può essere ancora mangiato in sicurezza

A **B**

3. Le date "da consumarsi preferibilmente entro" e "da consumare entro" hanno lo stesso significato, ma si applicano a diversi tipi di alimenti

A **B**

Come ti comporti con i seguenti alimenti quando la data riportata in etichetta è trascorsa (più risposte possibili)?

A = LO BUTTO VIA (INDIPENDENTEMENTE DALL'ASPETTO O DALL'ODORE)

B = LO GUARDO E LO ANNUSO PER CONTROLLARE SE È ANCORA BUONO (SENZA ASSAGGIARLO)

C = LO ASSAGGIO PER CONTROLLARE SE È ANCORA BUONO

D = LO MANGIO SENZA CONTROLLARLO

4. Latte fresco, 1 giorno dopo

A **B** **C** **D**

5. Latte fresco, 3 giorni dopo

A **B** **C** **D**

6. Insalata in busta, 1 giorno dopo

A **B** **C** **D**

7. Insalata in busta, 3 giorni dopo

A **B** **C** **D**

8. Prosciutto in vaschetta, 1 giorno dopo

A **B** **C** **D**

9. Prosciutto in vaschetta, 3 giorni dopo

A **B** **C** **D**

10. Yogurt, 2 giorni dopo

A **B** **C** **D**

11. Yogurt, 1 settimana dopo

A **B** **C** **D**

12. Uova, 2 giorni dopo

A **B** **C** **D**

13. Uova, 1 settimana dopo

A **B** **C** **D**

14. Pasta, 1 mese dopo

A **B** **C** **D**

15. Pasta, 3 mesi dopo

A **B** **C** **D**

SCOPRI LE RISPOSTE GIUSTE

Domanda Risposta/e corretta/e

1. B	6. B - C	11. B - C
2. A	7. A	12. A
3. B	8. B - C	13. A
4. B - C	9. B - C	14. B - C
5. A	10. B - C	15. B - C

PREFERIBILMENTE ENTRO...

Se l'alimento è scaduto, finisce in pattumiera anche se riporta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" (il termine minimo di conservazione) invece di "da consumare entro" (la data di scadenza). La maggior parte degli intervistati non ha le idee chiare sulle scadenze. "Preferibilmente entro" significa che il prodotto garantisce inalterato il proprio valore nutrizionale oltreché il gusto e l'aroma, se consumato entro la

data sulla confezione. Dopo questa data le sue caratteristiche potrebbero essere compromesse. Non significa però che non sia più commestibile o sicuro, ma potrebbe non avere lo stesso apporto di nutrienti o lo stesso gusto. Sarà il buon senso a dirci se è il caso di buttarlo. Come? Sulla base dell'aspetto, dell'odore e del sapore. Se ho conservato bene e non ho aperto il prosciutto in vaschetta e supera la prova dei sensi, posso consumarlo anche tre

giorni dopo la scadenza. Sugli alimenti più deperibili che riportano l'indicazione "da consumare entro" invece il termine è rigido, perché è in gioco la salute. Anche qui è possibile una certa tolleranza, affidandosi ai sensi e sempre che il prodotto sia stato conservato correttamente. Per cui il latte fresco e l'insalata in busta si possono consumare se scaduti da un giorno e lo yogurt anche fino a una settimana dopo la scadenza, oltre può diventare pericoloso.

Sensibili allo spreco, ma troppe cattive abitudini

La nostra inchiesta svolta prima e durante il lockdown mostra bene come quest'ultimo abbia spinto a comportamenti più virtuosi. Il 41% degli interpellati ha ridotto lo spreco di cibo.

39%

sprecherebbe meno cibo se avesse più opportunità di acquistare alimenti sfusi

56%

ritiene che la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" andrebbe modificata per chiarire che i prodotti possono essere consumati in sicurezza anche oltre la data indicata



QUANTO BUTTIAMO E PERCHÉ

Quantità di cibo buttato in famiglia



42% (quasi) nulla

52% poco

6% abbastanza

0% molto

I principali motivi per cui si spreca cibo



32% si deteriora perché non consumato in tempo

20% si deteriora, perché conservato male

20% se ne prepara troppo

19% ha un cattivo sapore

15% viene preparato male

Durante il lockdown per il Covid



41%

degli intervistati ha ridotto la quantità di cibo sprecato. Infatti:

49% ha cucinato di più

38% ha compilato la lista della spesa più spesso prima di fare la spesa

37% ha pianificato di più i pasti prima di fare la spesa

32% ha riutilizzato di più gli avanzi

LO SPRECO PARTE DALLA SPESA



Prima di fare la spesa...

50%

di solito non pianifica i pasti per i giorni successivi



33%

di solito non compila la lista della spesa



22%

di solito non controlla cosa ha già in casa



Al supermercato

25%

spesso acquista alimenti che non aveva previsto



9%

spesso finisce per comprare troppo cibo, a causa delle promozioni



7%

spesso finisce per comprare troppo cibo a causa di acquisti di impulso



Dopo a casa

33%

di solito non ruota le scorte alimentari (portando davanti i prodotti acquistati in precedenza e in fondo quelli più recenti)



► lockdown, con due indagini ad hoc che hanno coinvolto quasi tremila persone. «Come possiamo consentire che il cibo venga gettato via mentre ogni giorno nel mondo oltre 820 milioni di persone continuano a soffrire la fame?» è il monito lanciato dal direttore generale della Fao. Lo spreco alimentare ha anche un impatto sull'ambiente. Basta pensare a tutte le risorse utilizzate per produrre un alimento e di conseguenza a quanto inquinamento ha generato. E basta poco per non sprecare: fare bene la spesa, usare buon senso nel gestire le scadenze e organizzare frigo e dispensa.

Tutte le dritte antispreco

Per prima cosa, bisogna munirsi di una lista della spesa ben fatta: quindi si va al supermercato solo dopo aver controllato quello che c'è in frigo e dispensa e dopo aver pianificato i pasti della settimana. Una volta impugnato il carrello dobbiamo resistere alla tentazione di riempirlo con i prodotti in promozione senza aver ragionato su quantità e date di scadenza: se compriamo troppo, molto rischia di finire in pattumiera. Tornati a casa, è bene mettere gli alimenti nel ripiano giusto del frigo per mantenerli freschi il più a lungo possibile e, se vanno in dispensa, mettere davanti quelli che scadono prima. E poi si può congelare. La nostra indagine ha mostrato come i motivi che inducono a buttare il cibo sono proprio il fatto che questo si deteriora perché non consumato in tempo (32%) o conservato male (20%) o perché se ne prepara troppo (20%). Anche quando si mangia fuori c'è spreco: un intervistato su dieci almeno la metà delle volte lascia buona parte del cibo nel piatto, solo il 24% chiede di portare a casa gli avanzi. ■



SEGUI LA WEB SERIE SULLO SPRECO

Contenuto realizzato nell'ambito del Progetto La Spesa Che Sfida finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018).

altroconsumo.it/laspesachesfida

BAMBINI IN AUTO: PERICOLO ACCESSORI

Secondo le prove alcuni accessori per adattare il seggiolino o migliorare il comfort dei bambini in auto non sono sicuri.

di Simona Ovadia

IN SINTESI

- Come garantire la sicurezza dei bambini in auto
- Le prove sugli accessori per seggiolino
- I rischi in agguato in caso di incidente



Tutti ci auguriamo di non avere incidenti in auto, soprattutto se a bordo ci sono dei bambini. L'ottimismo è d'obbligo, ma

non possiamo escludere a priori questa eventualità. In Italia gli incidenti stradali sono la principale causa di morte nei bambini da 0 a 14 anni; si verificano principalmente su strade urbane e, nella maggior parte dei casi, i bambini non erano seduti correttamente sui dispositivi di ritenuta. Per questo è fondamentale utilizzare sempre: cinture di sicurezza per gli adulti e seggiolini auto per i bambini. Senza invece esagerare con accessori e altri dispositivi per migliorare il comfort, che possono addirittura avere l'effetto contrario, ovvero quello di aumentare i rischi di lesioni. A dirlo è un test condotto in un laboratorio specializzato su 13 accessori per migliorare la sicurezza e/o il comfort dei bimbi. Sono prodotti che non vengono forniti con il seggiolino, ma che si possono comprare a parte nei negozi per l'infanzia e online: dispositivi per evitare che i bimbi si divincolino; cuscini per trattenere in posizione eretta la testa; copricinture e così via. In generale, non andrebbe utilizzato nulla che alteri le caratteristiche del

seggolino omologato. Le coperture che nascondono il pulsante di apertura delle cinture o le clip che tengono fermi gli spillacci, per esempio, sono accessori pericolosi, perché la cintura in caso di necessità deve poter essere sganciata velocemente con una sola operazione. Non solo: usando questi accessori teoricamente si rischia anche la multa. L'articolo 172 del Codice della strada, infatti, dice esplicitamente che chiunque altera od ostacola il normale funzionamento dei sistemi di ritenuta è soggetto a sanzione (da 40 a 162 euro). Purtroppo, senza una buona conoscenza delle norme tecniche, non c'è modo di capire se l'accessorio che si vuole acquistare è davvero pericoloso oppure no. Per questo, la cosa migliore è non comprare nulla e spiegare ai propri figli che non devono slacciarsi in macchina. Una buona notizia: dopo la nostra segnalazione Amazon ha ritirato i prodotti non conformi e ora, almeno su questo sito, non ci sono più.

Errori comuni

Anche i genitori più attenti possono sottostimare i rischi o incorrere in errori che pregiudicano la sicurezza dei bambini. Un seggiolino installato in modo non corretto o utilizzato male riduce la protezione offerta o può trasformarsi in un ulteriore pericolo. Per esempio, secondo una nostra indagine sull'uso dei seggiolini da parte dei genitori di bimbi da 0 a 12 anni, il 19% non sa se il seggiolino montato sull'auto è Isofix oppure no. In pratica non sa cos'è questo sistema per il fissaggio dei seggiolini integrato ai sedili dell'auto o non lo sa usare. Un altro errore comune riguarda il modo in cui viene legato il bambino. Cinture lasche o bambini solo seduti sul seggiolino senza cinture sono comportamenti che vanificano la protezione offerta. Sempre secondo i nostri dati, quasi sette bambini su dieci sono stati trasportati almeno una volta senza seggiolino, in braccio o solo con la cintura. Infine, è anche emerso che il 41% dei bambini sotto i 12 mesi viaggia con il sedile rivolto al senso di marcia e non viceversa. Un'abitudine che, sebbene consentita quando il

Alcuni accessori possono vanificare la sicurezza del seggiolino

bambino pesa fino a 9 kg, in caso di incidente aggrava il rischio di lesioni anche fatali al collo.

Come allacciarli nel modo giusto

L'uso del seggiolino è obbligatorio per i bambini fino ai 150 cm di altezza, cioè circa fino ai 12 anni. Per i bebè, il seggiolino auto deve essere posizionato sul sedile posteriore in senso contrario a quello di marcia (si consiglia di passare al seggiolino del gruppo successivo il più tardi possibile), ricordandosi sempre di attivare il blocco maniglie dell'auto. Sconsigliamo invece di posizionare il

DUBBI SU ISOFIX

Alessandro chiede se può usare un seggiolino Isofix su un'auto che non ha questo sistema.

"Vorrei acquistare il seggiolino consigliato da Altroconsumo come Migliore del Test. Purtroppo però la mia auto, una Ford Fiesta del 2007, non ha la predisposizione al sistema Isofix previsto da questo modello.

Posso acquistarlo lo stesso e utilizzarlo agganciandolo con le sole cinture?

Faccio questa domanda perché alcuni amici con altri seggiolini mi hanno detto di usarli sia con l'attacco Isofix sia con le sole cinture". Alessandro De Michieli, Sedico (BI)



SEGUI LE INDICAZIONI DEL PRODUTTORE La maggior parte dei seggiolini Isofix può essere fissata anche solo con le cinture di sicurezza dell'auto. Questo ne aumenta la versatilità perché consente di poter spostare e usare il seggiolino anche su diversi veicoli, anche su quelli che non sono dotati degli attacchi Isofix. Tuttavia non tutti i modelli sul mercato prevedono entrambe le possibilità: in alcuni casi il seggiolino potrà essere utilizzato soltanto sui veicoli con gli agganci Isofix. Alessandro deve quindi verificare se il modello che vuole acquistare è versatile oppure no (lo può fare controllando le caratteristiche del seggiolino su www.altroconsumo.it/seggolini). Sconsigliamo di acquistare un kit di montaggio universale per l'Isofix: questi accessori possono ridurre la sicurezza del seggiolino.

seggolino sul sedile anteriore, anche se la legge lo permette. Per i bambini più grandi consigliamo di acquistare un modello dotato di schienale regolabile in altezza. I modelli senza schienale, anche se ammessi, sono meno sicuri. Per quanto riguarda la scelta, quello che conta davvero non sono la marca o il prezzo, ma il fatto che sia un prodotto omologato (in etichetta bisogna trovare le sigle ECE R44 o ECE R129). Sul nostro sito (www.altroconsumo.it/seggolini) è presente la classifica aggiornata dei modelli per fasce di età, stilata anche in base ai crash-test.

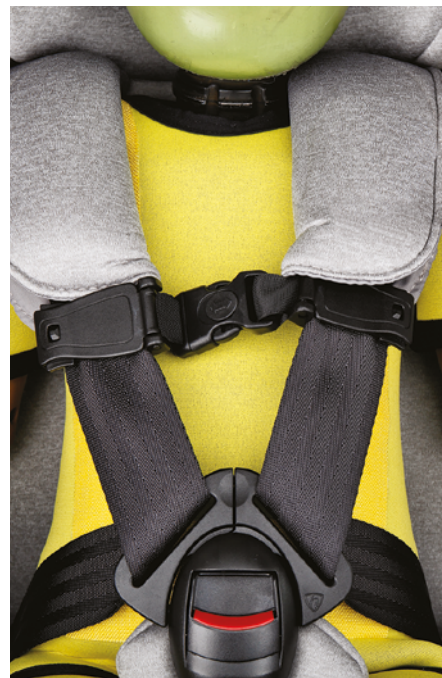
PER EVITARE CHE IL BAMBINO "EVADA"

Quasi tutti questi accessori sono in contrasto con le norme previste dall'omologazione dei seggiolini auto: non devono essere utilizzati per il trasporto dei bambini. Le prove condotte in laboratorio rivelano che in auto possono rivelarsi pericolosi.



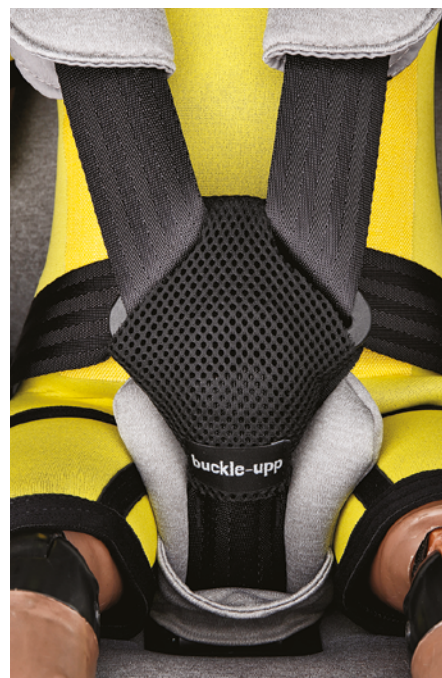
FASCE LATERALI L'unico accessorio "antifuga" ritenuto sicuro dagli esperti è il sistema 5 Point Plus. Si tratta di una fascia a strappo che riduce le dimensioni dello spazio tra bambino e imbracatura. Questo sistema rende più difficile svincolarsi dagli spallacci. Tuttavia si tratta di un accessorio non risolutivo, perché lascia qualche margine di evasione se il bimbo insiste.

CLIP PETTORALE Gli esperti che hanno analizzato il prodotto ritengono questo accessorio pericoloso. In caso di incidente, la fibbia (posizionata in basso a causa delle imbottiture sulle spalle) può scendere a livello dell'addome e comprimere aree delicate del bambino. Da non usare se non è compatibile con il modello di seggiolino.



LOCK STOPPER Si tratta di una protezione in plastica che copre il pulsante di rilascio della cintura di sicurezza. Quando la protezione è in posizione, si può sganciare la cintura soltanto inserendo nella fessura un dispositivo molto sottile (per esempio la chiave del veicolo). Si tratta di un sistema pericoloso perché impedisce il rapido sganciamento del bambino in caso di pericolo.

COPRI PULSANTE Si tratta di un cuscinetto che copre il pulsante di sganciamento delle cinture. Il test ha dimostrato che questo sistema non impedisce completamente al bambino di sganciarsi. In compenso è di intralcio nel caso in cui si debba sganciare velocemente il bimbo in caso di pericolo.



PER POSIZIONARE LA CINTURA

Il test dimostra che tutti i sistemi per posizionare meglio la cintura di sicurezza sono pericolosi, perché possono alterare le forze esercitate sul corpo del bambino.



CINTURA A X Si tratta di una cintura di sicurezza aggiuntiva per sistemi di ritenuta per bambini con schienale, che mantiene eretta la posizione del bambino anche nel caso in cui si addormenti. Non a norma.



FIBBIA LATERALE Per i nostri esperti questo sistema potrebbe cambiare l'attrito della cintura di sicurezza e la distribuzione delle forze. Meglio scegliere direttamente un seggiolino dotato di schienale.



TRIANGOLO Questo accessorio abbassa la parte della spalla, ma rischia di sollevare quella ventrale dal corretto posizionamento a livello delle ossa pelviche all'addome, con rischio di lesioni agli organi interni.

CUSCINI: QUAL È MEGLIO?

Per proteggere la testa dei bambini addormentati abbiamo esaminato i cuscini per il collo e due poggiatesta. Meglio i modelli che si fissano al poggiatesta dell'auto o al seggiolino.



CUSCINO GONFIABILE I cuscini per il collo sono compatibili con le norme di omologazione e possono essere utilizzati con tranquillità. L'importante è sceglierlo della giusta grandezza.



CUSCINO SERPENTE Anche in questo caso non ci sono rischi particolari per il bambino, ma non è detto che la "presa" intorno al collo data da questo modello sia davvero confortevole.



NAP UP Questo supporto per la testa dotato di cinghie per collegarlo allo schienale del seggiolino è sicuro. Tuttavia può non essere gradito a causa della fascia sulla fronte.



ORECCHIE Per evitare che durante il sonno il bambino scivoli verso la portiera o dall'altro lato si può optare per un sistema che non intralcia, da agganciare al poggiatesta dell'auto.

Utile per
alcuni

MA NON
PER TUTTI

L'utilità di ogni
vaccino deve
essere sempre
valutata in un
preciso contesto



Influenza

Vaccinarsi? Ragioniamoci

Si dibatte molto sull'importanza del vaccino antinfluenzale, anche per aiutare il Servizio sanitario nella gestione del Covid. Ma non trascuriamo le altre misure preventive.

di Natalia Milazzo

Mai come quest'anno gli esperti e le istituzioni sanitarie suggeriscono di ricorrere al vaccino antinfluenzale. Se normalmente è consigliato agli anziani e ad altre categorie nelle quali l'influenza rischia di provocare conseguenze gravi (ricoveri e perfino morte), quest'anno si punta anche a un altro effetto, ovvero ridurre il carico totale di persone ammalate e le conseguenti esigenze di tamponi, visite mediche e quant'altro, alleggerendo

così un servizio sanitario che rischia di essere nuovamente sotto pressione a causa dell'epidemia di Covid, malattia con sintomi nella maggior parte dei casi sovrapponibili a quelli dell'influenza stagionale. Effetto talmente desiderato che oltre all'estensione del vaccino gratuito a nuove categorie, in alcune Regioni lo si è reso o ci si propone di renderlo addirittura obbligatorio, perlomeno per gli anziani. Un ragionamento che vale per il sistema

sanitario, ma anche per il singolo: quest'anno l'influenza non comporta solo un po' di malessere e qualche giorno a letto, ma anche il dover ricorrere a un tampone per escludere che si tratti di Covid e il conseguente isolamento in attesa del risultato, oltre a un certo, comprensibile, stress. Quindi il discorso è: vacciniamoci e diminuiamo il rischio. C'è però da sgombrare il campo da eccessive speranze: l'effetto della vaccinazione antinfluenzale rischia di

essere minore di quello desiderato. Per questo bisogna valutare con attenzione quali sono i provvedimenti sensati e quali meno.

Abbiamo passato in rassegna la documentazione scientifica esistente per verificare quali scelte sono basate su dati comprovati.

Perché estendere il ricorso al vaccino?

Fino a quest'anno il vaccino antinfluenzale è stato consigliato e dispensato a carico del Servizio sanitario nazionale (SSN) ad alcune categorie: chi è al di sopra dei 65 anni, chi ha condizioni di salute che aumentano il rischio di complicanze e/o ricoveri da influenza (ad esempio malattie croniche) e i loro familiari e contatti, donne in gravidanza e postpartum, chi vive in residenze protette, alcune categorie di lavoratori particolarmente esposti alla malattia (come i medici) o addetti a servizi pubblici di primaria importanza (vigili del fuoco, polizia...). Quest'anno, a causa della epidemia di Covid, da mesi si insiste sull'importanza di un maggior ricorso alla vaccinazione antinfluenzale e da parte ministeriale si è anticipata a 60 anni l'età in cui è gratuita: non ovviamente con l'idea di poter prevenire il Covid in sé, che è provocato da un virus diverso da quello dell'influenza, per cui la preparazione di un vaccino nel momento in cui scriviamo è ancora in corso (ne parliamo nell'articolo a pag. 20), ma con una serie di finalità presentate come comunque utili per la salute pubblica e per il Servizio sanitario:

- ridurre i casi di persone con sintomi influenzali, alleggerendo così il carico per i medici e le strutture del SSN, già gravato dall'epidemia di Covid, grazie a un minor numero di malati;
 - rendere più facile la diagnosi differenziale di Covid;
 - diminuire il rischio di doppia infezione contemporanea da Covid e influenza stagionale nella stessa persona.
- Per questo in alcune Regioni il vaccino è

Chiamiamo "influenza" un gruppo di malattie con sintomi simili dati da virus diversi

Mortalità: una questione dibattuta

Quanto si muore di influenza?

Secondo i dati forniti dall'Istat i morti per influenza in Italia sono qualche centinaio all'anno. L'Istat ogni anno codifica tutti i certificati di morte, compresa l'influenza, e ne attribuisce la causa principale, un processo che richiede in media due anni. Spesso però il virus influenzale aggrava le condizioni già compromesse di pazienti affetti da altre malattie fino a provocarne il decesso. In questi casi spesso il virus influenzale non viene identificato.

Un secondo monitoraggio Un secondo sistema di sorveglianza è quello delle forme gravi di influenza confermata in laboratorio nei ricoverati in terapia intensiva. Il dato negli ultimi anni oscilla tra poche decine e 200 casi circa all'anno.

Basandosi sull'eccedenza di morti

Entrambi i sistemi sottostimano il numero di morti. Il ministero della Salute fa dunque ulteriori stime, basandosi sull'eccesso di morti nel periodo invernale rispetto alla media annuale. La stima è in media ogni anno in Italia di 8.000 decessi dovuti all'influenza. In anni particolarmente "neri" questa stima giunge oltre i 20.000 morti.

stato reso obbligatorio per gli anziani e si discute se includere tra le categorie cui è consigliato il vaccino anche i bambini.

Un vaccino efficace?

Per stabilire in che misura il vaccino antinfluenzale è efficace, è importante capire che quando usiamo il termine "influenza" non parliamo di una sola malattia né di un solo virus. In realtà è più corretto parlare di sindrome influenzale (la letteratura scientifica usa l'acronimo inglese "ILI" ovvero "influenza-like illness"). Quando durante la stagione invernale (tra dicembre e marzo) ci mettiamo a letto "con l'influenza", in realtà abbiamo la vera e propria influenza, quella provocata dal virus contro cui viene messo a punto ogni anno il vaccino, solo nel 30% dei casi. Gli studi che hanno analizzato quale virus precisamente provoca i disturbi sono piuttosto concordi: nella maggioranza dei casi abbiamo sintomi molto simili (febbre, spossatezza, mal di testa, dolori muscolari, tosse...), ma provocati da virus diversi, di svariati tipi. In età pediatrica la percentuale di casi di "vera" influenza sembra essere ancora più bassa, intorno al 10%. Il punto è che contro i virus diversi da quello dell'influenza vera e propria il vaccino antinfluenzale preparato ogni anno non fornisce alcuna protezione. Il vaccino, se anche funzionasse al 100%, coprirebbe quindi comunque solo circa il 30% dei casi e solo il 10% se parliamo di bambini.

Per questo gli effetti attesi da una estensione della vaccinazione - e in particolare una estensione ai bambini - rischiano di essere molto inferiori rispetto a quelli sperati: riducendo le influenze vere e proprie, resterebbe presente comunque la maggior parte delle sindromi influenzali.

In che misura il vaccino previene l'influenza vera e propria?

Nessun vaccino è in grado di conferire una protezione del 100% contro la malattia che vuole prevenire. Per quanto >



Scarse le prove di efficacia Poco utile in gravidanza e nei bambini

Solo per i bambini a rischio Secondo una revisione Cochrane degli studi esistenti, basandosi sulla capacità del vaccino di prevenire la malattia, per evitare un caso di influenza è necessario vaccinare cinque bambini; se includiamo le sindromi similinfluenzali è necessario vaccinarne ogni anno 12: in pratica gli altri 11 bambini riceverebbero tutti gli anni un'iniezione di vaccino senza ricavarne benefici. Dato che il numero di bambini che soffrono conseguenze gravi da una sindrome influenzale è estremamente basso e che la vaccinazione, come qualsiasi farmaco, non è priva di possibili effetti indesiderati (anche se solo molto raramente sono gravi), è una scelta poco fondata sui dati. Meglio riservare il vaccino ai bambini inclusi in categorie a rischio (malattie croniche o altro).

E in gravidanza? Da qualche anno il vaccino è consigliato anche in gravidanza. Il numero di vaccinazioni da effettuare per evitare una sola influenza è elevato: 55. Una revisione Cochrane degli studi afferma che "l'effetto protettivo della vaccinazione per le madri e i nuovi nati è stato molto modesto... non siamo certi della protezione offerta alle gravide contro le sindromi influenzali (ILI) e contro l'influenza... o quanto meno è molto limitata". Nelle donne gravide non ci sono dunque dati solidi a sostegno dell'utilità della vaccinazione.

Le regole di igiene restano basilari

> riguarda l'influenza, l'efficacia preventiva del vaccino antinfluenzale è variabile a causa della nota capacità del virus influenzale di mutare frequentemente: proprio per questo, in base a ipotesi sui ceppi virali che circoleranno l'anno successivo (basate su osservazioni negli Stati colpiti in anticipo dalla malattia a causa del ritmo stagionale opposto), il vaccino viene approntato ogni anno. L'efficacia del vaccino cambia dunque anche in base all'aderenza del vaccino messo in commercio con il virus effettivamente circolante nella successiva stagione influenzale. In linea di massima, in base agli studi più attendibili, si può attribuire al vaccino antinfluenzale un'efficacia che varia tra il 20% e il 70%. Questa cifra è inferiore negli anziani.

Vaccinare contro l'influenza facilita la diagnosi di Covid?

Se, come abbiamo visto, la vera influenza è solo una minoranza delle sindromi che ci fanno salire la febbre in inverno e la vaccinazione ha un impatto limitato su di essa, il vaccino antinfluenzale non può essere di grande aiuto nel fare una diagnosi corretta di Covid. Se anche una persona vaccinata ha una certa probabilità in meno di avere contratto l'influenza vera e propria (e di conseguenza presenta maggior probabilità che ci si trovi di fronte a un caso di Covid), resta però uguale la possibilità che abbia contratto una sindrome influenzale dovuta a un altro virus, e quindi il tampone deve essere fatto ugualmente. Il vaccino antinfluenzale può ridurre in una certa misura la quantità totale di persone con sintomi similinfluenzali da sottoporre al tampone: ma se ci sono i sintomi, il tampone dovrà essere fatto comunque.

Il vaccino antinfluenzale riduce la mortalità?

Covid o non Covid, per alcune categorie di persone il vaccino antinfluenzale è utile a prevenire complicazioni e quindi consigliabile. In base agli studi metodologicamente più validi e

indipendenti, l'efficacia nel ridurre la mortalità del vaccino antinfluenzale risulta documentata negli anziani con una malattia di cuore attiva, scompenso cardiaco o altre gravi malattie cardiache: in questa fascia di persone il vaccino antinfluenzale è senz'altro consigliabile, perché è dimostrato che evita ricoveri e morti. Al di fuori di queste categorie, i dati sono però più incerti.

Se è vero che ci sono studi che suggeriscono che la vaccinazione di persone anziane riduca il rischio di ricoveri e di morte del 25% e più, da parte di alcuni esperti si fa notare che, per la metodologia seguita, i risultati di questi studi sono influenzati dalla tendenza a sottoporsi a vaccinazione dei soggetti più attenti alla loro condizione di benessere. Si parla di questo fenomeno come del "bias del paziente sano": in pratica chi si vaccina tende a essere più attento alla salute e avere già in partenza uno stile di vita più sano e questo fa sembrare maggiori gli effetti della vaccinazione. Sono in effetti scarsi i dati solidi a conferma di una riduzione di ricoveri e mortalità negli anziani sani o con malattie croniche stabili: gli studi più attendibili ad oggi non la documentano a sufficienza. In particolare, uno studio che ha fatto riferimento alla raccomandazione introdotta nel Regno Unito di proporre alla popolazione sopra i 65 anni il vaccino antinfluenzale, seguendone le conseguenze per dieci anni, non ha riscontrato effetti favorevoli riguardanti ricoveri e decessi. Sono necessari ulteriori studi per accertare l'utilità del vaccino al di fuori di categorie di persone particolari.

Esistono altri modi per prevenire l'influenza?

Questo è un aspetto importante: il vaccino non è l'unico modo di prevenire l'influenza, anzi. Sono provati gli effetti dovuti sia a pratiche igieniche sia a sane abitudini di vita, capaci di tenere efficiente il nostro sistema immunitario. Un punto deve essere chiaro: anche chi si sottopone alla vaccinazione deve

continuare a seguire le altre misure preventive, perché come abbiamo visto il vaccino non può nulla contro le sindromi similinfluenzali provocate da altri virus né contro il Covid. Le risorse sono limitate (per definizione e nella concreta realtà del nostro Paese). Le misure igieniche utili a prevenire l'influenza servono per tutte le malattie respiratorie, Covid incluso. È basilare che le ingenti risorse necessarie per le vaccinazioni non vadano a scapito di interventi che incentivino le pratiche preventive di efficacia provata, ad esempio attraverso campagne informative ed educative.

Per evitare il contagio

Per prevenire il contagio sia dell'influenza sia di tutte le altre malattie dell'apparato respiratorio dovute a virus, Covid incluso, si deve agire su due fronti: da una parte evitare il più possibile il contatto con i virus, dall'altra mantenere efficiente il nostro sistema immunitario. Le tre "M" - lavarsi spesso le mani, mantenere il distanziamento di almeno un metro tra persone con cui non si convive, indossare la mascherina nei luoghi pubblici chiusi e dove non si può mantenere il distanziamento - aiutano in maniera sostanziale a ridurre il rischio sia di influenza sia di Covid. Per mantenere in forma il sistema immunitario, le regole d'oro sono due: attività fisica e alimentazione variata, ricca di frutta e verdura. Già solo mezz'ora di camminata di buon passo ogni giorno aiuta. Quanto all'alimentazione, frutta e verdura non devono scendere sotto le cinque porzioni al giorno. Agrumi e kiwi possono fornirci tutta la vitamina C che è inutile assumere attraverso integratori. Le regole della nonna come coprirsi bene quando fa freddo, dormire le ore di sonno necessarie, aerare spesso le stanze ed evitare stress e stanchezza contribuiscono a mantenere la buona salute. Infine: nessuna utilità provata dall'assunzione di integratori o altri preparati che si vantano di "rafforzare il sistema immunitario". ♥

Anziani più a rischio



RISULTA DAI DATI

La maggior parte dei decessi dovuti all'influenza si verifica a partire dai 65 anni di età

TROVARE L'EQUILIBRIO

Costi e benefici

In base a quello che emerge dalla letteratura scientifica e dai vantaggi che ci si possono attendere da un'estensione della vaccinazione antinfluenzale - che comporta costi economici e organizzativi - come aiuto ad affrontare il peso del Covid, si possono trarre alcune conclusioni.

- Bene le campagne per incentivare il ricorso alla vaccinazione antinfluenzale, soprattutto nelle categorie a rischio, e l'estensione della gratuità sopra i 60 anni.
- Non sembra fondato imporre ad alcuna categoria l'obbligo di vaccinarsi: meglio puntare su un'adeguata informazione e consapevolezza.
- Non sembra fondata su dati solidi l'estensione del vaccino ai bambini, che sono anche i meno coinvolti nell'epidemia di Covid.
- Riguardo alle categorie non a rischio, la scelta di sottoporsi o meno al vaccino deve essere presa liberamente da ciascuno, con consapevolezza dei vantaggi e dei limiti, discutendone con il medico.

Promesse non mantenute

Nessuna delle 12 creme testate rende meno accentuate le rughe in maniera visibile. Nonostante le promesse in etichetta e le formule decantate come esclusive. Molte si riscattano nell'idratazione.

di Adelia Piva



65 QUALITÀ BUONA

CLARINS Multi-Active Jour
45,50 - 65 € (50 ml)

Migliore del Test perché unisce una buona efficacia idratante a una buona riduzione della profondità delle rughe per quello che ci si può aspettare da una crema. Peccato che tale riduzione non sia visibile a occhio nudo. Prezzo decisamente alto, da profumeria.

63 QUALITÀ BUONA

GARNIER Bio crema antirughe
8,49 - 11,75 € (50 ml)

Unisce un prezzo abbordabile (da supermercato) a una discreta efficacia idratante e alla maggiore riduzione della profondità delle rughe tra le creme del test. Come per Clarins: riduzione misurabile in laboratorio, ma non visibile allo specchio.

Crema antirughe

		PREZZI		PROPRIETÀ		RISULTATI					QUALITÀ GLOBALE %
		In euro min - max (luglio 2020)	Medio per 100 ml (in euro)	Fragranze allergeniche	Interferenti endocrini	Sicurezza ingredienti	Etichetta	Efficacia idratante	Efficacia antirughe	Prova d'uso consumatori	
■	CLARINS Multi-Active Jour 50 ml	45,50 - 65	104			★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	65
■	GARNIER Bio crema antirughe 50 ml	8,49 - 11,75	20	✓		★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★	63
	EUCERIN Hyaluron filler anti-tetà 50 ml	25,30 - 36,50	56			★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	54
	L'ORÉAL PARIS Revitalift trattamento giorno antirughe extra-rassodante 50 ml	8,59 - 13,90	21	✓		★★★	★★★★	★★★	★★	★★★★	49
	NIVEA Q10 power anti-rughe 50 ml	7,40 - 10,95	18	✓		★★★	★★★★★	★★★★	★	★★★★	45
	BIOHERM Blue therapy accelerated 50 ml	49,68 - 65,99	110			★★★★	★★★	★★★★	★★	★★★★	44
	AVÈNE Physiolift giorno emulsione levigante 30 ml	28,16 - 39,90	110			★★★★	★★★★	★★★	★	★★★★	44
	VICHY Liftactiv collagen specialist 50 ml	42,48 - 50	92			★★★★	★★★★	★★★	★	★★★★★	43
	OLAZ Rigenerist formula avanzata anti-età 50 ml	13,19 - 22	38	✓	✓	★★	★★★★	★★★	★★	★★★★	42
	CIEN (Lidl) Q10 Azione antirughe crema giorno 50 ml	2,79 - 2,99	6	✓		★★★	★★★★	★★★	★	★★★★	40
	WELEDA Rosa mosqueta trattamento giorno levigante 30 ml	13,66 - 18,80	52	✓		★★★	★★★★	★★	★	★★★	35
	CAUDALIE Premier cru la crema 50 ml	74,32 - 104,10	174	✓		★★★	★★★	★★	★	★★★★	32

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/cremeantirughe

■ qualità buona ■ qualità media ■ qualità bassa

Rughe visibilmente ridotte in 4 settimane (Nivea), “Primi risultati visibili in 7 giorni” (L’Oréal), “Rughe riempite e contorni ridefiniti” (Vichy), “Riduce e contrasta la formazione delle rughe” (Cien), “Riempie anche le rughe più profonde per un viso più giovane” (Eucerin). Dalla più economica alla più costosa, dalla profumeria al discount passando da erboristeria e farmacia... qualsiasi sia il prezzo e il palcoscenico scelto per la vendita, il copione non cambia. Tutte le creme antirughe ci vendono l’illusione di spianare o almeno attenuare visibilmente le rughe testimoni implacabili del passare del tempo. Del resto, il marketing ha un terreno fertile in una società che esalta la giovinezza e la forma fisica al di sopra di tutto. E forse dovremmo ascoltare un sorprendente Abramo Lincoln che diceva: «Alla fine ciò che conta non sono gli anni della tua vita, ma la vita che metti in quegli anni». Il nostro viso racconta quanta

vita ci abbiamo messo dentro, quanto abbiamo pianto e quanto abbiamo riso. E possiamo fare pace con quelle linee sottili che segnano il passare del tempo consapevoli che nessuna crema potrà cancellarle. Nonostante gli slogan e tutte le più argute strategie di vendita. È questo il verdetto del nostro test su 12 creme antirughe. Ogni prodotto è stato applicato da 30 volontarie mattina e sera per 28 giorni. Ma solo su metà del viso, sull’altra metà è stata applicata una crema standard scelta dal laboratorio per fare il confronto. Prima e dopo il mese di prova, le 360 volontarie si sono sottoposte a una serie di analisi con i macchinari del laboratorio per valutare l’efficacia antirughe e quella idratante delle creme. Le volontarie sono state sottoposte all’analisi della zona periorbitale del viso, quella dove si formano le cosiddette rughe a “zampa di gallina”, con un sistema (Primos 3D lite) che permette di rilevare anche i più piccoli cambiamenti

della pelle sull’area dove il prodotto è stato applicato, grazie a una fotografia tridimensionale. Il macchinario invia fasci di luce sulla zona da valutare e una fotocamera la fotografa. Le fotografie vengono poi elaborate da un computer che fornisce un’immagine in 3D. Clarins e Garnier Bio riducono la profondità delle rughe di circa il 20%: il risultato migliore del nostro test e, secondo gli esperti del laboratorio, un buon risultato per una crema. Peccato non sia clinicamente rilevante, perché non è visibile a occhio nudo. Insomma, lo specchio tace. Anche Eucerin ha fatto registrare in laboratorio una certa riduzione della profondità delle rughe (circa il 16%) e ottiene un giudizio accettabile, ma anche qui nulla è pervenuto allo specchio. Tutte le altre creme del test hanno dato risultati scarsi o molto scarsi. Se sul fronte dell’efficacia antirughe non ci sono risultati visibili, le creme si riscattano per la buona capacità di idratare la pelle. L’efficacia

Occhio ai filler

Il ritocchino può aiutare a rinfrescare il viso purché non si esageri e in primo piano resti la salute. Anche i trattamenti meno invasivi come i filler possono dare complicazioni.

Quali sono i trattamenti non invasivi che si possono fare per ringiovanire il viso?

«I social hanno cambiato il “landscape” della chirurgia plastica del volto. Le app che ritoccano imperversano e le richieste di “ringiovanimento” ormai si sono moltiplicate così come l’età dei pazienti è scesa drasticamente. La chirurgia plastica non invasiva è diventata la più richiesta. In cima alla lista degli interventi soft ci sono il botox e i filler, seguiti a distanza da trattamenti di rassodamento quali la radio-frequenza e i vari laser. Per il botox si inizia verso i 30-35 anni come prevenzione e poi si continua col passare degli anni. È un trattamento molto efficace con risultati ottimi. Ora a Hollywood è di moda dire di averlo abbandonato, ma la realtà è diversa: le celebrities lo fanno ancora ma in dosi più leggere così da sembrare più naturale... I filler tipo Restylene e Juvederm sono usati in due modalità: la prima nei più giovani per creare dei lineamenti più marcati, quali l’angolo mandibolare, zigomi e menti più pronunciati e piccoli difetti al naso; la seconda riguarda il riempimento delle rughe nei pazienti più in là con l’età».

Come scegliere il medico?

«Sono tanti i medici e i chirurghi estetici che operano senza un adeguato training. La specializzazione in chirurgia estetica o medicina estetica è un requisito essenziale per scegliere persone qualificate, ma conta



Renato Calabria
Chirurgo plastico
Lavora a Beverly Hills e a Milano.
È stato eletto fra i migliori chirurghi plastici d’America dal Consumers Research Council of America

anche l’esperienza che si matura negli anni. Quindi, attenzione a non fare del prezzo una guida: l’esperienza si paga e le complicazioni possono essere gravi. Per questo è importante affidarsi al professionista giusto».

Con le punturine si riduce la possibilità che ci siano complicazioni?

«In genere le complicazioni sono inversamente proporzionali all’invasività degli interventi, ma non è sempre così. Anzi. L’uso di filler non certificati è così vasto che le reazioni allergiche a lungo termine sono aumentate esponenzialmente. Rimuovere questi filler richiede complicati interventi che a volte sono l’ultima spiaggia per pazienti devastati dalle complicazioni. Per questo è molto importante che il chirurgo vi faccia firmare un consenso informato dove sono indicate le possibili complicazioni. E ritengo fondamentale anche informarsi sui prodotti che vengono usati per assicurarsi che siano i migliori. Negli Stati Uniti ci sono al massimo una decina di prodotti approvati dalla Food and Drug Administration (l’Autorità che regola i prodotti alimentari e farmaceutici, ndr) mentre in Italia ce ne sono in commercio più di quattrocento. Mi capita spesso di avere pazienti che hanno già fatto questi trattamenti e di chiederli quale prodotto è stato usato, la stragrande maggioranza non lo sa e non ha mai firmato un consenso informato». **A.P.**

>

idratante è importante per la prevenzione della comparsa delle rughe, quindi nel nostro test abbiamo dato un certo peso a questo parametro: il 20% del giudizio globale. Tre prodotti, dopo 28 giorni di applicazione da parte delle nostre volontarie, hanno dato buoni risultati e meritato quattro stelle: Clarins, Nivea e Biotherm. Non hanno migliorato a sufficienza l'idratazione della pelle solo Caudalie e Weleda. Il potere idratante delle creme è stato valutato con un apparecchio, il corneometro, capace di misurare il grado di idratazione della superficie cutanea. Misurato prima del trattamento e dopo quattro settimane.

Il piacere di spalmarsi la crema

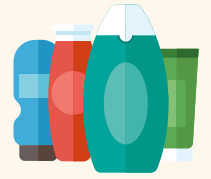
Il giudizio finale si basa soprattutto sulle analisi condotte in laboratorio che hanno testato l'efficacia antirughe e la capacità di idratazione. Abbiamo tenuto conto però anche del giudizio di gradimento delle volontarie, perché una crema deve anche essere piacevole da usare. La prova d'uso è andata bene per quasi tutte le creme, a testimonianza di quanto le aziende cosmetiche investono nel rendere il più piacevole possibile l'esperienza. Tanto da fare effetto sulla percezione dell'efficacia della crema sia nel migliorare l'aspetto del viso sia nell'idratazione. La più apprezzata è stata Vichy (5 stelle), mentre Weleda è stata la meno gradita con un giudizio solo accettabile (3 stelle).

Prezzo e qualità

Prezzo alto non significa maggiore qualità. Infatti, la crema più costosa del test, Caudalie, è ultima in classifica. E costa dai 74 ai 104 euro a flacone. È anche vero che la crema Cien del discount Lidl (3 euro) è arrivata terz'ultima, mentre nell'ultimo test del 2014 era la Migliore del Test. Come si spiega? La confezione è quasi la stessa, ma sono passati sei anni e la formula è stata cambiata. Il prezzo non è il parametro giusto. Infatti, sul podio ci sono Clarins, con un prezzo da profumeria e Garnier Bio che si compra al supermercato con circa 10 euro. ❤️

"Protegge la tua pelle dall'inquinamento": uno dei troppi claim senza senso

Consulta i nostri test

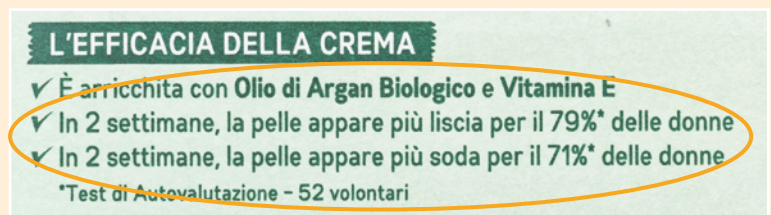


COSMETICI

Creme, shampoo, igienizzanti per le mani... vai su: altroconsumo.it/salute/cura-della-persona

Formule segrete & miracoli

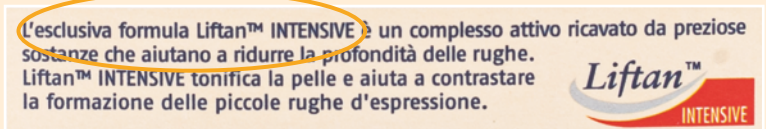
Dalla formula esclusiva brevettata alle "rughe riempite", ma anche le percentuali per farci credere che è tutto provato scientificamente. È solo marketing.



Si vuole dimostrare l'efficacia della crema con percentuali e numeri, ma come si vede si tratta di un test di autovalutazione, non certo di laboratorio.

Rinnovamento accelerato. Rughe riempite. Contorni ridefiniti. Colorito uniforme. 50 ml TUTTI I TIPI DI PELLE

I cosmetici agiscono sulla superficie dell'epidermide, non sono trattamenti medico-estetici come i filler, quindi non possono riempire le rughe.



Cien si fregia di avere l'esclusiva formula "Liftan Intensive" e fa pensare al ricorso alle più innovative risorse scientifiche per elaborare questo "complesso attivo". Che poi è composto da Coenzima Q10 e acido ialuronico, ingredienti molto diffusi nelle creme viso e che tra l'altro sono presenti in misere quantità se guardiamo alla lista degli ingredienti.

Caccia all'ecobonus

Detrazioni del 110% per i lavori di riqualificazione energetica degli edifici, interventi green e messa in sicurezza antisismica degli immobili.

di **Marzio Tosi**



Aiutare le famiglie, dare una spinta al settore edilizio e favorire l'efficienza energetica e la sicurezza degli edifici. Così potrebbe essere sintetizzata l'iniziativa contenuta nel cosiddetto 'Decreto Rilancio', convertito in legge, che prevede una detrazione di ben il 110% sulle spese sostenute per chi effettua interventi di isolamento termico, sostituzione degli impianti di riscaldamento e riduzione del rischio sismico. **Il superbonus del 110% vale per i lavori effettuati dal 1° luglio 2020 al 31 dicembre 2021** ed è suddiviso in cinque rate di uguale importo. Per gli interventi sulle abitazioni, l'agevolazione si estende anche alle seconde case, mentre ne sono esclusi gli immobili di lusso (accatastati come A1, A8 e A9). Per i lavori di riqualificazione energetica, il 110% si applica se le modifiche apportate migliorano il grado di efficienza della casa di due classi energetiche.

L'ecobonus

Vediamo, sotto l'aspetto tecnico, quali sono gli interventi edilizi che danno diritto alla detrazione del 110%.

Interventi di isolamento termico delle cosiddette "superfici opache verticali, inclinate e orizzontali". Sono gli infissi, i vetri e le finestre esterni, per intenderci, sempre che rappresentino oltre il 25% dei muri esterni dell'abitazione, cioè quelli dove viene disperso il calore. I materiali isolanti utilizzati devono rispettare i criteri ambientali minimi stabiliti dal decreto dell'11 ottobre 2017 firmato dal ministro dell'Ambiente e della tutela del territorio e del mare. **La detrazione spetta per una spesa massima di 40.000 euro**, moltiplicata per il numero delle unità immobiliari che compongono l'edificio se quest'ultimo ha da due a otto unità. Se ne ha più di otto, la spesa massima si abbassa a 30.000 euro per unità. Per gli edifici unifamiliari o per gli appartamenti in condominio ma con accesso autonomo all'esterno, la spesa massima detraibile è di 50.000 euro.

Interventi in condominio. Il bonus si può utilizzare per sostituire i vecchi

impianti di riscaldamento centralizzati con nuovi impianti efficienti. Vale anche per il raffrescamento (nel caso si installino pompe di calore reversibili) e per la produzione di acqua calda sanitaria. Questi impianti centralizzati devono essere dotati di generatori di calore a condensazione, con efficienza almeno pari alla classe A, a pompa di calore, apparecchi ibridi, sistemi di microcogenerazione o collettori solari. La detrazione spetta anche per le spese di smaltimento o bonifica dell'impianto sostituito e per la sostituzione delle canne fumarie esistenti. **La spesa massima per usufruire del 110% è di 20.000 euro**, moltiplicata per il numero delle unità immobiliari che compongono l'edificio se quest'ultimo ha fino a 8 unità. Se ne ha di più, la spesa massima si abbassa a 15.000 euro a unità.

Interventi in case indipendenti. Lo stesso bonus che vale per i condomini, si applica anche alle case unifamiliari e alle unità immobiliari indipendenti, all'interno di edifici plurifamiliari, purché abbiano accesso autonomo all'esterno. La detrazione spetta anche per le spese di smaltimento o bonifica dell'impianto sostituito.

La spesa massima per usufruire del 110% è di 30.000 euro.

Tutti gli interventi appena elencati vengono definiti "trainanti": infatti, se insieme a questi si effettuano anche altri lavori che normalmente sfruttano una percentuale di detrazione più bassa, anche questi ultimi potranno usufruire della detrazione del 110%, ma rispettando i relativi limiti di spesa.

Ecco gli interventi legati a quelli "trainanti" che possono ottenere il superbonus del 110%, da ripartire sempre in 5 anni:

- **interventi di riqualificazione**

energetica (infissi, schermature solari...);

- **installazione di colonnine di ricarica per veicoli elettrici** (per una spesa massima di 3.000 euro);

- **installazione di impianti fotovoltaici connessi alla rete elettrica e di sistemi di accumulo integrati.** La detrazione del 110% spetta su una spesa massima di 48.000 euro e comunque entro il limite di spesa di 2.400 euro per ogni kW di potenza nominale dell'impianto solare fotovoltaico per ogni singola unità immobiliare. Il sistema di accumulo può essere installato contestualmente o successivamente all'impianto. Il limite di spesa si abbassa a 1.000 euro per ogni kW se l'installazione avviene contestualmente a un intervento di ristrutturazione edilizia, di nuova costruzione o di ristrutturazione urbanistica.

Attenzione: la detrazione non spetta se si percepiscono altri incentivi pubblici e agevolazioni di qualsiasi natura previste dalla normativa europea, nazionale e regionale, compresi i fondi di garanzia e di rotazione e i cosiddetti "incentivi per lo scambio sul posto". In ogni caso, per ottenerla occorre cedere in favore del gestore dei servizi energetici (Gse) l'energia non autoconsumata nell'edificio in questione.

Migliorie di due classi energetiche

Per ottenere la detrazione del 110%, i lavori effettuati devono assicurare, nel complesso, il miglioramento dell'edificio di almeno due classi energetiche (ad esempio passando dalla D alla B). Se questo "salto" di due classi non è tecnicamente possibile perché l'immobile è già nella penultima classe energetica, bisogna comunque attestare che i lavori fatti hanno in ogni caso comportato il passaggio alla classe ►

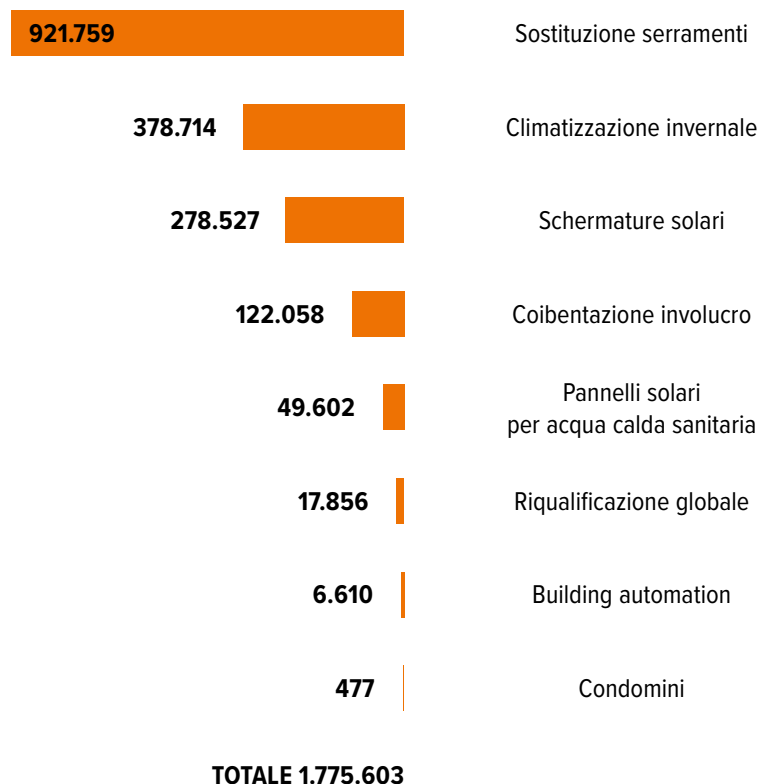


L'AGEVOLAZIONE FISCALE SUGLI IMMOBILI VALE ANCHE PER LE SECONDE CASE MA NON SI APPLICA ALLE ABITAZIONI DI LUSO

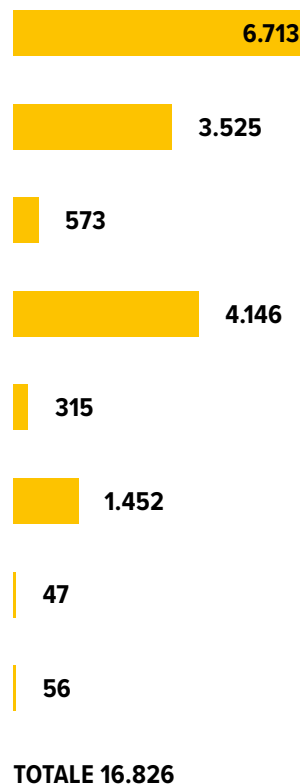
Gli interventi green

Nel periodo 2014-2018 sono stati realizzati più di un 1 milione e 700mila interventi edilizi legati alle differenti agevolazioni green, per investimenti di poco inferiori a 17 miliardi di euro.

NUMERO DI INTERVENTI ESEGUITI PER TIPO (2014-2018)



INVESTIMENTI IN MILIONI DI EURO (2014-2018)



Fonte: Enea - Rapporto 2019 "L'efficienza energetica e l'utilizzo delle fonti rinnovabili negli edifici esistenti".

► energetica superiore. Il miglioramento della classe energetica va dimostrato attraverso l'attestato di prestazione energetica (il cosiddetto Ape), prima e dopo l'intervento, rilasciato da un tecnico abilitato attraverso la cosiddetta dichiarazione asseverata.

Il sismabonus

Gli interventi antisismici che danno diritto alla detrazione del 110% sono tutti quelli compresi nel sismabonus già attivo in precedenza: riguardano l'adozione di misure antisismiche o per la realizzazione di opere di messa in sicurezza statica.

LA DETRAZIONE VALE PER I LAVORI FATTI DAL 1° LUGLIO 2020 AL 31 DICEMBRE 2021

Le spese devono essere sostenute dal 1° luglio 2020 al 31 dicembre 2021. Sono detraibili anche le spese sostenute per la realizzazione di sistemi di monitoraggio strutturale continuo ai fini antisismici, se effettuate in contemporanea. Se, al posto della detrazione, si decide di cedere il credito corrispondente a

un'impresa di assicurazione, con la contestuale stipula di una polizza che copre il rischio di eventi calamitosi spetta una detrazione del premio assicurativo del 90% (invece del 19%).

Chi ha diritto alle detrazioni

Il superbonus del 110% spetta per interventi effettuati su condomini o su abitazioni singole. Per le persone fisiche, la possibilità di usufruire delle detrazioni vale al massimo per due unità immobiliari, oltre agli eventuali interventi su parti comuni condominiali. Sono in ogni caso escluse le abitazioni di lusso.

Per poter essere detratta, la spesa deve essere sostenuta dal condominio o da persone fisiche e non deve riguardare attività di impresa, artistiche o professionali. Possono inoltre beneficiare dei bonus gli Istituti autonomi case popolari (Iacp) o gli enti che hanno le stesse finalità sociali, istituiti nella forma di società che rispondono ai requisiti della legislazione europea in materia di "in house providing", per interventi realizzati su immobili di loro proprietà o gestiti per conto dei Comuni, adibiti a edilizia residenziale pubblica. Usufruiscono dell'agevolazione anche le cooperative di abitazione a proprietà indivisa, per interventi realizzati su immobili di loro proprietà e assegnati in godimento ai propri soci, le Onlus, le organizzazioni di volontariato, le associazioni di promozione sociale e quelle sportive dilettantistiche. Per poter accedere alla detrazione si deve possedere o detenere l'immobile in base a un titolo cosiddetto "idoneo": proprietà, nuda proprietà, usufrutto, uso, abitazione, contratto d'affitto o di comodato.

La detrazione spetta anche ai familiari conviventi, purché sostengano le spese e siano intestati a loro bonifici e fatture, e al convivente more uxorio del proprietario dell'immobile anche in assenza di un contratto di comodato.

La spesa massima detraibile è riferita all'immobile e viene suddivisa tra gli aventi diritto in base alla quota di spesa sostenuta da ciascuno di questi.

Come ottenere il bonus

Gli interventi relativi all'ecobonus devono avere la via libera (tecnicamente si dice che devono essere "asseverati") da tecnici abilitati per il rispetto dei requisiti, che verificano anche la congruità delle spese sostenute in relazione agli interventi agevolati. Una copia dell'asseverazione viene trasmessa in via telematica all'Agenzia nazionale per le nuove tecnologie e lo sviluppo economico (Enea).

Mentre scriviamo (fine luglio), il ministero dello Sviluppo economico (Mise) deve emanare un decreto attuativo per stabilire nel dettaglio la procedura e le modalità ►

NON SOLO 110%

Le altre detrazioni

Sempre per i lavori di ristrutturazione della casa o di riqualificazione energetica, rimangono comunque in vigore anche le precedenti detrazioni fiscali.



RISTRUTTURARE CASA

La detrazione si applica alle spese sostenute per gli interventi di ristrutturazione, restauro e per quelli di eliminazione delle barriere architettoniche dell'immobile. Salvo proroghe, si recupera il 50% delle spese sostenute fino al 31 dicembre 2020 per gli interventi di ristrutturazione edilizia, entro un limite di spesa di 96.000 euro a immobile. La detrazione viene ripartita in 10 quote annue di pari importo. A partire dal 1° gennaio 2021 la detrazione dovrebbe tornare al 36%, su una spesa massima di 48.000 euro.

Il principio base per stabilire l'anno a cui riferire la spesa è quello di cassa: quindi si segue la data del pagamento e non quella di fatturazione dei lavori. Per usufruire della detrazione sulle ristrutturazioni, è necessario che le spese siano pagate esclusivamente con bonifico (anche postale o online). In linea generale le fatture di spesa devono contenere i dati di tutti i beneficiari della ristrutturazione. In caso di lavori di ristrutturazione edilizia che comportano un risparmio energetico, bisogna inviare una comunicazione all'Enea (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile).

RIQUALIFICARE L'IMMOBILE

La detrazione si applica alle spese sostenute per migliorare l'efficienza energetica dell'edificio: si va dagli interventi di coibentazione del palazzo (per esempio, il "cappotto") all'installazione di tende parasole, al montaggio di pannelli solari...

L'ammontare delle percentuali di detrazione cambia a seconda degli interventi.

Detrazione del 65%: fino a fine 2020 si applica sugli interventi di riqualificazione energetica di edifici esistenti. La spesa massima detraibile, che varia in base al tipo di intervento, viene ripartita in 10 quote annuali di pari importo. Dal 1° gennaio 2018 alcune spese di riqualificazione energetica (infissi, caldaie a condensazione...) possono essere detratte con percentuali inferiori.

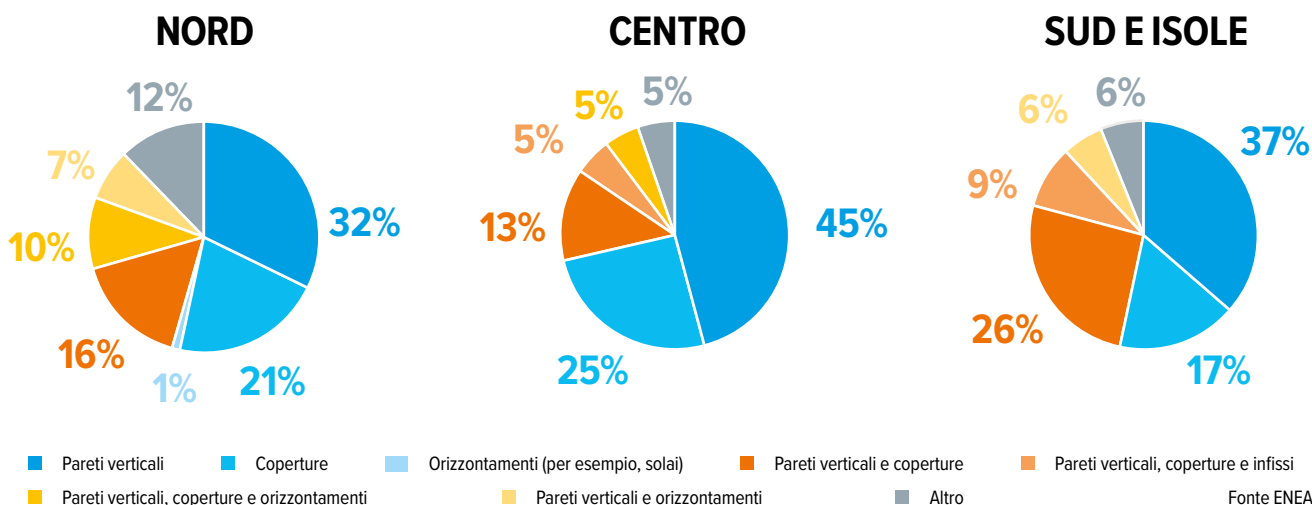
Detrazione del 70%: fino a fine 2021 si applica sugli interventi condominiali che riguardano la parte esterna dell'edificio, sempre che tali lavori incidano su oltre il 25% della superficie disperdente lorda dell'edificio stesso. Il limite di spesa massima è di 40.000 euro per unità abitativa.

Detrazione del 75%: se l'intervento è finalizzato a migliorare la prestazione energetica estiva e invernale del condominio. Il limite di spesa massima è di 40.000 euro per unità abitativa.

Detrazione del 36%: dal 1° gennaio 2021 per gli interventi su singole unità abitative; dal 1° gennaio 2022 per interventi su interi condomini. In entrambi i casi, per una spesa massima di 48.000 euro. Per fruire delle detrazioni, le spese devono essere pagate esclusivamente con bonifico (anche postale o online). Entro 90 giorni dal termine dei lavori si deve inviare all'Enea copia dell'attestato di prestazione energetica e la scheda descrittiva degli interventi realizzati. L'invio della documentazione deve essere effettuato per via telematica.

ECOBONUS PER AREA GEOGRAFICA E TIPO DI LAVORI

Distribuzione degli interventi sui condomini



► di trasmissione dell'asseverazione. Gli interventi relativi al sismabonus devono essere autorizzati da professionisti incaricati della progettazione strutturale, direzione dei lavori delle strutture e collaudo statico, secondo le rispettive competenze professionali e iscritti ai relativi ordini o collegi professionali di appartenenza.

I professionisti incaricati attestano anche la congruità delle spese sostenute in relazione agli interventi agevolati.

Sconto in fattura o cessione del credito

In aggiunta al superbondus del 110%, il Governo ha deciso di "ri pescare" la cessione della detrazione e lo sconto in fattura che tanto avevano fatto discutere nel 2019. In questo modo, chi vuole o deve (ad esempio a causa di una delibera condominiale) sostenere ingenti spese per interventi edilizi e si trova a corto di liquidità ha strade alternative da percorrere ugualmente convenienti. Infatti chi, nel 2020 e nel 2021, sostiene spese per interventi di ristrutturazione edilizia che danno diritto al superbondus del 110% e che fanno accedere

INVECE DELLA DETRAZIONE SI PUÒ CHIEDERE UNO SCONTO DI PARI IMPORTO IN FATTURA

all'ecobonus, al sismabonus o al bonus facciate, per l'installazione di impianti fotovoltaici o l'installazione di colonnine di ricarica per veicoli elettrici, al posto della detrazione può scegliere di ottenere uno sconto di pari importo in fattura, rispetto a quanto deve pagare al fornitore, fino al limite della spesa che deve sostenere. In questo modo, il fornitore recupera l'importo sotto forma di credito d'imposta, cedibile a sua volta anche a intermediari finanziari o istituti di credito e il contribuente fa i lavori pagando solo la parte non coperta da detrazione. In alternativa, chi effettua i lavori, può scegliere di "trasformare" la detrazione in credito d'imposta e cederlo direttamente ad altri soggetti, comprese banche e intermediari finanziari. L'opzione della cessione può essere effettuata in relazione a ciascuno stato di avanzamento dei

lavori che, con riferimento agli interventi che danno diritto al superbondus, non possono essere più di due per ciascun intervento complessivo. Il primo stato di avanzamento, inoltre, deve riferirsi ad almeno il 30% dell'intervento medesimo e il secondo ad almeno il 60%.

La cessione deve esser fatta per via telematica attraverso le procedure che verranno definite dall'Agenzia delle entrate.

Per poter cedere la detrazione relativa al superbondus del 110% occorre anche un ulteriore passaggio: bisogna infatti richiedere a un Caf o a un commercialista il visto di conformità dei dati relativi alla documentazione che, in pratica, attesta la sussistenza dei presupposti che danno diritto alla detrazione d'imposta per gli interventi realizzati. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Agevolazioni, sconti, bonus, facilitazioni...
Sul nostro sito trovi informazioni, dritte e consigli sul fisco
www.altroconsumo.it/730

DUBBI SULL'ACQUA DI CASA? ANALIZZALA. SEMPLICE COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA (DEL RUBINETTO)



Altroconsumo mette a disposizione dei fan un laboratorio di analisi affidabile e imparziale a un prezzo vantaggioso.

Personalizza online il tipo di analisi, vedi in tempo reale il preventivo. Bastano pochi clic e in completa sicurezza – senza tecnici in casa – scopri se dai rubinetti fuoriescono contaminanti o sostanze nocive. Riceverai un certificato con i risultati.



www.altroconsumo.it/vantaggi-acqua



LO SCANNER IN UN'APP

Scaricata sul telefono, Genius Scan permette di trasformare in pdf qualsiasi documento.

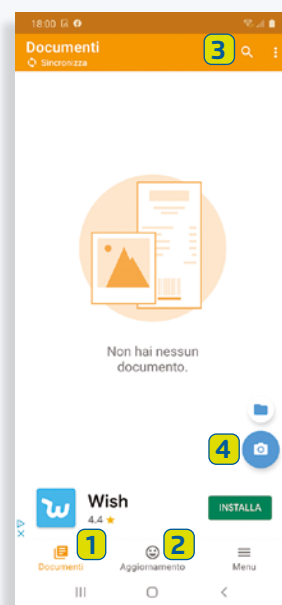
a cura di **Sonia Sartori**

C'è chi durante il lockdown ha fatto la surroga del mutuo scannerizzando i documenti firmati da inviare alla banca o chi ha trasformato in pdf i compiti da mandare ai professori per la correzione durante il periodo della scuola a distanza. Il tutto senza avere uno scanner a disposizione. Come si fa? Ci sono numerose app gratuite che consentono di trasformare lo smartphone in uno scanner: basta inquadrare la pagina cartacea da scansionare e, scattandogli una foto, ottenerne una scansione in formato pdf, pronta per essere salvata o inviata via email. Queste app esistono da anni, ma si sono via via sempre più evolute. Le migliori attualmente hanno funzionalità che le rendono ancora più pratiche, come ad esempio la possibilità di raddrizzare perfettamente la scansione, anche se la foto non è stata fatta perfettamente in perpendicolare al documento. Delle tante app gratuite disponibili, abbiamo scelto Genius Scan, tra le più scaricate e apprezzate: funziona bene sia con il sistema operativo Android sia con iOS. Come spesso capita per le app che offrono servizi gratuiti, in Genius Scan vengono mostrati alcuni banner pubblicitari, che comunque non sono particolarmente fastidiosi e non inficiano l'uso dell'app. Rimuovere la pubblicità (sbloccando anche

ulteriori funzioni) costa 4,99 euro. Ma a nostro avviso la versione gratuita è più che sufficiente. In queste pagine mostriamo la versione per Android, ma la procedura è molto simile anche nella versione per iOS.

LA SCHERMATA PRINCIPALE

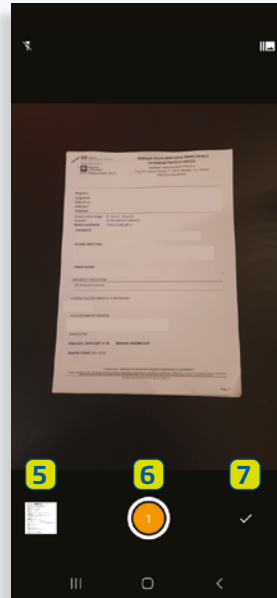
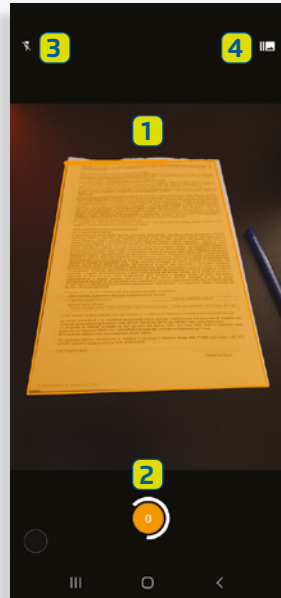
- 1. In basso a sinistra della schermata principale** di Genius Scan c'è l'icona della sezione 'Documenti'. Ogni volta che ne scansioni uno, questo apparirà al centro della schermata.
- 2. 'Aggiornamento'** serve per acquistare la versione a pagamento, ma non è necessario per la scansione di documenti.
- 3. Con la lente in alto a destra** puoi cercare per nome i documenti scansionati.
- 4. Clicca sul bottone blu** con la telecamera per procedere alla scansione.



SCANSIONA IL DOCUMENTO

2

- 1. Ti basta inquadrare il foglio**, che apparirà in arancione, e sarà scattata la foto. Come si vede nell'immagine, l'app sa riconoscere anche documenti inquadrati non perfettamente e tramutarli in un pdf perfettamente rettangolare.
- 2. Se la foto non viene scattata in automatico**, puoi farlo manualmente premendo il pulsante arancione in basso.
- 3. Scegli un luogo illuminato** per la scansione. In alternativa, premi il flash in alto a sinistra.
- 4. Nella modalità 'più fogli'**, puoi scansionare una dopo l'altra più pagine, che verranno unite in un unico file pdf.



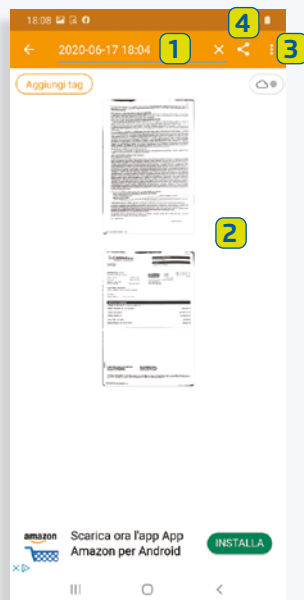
- 5. Toccando l'anteprima** in basso a sinistra, puoi vedere la pagina appena acquisita e apportare piccole migliorie (colore, filtri, ruotare e ritagliare), per poi passare allo scansionamento successivo. Potrai comunque modificarle alla fine di tutte le scansioni.
- 6. Il bottone in basso al centro** mostra quanti fogli sono stati scannerizzati (in questo caso uno).
- 7. Il bottone in basso a destra** conclude lo scansionamento: premilo quando hai finito. Comparirà a quel punto la schermata successiva.

RICONTROLLA E FINALIZZA

3

Al termine della scansione del documento, ti compare questa schermata.

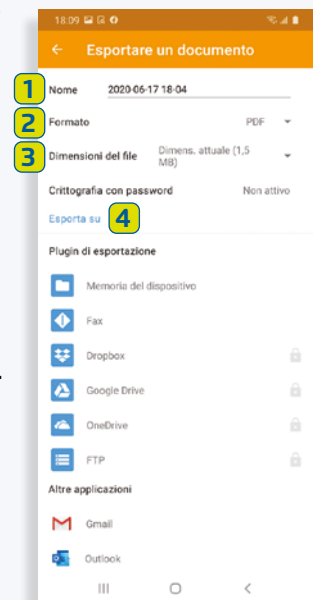
- 1. Tocca la barra in alto** se vuoi rinominarlo.
- 2. Seleziona le singole pagine** del documento, per modificarle (ritagliarle, ruotarle o eliminarle).
- 3. Tocca il simbolo dei tre pallini** in alto a destra e poi la scritta 'Riordinare' per cambiare l'ordine delle pagine.
- 4. Infine, premi sul simbolo in alto a destra** per aprire la schermata dalla quale puoi salvare e/o inviare il documento.



SALVA E CONDIVIDI

4

- 1. Se tocchi la barra 'Nome'** puoi modificare il nome del file.
- 2. In 'Formato'** puoi scegliere se esportare il file come pdf o come jpeg (i documenti composti da più pagine possono essere esportati solo in pdf).
- 3. Tramite 'Dimensione del file'** puoi ridurre le dimensioni del documento.
- 4. 'Esporta su' mostra le varie opzioni.** Con "Memoria del dispositivo" salvi il file pdf nel tuo smartphone e poi lo puoi inviare tramite posta elettronica.

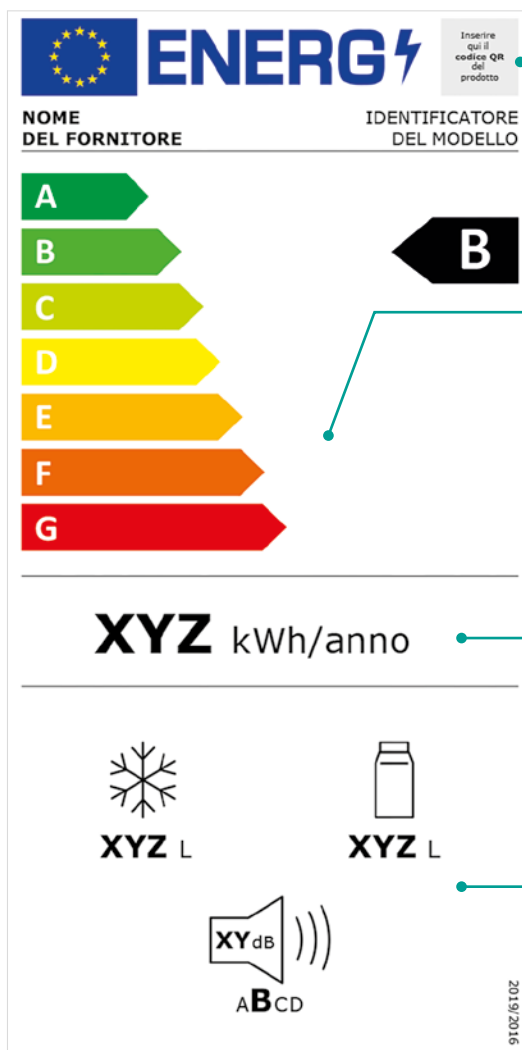


La nuova etichetta energetica

Da un'indagine svolta fra i consumatori è emerso che la scala usata sulle attuali etichette energetiche è fuorviante. La Ue ha quindi deciso di cambiarla: ecco come saranno le nuove etichette sugli elettrodomestici.

Le etichette energetiche non sono chiare. Un'indagine della Ue svolta tra i consumatori ha fatto emergere come le classi superiori (A+, A++ e A+++) siano troppo simili e confondano chi acquista. Così la Ue stessa ha deciso di modificare l'etichetta: tutte le classi comprendenti il simbolo

“+” scompariranno e faranno posto a una scala da A a G. L'etichetta nuova non sostituirà subito quella vecchia, ma la accompagnerà (si troveranno entrambe con gli elettrodomestici): questo fino a marzo 2021, quando entrerà in vigore la nuova etichetta e la vecchia andrà in pensione.



IL QR CODE

L'aggiunta del codice QR consente ai consumatori di ottenere ulteriori informazioni sull'apparecchio semplicemente effettuandone una scansione con lo smartphone.

UNA NUOVA SCALA

Sulle etichette c'è una nuova scala energetica: da A a G, senza più classi '+'. Le classi inferiori più energivore potrebbero essere vietate per un elettrodomestico, ma comparire lo stesso in etichetta in grigio.

CON CONSUMO SPECIFICO

Il consumo energetico è indicato in modo specifico per ogni prodotto. I frigoriferi riportano il consumo annuo; lavastoviglie, lavatrici e asciugatrici riportano il consumo per 100 cicli; il consumo di schermi e di lampadine è riferito a 1.000 ore di uso.

PERFORMANCE E CARATTERISTICHE

A seconda dell'apparecchio, il numero e il tipo di pittogrammi possono variare. Se necessario, alcuni pittogrammi potrebbero riportare una scala A-D.

DAL 1° NOVEMBRE

Dal 1° novembre 2020 a marzo 2021 i produttori sono obbligati a inserire nell'imballaggio degli elettrodomestici sia l'etichetta vecchia sia la nuova.



Questo progetto (Boost Energy Label Take up, che ha portato alla nuova etichetta) ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 847043. belt-project.eu

Quale alcol è più efficace?

L'alcol è efficace chimicamente contro il coronavirus solo ad alte percentuali: le fonti più autorevoli consigliano in generale i prodotti che contengono almeno il 60% di alcol. A percentuali inferiori, invece, è utile per rimuovere meccanicamente il virus dalle superfici, come un normale detergente. Ecco i diversi prodotti in commercio:

Alcol rosa

- Contiene alcol etilico in concentrazione superiore al 90% e, per legge, un denaturante, cioè una sostanza che ne evita l'ingestione.
- È efficace chimicamente come disinfettante contro il coronavirus perché ha una concentrazione superiore al 60%, come da linee guida Oms. Per fare in casa una soluzione casalinga si può mescolare 400ml di alcol rosa con 100ml di acqua, meglio distillata o demineralizzata.
- È irritante e infiammabile perché molto concentrato.

Alcol bianco

- È a base di alcol isopropilico (o propanolo) in percentuali variabili. Potrebbe contenere anche tensioattivi, cioè sostanze lavanti e profumi.
- È efficace chimicamente contro il coronavirus in percentuali superiori al 70% secondo il CDC Americano e 75% in alcuni esempi di formulazioni efficaci per l'Oms.
- È irritante e, in alcune concentrazioni, infiammabile.

Detergenti con alcol

La normativa dei detergenti obbliga i produttori a riportare alcuni ingredienti in etichetta (tensioattivi, conservanti e profumi...), ma non la presenza di alcol, anche se vantato sulla confezione. Per verificarne la presenza bisogna controllare l'elenco completo degli ingredienti online (per legge il produttore deve pubblicarla sul proprio sito), ma questo comunque non rende possibile sapere la percentuale esatta. Da ricordare che l'elenco è in ordine decrescente. In poche parole si può sapere per esempio solo se ci sono più tensioattivi rispetto all'alcol, ma non esattamente quanto sia la percentuale di ciascun ingrediente. Meglio non acquistare questo tipo di prodotti con la pretesa che abbiano efficacia chimica come disinfettanti. Vanno bene invece per eliminare lo sporco e togliere i cattivi odori.

PRODOTTI CHE CONFONDONO

A causa di nomi e confezioni simili, i detersivi con alcol si possono confondere con l'alcol denaturato.



Rientro al lavoro: scegli il pranzo giusto

Inventarsi ogni giorno un piatto diverso, equilibrato e sano, non è sempre facile. Ecco alcuni pratici consigli per organizzarsi in cucina e pianificare bene le pause pranzo.

1. Il menu settimanale. Cucinare è creatività, ma per mangiare in modo vario e sano serve un po' di pianificazione. Programma in anticipo i pasti della settimana.
2. La lista della spesa. Una buona organizzazione del piano alimentare settimanale è il modo migliore per tenere sotto controllo gli acquisti, sia in termini di salute sia per evitare sprechi.
3. Un pasto bilanciato. La composizione ideale di un pasto bilanciato è rappresentata per almeno due terzi da alimenti di origine vegetale: oltre ad apportare sostanze benefiche, regolano la sazietà e la velocità con cui la glicemia aumenta a fine pasto.
4. Poco sale e condimenti. Non esagerare con sale e condimenti: il tuo pasto sarà più leggero e aiuterà la ripresa del lavoro.
5. Il kit. Dal giusto materiale per avvolgere il cibo ai contenitori, dalle posate ai condimenti: tieni a portata di mano quello che ti serve per il trasporto.



Ricevi la guida con un contributo di 1,95 €.

Richiedila su:

www.altroconsumo.it/inpratica

A cura di Natalia Milazzo

Il forno rotto è stato rimborsato, infine



“Lucia ha insistito e alla fine ha ottenuto 465 euro di risarcimento

La nostra socia Lucia Gargani, di Borgo San Lorenzo (FI), nel febbraio 2019 acquista presso il sito di vendita TamTamPrice un forno Electrolux da 512 euro. Ha solo voglia di mettersi alacremente a sfornare torte, timballi e quant'altro, quando fa una pessima scoperta: il forno distribuisce male la temperatura, al punto da impedire la corretta cottura degli alimenti.

La nostra socia telefona all'assistenza clienti del sito di vendita, che la rinvia al servizio di assistenza della Electrolux. Lucia obbedisce, e commette un errore: infatti secondo la legge il responsabile del malfunzionamento di un prodotto non è il produttore, ma il venditore. Il sito TamTamPrice avrebbe dovuto ritirare il forno e ripararlo o comunque fornirne

a Lucia uno uguale funzionante. Purtroppo con l'uscita del tecnico per la riparazione inizia il classico percorso-incubo: a una prima riparazione (sostituzione della resistenza del forno) segue un secondo problema (il forno si spegne oltre a una certa temperatura) e una seconda uscita inutile. A questo punto Lucia chiede a TamTamPrice la sostituzione del forno. Ma le rispondono che la garanzia non vale, perché Lucia non avrebbe fatto la segnalazione entro i due mesi da quando ha scoperto il problema, termine previsto dalla legge. L'errore di Lucia in realtà è stato di averlo segnalato, ma solo al telefono.

IN CONCLUSIONE

Contattiamo TamTamPrice che rimborsa 465 euro, calcolando la presunta usura del forno.

Il terzo bambino con il suo seggiolino

Ci ha scritto Carlo Paoletti di Roma, a cui per prima cosa facciamo tanti auguri e complimenti per la nascita del terzo figlio. Tanto più che è un papà molto attento alla sicurezza del suo bambino. «La nostra automobile (una Ford Focus 5p berlina del 2009) non permette di installare un seggiolino dietro al centro, sia per la mancanza di spazio, sia della cintura, non adatta. Volevo chiedervi se il Codice della strada permette l'installazione sul sedile anteriore di un seggiolino della categoria 2/3 assicurato con le cinture (davanti non ci sono isofix) per un bambino alto circa 120 cm e di peso 20 kg circa.»

Sul sedile anteriore è sempre possibile installare un seggiolino. Unica eccezione: il seggiolino non può essere montato contro il senso di

marcia dell'automobile se non è stato disattivato l'airbag del passeggero. Non è un particolare insignificante, ma da tenere ben presente: l'esplosione dell'airbag, urtando il seggiolino, può provocare lesioni gravissime al bambino. Il modello in questione non necessita dell'isofix per il suo utilizzo: nei seggiolini 2/3, infatti, l'azione di ritenuta è a carico della cintura del veicolo. Si può verificare anche sui siti dei produttori la conferma della possibilità di utilizzare il prodotto sul sedile anteriore. Attenzione: in caso di presenza di airbag sul sedile passeggero, è molto importante far arretrare il sedile, in modo che il bambino si trovi dove normalmente sarebbe seduto un adulto e quindi possa beneficiare dell'effetto protettivo dell'airbag e non sia nell'area di esplosione dello stesso.



“Il modello scelto può stare anche davanti, ma occhio all'airbag

DAI SOCIAL



DEMETRIO

Una domanda... se l'acqua del rubinetto venisse superfiltrata e poi messo un apparecchio che rende l'acqua alcalina ionizzata... sarebbe molto meglio? Perché il costo in poco tempo si ammortizza... e niente più bottiglie di plastica in discarica... anche perché ormai l'acqua costa più del vino.

L'acqua di acquedotto, stando alle nostre indagini, nella stragrande maggioranza dei casi è già buona così com'è e non richiede trattamenti per essere bevuta. La ionizzazione alcalina, in particolare, non ha alcun beneficio sulla salute e non vediamo alcun vantaggio nell'adottarla.

Per migliorare il sapore dell'acqua di rubinetto si può ricorrere a una caraffa filtrante. E per chi ama le bollicine, ci si può anche dotare di gasatore, per affrancarsi del tutto dall'acquisto dell'acqua in bottiglia. Abbiamo messo alla prova gasatori e caraffe filtranti: i risultati sono sul nostro sito. Per chi ha dubbi sull'acqua del rubinetto, ci si può invece rivolgere al nostro servizio di analisi dell'acqua di casa: www.altroconsumo.it/analisi-acqua.



UNA MAMMA GREEN

Sapevate che la data che si trova sulle confezioni degli alimenti spesso non corrisponde con la "data di scadenza"? Leggere le etichette con attenzione è il primo passo verso un consumo consapevole, responsabile e sostenibile. Se l'etichetta dice "Consumare preferibilmente entro", vuol dire che, superata quella data, è ancora possibile mangiare il prodotto in totale sicurezza.



Alessandro chiede dove può buttare la pellicola compostabile che avvolge le nostre riviste

La pellicola delle riviste non diamola alle galline

Per coerenza con la nostra linea di difesa dell'ambiente, da più di un anno l'involucro delle nostre riviste è fatto di pellicola compostabile, da gettare nella frazione umida dei rifiuti.

«Ho apprezzato molto il vostro cambiamento nella confezione esterna della rivista, ora di pellicola compostabile, a risparmio dei rifiuti plastici; spero di fare cosa utile anche ad altri soci rivolgendovi questa domanda: il mio umido lo raccolgo in campagna per darlo a due/tre galline, che mi producono le uova, pertanto non posso gettarvi l'involucro delle riviste, anche se compostabile. Come posso smaltirlo?».

In effetti confermiamo al nostro socio Alessandro Silva che, pur essendo compostabile, la pellicola che avvolge le nostre riviste non è un buon mangime per galline. Compostabile non vuol dire commestibile...

Le nostre riviste, per nostra precisa scelta

in difesa dell'ambiente, sono avvolte in un involucro realizzato in bioplastica, materiale che si può riciclare insieme agli altri rifiuti umidi (scarti di cucina e giardino), diventando così infine compost utilizzato in agricoltura. Come tutte le bioplastiche compostabili (riconoscibili dagli appositi marchi), l'involucro va gettato nella frazione umida dei rifiuti. Se nel comune di residenza non è effettuata la raccolta a domicilio dell'umido da destinare a compostaggio industriale, non resta che buttare la pellicola con i rifiuti indifferenziati. Buttarla nella plastica non va bene, perché le bioplastiche al momento non sono compatibili con gli impianti di selezione e riciclo delle plastiche tradizionali.



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



Leggi le riviste complete.
Scopri l'offerta su

WWW.ALTROCONSUMO.IT