

La borsa *della spesa*

bas

Periodico
dell'Associazione
consumatrici
e consumatori
della Svizzera italiana

Anno XLIV
Nr. 5
Agosto 2018
Fr. 6.50



**COME CONSUMARE POCO
ZUCCHERO**

**INQUILINI: TUTTO SULLE
SPESE ACCESSORIE**

**DUE INIZIATIVE FEDERALI
CHE CI INTERROGANO**

**TEST: FOTOCAMERE
E GESTORI DI PASSWORD**



La borsa della spesa

È il periodico d'informazione dell'Associazione Consumatrici e Consumatori della Svizzera Italiana (ACSI). La rivista è indipendente e non contiene nessun tipo di pubblicità, una precisa scelta dell'associazione che ha lo scopo di garantire la trasparenza, l'obiettività dei giudizi e il rifiuto di ogni forma di condizionamento. La riproduzione di articoli per scopi non pubblicitari è autorizzata, con l'indicazione della fonte e l'invio di una copia giustificativa all'ACSI.

I test comparativi

su beni di consumo, servizi pubblici e privati, prodotti finanziari e assicurativi, ecc. sono l'altro elemento che contraddistingue il periodico: le regole e i metodi dei test comparativi svolti a livello europeo sono coordinati dall'International Consumer Research and Testing (ICRT), un organismo indipendente che raggruppa le principali associazioni di consumatori. Sul piano nazionale, i test vengono coordinati e svolti in collaborazione con la Federazione romanda dei consumatori (FRC). Per queste ragioni, l'ACSI vieta espressamente la riproduzione anche parziale degli articoli e dei risultati dei test per fini commerciali o pubblicitari.

L'ACSI

È un'associazione senza scopo di lucro fondata nel 1974 che conta oggi oltre 8'000 soci attivi. L'ACSI, in piena autonomia e indipendenza, si pone come scopo l'informazione, la difesa e la rappresentanza dei consumatori e delle consumatrici presso produttori e fornitori di beni e servizi, enti o istituzioni pubbliche. È membro dell'Alleanza svizzera delle organizzazioni dei consumatori.

I servizi dell'ACSI

- Infoconsumi
- Consulenza casse malati
- Consulenza pazienti
- Consulenza contabilità domestica
- Mercatino dell'usato a Locarno
- Scambio dell'usato.

USCITE BDS 2018

- 1 - inizio febbraio
- 2 - metà marzo
- 3 - inizio maggio
- 4 - metà giugno
- 5 - inizio agosto
- 6 - metà settembre
- 7 - inizio novembre
- 8 - metà dicembre



Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana

PRESIDENTE:
Evelyne Battaglia-Richi

SEGRETARIA GENERALE:
Laura Regazzoni Meli

SEGRETARIA AMMINISTRATIVA:
Fabrizia Sormani

SEDE:
Str. di Pregassona 33
6963 Pregassona

tel. 091 922 97 55
fax 091 922 04 71
EMAIL: acsi@acsi.ch
ccp 69-4470-1

EDITORIALE	Basta con il marketing rivolto ai ragazzini!	3
LA POSTA	Altri potenziali vittime dei robot tosaerba! "Vuoi sapere cosa c'è nel piatto?" Petizione illusoria? Il medico è deceduto, e la mia cartella sanitaria? Niente rimborso in caso di ritardo del treno Swisscom elimina gli sms sulla rete fissa Negozii: troppa plastica avvolge le verdure e la frutta!	4 4 4 5 5 5
TEST	Un software come cassaforte per le password Fotografie: la fotocamera rimane insostituibile	6 22
ANIMALI	Che bella l'estate con un amico a 4 zampe	8
PRIMO PIANO	Vado a scuola col Pedibus	9
SALUTE	Percorso vita: 50 anni in movimento Peli addio con la fotoepilazione tramite laser o IPL?	10 11
DOPPIOCLICK	Braccialetti di fitness usabili per stalking	10
ACSI	Che delusione! Grazie all'intervento di ACSI... Postfinance, servizio annullato senza avviso "Dialogo clienti" delle FFS Firmate l'iniziativa per proteggere i giovani dalla pubblicità del tabacco" Sostegno ACSI al il progetto "GUARDACheROBA" Chiude il mercatino ACSI di Locarno	12 12 12 12 30 30 30
SOLDI	Inquilini: cosa si deve sapere sulle spese accessorie	13
ECOMMERCE	Pulizie e bucato: costi molto diversi online	14
ALIMENTAZIONE	Come consumare poco zucchero in modo consapevole Gli zuccheri: indispensabile fonte di vita? Una giornata senza zuccheri? Quanto zucchero consumiamo Diabete: una patologia in espansione Lo "zuccherometro"	15 16 17 18 20 21
SOCIETÀ	Alimenti equi e sovranità alimentare due iniziative che ci interrogano	24
VIAGGI E VACANZE	Quali sono i nostri diritti come passeggeri aerei? Cresce la domanda di un turismo sostenibile	27 28
VARIE	La casa "un posto davvero pericoloso" per i bambini Ombudsman anche per il settore delle ipoteche Piante vive come souvenir? Potrebbe costare caro	29 29 29
CONSUMI NEL MONDO	Orti urbani: perché non creare un progetto cantonale?	29

Leggi la BdS 5.18 online su
www.acsi.ch con il codice **E697F**

La borsa della spesa e web

Organo di informazione dell'Associazione Consumatrici e Consumatori della Svizzera Italiana

Esce 8 volte all'anno
Quota sociale fr. 50.-

EMAIL: bds@acsi.ch

EDITORE: ACSI

REDATTRICE RESPONSABILE:
Ivana Caldelari Magaton

IN REDAZIONE:
Ivan Campari

CONCETTO GRAFICO:
Marcello Coray

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Evelyne Battaglia-Richi
Paolo Attivissimo
Marco Battaglia
Lolly Camèn
Katya Schober-Foletti
Silvano Toppi

STAMPA:
TBS, La Buona Stampa sa
6963 Pregassona

TIRATURA: 8'500 copie

CARTA:
Cyclus Print, riciclata
bianca 80gm²

COPERTINA: ACSI



Ivana Caldelari Magaton
redattrice responsabile BdS

Basta con il marketing rivolto ai ragazzini!

Quanti sono i bambini che si sono presentati da Media Markt con le loro pagelle per ricevere "il regalo" promesso dall'azienda? Quattro franchi per ogni nota massima ricevuta, tre per ogni 5 e mezzo e 2 per ogni 5, naturalmente non in contanti ma sottoforma di carta regalo. Il grande magazzino vorrebbe così dimostrare grande generosità nei confronti dei bambini e dei ragazzi " Scolari vi premiamo! Con ogni 6 e 5 in pagella puoi risparmiare dei bei soldini". Ma come tutti ben sappiamo non si tratta d'altro che di un'operazione di marketing oltretutto discriminante nei confronti degli alunni che invece, per svariati motivi, hanno una pagella meno brillante. Questa operazione, che definiamo senza mezzi termini, di "mercificazione del rendimento scolastico", organizzata su tutto il territorio nazionale, ha sollevato (soprattutto oltre Gottardo) le ire degli insegnanti, dei genitori e delle organizzazioni dei consumatori, che hanno anche chiesto, invano, di rinunciarvi. Come ACSI ne parliamo ora, a campagna ormai chiusa, perché non intendevamo in nessun modo contribuire alla pubblicizzazione di un'operazione che assolutamente non lo meritava e non solo perché discriminatoria e diseducativa e a solo favore dell'insegna del grande magazzino (le tessere regalo date ai ragazzi torneranno ovviamente nella casse dell'azienda con i surplus...) ma soprattutto perché è ora di dire basta a questo marketing indirizzato ai più giovani per abituarli al consumo e fidelizzarli sin da piccoli.

I bambini sono purtroppo costantemente il bersaglio di strategie pubblicitarie mirate e sovente senza scrupoli. Per fare un altro recente esempio, basti pensare che con il pretesto di favorire l'attività fisica, la marca di bevande energetiche Trojka, sponsor della competizione a ostacoli Spartacus Run (la cui prima edizione, quest'anno, si è tenuta lo scorso marzo a Canobbio, e sta ora proseguendo nel resto della Svizzera), si propone non solo agli adulti ma anche ai bimbi dai 5 anni! Allo scopo, ovviamente, di associare in modo subliminale questi prodotti energetici all'ottenimento di prestazioni particolari e in definitiva al successo. Eppure i bambini dovrebbero stare alla larga da bevande di questo tipo strabordanti di caffeina e di quant'altro!

Diciamo basta! L'ACSI, con le altre organizzazioni consumeriste dell'Alleanza, si batte da anni contro ogni forma di marketing indirizzato ai bimbi e ai ragazzi. Per la sua sopravvivenza il mercato tende ad allargare la propria influenza fin nella culla, ma noi, come genitori, consumatori adulti e responsabili, dobbiamo invece contrastare questo modo di operare e lasciare che i giovani vivano spensierati e in modo sano questi loro preziosi anni di vita.



Pomodori sulla tavola non al macero

ACSITicino 1978 - Zurigo 2018

"Chi si ricorda ancora dell'azione pomodori dell'ACSI? Ecco, la storia si ripete, questa volta senza l'ACSI, ma altrettanto di successo". Ce lo segnala R.S. che la storia dell'ACSI l'ha vissuta partecipandovi. Era il 1978, quattro anni dopo la sua fondazione: l'ACSI decide di distribuire 54 quintali di pomodori "in esubero" nei villaggi della Valle di Blenio, pomodori che altrimenti sarebbero stati distrutti. La stessa cosa è avvenuta a fine giugno a Zurigo, dove sono state distribuite 25 tonnellate di pomodori bio, frutto di una sovrapproduzione stagionale, che i grandi magazzini non hanno ritirato e che sarebbero stati eliminati.

www.acsi.ch (la-nostra-storia)

www.srf.ch (Schweiz-aktuell, 29.6.2018)

E proprio prima di andare in stampa, apprendiamo che gli orticoltori ticinesi invitano i consumatori ad approfittare della **sovrabbondanza, in questo periodo, di pomodori locali**: un buon momento per fare scorta di sughi e salse.



Tartarughe e ricci potenziali vittime dei robot tosaerba!



Nell'ultimo numero de La borsa della spesa c'è un interessante articolo sui robot tosaerba. Io ho un giardino abbastanza grande (circa 1200 mq) con molto prato e da diversi anni, per comodità, ho installato un Automower della Husqvarna che mi alleggerisce - e non di poco - i lavori di manutenzione. Ho anche due tartarughe terrestri che girano libere in giardino e di notte si ritirano sotto la casetta degli attrezzi.

Qualche anno fa sono tornato dal lavoro e sono sceso in giardino e ho trovato solo la più grossa (8 kg) delle tartarughe. Allora ho cercato sotto tutte le piante e nei cespugli di fiori. Finalmente l'ho trovata. Si era rifugiata sotto un cespuglio e quando l'ho presa ho visto che nella parte posteriore del carapace aveva conficcate due lamette dell'Automower. L'ho portata subito da una veterinaria "specializzata" in rettili che, per poter estrarre le due lame ha dovuto sottoporla a un intervento chirurgico. Una delle due aveva perforato il carapace arrivando a ledere le parti molli sottostanti. È rimasta 12 giorni presso la veterinaria con una flebo di antibiotico. Ora si è completamente ripresa e i due buchi del carapace si stanno cicatrizzando bene ma molto lentamente.

Ma non è tutto. Due anni orsono ho trovato delle macchie di sangue sull'erba tra i cespugli e non sono riuscito subito a capirne l'origine fino a quando ho rinvenuto un nido di ricci con una mamma e 5 piccoli nati da un paio di giorni. Ho cercato lì attorno e ho trovato un altro piccolo che era stato "macellato" dal robot tosaerba! Allora ho chiamato l'associazione Amici del riccio che è immediatamente intervenuta e ha portato madre e piccoli presso il loro rifugio.

Vi ho scritto quanto è successo a me per dire che in pericolo non sono solo le mani dei nostri bambini o i piedi di chi gira scalzo, ma in pericolo ci sono anche molti animalietti domestici come pure altri animali utili al giardino ma non protetti.

C.B.-Sementina

Ringraziamo il nostro lettore per averci raccontato queste sue brutte esperienze, che possono magari evitare il verificarsi di episodi simili ad altre persone. I robot tosaerba non dovrebbero essere accesi in giardini dove giocano bambini piccoli, ma occorre anche prestare attenzione alla presenza di animalietti, domestici o non.

“Vuoi sapere cosa c'è nel piatto?” Petizione illusoria?

Riguardo alla petizione “Vuoi sapere cosa c'è nel piatto?” ritengo sia un'esigenza informativa illusoria in quanto incontrollabile e lascia intendere che quanto è prodotto da noi sia necessariamente migliore di quanto viene prodotto all'estero. Non è vero ed è ingiusto, sciocco e discriminatorio, almeno per quanto concerne i paesi a noi vicini! Dietro a questa visione c'è l'agricoltura più cara del mondo, la nostra, e ci sono gli interessi lobbistici di una filiera agroalimentare nazionale che ci vende tutto a prezzi gonfiati. Non facciamo il loro gioco. Sono dalla parte dei consumatori ma questa volta non concordo.

M.J. facebook

Come ACSI chiediamo la trasparenza nei confronti dei consumatori in ogni ambito ma soprattutto per quel che riguarda il settore alimentare. Ed è proprio ciò che chiede sostanzialmente la petizione. Se, ad esempio, io non desidero acquistare un sugo pronto con pomodori dalla Cina devo essere messo nella condizione di poter scegliere, e non lo posso fare se in etichetta non è indicato da dove provengono i pomodori del prodotto che sto per comperare.

Il consumatore ha diritto di poter fare scelte consapevoli e per poterlo fare deve essere informato. E ciò senza entrare nel merito della qualità del prodotto stesso.

Il medico è deceduto. Cosa succede alla cartella sanitaria?

Il mio medico è deceduto e il suo studio verrà ripreso da un Centro medico in cui, presumo, opereranno diversi medici. Non so bene cosa succederà con la mia cartella sanitaria e temo che possa essere vista da diverse persone. Come mi devo comportare? E quali sono i doveri di chi riprende lo studio per tutelare la privacy dei pazienti?

R.B.-Bellinzona

Abbiamo girato questa domanda al Presidente dell'Ordine dei medici del Canton Ticino (OMCT) Franco Denti:

“La cartella sanitaria è un importante strumento di lavoro del medico. È una collezione di dati di cui, anche in base alla Legge sulla protezione dei dati, il medico è detentore ma dei quali egli non può disporre liberamente senza il consenso del paziente. Se lo studio viene ceduto, il medico deve comunicare preventivamente al paziente, preferibilmente per iscritto, che la cartella è a sua disposizione. Il paziente potrà ritirarla (in originale o in copia), oppure lasciarla presso il medico subentrante (se intende farsi curare da quest'ultimo), oppure farla inviare a un altro medico.

In caso di decesso del medico, la procedura sarà sostanzialmente la stessa. Lo studio - per esempio tramite le assistenti - deve dare la medesima informazione ai pazienti. Il medico subentrante non ha diritto di accedere ai nominativi dei pazienti e tanto meno di consultare la cartella fino a quando il paziente non avrà dato il suo consenso, verbale o preferibilmente scritto. La tutela della privacy dei pazienti in queste circostanze è forse sottovalutata. I mutamenti avvenuti nel mondo sanitario ticinese in questi ultimi anni, e i recenti fatti, impongono una riflessione e l'OMCT, d'intesa con la vigilanza sanitaria cantonale, valuterà la possibilità di emanare una serie di raccomandazioni valide per i nostri membri. Ricordo infine che se un paziente ritenesse che la procedura riassunta sopra non fosse stata rispettata, può rivolgersi alla Commissione deontologica dell'OMCT”. Per informazioni: OMCT, via Cantonale, 6805 Mezzovico; tel. 091 930 63 00, info@omct.ch.

Per scrivere
a questa rubrica:
Redazione BdS
Strada di Pregassona 33
6963 Pregassona
oppure bds@acsi.ch

Niente rimborso in caso di ritardo del treno in Svizzera

Venerdì 25 maggio sono purtroppo stata vittima dei problemi verificatisi sulla linea del Gottardo. Sono partita alle 16.44 da Losanna e avrei dovuto arrivare a Lugano alle 21.17. Sono arrivata puntuale a Arth-Goldau ma da lì la partenza per Lugano è avvenuta con circa mezz'ora di ritardo. Il treno era già pienissimo e tutti coloro che sono saliti hanno dovuto viaggiare in piedi. Il treno è passato dalla vecchia linea del Gottardo ed è arrivato a Lugano con 90 minuti di ritardo. Sapendo che oltre un certo ritardo è possibile richiedere un rimborso sono andata sul sito delle FFS per cercare il modulo per fare la richiesta. Ho iniziato a compilare il modulo pensando di poterlo spedire per email ma mi sono resa conto che non è possibile. Ritengo questo fatto criticabile in quanto sembra fatto apposta per far desistere i consumatori dal richiedere le indennità previste.

L.R. -Lugano

Qual è la posizione delle FFS al riguardo? "Il 25 maggio un guasto a uno scambio ha reso necessaria la chiusura di una canna della galleria di base del San Gottardo. Questo ha comportato la deviazione di diversi treni sulla linea di montagna, con conseguenti ritardi. Ci scusiamo per i disagi derivati.

Per quanto concerne la richiesta di rimborso, dobbiamo fare una premessa: le attuali normative svizzere non prevedono indennità o rimborsi in caso di ritardi. Per questo motivo sul nostro sito non è presente un modulo apposito per queste richieste. Possiamo presumere che il modulo a cui si fa riferimento sia quello inerente i viaggi internazionali, per i quali valgono le norme europee di rimborso in caso di ritardi. Per i viaggi nazionali non sussiste dunque diritto a un rimborso o un'indennità. Tuttavia, le FFS offrono un buono Rail Check Sorry (del valore di 10 o 15 franchi) quando un treno a lunga percorrenza viaggia con più di 60 minuti di ritardo. In futuro il Consiglio degli Stati ha deciso di applicare nuove norme di rimborso anche per i viaggi all'interno della Svizzera. Queste devono però ancora essere definite dal governo". Speriamo dunque che in futuro anche in quest'ambito i consumatori svizzeri possano recuperare il divario con i consumatori europei.

Swisscom elimina gli sms sulla rete fissa perché poco usati

Da sempre sono fedele Cliente di Swisscom ma - come quasi tutti i grandi enti - anche questa compagnia prende autonomamente decisioni che, passate come "miglioramenti dei servizi", di solito li vanno peggiorando. Ultima, in ordine di tempo, la possibilità di inviare sms tramite il PC sulla rete telefonica fissa. Dal 30 giugno questa funzione non sarà più attiva per la linea fissa di Swisscom. E ok, lo accettiamo.

Però, a seconda degli abbonamenti, detto servizio era totalmente gratuito o con una discreta possibilità di invio mensile gratuito: nel mio caso avevo incluso 30 sms, che a 10 ct l'uno valgono 3 franchetti (ossia 36 franchi all'anno). Ciò porta a un "invisibile" aumento dell'abbonamento che non viene compensato. Non mi sembra giusto.

C.V. -Chiasso

Non essendo addentro alla questione abbiamo chiesto lumi a Swisscom. "Con la diffusione degli smartphone e l'emergere di numerosi modi alternativi per inviare messaggi - precisa la portavoce Ivana Sambo - il numero di utenti era in costante diminuzione dal 2012. Per continuare a investire in soluzioni e servizi innovativi (come ad esempio i filtri per le chiamate indesiderate) Swisscom ha deciso di interrompere i servizi obsoleti e non più utilizzati. In effetti, esistono numerose alternative moderne alle funzioni del servizio sms di rete fissa: sms via cellulare (a pagamento o prepagato), iMessage (iPhone), Whatsapp, Skype, ecc. Inoltre con le varie formule inOne, nell'ambito delle quali i nostri utenti possono scegliere l'abbonamento che più si addice alle loro esigenze, è possibile spedire sms via cellulare gratuitamente in tutta la Svizzera". E chi non ha un abbonamento inOne ma "solo" un abbonamento "normale" (come pare sia il caso di C.V.) deve pagare gli sms dal pc alla rete fissa? "Con il pacchetto di servizi Classic - risponde Swisscom - non ci sono costi aggiuntivi per sms inviati a provider terzi (dal 1° luglio 2018 infatti non è più possibile ricevere sms sui numeri di rete fissa Swisscom, indipendentemente dalla loro provenienza). Gli sms ai numeri di rete fissa di terzi restano pertanto gratuiti e dovrebbero essere tecnicamente possibili, a condizione che i provider supportino gli sms della rete fissa". Resta quindi possibile inviare sms sulle reti fisse di altre compagnie che lo consentono ancora... ma se questo servizio sarà anche altrove sempre meno usato avrà i giorni o i mesi contati!

Negozi: troppa plastica avvolge le verdure e la frutta!

Alla Migros di Castione: melanzane ticinesi confezionate con una "marea" di plastica (vaschetta e foglio) e quelle spagnole avvolte in solo foglio. Idem per le zucchine. Possibile che non si possa fare qualcosa?

B.M. email

Le confezioni di plastica di frutta e verdura (ma non solo) è un tema che sta sempre più a cuore ai consumatori, preoccupati per le conseguenze ambientali dell'uso

e abuso della plastica. Abbiamo sottoposto l'osservazione a Migros. Il portavoce, Luca Corti, rimarca per prima cosa che "entrambi i prodotti" della linea dei Nostrani del Ticino presi in esame (zucchine e melanzane) sono disponibili in reparto in vendita sciolta. Si tratta quindi esclusivamente di una questione di servizio al cliente e di scelta da parte di quest'ultimo: la merce già imballata e pronta per essere messa nel carrello è ancora piuttosto apprezzata e richiesta dagli avventori". (La nostra socia ci dice però che ci fossero stati sciolti li avrebbe presi.) Per quanto riguarda invece la diversità d'imballaggio (film di plastica o vaschetta), Corti sostiene che non si tratta di una questione di provenienza o di linea (bio o convenzionale), "la differenza è data semplicemente dalla quantità di prodotto: il nostro fornitore regionale ha scelto di utilizzare questo tipo di imballaggio per il multi pack (le melanzane sono due), garantendo così una migliore protezione e conservabilità degli ortaggi. Bisogna infatti tener conto del bilancio ecologico complessivo: questo imballaggio allunga di diversi giorni il ciclo di vita del prodotto, aumentandone considerevolmente la probabilità di consumo. Se venisse eliminato come scarto perché deperito o danneggiato il bilancio sarebbe peggiore". Assicura comunque che sarà premura dei responsabili del settore discutere coi fornitori una possibile alternativa più ecologica da inserire in assortimento. Vedremo. Nel frattempo la concorrente Coop ha annunciato che intende rinunciare alle confezioni di plastica per frutta e verdura bio (almeno laddove possibile) e l'insegna Lidl ha annunciato di voler rinunciare alla vendita di articoli in plastica monouso. Finalmente qualcosa si muove!



Un software come cassaforte per le tue password

Grazie a questi programmi di gestione delle password, non è più necessario spremersi le meningi o attivare l'opzione "password dimenticata". Zoom su venti software, a pagamento e gratuiti.

Servizi bancari, negozi online, forum, posta elettronica sono tra gli innumerevoli servizi che richiedono l'uso di una password. Altrettante chiavi che, per garantire l'accesso esclusivo ai dati digitali, devono essere uniche e complesse (per esempio contenere lettere maiuscole, lettere minuscole, numeri, simboli). Partendo dal fatto che questi codici segreti non possono essere

conservati in tutta sicurezza da nessuna parte e che l'essere umano ha una capacità mnemonica limitata, sono stati creati dei password manager (software di gestione delle password). La loro missione è tanto semplice quanto il loro compito si rivela complesso: gestire le password dell'utente.

Due buoni software gratuiti

Sono stati testati undici programmi a pagamento (vedi tabella) e nove gratuiti. In questa seconda categoria, le versioni gratuite di LastPass e Dashlane risultano le migliori e sono in grado di soddisfare le esigenze della maggior parte degli utenti. Se allora le versioni gratuite sono soddi-

sfacenti, perché si dovrebbe pagare un abbonamento premium? Semplicemente per accedere a funzionalità potenzialmente interessanti.

Prendiamo ad esempio LastPass, il miglior prodotto testato: la sua versione gratuita offre già ottime funzionalità. È facile da usare, configurare e installare. La versione a pagamento aggiunge, tra le altre cose, l'accesso per altri utenti, la condivisione di password, nonché 1GB di spazio di archiviazione crittografato, per mettere in sicurezza documenti riservati, archiviati online e accessibili ovunque.

Qualche difficoltà su smartphone

Poiché i sistemi operativi dei telefoni

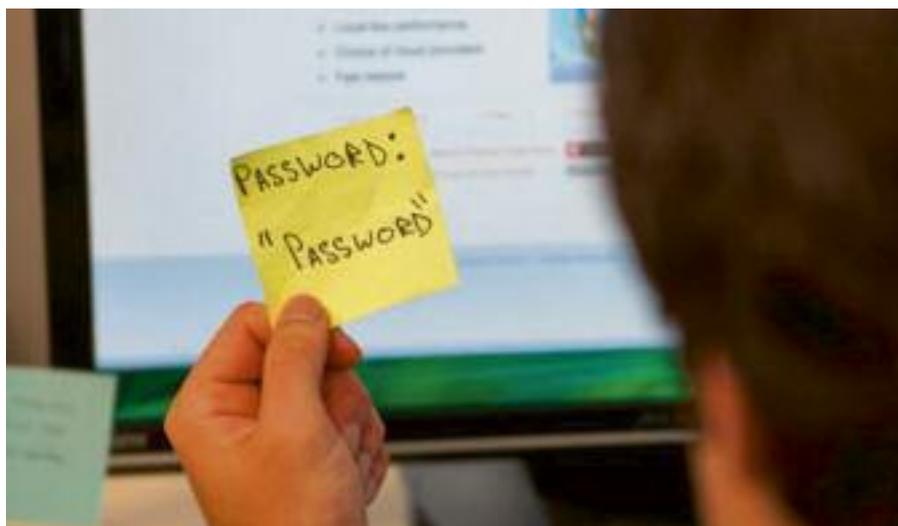
- + Molto buono
- Buono
- Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- △ Insufficiente
- ✓ Sì
- ✗ No



	LASTPASS Premium	DASHLANE Premium	KEEPER Individual	KASPERSKY Password manager
Sito web	lastpass.com	dashlane.com	keepersecurity.com	kaspersky.com
Prezzo dell'abbonamento	24 \$	39.96 \$	30 \$	14.99 \$
Durata dell'abbonamento	1 anno	1 anno	1 anno	1 anno
Sistema operativo	Windows e OSX	✓	✓	✓
	Android e iOS	✓	✓	✓
Sincronizzazione di diversi apparecchi	✓	✓	✓	✓
Condivisione dei dati	✓	✓	✗	✗
Archiviazione di file	✓	✗	✓	✓
Accesso degli eredi ai dati	✓	✓	✓	✗
Facilità nell'uso	Computer (40%)	●	●	●
	Smartphone (20%)	●	●	▲
Funzioni (20%)	+	+	+	●
Sicurezza (20%)	+	+	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	76	74	69	64.1

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.



Per capire meglio LastPass, Dashlane & Co, ...?

I programmi per la gestione delle password sono i custodi delle chiavi d'accesso di uno o più utenti di una stessa famiglia. La prima cosa da fare è installare il software sul computer e quindi creare un account protetto da una master password. Quest'ultima è molto importante perché protegge tutti i dati memorizzati. Siccome un software del genere serve a non doversi più ricordare tutte le password, è imperativo proteggerlo con un codice principale molto sicuro e memorizzarlo.

Per il resto, per fortuna, non c'è bisogno di spremersi le meningi! Questi programmi immagazzinano tutte le password e compilano automaticamente i diversi campi. Possono anche generare identificatori complessi e sincronizzare le informazioni su tutti i dispositivi. Le password degli utenti sono deboli o ripetitive? Nessun problema! Il miglior software proporrà di crearne di nuove.

cellulari come Android e iOS prevedono delle restrizioni, l'utilizzo su smartphone può rivelarsi più difficoltoso.

Innanzitutto è necessario installare l'applicazione per connettersi o creare un account. Ma siccome l'applicazione non comunica con il browser dello smartphone, non riesce a compilare automaticamente i diversi campi. Si deve quindi procedere a laboriosi copia-incolla. Inoltre,

l'applicazione non memorizza nuove password.

Perciò, la cosa più semplice consiste nel configurare tutto sul PC: la sincronizzazione con altri dispositivi faciliterà l'utilizzo su smartphone. A parte questo svantaggio, i migliori software non solo vincono questa prova, ma meritano anche di essere conosciuti.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

1PASSWORD 1Password	ROBOFORM Everywhere	STICKY PASSWORD Premium	TREND Password Manager (Unlimited)	TRUE KEY (MCAFFEE) Premium	ENPASS Mobile Pro	F-SECURE Key (Premium)
1password.com	roboform.com	stickypassword.com	pwn.trendmicro.com	truekey.com	enpass.io	f-secure.com
35.88 \$	19.95 \$	26.95 €	9.95 €	19.95 fr.	9.99 \$	14.95 €
1 anno	1 anno	1 anno	1 anno	1 anno	a vita	1 anno
✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗
✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
●	●	●	●	●	●	▲
●	●	▲	●	▲	▲	▲
●	+	●	●	●	●	●
●	+	●	●	●	●	+
●	●	●	●	●	●	●
63.8	62	59.7	58	57	53	44

Giudizio globale: ● buono ● sufficiente ● insufficiente

Che bella l'estate con un amico a 4 zampe

Ma per trascorrere l'estate in tutta serenità con il vostro animale bisogna prestare attenzione ad alcuni importanti fattori. Il cane soffre molto il caldo e non è dotato di ghiandole che gli permettono di sudare come noi umani. In realtà suda leggermente dai cuscinetti delle zampe e disperde un po' di calore dalla lingua ma non è sufficiente a farlo sentire meglio. Ecco quindi qualche utile consiglio per farlo stare bene anche durante la stagione calda.

Quando fa un caldo cane, vi capiterà infatti di vederlo con la lingua a penzoloni e il respiro affannoso: sta cercando di eliminare il calore in eccesso.

Lasciarlo chiuso in macchina "solo per pochi minuti" all'ombra oppure portarlo a spasso nelle ore più calde della giornata, può risultare fatale e innescare il terribile colpo di calore.

Il colpo di calore

I cani più a rischio sono i cuccioli (fino a sei mesi di età), i cani anziani (oltre i sette anni di età), i cani in sovrappeso, i cani cardiopatici o che sono in convalescenza, i cani brachicefali (come ad esempio i bulldog francese) e quelli che soffrono di disturbi respiratori.

Vediamo i sintomi principali del colpo di calore:

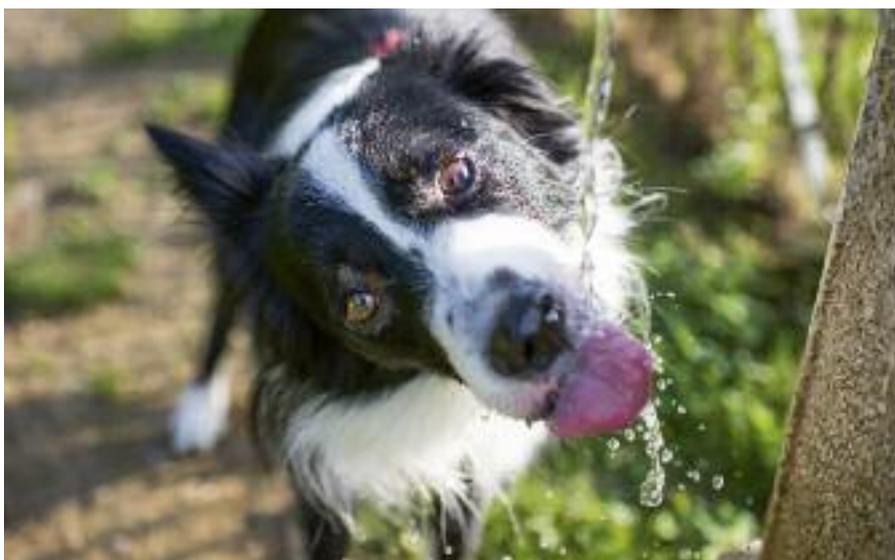
- il cane ansima affannosamente, a bocca aperta, nella caratteristica condizione di "fame d'aria";
- rimane sdraiato sul fianco o supino e non vuole né riesce ad alzarsi;
- talvolta abbiamo la presenza di vertigini e disorientamento;
- le mucose oculari e orali risultano color rosso mattone scuro;
- sviene spesso e perde conoscenza;
- a livello orale riscontriamo spesso secchezza delle fauci, con saliva densa.

Primo soccorso in caso di colpo di calore

Il fattore più importante è la tempestività: se sospettate che il vostro animale stia subendo un colpo di calore è fondamentale portarlo il prima possibile dal proprio veterinario o, se ciò non fosse possibile, allertare il picchetto cantonale al numero 0900 140 150 (2 franchi/minuto).

In ogni caso anche voi potete immediatamente compiere piccoli gesti che potrebbero salvarvi la vita:

- portate subito l'animale lontano dalle fonti di calore dirette e mettetelo al riparo dal sole, in un luogo fresco e ventilato;
- applicate un panno inumidito con acqua fresca (ma mai gelata) sul corpo dell'ani-



male, con una particolare attenzione rivolta alla testa e alle zampe, iniziando così un raffrescamento graduale;

- mettete a sua disposizione dell'acqua, ma senza forzarlo a bere.

Non usate mai ghiaccio o acqua molto fredda: il freddo estremo può causare il restringimento dei vasi sanguigni periferici con conseguente ipotermia. L'abbassamento della temperatura corporea deve avvenire in maniera lenta e graduale.

Molti animali si riprendono completamente dal colpo di calore, se trattato con tempestività e le dovute precauzioni.

Come proteggo il cane dal caldo?

Un errore che viene spesso commesso è quello di tosare completamente l'animale pensando che il cane si senta più fresco. Questo non è assolutamente vero perché il mantello serve all'animale per proteggersi dagli agenti ambientali esterni come caldo, freddo, pioggia, parassiti cutanei, raggi UV, ecc... Parlatene con il vostro veterinario di fiducia.

Il primo semplice accorgimento riguarda le passeggiate o le corse: evitiamo le ore più calde della giornata, dove non uscireste nemmeno con vostro figlio o vostro nonno. Le ore ideali sono le prime della mattina (durante le quali potrete fare il pieno di energia) e al calar del sole.

Se lo lasciate in giardino, assicuratevi che possa trovare riparo all'ombra di qualche pianta e che ci sia sempre acqua fresca a disposizione.

Forasacchi e parassiti

Oltre al caldo e all'afa, dopo le passeggiate è importante anche dare un occhio al pelo del cane: in questa stagione succede spesso di imbattersi nei forasacchi. Si tratta di piccole spighe appartenenti alle graminacee selvatiche caratterizzate dalla tipica forma a lancia e rivestite da una fitta e ispida zigrinatura, che quando si seccano diventano pericolose per i cani.

I forasacchi possono penetrare nella pelle del cane e possono causare gravi danni all'animale.

Le parti del corpo del cane più a rischio, e quindi da monitorare con maggiore accuratezza, sono naso, occhi, orecchie, bocca e zampe (in particolare gli spazi tra le dita), mentre le zone che presentano un rischio minore (ma da tenere ugualmente sotto controllo) sono ascelle, cute, zona perianale e genitali.

Dunque, attenti durante le passeggiate con il vostro cane, quando tornate a casa fate sempre una rapida ispezione. Meglio ancora se prendete l'abitudine di spazzolarlo.

Vado a scuola col **Pedibus**

È un concetto nato in Australia nel 1992 e trasportato in Svizzera dall'ATA - Associazione traffico e ambiente. L'idea è che i bambini compiano il percorso casa-scuola a piedi accompagnati da alcuni adulti. Anche in Ticino il progetto è in rapida espansione. È vantaggioso per la salute dei bambini, che fanno attività fisica, aiuta a ridurre il traffico soprattutto nei dintorni delle scuole e fornisce un'occasione di socializzazione. Ne abbiamo parlato con Caterina Bassoli, coordinatrice di Pedibus Ticino.

Definito un progetto "sano, economico, conviviale ed ecologico", il Pedibus (o anche Piedibus) è un sistema d'accompagnamento dei bambini sul percorso casa-scuola, sotto la sorveglianza di adulti. Nato in Australia negli anni '90, è stato importato in Svizzera dall'ATA - Associazione traffico e ambiente. Oggi le linee attive in Ticino sono ben 81, distribuite in 26 comuni. Se nel 2015 i bambini iscritti erano 118, oggi sono circa 1000. Ma come funziona esattamente?

Uno sviluppo spontaneo

"Chi è interessato può annunciarsi spontaneamente. Per formare una linea sono sufficienti anche solo due famiglie che si alternano nell'accompagnare i figli. Se ci sono i requisiti minimi, noi forniamo pettorine, gilet per adulti, cartelli per le fermate. Spesso si parte in pochi e poi a poco a poco qualcuno si unisce. L'importante è partire", spiega Caterina Bassoli, coordinatrice di Pedibus Ticino. "Questo fenomeno si è diffuso così in maniera

piuttosto spontanea un po' in tutto il mondo. Vengono scelti dei percorsi pre-stabiliti, con relative fermate, in modo da funzionare come un bus ma a piedi. I genitori si alternano come volontari e noi dell'ATA diamo supporto. In alcuni casi le richieste sono partite anche dai comuni e ci sono dei rari casi di accompagnatori che ricevono un gettone di presenza dal loro municipio."

La nota dolente

La più grande difficoltà trovata finora è quella della ricerca dei volontari. "Spesso c'è un forte interesse iniziale ma poi quando si tratta di offrirsi come volontari in pochi lo fanno. Stiamo cercando di coinvolgere le persone anziane. Visto che sempre più mamme lavorano, servono i nonni. Che fra l'altro ci guadagnano anche loro in salute" aggiunge Caterina Bassoli. "Bisogna considerare che ci possono essere al massimo 7 bambini per ogni adulto, quindi servono comunque un buon numero di volontari che si alternino per far funzionare una linea".

Salute, sicurezza, socialità e ambiente

Per la coordinatrice il Pedibus è una soluzione vantaggiosa sotto diversi aspetti. "Secondo l'OMS ogni bambino dovrebbe fare un'ora di attività fisica moderata ogni giorno. Con il Pedibus è già quasi fatta senza sforzo e gratuitamente. Oltre alla salute, c'è la sicurezza: il Pedibus permette al bambino di assimilare delle regole di sicurezza e di comportamento, per renderlo autonomo e, in seguito, portarlo a potersi spostare a piedi da solo in sicurezza. Il Pedibus aiuta anche a individuare i pericoli sul cammino verso la scuola e a trovare delle soluzioni per risolvere questi problemi".

Anche dal punto di vista della socializzazione, il Pedibus può essere una soluzione interessante: non solo per i bambini, che possono chiacchierare e stringere amicizie fra di loro, ma spesso anche per gli accompagnatori, che magari iniziano a conoscersi alternandosi con il Pedibus, o poi finiscono con il custodirsi i figli a vicenda. Salute, sicurezza, socialità: senza dimenticare l'ecologia. Ridurre il traffico intorno alle scuole è diventata una necessità. "È un circolo vizioso - spiega Caterina Bassoli - molti genitori accompagnano i figli a scuola in macchina perché percepiscono insicurezza. Ma così facendo peggiorano le cose. Più macchine, più insicurezza, e anche più inquinamento. Bisogna interrompere questo circolo".

Giornata a scuola a piedi

Venerdì 21 settembre si svolgerà la **Giornata internazionale a scuola a piedi**, promossa in Svizzera dall'ATA da 17 anni. "Si tratta di un'occasione per le linee Pedibus di far festa, farsi conoscere e sensibilizzare tutta la popolazione - conclude la nostra interlocutrice - è un evento che solitamente è promosso dalle scuole che invitano i bambini a recarsi a scuola a piedi almeno per quel giorno e alcune organizzano anche piccoli eventi".



Pedibus è una campagna ATA - Associazione traffico e ambiente - che gode del sostegno di partner quali Fondo Sicurezza Stradale (FSS), Promozione Salute Svizzera (PSS), Ufficio Promozione Infortuni (UPI), e in Ticino, del progetto cantonale "Meglio a Piedi", di alcuni Comuni e di altri partner e sostenitori indicati sul sito www.pedibus.ch.

Per maggiori informazioni
www.pedibus.ch
o scrivere a ticino@pedibus.ch

Percorso vita: 50 anni in movimento

Era il lontano 18 maggio del 1968 quando a Zurigo è nato il primo “percorso vita”. Oggi in Svizzera ce ne sono 499 e sono sempre molto apprezzati, perché permettono di combinare attività fisica, e quindi salute, con il piacere di stare immersi nella natura e magari anche in compagnia. In un paese con un numero crescente di persone sovrappeso, questi luoghi rappresentano una maniera stimolante e anche gratuita per cercare di migliorare il proprio stile di vita.

L'idea è nata in un club di ginnastica maschile di Zurigo, che si allenava anche nei boschi con l'ausilio di tronchi, ceppi e pezzi di legno come strumenti per esercitarsi. I guardiaboschi, stufi di ripulire i legni che trovavano sui sentieri dopo gli allentamenti, suggerirono alle autorità cantonali di creare un percorso apposito e permanente. La proposta venne accettata e il 18 maggio 1968 nacque così il primo percorso vita.

Un formato che funziona

Oggi in Svizzera ce ne sono 499, una trentina in Ticino. Generalmente sono lunghi un paio di chilometri e sono dotati di 15 postazioni con differenti attrezzature ginniche, atte a promuovere forza, resistenza e agilità. Nati soprattutto per gli atleti, questi percorsi sono stati resi più accessibili nel corso degli anni '70 e sono oggi adatti anche a persone anziane e famiglie. La fondazione “Vita Parcours” dal 1993 ogni due anni verifica sicurezza e



stabilità dei percorsi, mentre comuni e organizzazioni private si occupano della manutenzione. Vi è poi anche il ruolo della compagnia di assicurazioni Zurich, che sostiene finanziariamente la costruzione del percorso e l'acquisto delle attrezzature (www.zurichvitaparcours.ch).

Circa il 10% della popolazione svizzera frequenta un percorso vita almeno una volta al mese.

Combattere l'inattività

Nel nostro paese l'inattività fisica provoca ogni anno oltre 3'000 decessi prematuri, oltre 2 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretti pari a circa 2,5 miliardi di franchi. Muoversi e incontrare altre persone significa socializzare e al tempo stesso migliorare la salute e quindi contenere la spesa sanitaria che grava sempre più sul bilancio dei consumatori.

Ricordiamo infine le schede ACSI “Per il benessere: alimentazione equilibrata e movimento” che si possono scaricare dal sito acsi.ch/salute-e-movimento.

DOPPIOCLICK

Braccialetti di fitness usabili per stalking

Usare i dispositivi di monitoraggio dell'attività fisica, dagli smartwatch ai braccialetti appositi come Fitbit o Polar, è molto utile per motivarsi e per tracciare i propri progressi. Ma a volte i dati raccolti da questi dispositivi possono esporci a rischi inattesi, per cui conviene imparare a impostare correttamente le app che li comandano.

Per esempio, molti di questi dispositivi tracciano la posizione dell'utente (geolocalizzazione) e la comunicano non solo all'azienda produttrice ma anche a chiunque voglia pedinarci. A volte siamo addirittura noi ad annunciare pubblicamente sui social network a che ora usciamo a correre e che percorso facciamo regolarmente, magari in tempo reale. Lo facciamo per competere con gli amici, o per annunciare al mondo le nostre imprese ginniche: ma abbiamo considerato che queste informazioni sono perfette per un ladro che volesse sapere quando siamo fuori casa, per un ex partner geloso o per un aggressore?

Di recente è emerso che app come Strava e Polar Flow consentono a chiunque di tracciare in massa i movimenti dei loro utenti se non si prendono precauzioni. Se ne sono accorti con

imbarazzo i militari di vari paesi, i cui allenamenti rivelano i loro nomi e cognomi e i luoghi dove prestano servizio. Anche a livello privato, un malintenzionato può dedurre dove abitate semplicemente guardando il punto di partenza e di arrivo delle vostre corse.

Per fortuna i rimedi sono semplici, una volta che ci si è resi conto del problema: per prima cosa, non iscrivetevi usando il vostro vero nome e cognome, non mettete il vostro volto come immagine del profilo e non usate l'opzione di iscrivervi tramite Facebook (che offre a tutti il vostro nome e l'elenco dei vostri amici). Poi impostate il vostro profilo nell'app di fitness in modo che i dati principali (orari e geolocalizzazione) non siano pubblicamente consultabili e disattivate l'opzione di condividere le vostre attività atletiche sui social network.

Certo, significa non poter partecipare a gare online e non poter fare vanto pubblico della vostra forma fisica, ma evitare le molestie di un aggressore o un furto in casa è più importante. E per tener traccia dei propri progressi è sempre possibile usare cronometro, carta e penna, anche nell'era delle app.



PAOLO ATTIVISSIMO

Peli addio con la fotoepilazione tramite laser o IPL? Non proprio

Sempre più persone (e non più solo donne) ricorrono alla fotoepilazione per eliminare i peli ritenuti superflui. Laser e luce pulsata (IPL) stanno velocemente rimpiazzando rasoio e ceretta. La dermatologa Patrizia Carrozza Merlani ci spiega il funzionamento di queste tecniche dando anche qualche consiglio. Dopo aver parlato delle unghie finte nell'ultimo numero della BdS, torniamo così ad affrontare il tema dei trattamenti estetici ancora poco regolamentati. Anche per sfatare qualche mito: come quello, ancora piuttosto diffuso, secondo cui si possono rimuovere tutti i peli in maniera definitiva.

In futuro per effettuare trattamenti cosmetici con lampade a luce pulsata e laser sarà richiesto un attestato di competenza. Lo scorso 14 febbraio infatti il Consiglio federale ha posto in consultazione le ordinanze concernenti la Legge federale sulla protezione dai pericoli delle radiazioni non ionizzanti e degli stimoli sonori.

Regolamentazione assente

Per il momento, però, il mondo dei trattamenti di fotoepilazione rimane una zona in chiaro-scuro, come spiega la dermatologa Patrizia Carrozza Merlani: "ci sono due questioni principali: la competenza degli operatori e la conoscenza delle caratteristiche degli apparecchi utilizzati".

"Chiunque è in grado di utilizzare questi apparecchi? Le differenze fra i diversi tipi di peli e di pelle sono conosciute? È tenuto in considerazione l'influsso delle condizioni climatiche? La potenza degli apparecchi è sempre regolata in maniera adeguata?" continua la dermatologa. Per il consumatore è difficile dare una risposta a queste domande. Una cosa che può aiutare è senz'altro il passaparola, il basarsi su esperienze positive di altre persone.

Ma per facilitare la vita dei consumatori è decisamente positivo il fatto che la nuova ordinanza federale definirà in maniera più chiara chi può fare cosa con i laser. "Già adesso esiste un diploma federale di estetista, ma per i laser ci sono soltanto dei corsi. È una situazione confusa" spiega la dottoressa Carrozza Merlani. Che aggiunge: "anche i venditori di apparecchi sono coinvolti".

Chiaramente un'estetista non può permettersi gli stessi apparecchi di un medico, quindi ci sono in giro apparecchietti un pò alla buona, che solitamente si limitano a non avere un grande effetto, ma in alcuni casi possono anche fare male. Questo non significa che tutti i saloni di bellezza abbiano apparecchi non adeguati, conosco professioniste che lavorano benissimo e con apparecchi sicuri. Ma è impor-



tante che anche i venditori di apparecchi siano bene informati sul loro funzionamento".

Laser o luce pulsata?

"La scelta del metodo migliore dipende da persona a persona. Nel caso della luce pulsata un fortissimo fascio luminoso distrugge la melanina che c'è nel pelo e nel bulbo. Per i peli chiari questa tecnica non funziona bene, meglio ricorrere a un laser a diodi che funziona meglio ed è più sicuro, anche sulle pelli scure", continua la dottoressa. "I laser sono di diversi tipi con diverse caratteristiche. Non bisogna dimenticare poi l'importanza nella scelta della potenza. Ovviamente più l'intensità è alta, maggiori sono i rischi di fare danni. Ho visto delle ustioni abbastanza clamorose, con pelli bruciate proprio dove posava l'emettitore laser, del quale si riusciva a distinguere anche la forma".

È bene sottolineare, rassicura la dermatologa, che esistono soluzioni adatte a tutti i tipi di pelle: si tratta solo di rispettare i parametri e utilizzare l'apparecchio corretto.

Quali sono i rischi?

"Tipicamente quando parliamo di conseguenze negative, si tratta di scottature e ustioni, che possono variare di intensità e gravità. Questi trattamenti inne-

scano una reazione infiammatoria con inestetiche iperpigmentazioni a dipendenza del tipo di pelle. Meglio eseguire i trattamenti in inverno, ci vorrebbe sempre un mese di non esposizione al sole dopo l'epilazione di questo tipo".

Sfatiamo anche alcuni miti: non esiste la rimozione totale e definitiva dei peli. Quello che si può fare, a patto di sottoporsi a molte sessioni di epilazioni nel corso di mesi, è ridurre anche in maniera significativa il numero dei peli. Ma eliminarli tutti, questo no. La necessità di effettuare molte sedute è dovuta alla natura ciclica dei peli, che hanno diverse fasi. Il momento adatto per eliminarli è la fase di crescita, quando sono più vulnerabili. Ma i nostri peli sono sordinati e non sono tutti contemporaneamente nella medesima fase.

Inoltre, come conferma la dermatologa, la presenza di tatuaggi nelle zone da epilare non dovrebbe creare problemi, a patto di utilizzare apparecchi adeguati che non danneggiano l'inchiostro del tatuaggio. Da sottolineare infine che non ci sono sostanziali differenze fra i peli maschili e quelli femminili.

Insomma, un consiglio generale da tener presente è prendersi il tempo per informarsi bene e non lasciarsi tentare da soluzioni presentate come miracolose.



Che delusione!

Inconsapevolmente inguaiati con siti porno a pagamento: per uscirne passiamo dalla Giudicatura di pace

Lo scorso 5 luglio l'ACSI ha inoltrato alla Giudicatura di pace di Lugano un'istanza di conciliazione contro le società Yanadis Limited, Smiles Solutions SA, Inkassodata SA ed



Obligo SA (si tratta di società che hanno come scopo quello di incassare fatture scoperte). L'istanza di conciliazione è il primo passo da intraprendere se si desidera che un giudice esamini la correttezza dell'agire di chi, nell'ambito di una vertenza, ritiene che noi siamo dalla parte del torto.

Queste società sono, secondo l'ACSI, colpevoli di aver ingannato i consumatori, i quali, senza rendersene conto, si sarebbero ritrovati abbonati a dei siti porno con un costo mensile di fr. 89,90. L'ACSI si è

rivolta all'esperto informatico Paolo Attivissimo

per capire come possa succedere una cosa del genere. L'esperto ha esaminato il cellulare di una di queste persone che nega di aver dato il proprio assenso a contratti di questa natura e la spiegazione tecnica-informatica che fornisce è la seguente: i consumatori, senza averla richiesta, ricevono sul proprio cellulare una pubblicità/offerta di stipulare un abbonamento per siti porno e, pur non desiderando accettarla, inconsapevolmente danno il proprio assenso semplicemente chiudendo il messaggio/l'offerta/o pagina internet. C'è da restare allibiti!

All'ACSI sono pervenute almeno 18 segnalazioni di questo tipo e i debiti contestati, complici anche le infondate richieste delle società di incasso, continuano a lievitare (anche fino a 300 franchi). Restiamo ora in attesa della sentenza del giudice.

Postfinance annulla un servizio senza informare i suoi clienti!

Recentemente il nostro socio G.G. ci ha segnalato un disservizio di Postfinance. Si dà il caso infatti che lo scorso 1° aprile Postfinance ha soppresso il servizio degli avvisi di accredito e addebito ai suoi clienti a causa, a suo dire, dell'esigua richiesta. La cosa si potrebbe anche accettare se non fosse che Postfinance l'ha fatto senza dire nulla: la clientela non è stata informata e si è trovata dall'oggi al domani senza avvisi, un bel problema per coloro che ci facevano affidamento! Inutile dire che non sono quindi neanche state proposte ai consumatori delle soluzioni alternative. Se a tutto questo si aggiunge il fatto che il call center di Postfinance, per stessa ammissione dell'azienda, è in difficoltà da alcuni mesi - con persone che devono aspettare in linea anche per 20 minuti per poter parlare con un operatore - si capisce la frustrazione di G.G. Tanto più che la consulenza da lui ricevuta non è stata delle migliori e quei 20 minuti di attesa, come abbiamo potuto appurare, si pagano (8 ct/min)! L'ACSI ritiene che un'azienda come Postfinance dovrebbe essere in grado di servire meglio i suoi clienti.



Grazie all'intervento di ACSI...

La Billag ci ripensa e alla fine restituisce l'ammontare dei canoni pagati in eccesso

Lo scorso febbraio, la signora D.C., socia ACSI, aveva comunicato, tramite lettera, alla Billag SA di essersi trasferita in una casa dove il canone radio-televisivo veniva già

pagato. Nonostante ciò, la Billag ha continuato a fatturare ai coniugi conviventi due canoni. Le fatture venivano pagare regolarmente dai coniugi fino al momento in cui si sono resi conto che stavano pagando due volte per lo stesso servizio. A quel punto si rivolgono all'ACSI, al servizio Infoconsumi, per sapere come dovevano comportarsi. Ad una prima comunicazione di richiesta di rimborso di quanto pagato in eccesso la Billag ha però rifiutato.

Infoconsumi ACSI ha quindi consigliato alla sua socia

di presentare ricorso all'UFCOM (Ufficio federale delle comunicazioni) per tentare di ottenere ragione. D.C., sostenuta dall'ACSI, ha seguito il consiglio e durante la procedura Billag SA ha deciso di riconsiderare la sua decisione di rifiuto e di rimborsare l'ammontare dei canoni pagati in eccesso.

Bisogna sapere che:

- secondo la legge sulla radiotelevisione, l'obbligo di pagare il canone è legato all'economia domestica (1 economia domestica, 1 canone);
- se ci si trasferisce in una casa dove il canone viene già pagato, chi chiede di essere esonerato deve fare subito una comunicazione scritta per raccomandata alla Billag con la quale comunica di essersi trasferito in una casa dove il canone viene già pagato. In questo modo, l'obbligo di pagare il canone cesserà, al più presto, per la fine del mese nel quale Billag avrà ricevuto la comunicazione scritta;
- se si ritiene di avere ragione, si deve reclamare!

"Dialogo clienti" delle FFS

Avete segnalazioni, critiche o lodi da manifestare alle FFS (Ferrovie federali svizzere)? Il servizio "Dialogo clienti" è a vostra disposizione.

- Casella postale, 3000 Berna 65
- tel. 0800 401 401 (numero gratuito, dal lunedì al venerdì 8.00-17.00, esclusi i giorni festivi)
- oppure tramite il modulo online: www.sbb.ch/it/stazione-servizi/servizi/dialogoclienti/critica-encomio.html.

Infoconsumi ACSI

Consulenze, consigli e informazioni telefoniche

lu-ve dalle 9 alle 10.30
091 922 97 55 (tasto 1)

Inquilini: tutto ciò che bisogna sapere sulle **spese accessorie**

Rispetto al resto d'Europa gli svizzeri sono un popolo di inquilini, anche se in questi ultimi decenni i proprietari dell'alloggio che occupano stanno guadagnando terreno. Quasi il 65% della popolazione è infatti locatario (o anche conduttore, come indicato nell'articolo che segue). Tutte queste persone sottostanno a un contratto di locazione. Una delle voci importanti di questo contratto riguarda le spese accessorie. Ed è su queste che abbiamo voluto porre la nostra attenzione interpellando l'Associazione Svizzera Inquilini.

Le spese accessorie sono la remunerazione dovuta per le prestazioni fornite dal locatore o da un terzo e connesse con l'uso della cosa. Esse sono a carico dell'inquilino soltanto se specialmente pattuito (art. 257a del codice delle obbligazioni, CO). Il contratto deve essere preciso e definire dettagliatamente le singole voci addebitate al conduttore. Se manca l'accordo su una determinata voce, si ritiene che la stessa sia compresa nella pigione mensile.

Spese accessorie ricorrenti sono i costi di riscaldamento e di produzione dell'acqua calda, definiti nel dettaglio dall'ordinanza federale concernente la locazione (OLAL, art. 5), quelli per l'elettricità e la pulizia delle parti comuni, le spese per la portineria (salario e oneri sociali, materiale di pulizia) e per la manutenzione ordinaria del giardino, le spese di consumo dell'acqua, la tassa di canalizzazione e di raccolta rifiuti (compresi eventuali rifiuti vegetali), lo sgombero neve, le spese per l'abbonamento dell'ascensore, il costo della televisione via cavo.

In Ticino i locatori fanno spesso ricorso al contratto prestampato edizione Cafetef, che elenca una lista di prestazioni non comprese nella pigione. L'ASI ritiene che l'elenco sia troppo vago, perché copre teoricamente un ventaglio di prestazioni di cui l'inquilino non può avere cognizione. Soprattutto se la lista è lasciata senza specificazione alcuna, senza posizioni stralciate o evidenziate, e in teoria comprende spese che nell'immobile in questione non esistono (come ad esempio, climatizzazione o pulizia serpentine). Dal canto suo l'ASI pubblica un contratto prestampato più breve e semplice.

Modalità di riscossione

Nella maggioranza dei casi le parti convengono il versamento di acconti mensili e, alla fine del periodo di conteggio, il calcolo del saldo, il cosiddetto conguaglio, che può essere a favore del conduttore o a favore del locatore.

Locatore e inquilino possono anche stipulare un forfait per le spese accessorie, che si aggiunge alla pigione netta e copre tutte le spese, senza che il locatore possa successivamente fatturare le spese effettive. Il calcolo dell'importo forfettario si deve fondare sui valori reali (calcolati nei tre anni precedenti alla stipulazione del forfait). Vigé infatti il principio secondo cui il locatore non può arricchirsi con le spese accessorie.

Nei contratti con pigione "tutto compreso" non vengono rimosse le spese accessorie, perché la pigione le include già tutte nell'importo mensile pattuito. La pigione tutto compreso è l'eccezione, di regola utilizzata nella locazione di piccoli enti.

Infine, alcuni contratti prevedono che il locatario paghi direttamente al terzo fornitore della prestazione la fattura concernente le spese connesse con l'uso dell'ente, per esempio la fornitura della nafta o la manutenzione del giardino. Si sceglie questa soluzione in caso di unità abitative a sé stanti, quali le casette individuali. Anche qua il conduttore assume solo le spese previste espressamente dal contratto.

Del conguaglio in particolare

Il conteggio dovrebbe essere redatto almeno una volta all'anno. La relativa disposizione dell'ordinanza (art. 4) tuttavia non prevede sanzioni per il locatore inadempiente. L'inquilino, per ottenere il conteggio in tempi ragionevoli nel caso di un locatore reticente, può depositare un'istanza all'ufficio di conciliazione competente e domandare che a questi sia fissato un termine per procedere all'allestimento.

Le pretese da conguaglio si prescrivono dopo cinque anni a contare dalla fine del periodo di conteggio, motivo per cui teoricamente il locatore può aspettare cinque anni e poi inviare cinque conteggi contemporaneamente. Independentemente dall'importo o dagli importi dovuti, il termine di pagamento è quello di una fattura usuale, ossia 30 giorni. I locatori con-



cedono di solito la possibilità di pagare a rate.

L'inquilino ha diritto di visionare le fatture riportate nel conteggio, anche una volta trascorsi i 30 giorni che alcuni locatori indicano quale termine per l'esame.

L'ammontare degli acconti è fissato liberamente dalle parti. L'inquilino ha interesse a che siano fissati in maniera da coprire, suppergiù, le probabili spese, così da non ritrovarsi con un conguaglio elevato. A inizio locazione ha diritto di chiedere l'ultimo conteggio dell'inquilino precedente o di farsi indicare le cifre per iscritto.

La ripartizione tra i diversi inquilini dello stabile è generalmente fatta in funzione della superficie in m² delle singole unità abitative.

Aggiunta di una nuova spesa

Il locatore che vuole introdurre una nuova spesa, aumentare il forfait per le spese accessorie (nel caso di spese a forfait o pigione tutto compreso) o modificare la chiave di riparto deve comunicarlo al conduttore utilizzando il modulo ufficiale, indicando la motivazione, dieci giorni pri-

ma dell'inizio del termine di preavviso e rispettando la scadenza contrattuale, per consentire all'inquilino che non accetta la modifica di inviare una disdetta ordinaria.

A cosa prestare attenzione

a) Non sono spese accessorie quelle per la manutenzione ordinaria e straordinaria, la riparazione e il rinnovo degli impianti, né gli interessi sui debiti.

b) Tutti gli acconti mensili versati vanno dedotti dalla spesa totale a carico dell'inquilino.

c) Il locatore può conteggiare, se previsto dal contratto, un importo forfettario per costi amministrativi, di regola il 3% della spesa totale. All'importo può essere aggiunta l'IVA, se il soggetto che ha redatto il conteggio è soggetto all'imposta. Può anche caricare agli inquilini il 5,5% dell'importo dell'assicurazione stabile ma non della RC.

d) Per quanto concerne il consumo di combustibile per il riscaldamento, il conteggio deve riportare la giacenza in serbatoio alla fine del precedente periodo e indicare la rimanenza alla fine di quello attuale.

e) L'inquilino non può scegliere il fornitore della prestazione né, di regola, sindacare sulle scelte del locatore. Può tentare di opporsi a una determinata spesa, sostenendo che essa non è necessaria (p. es. filtri per l'acqua). Vigge comunque il principio dell'economicità, in base al quale il locatore non deve sostenere scelte non necessarie o sproporzionate, caricando le conseguenze agli inquilini.

f) Le spese per l'ascensore possono essere richieste anche all'inquilino che abita al piano terra.

g) Se gli inquilini utilizzano la lavanderia con tessere prepagate, denaro o gettoni, nel conteggio il locatore dovrebbe dedurre il 20% dal consumo dell'elettricità e dell'acqua per i consumi della lavatrice e un altro 10% di elettricità per il consumo dell'asciugatrice.

h) Se lo stabile in questione è una proprietà per piani (condominio) le spese condominiali dovute dal singolo condomino non possono essere ribaltate integralmente sull'inquilino, perché comprendono voci che non gli competono (come spese di manutenzione o fondo di rinnovamento).

Cosa fare se non si raggiunge un accordo con il locatore

Se sorge una controversia che non si risolve con un accordo fra le parti, è consigliabile pagare l'importo richiesto dal locatore ed evitare così l'eventualità di una disdetta per mora. È possibile recuperare quanto indebitamente pagato, ma è necessario informarsi e agire subito. Gli uffici di conciliazione (UC) sono a disposizione per le informazioni di base. L'ASI offre a tutti, soci e non soci, un servizio di consulenza telefonica (091 966 82 72, tutte le mattine dalle 10.00 alle 12.00, tranne il mercoledì). C'è inoltre la possibilità di associarsi e beneficiare così di una consulenza più approfondita e un'assistenza per l'avvio di eventuali procedure conciliative e giudiziarie.

FRANCESCA CODA - SEGRETARIA GENERALE
ASI/FED. SVIZZERA ITALIANA

Per maggiori informazioni

ASI-FSI Segretariato generale
via Stazio 2, 6900 Massagno
091 966 25 02 (14.30-16.30)
www.asi-infoalloggio.ch

Pulizie e bucato: prodotti online dai costi molto diversi

Cavoli, abbiamo passato il sabato a fare lavori in casa e quando ci mettiamo a pulire, ecco che ci viene in mente una cosa: certi prodotti per la pulizia sono agli sgoccioli ma ormai i negozi chiudono fra poco. Di pastiglie di detersivo per la lavastoviglie nei rimangono un paio o tre, manca il liquido per lavare i piatti, il detersivo per il bucato è quasi finito, lo sbiancatore lo è del tutto. Che disdetta! Ci attende una nuova settimana fitta di impegni lavorativi e già immaginiamo di arrivare alla sua conclusione senza esserci ricordati di acquistare in un qualche negozio quel che in casa manca o è a un niente dall'essere finito. Ohibò, gli shop online non li avranno mica inventati per niente e allora accendiamo il pc, tuffandoci nelle pagine LeShop.ch e www.coopathome.ch, i supermercati online dei nostri giganti della distribuzione Migros e Coop. Iniziamo dalle pastiglie per la lavastoviglie, facendo qui di seguito, nomi, cognomi e prezzi. Ecco una bella confezione di Finish Powerball Classic da 50 pezzi, a 15,95 franchi da Migros e pure da Coop. Ci viene anche in mente che mancano i sacchetti per il nostro aspirapolvere: siamo abituati agli Swirl PH 86, nella confezione da quattro pezzi venduti da Coop a 13,95 franchi e a 13,80 da Migros. "Dov'è mai la concorrenza?", ci chiediamo... Non fa nulla... Poi eccoci con il detersivo liquido per i panni e puntiamo sull'Elan Alpine Flowers di casa Migros e fanno 13,90 per due litri, l'equivalente di 33 lavaggi. E da Coop, allora, qualcosa di simile costerebbe meno? Per lo stesso numero di bucati e altrettanti litri il Maxil Lessive Active a marchio Coop ne costerebbe 9,95 e la differenza non è male. E già che ci siamo, prendiamoci uno smacchiatore per capi colorati Vanish Oxi Action e scopriamo che il barattolo da 600 grammi costa 9,95 tanto da Migros quanto da Coop...

"Accidenti, peccato che Amazon i prodotti di questo tipo non li venda ai suoi clienti svizzeri!", ci passa per la testa. Sarà proprio così o qualcosa nel frattempo ci è sfuggito?

Su www.amazon.it troviamo un mega pacco – nel senso di confezione – di Finish Powerball Classic da 90 pastiglie a 8,90 euro, pari a 11 franchi e 15 centesimi, abbondando un pochino con il tasso di cambio che fissiamo per conto nostro a 1,25. Il che fa 12 dei nostri centesimi a pastiglia contro i 31 per ogni pezzo della confezione da 50 venduta online da Migros e Coop (+260%, oltre due volte e mezza!).

Quattro sacchetti Swirl PH 86 vengono invece 10 euro - facciamo allora 12,50 franchi - e la differenza appare minima. Se non che su amazon.de – il sito tedesco del colosso mondiale del commercio online – vediamo che in Svizzera si può far arrivare una confezione da 10 sacchetti al prezzo di 16,99 euro, pari a 21,25 franchi e dunque un costo al pezzo di 2,15 franchi, quando da noi ogni sacchetto è venduto a 3,45. Un franco e 30 di differenza per ogni unità, che se moltiplicata per dieci sale a 13 franchi. Non andiamo oltre nei dettagli, ma su amazon.it il detersivo liquido per lavatrice AVA per 60 bucati – confezione da tre flaconi – ci costerebbe 8,01 euro e il Vanish Oxi Action da 600 grammi 5,99 (e solamente 6,78 per il barattolone da 1.200 grammi!).

Certo, il Vanish quelli di Amazon non lo spediscono in Svizzera ma tutti gli altri prodotti sì. Quindi, vedete un po' voi cosa possa valere la pena di acquistare o meno e dove sulle autostrade del web, tenendo comunque presente che i prezzi, come è nel caso di Amazon, possono subire variazioni anche grandi da un istante all'altro...

Come consumare poco zucchero in modo consapevole

È lo scopo che vorremmo raggiungere proponendo questo dossier che dà seguito al dibattito organizzato da ACSI a lato dei lavori assembleari (lo scorso aprile) e asseconda la Strategia nutrizionale adottata dalla Confederazione che intende fornire utili e concreti strumenti ai consumatori affinché possano scegliere con cognizione di alimentarsi in modo equilibrato. La preoccupazione maggiore scaturita durante la discussione che ha seguito il dibattito è stata infatti quella che lo zucchero aggiunto si trova non solo negli alimenti dolci (dove è relativamente facile riconoscerlo e evitarlo) ma anche in una miriade di altri preparati alimentari, dove nessuno si aspetta vi sia. Il rischio quotidiano di accumulo di zuccheri nel nostro organismo è quindi piuttosto elevato (soprattutto nei bambini) con tutte le conseguenze che ciò comporta per la nostra salute.



Troppi zuccheri aggiunti nell'alimentazione degli svizzeri

L'alto potere d'acquisto dei residenti in Svizzera si traduce anche in un maggior consumo di zuccheri aggiunti rispetto ad altri Paesi europei: 110 grammi al giorno, rispetto ai 50 raccomandati dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità). Lo ha indicato la presidente ACSI Evelyne Battaglia-Richi, dietista, al dibattito dell'assemblea, ricordando come sia semplice accumulare quantità smisurate di zuccheri nella nostra alimentazione se non effettuiamo scelte mirate e consapevoli. Il consiglio è di leggere attentamente le etichette e l'elenco degli ingredienti, indipendentemente dal fatto che il prodotto sia bio o convenzionale, o che apparentemente abbia un aspetto (o delle indicazioni) del tutto salutare (come ad esempio le barrette ai cereali). Grazie alla tessera semaforo dell'ACSI poi si può valutare se il contenuto di zuccheri (ma anche di grassi e sale) è da considerarsi minimo, medio o elevato.

Le possibilità di scelta dei consumatori non esulano però dal fatto che si possono anche introdurre direttive e norme chiare da parte del legislatore affinché sia ridotta la disponibilità di zucchero sul mercato per farne finire meno nei preparati alimentari. Oppure anche che si possa studiare una tassa direttamente collegata alla quantità di zuccheri presente. I produttori e i distributori non gradiscono ovviamente avere impedimenti di carattere costrittivo preferendo misure volontarie, magari anche co-

ordinate con le autorità preposte: ma ciò rischia di allungare i tempi a scapito dei consumatori.

I rischi per la salute legati ad un'eccessiva assunzione di zuccheri

Lo zucchero inibisce il senso di sazietà e rafforza la voglia di mangiare. In più di regola il dolce si consuma volentieri. Nella sua esposizione il prof. Luc Tappy (del Dipartimento di fisiologia dell'Università di Losanna e membro della Commissione federale per l'alimentazione) ha evocato il rischio sovrappeso e obesità ma anche lo stretto legame tra consumo di zuccheri e problemi di salute, come malattie cardiovascolari e diabete nonché fegato grasso (con conseguenti epatiti e cirrosi). Ma poiché gli zuccheri fanno anche parte naturalmente di tutta una serie di alimenti (in primis la frutta), Tappy ha infine citato le importanti conclusioni di alcuni studi, ossia che: l'assunzione di grandi quantità di frutta e verdura è associata a un debole rischio di malattie cardiovascolari e diabete, mentre il rischio diventa elevato con l'assunzione di grandi quantità di zuccheri aggiunti (raffinati). Conta quindi anche la qualità degli zuccheri che consumiamo.

Ha infine tenuto a precisare che non solo gli zuccheri sono, naturalmente, uno dei fattori legati all'alimentazione che possono indurre problemi di salute, vi sono infatti anche grassi e sale che non sono certo innocui. Ma una cosa è certa per il professore: la riduzione del consumo di zuccheri è necessaria.

Ridurne il consumo ma anche la quantità di ciò che si mangia

Agostino Macri, dell'Unione nazionale consumatori (Italia), ha invece puntato l'attenzione sul fatto che, nonostante sia opinione comune che la causa principale di tutti i guai sia lo zucchero comune (saccarosio) che consumiamo attraverso cibi confezionati come biscotti, merendine, bevande gassate ecc., in realtà "il 75% dello zucchero che mangiano gli italiani arriva dagli insospettabili cereali, frutta, verdura e latte. Il 15 - 20% da quello che consumiamo al "cucchiaino" e soltanto il 5 - 10% dalle famigerate merendine, bevande gassate, dolci vari, ecc.". Se da una parte ritiene che l'eccesso del consumo di zuccheri sia un problema molto serio, dall'altra considera, visto quanto detto sopra, che la soluzione non è per nulla semplice. Le aziende alimentari italiane stanno collaborando nella riduzione delle quantità di zuccheri aggiunti come anche in quella delle dimensioni dei loro prodotti. Ma il problema della quota di zuccheri presenti naturalmente negli alimenti della "dieta mediterranea" resta tale ed è risolvibile, per Macri, solo riducendo la quantità di cibo consumata: "i consumatori dovrebbero essere consapevoli della necessità di condurre stili di vita basati su una dieta equilibrata e sul movimento fisico ricordando che per un uomo il numero di chilocalorie (kcal) da consumare quotidianamente dovrebbe essere di circa 2000 e per una donna di circa 1800".

Gli zuccheri: indispensabile fonte di vita?

L'uomo ha bisogno di zuccheri o carboidrati per un corretto apporto energetico e nutrizionale. Seguendo i consigli della piramide alimentare e i relativi apporti di carboidrati ci si alimenta in modo equilibrato. Gli zuccheri provenienti da cereali integrali sono più salutari di quelli aggiunti ai cibi raffinati. Lo zucchero inteso come zucchero semplice invece non è indispensabile per vivere: fino a 500 anni fa, non lo si conosceva. È da considerare un bene di lusso come il caffè o il cacao che consumiamo per piacere e non per necessità.

Il fabbisogno di zuccheri o carboidrati è intorno al 50% dell'apporto energetico giornaliero, vale a dire su 2000 kcal servono 1000 kcal sotto forma di carboidrati equivalente a circa 260g al giorno (in media) per un adulto e varia soprattutto in base all'attività fisica che una persona svolge.

Per raggiungere questi 260g giornalieri non è indispensabile mangiare zucchero comune o cibi zuccherati, meglio piuttosto consumare cereali integrali e un frutto o due di stagione al giorno o il latte, che già contengono zuccheri semplici a sufficienza (come indicato dalla piramide alimentare della SSN Società svizzera di nutrizione).

Se volete fare il test sul vostro personale consumo di cibi con gli zuccheri, l'USAV ha recentemente lanciato una "app" gratuita che calcola, in base a cosa mangiate, se il vostro consumo è adeguato alle raccomandazioni (vedi BdS 4.18).

In quali alimenti troviamo gli zuccheri (o carboidrati)?

Sotto il nome di zuccheri, o carboidrati, si raggruppano vari alimenti che li forniscono, rappresentati nella piramide alimentare nei seguenti 4 livelli:

- **frutta e verdura**: si raccomanda il consumo di 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta, ev. anche sotto forma di succo non zuccherato
- **prodotti di cereali, leguminose**: si raccomanda il consumo di 3 porzioni di cereali tipo pane, pasta, leguminose, patate ecc.



- **latticini**: si raccomanda il consumo di 3 porzioni di latticini
- **dolci, snack e bibite zuccherate** con moderazione.



MySwissFoodPyramid: l'app che ti dice come mangi

Avete già provato a scaricare la app? Cosa ne pensate? Se non l'avete ancora fatto, fatelo: è semplice e vi sarà utile per sapere come vi nutrite.

Per scaricare la app:
play.google.com/store/apps
www.apple.com/chde/ios/app-store/

Consigli per ridurre il consumo di zuccheri in modo consapevole

1. Scegliere ingredienti freschi per cucinare e da mangiare, meno cibi conservati.
2. Leggere l'etichetta, cercando di evitare prodotti che hanno zuccheri aggiunti.
3. Attenersi alle raccomandazioni di consumo anche per prodotti naturali con zuccheri specialmente frutta e latticini.
4. Variare le qualità di frutta, verdura e fare attenzione a condimenti, salse e agli zuccheri aggiunti nei prodotti elaborati industrialmente, anche se sono bio o integrali.
5. Bere acqua e bevande non zuccherate.
6. Godersi dolci, bevande e cibi con zucchero aggiunto con parsimonia e come eccezione.

Una giornata senza zuccheri?

Vi proponiamo una giornata alimentare equilibrata e completa per un adulto sulla base delle raccomandazioni nutrizionali svizzere (ossia come illustrato nella piramide alimentare) calcolata in base al contenuto di zuccheri semplici (mono e disaccaridi, naturalmente presenti e aggiunti, come figurano nella dichiarazione in etichetta del valore nutrizionale sotto la voce "zuccheri"), senza aggiungere nes-

sun altro zucchero e senza includere dolci.

Precisiamo che gli zuccheri semplici nella verdura, nella frutta, nel pane e nel latte sono considerati adatti al consumo quotidiano nella misura consigliata a lato: il loro effetto fisiologico è diverso rispetto allo zucchero aggiunto per la presenza di fibre, vitamine, sali minerali (diversi studi hanno infatti dimostrato che hanno effetti positivi sulla salute).

L'esempio mostra la presenza di questi zuccheri semplici negli alimenti e - cosa importante - altri alimenti che contengono zucchero aggiunto laddove è difficile immaginarselo perché non sono considerati cibi dolci (sott'aceti, salse, fette biscottate, aceto balsamico, ecc.). Alla pagina 21 vi presentiamo una tabella che evidenzia questa categoria di alimenti diffusi sul mercato, lo "zuccherometro".

Menu	Zuccheri semplici/aggiunti (g)	Sostituzione meno dolce	Zuccheri semplici/aggiunti (g)
Colazione			
caffè con latte normale 2 dl	10		10
fette biscottate 30g (p.e. zwieback)	4	Pane integrale semplice 2 fette 100 g	1
1 bicchiere piccolo di succo naturale 1,5 dl o 1 frutto	11	1 cucchiaino di marmellata (10g)	6
Pranzo			
Pasta al sugo di pomodoro (80g di pasta con 1 dl di salsa pronta)	6	Pasta con pomodorini freschi 100g e basilico	3
Spinaci tritati (congelati, senza aggiunte) con olio d'oliva	1		1
Hamburger bio 100g con 1 cucchiaino di ketchup bio (10g)	2	Fettina di tofu con ketchup bio	2
Pane bigio dell'alpigiano 1 fetta (50g)	1		1
Acqua, caffè espresso senza zucchero	0		0
Merenda			
Bevanda al caffè latte freddo senza zucchero aggiunto	13	1 vasetto piccolo di yogurt naturale 150g, caffè espresso e acqua	7
Cena			
Minestra di zucca fatta con 200g di zucca fresca	8	Minestra di verdure miste 200g	3
Insalata ghiaccio (iceberg) e 1 pomodoro, salsa con aceto balsamico (10g)	7	Insalata ghiaccio e 1 pomodoro, salsa con aceto di vino	3
Formagella con cetrioli e cipolline sott'aceto (50g)	1		1
Pane integrale semplice 2 fette 100g	1		1
120g di prugne	11		11
TOTALE	76		50

L'esempio illustra quanto è dolce in realtà la nostra alimentazione quotidiana se contiene nelle porzioni raccomandate frutta, latte o prodotti con latte e yogurt, prodotti con cereali raffinati e non, condimenti e salse varie: il tutto senza consumare un dolce come lo intendiamo normalmente: biscotti, gelati, cioccolato, gazzosa o tè freddo, ecc.

L'alternativa meno dolce

Le sostituzioni meno dolci proposte sono un esempio di come si può ridurre di un terzo il consumo di zuccheri semplici, rimanendo nelle raccomandazioni per i carboidrati e con un menù simile. Non sono citati specificamente condimenti e cibi senza zuccheri che completano ovviamente la giornata alimentare equilibrata. I dati sono stati calcolati in base a porzioni di consumo adeguate per un adulto con prodotti indicati nella banca dati svizzera dei valori nutrizionali.

Colazioni e merende a confronto



Colazione con più zuccheri



Colazione con meno zuccheri



Merenda con più zuccheri



Merenda con meno zuccheri

"Zucker – weniger ist mehr"

I colleghi d'oltre Gottardo della SKS (Stiftung für Konsumentenschutz) hanno realizzato la pubblicazione (comprensiva di ricette) "Zucker – weniger ist mehr" (solo in tedesco). Chi fosse interessato la può ordinare dal sito www.konsumentenschutz.ch (sotto shop) al costo di fr. 34.– (fr. 29.– per i soci SKS).

Quanto zucchero consumiamo

Quando si parla di zucchero si intende generalmente quello di casa comune e raffinato di barbabietola da zucchero; ma nel linguaggio tecnico gli zuccheri sono utilizzati come sinonimo di zuccheri semplici e di gusto più o meno dolce.

Il consumo medio di zucchero (zucchero e miele) in Svizzera è di 110g al giorno (ossia circa 17% dell'apporto energetico giornaliero). La raccomandazione OMS (Organizzazione mondiale della sanità) consiglia, per 2000 kcal al giorno, è al massimo di 50g (10% dell'apporto energetico giornaliero). Il consumo di zucchero è continuato a salire negli ultimi 100 anni, ne mangiamo **40 kg all'anno a testa**, ossia circa **10'000 zollette di zucchero**. Se consideriamo solo i dolci, la quantità (a testa e al giorno) di dolci consumati si suddivide in 51g di dessert dolci come gelati, dessert, 11g di cioccolato e prodotti a base di cioccolato nonché 22g di zucchero e prodotti da spalmare come marmellate. Il consumo di zucchero viene collegato anche all'aumento di persone in sovrappeso nella popolazione in Svizzera. Dimezzare questa quantità di zucchero, permetterebbe di prevenire maggiormente malattie non trasmissibili e contribuire a ridurre il sovrappeso (attualmente riscontrato quasi nel 50% delle donne e già al 60% per gli uomini).

Gli zuccheri non sono tutti uguali

I carboidrati sono composti da molecole di zucchero (saccaridi) differenti (mono-, di-, oligo- e polisaccaridi). Si dividono generalmente in due gruppi, zuccheri complessi e zuccheri semplici.

Per zuccheri complessi si intendono gli amidi (poli- e oligosaccaridi) che non sono più dolci e i carboidrati non digeribili o fibre alimentari (polisaccaridi indigeribili, solubili come ad esempio inulina o pectina e non solubili come la lignina).

Zuccheri semplici (mono-, disaccaridi) vengono definiti quelli che danno generalmente il gusto dolce a un cibo:

- **saccarosio** (zucchero comune, bianco, bruno, candito, integrale, grezzo, di canna, cristallino, a velo)
- **glucosio** (zucchero d'uva, destrosio)
- **fruttosio** (zucchero della frutta)
- **lattosio** (zucchero del latte)
- **maltosio** (zucchero del malto)

Quanto è dolce lo zucchero?

Gli edulcoranti, o dolcificanti, sono

sostanze che hanno la proprietà di conferire un sapore dolce agli alimenti a cui vengono aggiunti. Il potere dolcificante di una sostanza è un valore numerico che consente di esprimere la capacità addolcente della stessa sostanza. Per convenzione viene attribuito potere dolcificante 1 al saccarosio, e per le altre sostanze si fa riferimento al saccarosio. Infatti il potere dolcificante di una sostanza viene espresso come rapporto fra la concentrazione di una soluzione di saccarosio e la concentrazione di una soluzione dell'edulcorante che ha la stessa intensità di dolcezza. Per esempio, una soluzione di saccarosio, a parità di tipo di solvente, ha lo stesso grado di dolcezza di una soluzione di saccarina la cui concentrazione è 300 volte inferiore; dunque la saccarina ha un potere dolcificante pari a 300.

Il potere dolcificante dello zucchero varia e come riferimento si utilizza lo zucchero comune (saccarosio):

- **saccarosio**, zucchero comune bianco, bruno o integrale: grado di dolcezza 1
- **glucosio**, zucchero d'uva destrosio: 0,5-0,8
- **fruttosio**, potere dolcificante è maggiore: 1-1,8
- **lattosio**: 0,3
- **maltosio**: 0,6

Dove si trova naturalmente lo zucchero?

Lo zucchero si trova naturalmente nel-

la frutta e nei prodotti a base di frutta come succhi e spremute, nella frutta secca, nella barbabietola da zucchero e canna da zucchero (poi trasformato in zucchero cristallino o grezzo), nel latte e prodotti a base di latte, nell'amido e nella fibra di cereali, verdure e frutta e loro sottoprodotti.

... e lo zucchero aggiunto?

L'USAV utilizza la definizione del Gruppo ad alto livello sulla nutrizione e l'attività fisica (dell'UE):

"Il termine zucchero aggiunto si riferisce a saccarosio, fruttosio, glucosio, idrolizzati di amidi (sciroppo di glucosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio o sciroppo di fruttosio) e a altri prodotti di zucchero isolati, indipendentemente se sono utilizzati da soli o aggiunti durante la produzione ai prodotti alimentari. I polioli (sorbitolo, xilitolo, mannitolo, lattitolo) non sono di regola considerati zucchero aggiunto. Sono invece considerati zucchero aggiunto anche le sorte di zucchero quali miele, sciroppi di ogni genere, succhi di frutta e concentrati di frutta."

L'USAV aggiunge nell'elenco degli zuccheri aggiunti anche la frutta in polvere, la polpa di frutta e gli estratti di malto.

Le denominazioni in etichetta degli zuccheri aggiunti sono molteplici

È considerato al 100% zucchero aggiunto se si tratta di:

glucosio, zucchero d'uva, destrosio, fruttosio, zucchero della frutta, levulosio,

L'esempio dei cracker



Da consumare con moderazione!

L'etichetta nutrizionale indica che su 100 g di prodotto ci sono 7,1 g di zuccheri (che derivano dalla farina di frumento, dall'estratto di malto d'orzo e dallo sciroppo di glucosio).



SEM
Sc

d-tagatosio, saccarosio, zucchero, zucchero cristallino, a velo, grezzo, bruno, integrale, candito, di canna, maltosio, zucchero di malto, isomaltulosio, zucchero aromatizzato, caramellato, vanigliato, alla cannella, ecc.

È in parte calcolato zucchero aggiunto (la parte dei mono- e disaccaridi presenti nel prodotto) se si tratta di:

zucchero liquido, sciroppo di barbabietola da zucchero, sciroppo di canna da zucchero, concentrato di zucchero denso o liquido, frutta dolce (estratto dello zucchero della frutta), sciroppo di amido, sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di mais, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS), sciroppo di caramello, caramello, miele, zucchero invertito (impasto o sciroppo), melassa, succhi di frutta, sugo denso di succhi di frutta, sugo denso di frutta (esempio concentrato di pera o di agave), sciroppi (esempio di frutta o di acero, ecc.), frutta in polvere, polpa, purea, purea concentrata, e anche la parte di mono- e disaccaridi dei seguenti ingredienti: pezzi di frutta zuccherati, frutta secca, fiocchi di cereali zuccherati, confettura di frutta, ecc.

Per il consumatore spesso non è possibile dedurre dall'etichetta nutrizionale la quantità effettiva di zucchero aggiunto: dall'elenco degli ingredienti si può vedere solo quali tipi di zuccheri sono stati aggiunti, ma non quanto.

Resta la possibilità di decifrare con la tessera semaforo se il tasso di zuccheri globale è giudicato in zona rossa o no e quindi scegliere un prodotto alternativo meno zuccherato.

E le alternative allo zucchero?

Per chi vuole consumare consapevolmente lo zucchero, esiste anche la possibilità di utilizzare alternative allo zucchero per dolcificare con parsimonia, possibilmente meno caloriche e prodotte in modo sostenibile.

Tra questi ci sono alimenti naturali come il miele, meno calorico, con un potere dolcificante maggiore rispetto allo zucchero e con una grande varietà di sapori diversi in base al tipo di miele.

Altre alternative sono lo sciroppo d'acero o di agave o di riso, ma anche zucchero di canna o sugo denso di pera o mela e melassa di zucchero. Tutte queste alternative che si trovano come prodotto singolo o come ingrediente sul mercato svizzero, sono molto simili allo zucchero per proprietà, potere dolcificante e valore energetico, con gusti però differenti.

Stevia

Dedichiamo un cenno particolare alla Stevia rebaudiana Bertoni, pianta di origine sudamericana, della quale si utilizzano le foglie per estrarre glicosidi steviolici (E960), che hanno un potere dolcificante 300 volte superiore allo zucchero e sono praticamente senza calorie.

Secondo le informazioni dell'USAV, nel 2008 il Comitato congiunto FAO/OMS di esperti sugli additivi alimentari (JECFA) ha eseguito una valutazione tossicologica dei glicosidi steviolici e fissato il livello tollerabile di assunzione giornaliera (ADI = Acceptable Daily Intake) a 0-4 mg/kg del peso corporeo, valutazione ripetuta negli anni successivi confermando i risultati. In Svizzera i prodotti con glicosidi steviolici come dolcificanti possono essere commercia-

lizzati senza autorizzazione dal 2014. Da giugno 2017 le foglie di Stevia impiegate negli infusi alla frutta e alle erbe possono essere vendute anche come derrate alimentari e non richiedono un'autorizzazione per tale impiego.

Tutti gli altri usi della pianta e delle foglie rientrano nell'obbligo di autorizzazione per i nuovi tipi di derrate alimentari in quanto considerato come Novel Food. I prodotti dolcificanti a base di Stevia contengono anche altri zuccheri come lo sciroppo d'agave, eritritolo o altri polioli e alcol esosi. Non sono esenti d'energia e di carboidrati, ma hanno un potere dolcificante superiore allo zucchero, pertanto si usano quantità inferiori, diverse a dipendenza del prodotto.

Un dolcificante a base di Stevia non è da considerare "naturale" a differenza delle foglie seccate nelle tisane e inoltre raramente il consumatore può sapere l'origine del prodotto, problema comune a molti cibi (ricordiamo che sul sito www.acsi.ch è possibile firmare la petizione "Voglio sapere da dove viene quello che mangio!").

Fruttosio

Il fruttosio è un dolcificante naturale contenuto nel miele, nello zucchero, nella frutta e nella verdura. Nella produzione alimentare, il fruttosio - più economico dello zucchero - è utilizzato puro o come sciroppo per edulcorare gli alimenti, possedendo anche un potere dolcificante più elevato. Nella produzione industriale di derrate alimentari, sono utilizzati sempre più (soprattutto negli Stati Uniti) anche i cosiddetti High Fructose Corn Syrup (HFCS), sciroppi ricavati dall'amido di mais contenenti fruttosio (libero) e glucosio.

Un consumo molto elevato di fruttosio, oltre 35g in un pasto (contenuto già in due bicchieri di succo di mela) può però nuocere alla salute e portare a disturbi digestivi meglio conosciuti come malassorbimento del fruttosio. Si stima che il 12-16% della popolazione in Svizzera soffre di malassorbimento del fruttosio. Il fruttosio è stato collegato in diverse ricerche anche a disturbi del metabolismo dei grassi e degli zuccheri con conseguenze epatiche possibili e aggrava situazioni a rischio come il diabete mellito, predisposizione al diabete e sovrappeso.

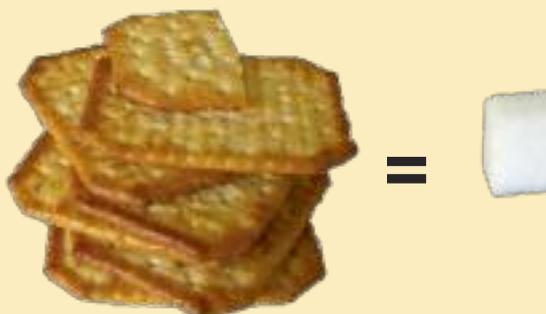
Il nostro organismo è sovraccaricato dalla metabolizzazione di grandi quantità di fruttosio, per la quale in realtà non è ben programmato dalla natura, come per la metabolizzazione del glucosio. Una volta l'unico fruttosio consumato si trovava nella frutta, nella verdura e nel miele (restando generalmente a meno di 20g al giorno). Oggi se ne consuma la maggior parte attraverso lo zucchero comune e in quantitativi crescenti

L'etichetta fornisce anche le indicazioni nutrizionali per una porzione indicata in 25 grammi. Abbiamo calcolato che ciò equivale a circa 6 cracker mezzo. In questo caso gli zuccheri sono 1,8g pari a circa mezza zolletta.



SEMAFORO DEGLI ALIMENTI
per gli la salute

www.acsi.ch



(il saccarosio è composto per metà da fruttosio). La dichiarazione degli ingredienti aiuta a discriminare il fruttosio presente come zucchero, zucchero della frutta, fruttosio, sciroppo di fruttosio-glucosio o di glucosio-fruttosio, mentre la quantità esatta di fruttosio non è indicata.

Altri dolcificanti artificiali

Gli edulcoranti come la saccarina, il ciclamato, l'aspartame, l'acesulfame K e il sucralosio (E955) possiedono un potere dolcificante molto superiore allo zucchero. Queste sostanze non contengono quasi calorie, non influenzano il tasso glicemico e non provocano carie.

Se assunti nelle dosi consentite, gli edulcoranti non recano danni alla salute. Come additivi, sono annoverati fra le sostanze meglio studiate tra tutti gli alimenti, come si può leggere nel rapporto dell'USAV sui carboidrati. Anche se non consigliati specificamente a nessuno, sono sconsigliati ai ragazzi e ai bambini.

Sucedanei dello zucchero (alcol esosi, polioli)

I sucedanei dello zucchero, come il sorbitolo, lo xilitolo, l'isomalto, il maltitolo e il mannitolo, sono carboidrati dal gusto dolce e conferiscono volume, struttura e spessore agli alimenti.

Queste sostanze appartengono alla famiglia dei "polioli". Il loro potere dolcificante è minore di quello dello zucchero (0,4 -1), non hanno effetto cariogeno e hanno un contenuto energetico quasi dimezzato rispetto allo zucchero (2,4 kcal/g al posto di 4kcal/g). Inoltre influenzano in modo limitato il tasso glicemico e sono spesso impiegati nei prodotti per diabetici e gomme da masticare o caramelle salvadenti senza zucchero. Secondo l'ordinanza sulle derrate alimentari, tutti gli alimenti che presentano un tenore di sucedanei dello zucchero superiore a 100g per chilogrammo o litro devono recare l'indicazione "un consumo eccessivo può avere effetti lassativi".

Ulteriori informazioni sul sito dell'USAV: www.blv.admin.ch (I carboidrati nell'alimentazione).

Meglio lo zucchero o altri dolcificanti?

Dopo aver presentato alcune caratteristiche dello zucchero e delle sue alternative, lasciamo al consumatore la valutazione su quale tipo di dolcificante utilizzare. Che dipende naturalmente dal gusto personale, dalla situazione individuale, dal prezzo che si vuole spendere e anche per quale preparazione lo si deve usare. Il punto comune di tutte le soluzioni dolcificanti è comunque il "meno": **mangiare meno dolce e meno dolci** oggi è consigliato in modo chiaro e questo comprende sia la riduzione dello zucchero comune, senza abolirlo del tutto, sia l'uso ragionato di dolcificanti alternativi, meglio se di produzione sostenibile. Per aiutarvi a identificare gli alimenti contenenti zuccheri, abbiamo creato un misuratore speciale (vedi a lato).

Diabete: una patologia in espansione

In Svizzera si contano 460'000 diabetici (dati del 2017) e si stima che nel 2045 arriveranno a 590'000. Nel Ticino, non ci sono dati statistici ufficiali, ma – sostiene Raffaele Sciarini, presidente dell'associazione Diabete Ticino – si stima vi siano circa 16'000 diabetici, la maggior parte di tipo 2 (circa il 70%), il resto di tipo 1. La differenza fra i due tipi di diabete consiste nel fatto che per il tipo 1 ci si deve iniettare insulina mentre per il tipo 2 ci si può curare con medicinali (per via orale). Per entrambi i tipi ovviamente l'alimentazione e l'attività fisica sono indispensabili. "Possiamo inoltre affermare – continua Sciarini – che in Ticino ci siano almeno 200 diabetici sotto i 16 anni".

L'associazione Diabete Ticino, che conta 650 soci, ha tra i suoi scopi, quello di sensibilizzare la popolazione sulla malattia, le complicazioni e i fattori di rischio. In favore degli affiliati promuove eventi informativi e fornisce sostegno in caso di problemi di carattere giuridico e fiscale, e offre anche condizioni vantaggiose nell'acquisto del materiale sanitario (strisce, aghi, glucometri, ecc.).

Come abbiamo visto nelle pagine precedenti, tra i fattori di rischio per questa malattia vi è un eccessivo consumo di zuccheri. Abbiamo quindi posto un paio di domande al presidente.

Il consumo di zuccheri può causare resistenza all'insulina e quindi il diabete: cosa fa l'associazione per sensibilizzare su questo problema?

Per quanto concerne il consumo di zucchero bisogna innanzitutto dire che non bisogna limitarsi solo alle bevande zuccherate e ai dolci ma ci sono anche altre bevande, come per esempio i succhi di frutta, che contengono molti zuccheri. Inoltre non dobbiamo tralasciare la frutta (fruttosio). Anche qui ci sono frutti a basso contenuto di fruttosio mentre altri che ne contengono molto di più. Il diabetico deve sapere esattamente cosa beve o mangia per poter definire le dosi di insulina (medicamenti per tipo 2). Per le altre persone, ovviamente il consumo eccessivo di zuccheri e carboidrati oltre ad aumentare il rischio di sviluppare il diabete porta anche ad altri problemi, come ad esempio l'obesità. La nostra associazione si occupa di prevenzione e formazione. Per i più giovani organizziamo ogni anno una colonia (con, generalmente, 10-12 bambini): vi partecipano i bambini che, secondo il medico, hanno più necessità di imparare a gestire la malattia e nel contempo hanno voglia di fare quest'esperienza. Organizziamo inoltre corsi sull'alimentazione allo scopo di sensibilizzare le persone diabetiche e non su come cucinare in modo sano.

Nello statuto dell'associazione è prevista la collaborazione nella prevenzione: cosa fate esattamente?

Collaboriamo con altre associazioni e sosteniamo le misure definite a livello svizzero. Per esempio durante la giornata mondiale del diabete (che si svolge ogni anno il 14 novembre) sensibilizziamo e promuoviamo il concetto globale di alimentazione sana-buona salute-vita sana. Si tratta di una campagna che si sviluppa su scala nazionale. Lo scorso anno in Ticino, in alcuni punti del cantone (ossia nelle farmacie, presso la sede dell'associazione o laddove si stavano svolgendo altri eventi) eravamo presenti per svolgere azione di prevenzione, sensibilizzazione e informazione. Inoltre stampiamo tre volte all'anno il d-journal in lingua italiana inserendo ricette e consigli alimentari. La rivista è distribuita ai soci, agli studi medici e alle farmacie.



Per saperne di più

Associazione Diabete Ticino, Via al Ticino 30 A, 6514 Sementina
091 826 26 78; info@diabeteticino.ch
www.diabeteticino.ch

Lo “zuccherometro”

Per aiutarvi a ridurre lo zucchero anche nei cibi che non sono dolci di gusto ma che comunque contengono zuccheri, abbiamo suddiviso alcuni alimenti contenenti zuccheri semplici (naturali e aggiunti) secondo il semaforo degli alimenti, presentandoli in sottocategorie rispetto a quanto indicato sulla tessera per i valori verdi e gialli.

Come scegliere meglio i prodotti con zuccheri?

Prodotti appartenenti alla categoria **verde** si inseriscono bene in un'alimentazione equilibrata quotidiana, rispettando porzioni moderate nel caso di cibi grassi, salse e condimenti.

Prodotti appartenenti alla categoria **gialla** sono da valutare con attenzione poiché il contenuto effettivo di zucchero assunto dipende dalla porzione consumata, dalla frequenza di consumo e dall'aggiunta di zuccheri o no.

Prodotti appartenenti alla categoria **rossa** sono da consumare in porzioni piccole e non tutti i giorni. Attualmente in Svizzera il consumo di dolci è troppo elevato.

Scopri se un alimento lavorato contiene pochi o troppi grassi, zuccheri e sale:

Per 100g	POCO	MEDIO	TANTO
grassi	fino a 3g	3 - 17,5g	oltre 17,5g
di cui grassi saturi	fino a 1,5g	1,5 - 5g	oltre 5g
zuccheri	fino a 5g	5 - 22,5g	oltre 22,5g
sale	fino a 0,3g	0,3 - 1,5g	oltre 1,5g

Giugno 2016

Attenzione: per 100 ml di bevanda le quantità indicate vanno dimezzate

Cosa dice la legge

Prodotti a basso contenuto di zuccheri: sono intesi i prodotti con un contenuto inferiore a 5g/100g e per i liquidi 2,5g/100ml (colore verde della tessera semaforo).

Prodotti senza zuccheri: l'indicazione che una derrata alimentare è senza zuccheri e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono ammesse solo se il prodotto contiene non più di 0,5g di zuccheri per 100g o 100 ml.

Prodotti senza zuccheri aggiunti: l'indicazione che alla derrata alimentare non sono stati aggiunti zuccheri e ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono ammesse solo se il prodotto non contiene mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altra derrata alimentare utilizzata per le sue proprietà dolcificanti.

Se la derrata alimentare contiene naturalmente zuccheri, sull'etichetta deve figurare la dicitura seguente: “contiene naturalmente zuccheri” oppure “contiene naturalmente sorte di zuccheri”.

Alimenti con meno del 2% di zuccheri semplici

Cetriolini sott'aceto, patate fritte cotte al forno, insalata russa preparata, salsa tartare, cannelloni pronti al consumo, orzotto, semi di lino, ragù di carne con salsa pronto al consumo, pizza alle verdure, salsa d'arrosto chiara, taboulé pronto al consumo, insalata di bollito pronta al consumo, salsiccia di vitello (bratwurst).

Alimenti tra 2.1% e 5% di zuccheri semplici

Mandorle, succo di carote, salsa di pomodoro, verdure (media), patatine chips, salsa besciamella fatta in casa, latte (media), fagioli cotti, yogurt naturale, arachidi, caffè solubile in polvere, cipolline sott'aceto, semi e noci (media).

Alimenti tra 5.1% e 10% di zuccheri semplici

Latte condensato non zuccherato, bircher-müesli pronto al consumo non zuccherato, torta alle cipolle, pistacchi, pasta per torte (media), yogurt magro alla frutta o con aromi con edulcoranti, cornflakes, granoturco in scatola senza sale, birra panaché, salsa olandese, succo di limone, anacardi, blanc battu alla frutta light, pinoli, salsa per insalata con yogurt (senza olio).

Alimenti tra 10.1% e 15% di zuccheri semplici

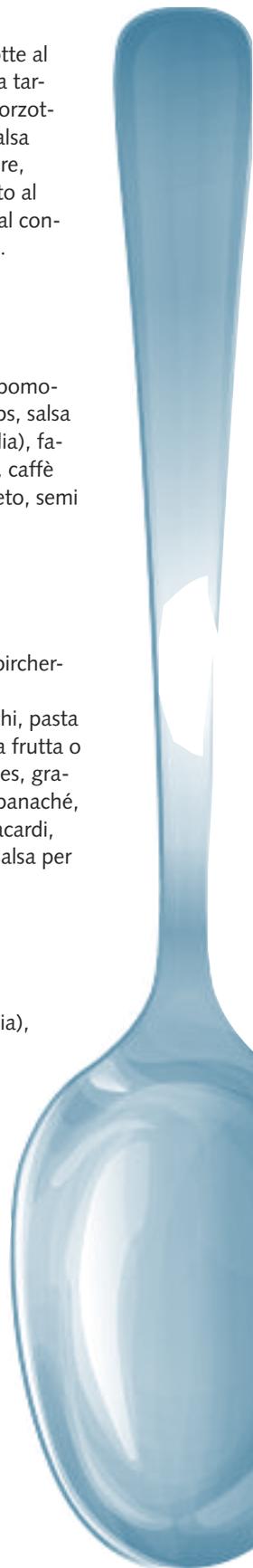
Zwieback, yogurt zuccherato (media), sciroppo pronto da diluire, germi di frumento, purea di pomodoro, succo di frutta senza aggiunta di zucchero, nettare d'arancio, fiocchi di patate in polvere con latte e sale (purea instantanea).

Alimenti tra 15.1% e 22,5% di zuccheri semplici

Rollmops (pesce con cetriolo sott'aceto arrotolato), cipolla arrostita, ghiacciolo.

Alimenti oltre il 22,5% di zuccheri semplici

Latte in polvere, chailatte in polvere, ketchup, frutta secca (media), marmellata a valore energetico ridotto con edulcoranti, sorbetto alla frutta, dolci in generale.



Fotografie

La fotocamera rimane insostituibile

Le prestazioni degli apparecchi fotografici continuano a essere migliori di quelle dello smartphone. Bisogna però rassegnarsi a spendere un po' di più...

Ogni anno, nel periodo estivo, ci si chiede quale apparecchio portarsi in vacanza. Congegno tutt'altro che nuovo, lo smartphone cumula più funzioni e ai fabbricanti non mancano gli argomenti per esaltare le sue prestazioni fotografiche. È dunque forte la tentazione di mettere in valigia solo quello, anche se una fotocamera digitale ad uso professionale o di primo prezzo non occupa certo uno spazio maggiore. Spesso viene annunciato il suo declino, la sua fine imminente, ma la macchina fotografica convince sempre di più i puristi e gli amanti delle serate dedicate alle proiezioni. Le sue prestazioni sono migliori? Di quali video è capace? Vediamolo nel test.

Messa in scena

Le diverse categorie di dispositivi fotografici sono stati sottoposti a una serie di test standardizzati, che riproducono sempre gli stessi allestimenti. Per giudicare la qualità delle foto scattate all'interno, sono stati messi dei manichini attorno a un tavolo, ricoperto da una tovaglia a quadretti rossi e bianchi, sulla quale sono stati disposti vari oggetti molto colorati. Uno sfondo scuro e alcune fonti di illuminazione simulano l'interno di una camera. Ciò consente di valutare in modo identico l'immagine, la sua riproducibilità e la sua attendibilità. In seguito viene esaminata ogni immagine tenendo conto della resa cromatica, con e senza flash. Per giudicare

le foto scattate all'esterno, è stata allestita una scena con manichini, piante e un paesaggio sullo sfondo. Il tutto molto illuminato, in modo da creare delle zone d'ombra. Ogni immagine è stata nuovamente valutata.

Per completare l'analisi, il laboratorio ha variato le condizioni: poca luce, in macro, in movimento, diverse impostazioni ISO, ecc. Infine, i periti hanno eseguito delle misurazioni per valutare lenti e obiettivo dei vari dispositivi. È stata anche giudicata la facilità d'uso, tenendo conto della reattività dell'apparecchio, del tempo d'attesa tra uno scatto e l'altro, della qualità e leggibilità del manuale d'istruzioni, della sostituzione della scheda di memo-

						
	FUJIFILM X-H1	CANON Powershot G7 X Mark II	PANASONIC Lumix DMC-LX15	OLYMPUS OM-D E-M1	CANON EOS 5D Mark IV	CANON EOS 1300D
Distributore	Digitec	Digitec, Fnac, Interdiscount, Manor	Digitec, Fnac	Digitec	Digitec	Digitec, Fnac, Fust
Prezzo (fr.)	da 1939.-	da 549.-	da 538.-	da 2199.-	da 2999.-	da 389.-
Sensore (Megapixel)	24.0	20.0	20.0	15.9	30.1	17.9
Focale (mm)	32,8	18,0	18,1	25,1	49,6	30,5
Documentazione	+	▲	●	●	●	●
Qualità delle foto (50%)	●	+	●	●	●	●
Utilizzo (30%)	●	●	●	●	●	●
Qualità dei video (10%)	+	●	+	●	+	●
Schermo e mirino (10%)	+	+	●	+	+	+
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	80,4	77,3	76,7	70,5	70	68,9

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio e su internet.

ria, dell'accesso al pulsante, della facilità nel maneggiare lo zoom, dei menu delle impostazioni... Insomma, di tutto quanto serve a fare in modo che la fotografia sia un piacevole passatempo e non sia fonte di crisi di nervi.

Tutti superano le prove

Sia gli apparecchi professionali che gli smartphone hanno superato le prove con più o meno successo. Nella categoria fotocamere, solo la Canon PowerShot G7 X Mark II supera tutte le prove brillantemente, con una qualità d'immagine irreprensibile. Questa fotocamera si colloca in una fascia di prezzo medio, cosa di non poco conto dato il costo di questo tipo di apparecchi, e cede il primo posto solo perché il manuale delle istruzioni risulta poco soddisfacente. La linea Coolpix di Nikon invece finisce in fondo alla classifica. Un risultato più che deludente per uno specialista del settore.

Nel complesso, gli smartphone della selezione testata sono abbastanza buoni e si piazzano davanti alle fotocamere primo prezzo. Ma con i loro obiettivi e le loro lunghezze focali corte, avranno sempre difficoltà a competere con gli apparecchi

ben equipaggiati. Un altro argomento da considerare è la memoria. A meno che non si disponga di un adeguato spazio di archiviazione nel cloud, la memoria del telefono si satura in fretta, mentre la fotocamera dispone di schede di memoria intercambiabili. Ricordiamo che gli smartphone ultimo grido non facevano parte della selezione esaminata, tuttavia, tutti quelli che hanno partecipato alle prove hanno avuto il loro momento di gloria. Sono stati inclusi nel test perché numerosi utenti usano questi dispositivi di alta gamma.

Più differenze nell'audio

Che si tratti di foto o video, le prestazioni si equivalgono perché sensori e obiettivi, tutti di buona qualità, fanno correttamente il loro lavoro. Le differenze invece ci sono per quel che riguarda la riproduzione audio. Il microfono della Nikon Coolpix A300 non è sufficiente per registrare il suono, mentre la Canon EOS 80D, ha un buon display, ma il suono è nella media. Spiccano tre modelli: la Panasonic Lumix DMC-LX15, la Canon EOS 5D Mark IV e la Fujifilm X-H1, che segna addirittura un piccolo vantaggio. Agli aspiranti videomaker che non vogliono spen-

dere troppo si consiglia la Canon EOS 1300D.

Alla fine, per scegliere il dispositivo giusto, è importante chiedersi cosa si vuole farne. Per i ricordi immortali, considerate di mettere qualche soldo in più, e usate lo smartphone per i social network.

@FRC MIEUX CHOISIR
(TRADUZIONE TF) FOTO ICRT

CANON
PowerShot G7X
Mark II




Ha un ottimo rapporto qualità-prezzo. Con tanta o poca luce, la foto è di qualità e lo stabilizzatore d'immagine è performante. Ha il flash incorporato. È reattivo, scatta al quarto di secondo e registra buoni video in full HD.

						
CANON EOS 80D	SAMSUNG Galaxy S8	CANON Powershot SX620 HS	APPLE iPhone 7	HUAWEI P9	NIKON Coolpix A900	NIKON Coolpix A300
Digitec	Digitec, Interdiscount, Manor	Digitec, Fust, Manor	Digitec	Digitec, Fnac	Digitec, Fust, Manor	Digitec, Fnac
da 1145.-	da 589.-	da 186.-	da 627.-	da 398.-	da 329.-	da 157.-
24,0	12,2	20,2	12,2	11,8	20,2	19,9
30,9	8,4	8,9	6,9	8,4	8,9	9,0
●	●	▲	▲	●	●	●
●	●	●	●	●	●	▲
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	▲
+	+	●	+	●	●	●
●	●	●	●	●	●	▲
65,4	61,2	53,4	51,7	51,5	47,9	23,5

Giudizio globale: ● buono ● sufficiente ▲ insufficiente

Alimenti equi e sovranità alimentare due iniziative che ci interrogano

Alimentari, ambiente, sovranità, sicurezza, equità, agricoltura e consumatori: temi che tornano frequentemente con problemi e critiche ma anche proposte.



SILVANO TOPPI

Il prossimo 23 settembre dovremo pronunciarsi su due iniziative popolari federali. L'una definita: per derrate alimentari sane, prodotte nel rispetto dell'ambiente e in modo equo. L'altra: per la sovranità alimentare; l'agricoltura riguarda noi tutti. Nel settembre dello scorso anno con il 78,7% di sì e l'accettazione di tutti i cantoni era già stato approvato il controprogetto diretto all'iniziativa "per la sicurezza alimentare" (ritirata), passata quindi in un articolo costituzionale che esige il rafforzamento dell'approvvigionamento della popolazione "con derrate alimentari di produzione indigena variata e sostenibile".

Nel cittadino o nel consumatore può esserci difficoltà a discernere differenza e utilità tra tale abbondanza di proposte che si succedono. Sorge l'impressione o di un bailamme politico confusionario o di un'esasperazione un poco alla moda (soprattutto quando si parla di sovranità, sostenibilità, equità). Oppure di un complesso di problemi pressante, preoccupante, generatore di insicurezza, che va affrontato. Il plebiscito nella votazione dello scorso anno "per la sicurezza alimentare" dimostra che quest'ultimo aspetto è la ragione che muove tutto.

Perché ci si arrovella sempre più sui problemi alimentari?

Questo movimento o questa particolare sensibilità non sono solo svizzeri.

● Nella situazione internazionale sono mutati parametri che si ritenevano acquisiti. La crisi alimentare mondiale degli anni 2008-2009 ha accentuato una forte presa di coscienza generale ch'era già in maturazione. Molti Stati si sono resi conto che non potevano continuare a essere interamente dipendenti dai mercati internazionali e che dovevano reinvestire nell'agricoltura. Che è ritornata a essere fattore di "sovranità nazionale" (autoapprovvigionamento). Parallelamente c'è stato un forte indebolimento dell'Organizzazione mondiale del commercio che imponeva l'eliminazione di barriere doganali e del protezionismo agri-

colo (in modo particolare alla Svizzera, molto protezionista) e una crisi della globalizzazione per i suoi effetti negativi. Nel settore agricolo è così accresciuto l'interesse per la produzione locale. Favorita anche dalle maggiori preoccupazioni per la protezione del clima (trasporti e inquinamento, chilometro zero, spreco risorse come terreno e acqua), dell'ambiente (distruzione di foreste, della biodiversità, uso pesticidi), dell'uomo (sfruttamento, condizioni sociali, qualità di vita).

● La stessa economia ha dovuto rendersi conto che qualcosa stava mutando. Si può esemplificare con alcuni fatti emblematici. La grossa industria alimentare ha subito negli ultimi tempi crolli borsistici rilevanti, dal 40 (es. Kraft, Budweiser) al 12% (es. Nestlé, CocaCola). Le marche mondiali perdono terreno. Oggi, stando alle ultime analisi di un'agenzia specializzata (Kantar Worldpanel), il 58% della crescita delle vendite è generato da marche locali-regionali, con un aumento del 15% in quattro anni. I motivi? Si sostiene: l'evoluzione delle attese dei consumatori che tendono al "più naturale, al più sano, alla prossimità, alla sicurezza e alla qualità" (si porta l'esempio emblematico delle birre artigianali che soppiantano le grandi marche tradizionali). Poi i cambiamenti in atto nella distribuzione. Il braccio di ferro tra Nestlé e Coop sarebbe un esempio: la moltiplicazione delle fonti di approvvigionamento ridà potere e forza alla distribuzione, in termini di prezzi, di varietà e genuinità. La digitalizzazione e la vendita online stanno esasperando la competizione tra i distributori, ma risulta che i nuovi arrivati regionali, se bene organizzati, beneficiano di un miglior accesso al mercato.

● Si ritiene infine che si stia andando in senso opposto a ciò che si desidera e promette. Dopo il voto plebiscitario di un anno fa sulla "sicurezza alimentare", con quel che comportava a livello operativo (rafforzare l'approvvigionamento con derrate alimentari di produzione indigena variata e sostenibile), il Consiglio federale o il ministro incaricato del settore agricolo ha dato segnali ritenuti incoerenti o poco incoraggianti (come l'apertura delle frontiere ai prodotti agricoli previsto nel progetto di politica agricola 2022 o ancora l'accordo di li-

bero scambio con i paesi grandi produttori di olio di palma o di carne di bovini notoriamente alimentati con foraggi transgenici). Se ne deduce quindi che è più che mai opportuno insistere, passare all'azione e ribadire la ferma volontà di mantenere un'agricoltura nel paese, che sia però produttrice di alimenti sani e che rispetti l'ambiente, anche se costa qualcosa di più.

Come dovrebbe preoccupare ciò che troviamo nel piatto

L'iniziativa per derrate alimentari sane, prodotte nel rispetto dell'ambiente e in modo equo (detta anche "iniziativa per alimenti equi") è stata lanciata nel 2014 e in poco tempo ha raccolto 105 mila firme valide. Suggestisce innegabilmente soluzioni auspicabili ai grandi problemi della nostra agricoltura, in modo particolare affrontando la concorrenza sleale e pernicioso ch'essa subisce con importazioni di alimenti prodotti in condizioni ecologiche e sociali intollerabili e disastrose, che permettono costi irrisori e non confrontabili a quelli svizzeri. Gli esempi contraddittori sono purtroppo numerosi. In Svizzera non si possono allevare polli in batteria, si possono però importare da vari paesi europei le uova che provengono da quel modo barbaro di allevamento. Abbondiamo nell'importazione di pomodori o fragole raccolte nei paesi del Sud in condizioni di semi-schiavitù, perlopiù sulla pelle dei de-testati immigrati. Quotidianamente veniamo a conoscenza di effetti nefasti di alcuni pesticidi sull'ecosistema o sulla salute di chi li usa, spesso costretti, senza offrire loro alternative accettabili e naturali, che esistono. Effetti che ci troviamo nel piatto, a nostra insaputa, poiché le regole in materia di etichettatura sono lacunose, in particolar modo sui modi di produzione o per l'abile camuffamento del luogo di provenienza, che susciterebbe perlomeno dubbi.

Proposte ambiziose ma che tutti condividono

L'iniziativa "per alimenti equi" propone quindi di imporre ai prodotti agricoli importati regole chiare: che le derrate alimentari siano di buona qualità e sicure,



prodotte nel rispetto dell'ambiente e delle risorse, degli animali; che quelle importate o altamente trasformate, rispettino le stesse esigenze; che si privilegino comunque i prodotti provenienti dal commercio equo, che rispetta contadini e ambiente; che si provveda affinché le ripercussioni negative del trasporto e del deposito di derrate alimentari e alimenti per animali sull'ambiente e sul clima siano ridotte.

Proposte ambiziose, si dirà; ma chi dei consumatori responsabili non le vorrebbe attuate? Con quali mezzi? Suggerisce l'iniziativa: con prescrizioni varie sull'autorizzazione, con dichiarazioni sul modo di produzione, con contingenti doganali, graduando dazi all'importazione, con convenzioni vincolanti con il settore alimentare (importatori, commercio al dettaglio), promuovendo la produzione regionale e stagionale, limitando lo spreco delle derrate alimentari. Mezzi ovvii: severi controlli, barriere doganali, decisa preferenza locale, scelta sociale e ambientale, tenendo quindi conto dei modi di produzione, della natura, dell'origine e del rispetto dell'uomo.

Buono lo scopo complessi i mezzi

Buono lo scopo, si deve ammettere. A cominciare dal Consiglio federale. Irrealistici i mezzi, aggiunge subito, facendo eco agli ambienti economici. Ci sono le solite immancabili obiezioni quando si tratta di intervenire, regolamentare, controllare: apparato burocratico enorme (bisognerebbe controllare anche all'estero), costi che si ripercuoteranno sui prezzi al consumo in un paese che ha già i prezzi più elevati rispetto all'Europa, indebolimento della competitività nell'industria agroalimentare con il rischio di perdita di posti di lavoro. Ci sono obiezioni più specifiche: la scelta dei consumatori tenderebbe a restringersi con le nuove prescrizioni; comprometteremmo gli accordi internazionali

(qui, singolarmente, ci si preoccupa degli accordi sul commercio dei prodotti agricoli con l'Unione europea o l'Organizzazione mondiale del commercio); creeremmo danni al commercio al dettaglio e agli agricoltori, sia incrementando ancora il commercio di frontiera, sia perché equiparando con le esigenze imposte dall'iniziativa prodotti esteri e nazionali, i produttori svizzeri non potrebbero più far valere la loro "svizzeritudine" (tradotto: manteniamo il peggio, così possiamo opporgli il nostro preteso meglio).

Poter avere la prova del nove

Alcune di queste obiezioni hanno un fondamento. L'iniziativa genera un costo e finirà per chiamare i consumatori (o i contribuenti) alla cassa. È l'impossibilità di trarre subito un bilancio economico-sociale che le taglia le gambe. Alle iniziative manca sempre la prova del nove. Traduciamo in una domanda: quel maggior costo che certamente si genererà per ottenere quegli obiettivi ritenuti da tutti positivi (privilegiare la qualità e il benessere dell'ambiente, degli umani e degli animali, di tutto il nostro tessuto agricolo che ha anche la funzione di salvaguardare il nostro territorio, superare le logiche che si preoccupano solo del profitto a breve termine) siamo pronti a pagarlo, convinti che si ricupererà comunque in termini di qualità di vita, di sicurezza alimentare, di costi sanitari, di protezione dell'ambiente, di agricoltura di prossimità e di posti di lavoro? Chi riesce a darsi una risposta a questa domanda molto probabilmente saprà come votare.

Un'agricoltura tutta nostra e tutta sana

Dopo aver plebiscitata in votazione popolare la "sicurezza alimentare", ecco che si vuol fare un ulteriore passo proponendo la "sovranià alimentare", specifi-

cando che "l'agricoltura riguarda noi tutti". La nozione di sovranità alimentare fu lanciata più di venti anni fa dal movimento "Via Campesina" durante la Conferenza mondiale sull'alimentazione. Vuol dire, in sostanza, che un popolo ha diritto di definire la propria politica agricola e alimentare, senza nuocere agli altri. La nozione è accompagnata da rivendicazioni specifiche.

Nel caso dell'iniziativa sono espresse nel primo articolo: la Confederazione promuove un'agricoltura contadina indigena, remunerativa e diversificata, che fornisca derrate alimentari sane e confacenti alle aspettative sociali ed ecologiche della popolazione. Quindi, politica agricola che privilegia: le piccole medie aziende e l'aumento degli occupati nel settore; la diversificazione, l'approvvigionamento regionale o di prossimità, il giusto salario per i contadini, armonizzato a livello federale; la trasparenza del mercato per prezzi equi in ogni filiera produttiva; la proibizione dei sussidi all'esportazione; il prelievo di dazi all'importazione (o anche il divieto di importazione) sulle derrate che non rispettano le esigenze svizzere dello sviluppo sostenibile; il rifiuto categorico degli organismi geneticamente modificati in agricoltura.

Consiglio federale e Parlamento rispondono: la nostra politica agricola è già orientata in quel senso, vogliamo applicare quegli stessi criteri, l'iniziativa è quindi superflua. E poi finirebbe per accrescere la differenza dei prezzi delle materie prime agricole e delle derrate alimentari con altri paesi, indebolendo la competitività del settore agricolo e agroalimentare svizzero, generando grossi problemi e gravi oneri per il commercio, i consumatori, il turismo, la ristorazione.

continuazione dalla pagina precedente

Alla ricerca di una sovranità... già perduta

Come ogni iniziativa, anche questa contiene parte di verità, di critica indiretta alla situazione attuale, di buoni propositi. Potremmo esemplificare. In Svizzera si pratica un'agricoltura intensiva, produttivistica, che pretende abbondanza di concimi chimici, di foraggi importati, di pesticidi: lo esigono sia il territorio agricolo esiguo (sempre più sottratto da urbanizzazione e cementificazione), sia una questione economica di resa massima per contenere costi e prezzi. È però un sistema che contribuisce in maniera drastica alla diminuzione della biodiversità e all'inquinamento del suolo e delle acque. Lo conferma lo stesso Consiglio federale in un suo recente rapporto (risposta al postulato Betschy): purtroppo dal 2000 non ci sono stati miglioramenti significativi in questo campo e andrà sempre peggio se non si interviene, soprattutto nei cantoni della Svizzera centrale e orientale. Poi ci sono le assurdità per niente "sovrane": il 71% degli alimenti per il pollame proviene dall'estero, come il 55% di quello per suini e bovini. In totale, queste importazioni equivalgono a più di 200 mila ettari "stranieri" di colture (spesso tolte alla foresta tropicale), due terzi delle superfici coltivate in Svizzera. Stessa dipendenza per l'orticoltura: l'espressione "agricoltura di prossimità" elude ad esempio l'apporto massiccio di petrolio necessario per produrre insalate o pomodori o altri prodotti nei periodi freddi. Si è calcolato che i prodotti importati dal Sud richiedono quattro volte meno energia fossile, trasporti compresi. Un esperto in materia (Rudolf Strahm, sul "Tagesanzeiger") ha rilevato che queste importazioni (cui ricorrono massicciamente Migros e Coop, pur promovendo egregiamente programmi più costosi di prossimità regionale) eviterebbero di dover chiamare operai agricoli a buon mercato, che mancano in Svizzera, principalmente dal Portogallo o dalla Polonia. È possibile la sovranità prospettata?

Se con la sovranità si scuotesse almeno la responsabilità

Bisognerebbe concludere che l'iniziativa, lodevole per le sue richieste, anche rispetto ad una maggior coerenza rispetto agli obiettivi indicati dalla politica agricola, riesce a interrogarci su una situazione assurda. L'agricoltura svizzera produce molto, persino troppo rispetto alle sue basi naturali disponibili (e infatti deve ricorrere per oltre due terzi a superfici coltivate... all'estero); sono il modo d'uso di queste sue stesse basi naturali che, come ammette il rapporto citato del Consiglio federale, rischia di metterle in grave pericolo. La sovranità è di qualità non di quantità. Come attuarla? Le proposte di attuazione cozzano contro realtà che si possono esprimere con altri interrogativi inevitabili: quanto è possibile perseguire oggi-giorno una sovranità alimentare solo qualitativa; quanto è possibile senza condizionare diversificazione e libertà di scelta, senza accettare un conseguente aumento di costi e di prezzi se si vuol agire coerentemente, senza mettersi in combutta con organizzazioni e altri stati per scambi o accordi già sottoscritti provocando facili ritorsioni?

L'iniziativa, al di là di tutto questo, vuole però chiaramente privilegiare la gestione dei sistemi naturali piuttosto che il loro unico e autodistruttivo sfruttamento: almeno questo obiettivo, anche nell'interesse delle generazioni future, dovremmo salvare e far di tutto, come consumatori, nelle nostre scelte non solo alimentari, di perseguire e attuare. È la sovranità della natura, quella che riesce a frenare le prevaricazioni sempre nocive dell'economia o l'irresponsabilità nel nostro modo di consumare anche i prodotti alimentari.

Acqua del rubinetto anche al ristorante!

Anche in questa edizione estiva pubblichiamo volentieri le esperienze positive dei consumatori al ristorante o al bar riferite all'offerta di acqua del rubinetto che purtroppo, da noi, non è ancora consuetudine servire senza esplicita richiesta. Sarebbe invece un gesto di ospitalità e cortesia verso indigeni e turisti.



IRLANDA

"Cara BdS, quest'anno siamo partiti alla scoperta dell'Irlanda. Tra le molte cose abbiamo anche apprezzato la bella abitudine di accogliere i clienti al ristorante con bottiglie e caraffe d'acqua fresca riempite fino all'orlo (magari anche con due foglie di menta). Un'abitudine che ci farebbe piacere ritrovare anche da noi!" (P.M. email)



"Siamo a Napoli - ci scrive F.S. - facciamo pausa in un bar per una bibita fresca. Con sorpresa, con la bibita ci portano anche un bel bicchiere di acqua del rubinetto senza averla richiesta. E, a dire il vero, ci stava proprio in una giornata calda estiva! Naturalmente il bicchiere d'acqua non è mai mancato con il caffè". Sempre F.S. segnala anche la positiva esperienza in un bar a Lugano, il bicchiere d'acqua (non richiesto esplicitamente) insieme al cappuccino. Evviva!



LUGANO



Quali sono i nostri **diritti** come passeggeri aerei?

Secondo un recente studio condotto dalla società AirHelp, la maggioranza dei cittadini europei non è a conoscenza della normativa europea che tutela i diritti dei passeggeri aerei. Per questo motivo in molti non fanno valere i propri diritti in occasione, per esempio, di ritardi, cancellazioni di voli o negato imbarco. Non se ne lamentano di certo le compagnie aeree, che si calcola risparmino oltre 5 miliardi di euro all'anno in Europa per mancate richieste di rimborsi da parte dei passeggeri. La normativa europea CE 261 tutela anche i passeggeri svizzeri.

Sarebbe addirittura l'85% della popolazione europea a non essere al corrente dei propri diritti di passeggeri aerei. Questo almeno è quanto emerge da un sondaggio condotto da AirHelp, società che si occupa di assistere i passeggeri aerei.

Il fatto di non essere a conoscenza delle pratiche di risarcimento che le compagnie aeree sono tenute a rispettare gioca ovviamente a tutto svantaggio dei consumatori/passeggeri, che rinunciano senza neanche rendersene conto a una parte dei loro diritti. Se a questo si aggiunge il fatto che molte compagnie aeree fanno spesso orecchie da mercante di fronte a richieste, anche legittime, dei passeggeri, sperando che questi ultimi alla fine lascino perdere, ecco che il quadro non è dei più allegri.

Ma quali sono i casi più frequenti nei quali è possibile chiedere un risarcimento o altre forme di compensazione?

Negato imbarco (denied boarding)

Chi si vede negato l'imbarco su un volo contro la propria volontà, ha diritto ad assistenza e anche a un risarcimento. Generalmente i passeggeri devono poter scegliere fra rimborso del prezzo del biglietto e volo alternativo.

Per quanto concerne il risarcimento, ammonta a 250€ per voli di distanza fino a 1'500 km, a 400€ per voli di distanza compresa fra 1'500 e 3'500 km e infine a 600€ per voli di distanza superiore ai 3'500 km.

Deve essere però chiaro che la compagnia aerea non è invece tenuta a risarcire i passeggeri che hanno effettuato in ritardo il check-in o hanno raggiunto tardi il gate o quelli che non dispongono dei necessari documenti di viaggio. Altri motivi legittimi per negare l'imbarco possono inoltre essere addotti.

Cancellazione del volo

Generalmente, se un volo viene cancellato, i passeggeri hanno diritto sia a un

risarcimento che ad altre forme di assistenza. La compagnia aerea deve innanzitutto dare la possibilità di scegliere tra il rimborso del biglietto o un'altra forma di trasporto fino alla destinazione finale. Inoltre, deve provvedere a pasti e bevande adeguati ai tempi di attesa. In caso di volo rimandato al giorno successivo, la compagnia deve anche organizzare una sistemazione in albergo (inclusi i trasferimenti) e devono essere offerti servizi di telecomunicazione.

Lo schema di risarcimento è il medesimo di quello per il negato imbarco (250€,

In ogni caso, le circostanze eccezionali non tolgono le compagnie aeree dall'obbligo di fornire assistenza ai passeggeri.

Lunghi ritardi

A seconda della distanza del volo, un ritardo di 2, 3 o 4 ore può dare ai passeggeri il diritto a determinate forme di assistenza. In caso di ritardi prolungati la compagnia aerea deve provvedere a pasti e bevande, adeguati ai tempi di attesa.

Se il ritardo è pari o superiore a 5 ore e il passeggero decide di rinunciare all'imbarco o al proseguimento del volo, la



400€ o 600€ a dipendenza della distanza del volo) ma esistono diverse deroghe al diritto di risarcimento. In particolare, se la cancellazione viene comunicata al passeggero con almeno 14 giorni di anticipo dalla data della partenza, il diritto alla compensazione pecuniaria decade.

La compagnia aerea non è tenuta a rimborsare alcunché anche nei casi in cui dimostra che la cancellazione è stata dovuta a circostanze eccezionali. Fanno parte delle circostanze eccezionali gli scioperi, le condizioni atmosferiche avverse, i motivi politici (disordini, attacchi terroristici), i casi di malattia di un membro dell'equipaggio o di un passeggero e i motivi aeroportuali (restrizioni aeroportuali di varia natura come lunghe code ai controlli di sicurezza).

compagnia aerea deve rimborsare per intero il prezzo del biglietto.

Come presentare reclami?

La prima cosa da fare è ovviamente rivolgersi direttamente alla compagnia aerea. Meglio per email, in modo da avere una traccia scritta dello scambio.

In caso di mancata risposta o di risposta ritenuta non soddisfacente, insomma se ritenete che i vostri diritti di passeggero siano stati lesi, potete presentare reclamo all'Ufficio federale dell'aviazione civile (UFAC), anche tramite il modulo che si può compilare sul suo sito internet: www.bazl.admin.ch.

Sul sito dell'UFAC si trovano anche utili informazioni sui diritti di passeggeri aerei.

Sì viaggiare... cresce la domanda di un turismo sostenibile

Il turismo muove grandi masse di persone e con esse somme di denaro di svariati miliardi; basti pensare che è la principale attività economica del globo. Come consumatori siamo invogliati da proposte e offerte di tutti i tipi e per ogni dove. Dobbiamo però renderci conto che c'è modo e modo di viaggiare ed essere turisti perché, anche in quest'ambito, le nostre scelte possono avere impatti diversi - a volte devastanti - nei luoghi di destinazione, soprattutto nei paesi più poveri. Per viaggiare in modo sostenibile cosa possiamo fare? Ecco qualche dritta.



Sotto la rubrica Consumi nel mondo della precedente edizione della BdS, si parlava di turismo sostenibile e l'articolista così ha concluso: "La nostra scelta su come e dove spendere le nostre vacanze ha una grande rilevanza. Abbiamo la possibilità di scegliere se contribuire a un'economia del turismo più sostenibile e locale o se alimentare grandi multinazionali favorendo un sistema che centralizza le risorse lasciando le zone rurali ancora più povere". Di fatto un numero sempre più alto di turisti si dimostra sensibile agli impatti ambientali e sociali e le offerte di "viaggi sostenibili" da parte di agenzie aumentano di anno in anno.

Ma come definire il turismo sostenibile? Secondo l'Organizzazione mondiale del turismo (OMT): "I prodotti turistici sostenibili sono quelli che agiscono in armonia con l'ambiente, la comunità e le culture locali, in modo tale che essi siano i beneficiari e non le vittime dello sviluppo turistico". Ed analogamente l'Associazione italiana Turismo responsabile (AITR) definisce il turismo responsabile come "il turismo attuato secondo principi di giustizia sociale ed economica e nel pieno rispetto dell'ambiente e delle culture. Il turismo responsabile riconosce la centralità della comunità locale ospitante e il suo diritto ad essere protagonista nello sviluppo turistico sostenibile e socialmente responsabile del proprio territorio. Opera favorendo la positiva interazione tra industria del turismo, comunità locali e viaggiatori". Per attuare questi obiettivi occorre sensibilizzare tutte le parti, dall'utente all'agente di viaggio passando attraverso le comunità locali.

Come consumatori siamo solo uno degli anelli della catena ma non certamen-

te il meno importante: possiamo infatti determinarne l'intreccio creando la domanda e indirizzandone lo sviluppo. Ecco quindi che anche in questo settore le nostre singole scelte possono essere determinanti. E quando prepariamo le valigie non dimentichiamo a casa la curiosità di incontrare e conoscere culture diverse, rispettandole; il desiderio di limitare l'impatto ambientale generato dalla nostra vacanza

e quello di far sì che l'esperienza sia arricchente non solo per noi ma anche per chi ci ospita.

Per maggiori informazioni:

la scheda **Per un turismo sostenibile** (che potete scaricare dal sito www.acsi.ch) sulla quale si trovano molti utili riferimenti; www.bafu.admin.ch www.aitr.org

Cosa si fa in Ticino

Cosa si fa in Ticino per promuovere un turismo "sostenibile"? Lo abbiamo chiesto a Elia Frapolli, direttore di Ticino Turismo

"L'esempio più recente dell'impegno del nostro settore verso la sostenibilità è Ticino Ticket - risponde Elia Frapolli - il biglietto che permette ai turisti che pernottano in un albergo, ostello o campeggio di muoversi liberamente su tutti i mezzi pubblici del Cantone. Claudio Zali, direttore del Dipartimento del Territorio, ha sottolineato il fatto che questa iniziativa permette al nostro Cantone di profilarsi come destinazione sensibile al tema. Il progetto ha saputo coinvolgere, con successo, numerosi attori diversi all'interno di un territorio esteso: due Dipartimenti cantonali (il Dipartimento delle finanze e dell'economia e il Dipartimento del Territorio), dodici aziende di trasporto, cinque organizzazioni turistiche, tre associazioni di categoria e quattro partner tra cui le FFS. Con le Ferrovie Federali Svizzere, inoltre, lavoriamo da molto tempo con l'obiettivo di incentivare a visitare il Ticino con i mezzi pubblici. L'ultima iniziativa lanciata è stata "On Board Concierge Service", la consulenza personalizzata offerta ai turisti in viaggio sui treni diretti al Sud delle Alpi.

Da menzionare, anche, la campagna "Ritorno alla natura" che stiamo portando avanti da due anni con Svizzera Turismo. I temi su cui facciamo leva sono proprio quelli della riscoperta delle nostre aree verdi e degli stili di vita autentici che caratterizzano soprattutto le nostre regioni periferiche. Infine, la sostenibilità è stata al centro anche dell'operato dell'Hospitality manager, figura di riferimento per il settore alberghiero ticinese. All'interno delle sue consulenze, ha aiutato diversi hotel ad implementare nuove strategie di marketing e comunicazione posizionando gli alberghi verso mercati sensibili alle tematiche "green" proponendo ad esempio, anche attraverso i sussidi, l'installazione delle colonnine elettriche".

La casa “un posto davvero pericoloso” per i bambini



La metà degli incidenti dovuti a prodotti chimici riguarda i bambini. Nel 2015 Tox Info Suisse ha registrato oltre 5400 casi di intossicazioni di bambini con prodotti di uso domestico; le vittime più frequenti avevano un'età compresa tra 1 e 4 anni. Medicamenti, prodotti chimici, e tutto ciò che i bambini non devono toccare devono essere conservati fuori dalla loro portata. Occorre però che anche i bambini siano sensibilizzati sui pericoli che esistono attorno a loro. Il nuovo libro illustrato dell'UFSP (Ufficio federale della sanità pubblica), “Un posto davvero pericoloso. Attenti ai veleni!”, vuole

indicare questi pericoli in svariate situazioni (e con scene anche divertenti) lungo il percorso casa-scuola.

Il libro è disponibile in italiano (Edizioni Casagrande), francese (Editions Rosolis) e tedesco (Atlantis Verlag) e può essere ordinato sui siti delle case editrici o in libreria (prezzo indicativo fr. 24,90).

Cosa fare in caso di intossicazione?

Una manipolazione scorretta dei prodotti chimici può provocare intossicazioni. Per simili casi, Tox Info Suisse ha istituito il numero telefonico di emergenza 145, attivo 24 ore su 24 (per chiamate dall'estero: 0041 44 251 51 51).

Ombudsman: ora anche per le vertenze relative a contratti ipotecari

In caso di divergenze d'opinione con un assicuratore in relazione a un contratto di mutuo ipotecario per abitazioni in proprietà ad uso proprio, coloro che desiderano un consiglio possono rivolgersi all'Ombudsman dell'assicurazione privata e della Suva. Quest'ultimo ha infatti esteso la sua competenza anche a questo tipo di vertenze.

L'Ufficio dell'Ombudsman dell'assicurazione privata e della Suva (che esiste in Svizzera dal 1972) evade annualmente circa 3500 richieste e reclami, ed è la prima volta che nell'ambito della sua attività gratuita di mediazione è inserito un settore al di fuori del diritto amministrativo.

Ombudsman dell'assicurazione privata e della Suva per la Svizzera italiana

Avv. Carlo Luigi Caimi

091 967 17 83; avvcaimi@bluewin.ch

www.ombudsman-assicurazione.ch

Piante vive come souvenir dalle vacanze? Potrebbe costare caro

Si parte, valigie pronte e perché no anche un po' di frutta o qualche prodotto vegetale. Per chi sta pensando proprio questo, l'UFAG (Ufficio federale dell'agricoltura) ha emanato un'avvertenza: all'arrivo in alcuni Paesi i viaggiatori possono essere sottoposti a controlli molto severi riguardo ai prodotti vegetali che si portano appresso e spesso possono essere confiscati. Ma soprattutto attenzione anche al rientro in Patria: evitate di mettere in valigia piante, semi o altre parti di vegetali. L'importazione di piante da un Paese terzo infatti è regolata da precise disposizioni fitosanitarie. Ciò implica un controllo obbligatorio al momento dell'importazione, se non persino un divieto d'importazione. Da sottolineare anche che numerose piante (più di 25 000 specie in tutto) sottostanno alle direttive della Convenzione sul commercio internazionale delle specie di fauna e di flora selvatiche minacciate di estinzione (CITES): esse possono essere introdotte in Svizzera unicamente con un'autorizzazione del Paese esportatore (vedi www.cites.ch).

Maggiori informazioni sul sito www.serviziofito.ch.

CONSUMI
NEL MONDO



Orti urbani: perché non creare un progetto cantonale?

Ogni giorno la popolazione mondiale aumenta di oltre 200'000 unità. La terra a nostra disposizione invece è sempre la stessa. Produrre cibo diventerà in futuro ancor più una priorità. Non solo perché dovremo produrre di più (e ridurre gli sprechi), ma anche perché a causa del cambiamento climatico avremo meno terre coltivabili a disposizione.

Gli orti urbani sono nati qualche anno fa come sfida per aumentare la produzione a chilometro zero o rilanciare aree urbane in crisi economica con alto tasso di disoccupati. Uno degli esempi più famosi sono i giardini e orti pubblici di Detroit. Una città che a seguito della perdita di grande industrie automobilistiche è caduta in declino. Alcune associazioni locali hanno quindi deciso di rilanciare l'attività economica ripartendo dalla coltivazione delle terre pubbliche creando lavoro e una produzione agricola sostenibile.

Gli esempi di queste attività sono anche numerosi alle nostre latitudini. Nella vicina Italia alcuni comuni assegnano regolarmente lotti di terreno pubblico a famiglie che desiderano coltivare un proprio orto. Ad Udine ad esempio vengono assegnati i lotti pubblici tramite un sistema di punteggio che favorisce le famiglie numerose, gli anziani, le famiglie a basso reddito e i progetti che coinvolgono residenti in assistenza. Per i lotti di terra assegnati viene richiesto unicamente il pagamento di un canone forfettario minimo (50 franchi circa all'anno per concessione).

Anche in Ticino esistono già diversi progetti di orti urbani. Nel 2017 un sondaggio dell'Officina del paesaggio aveva lanciato il dibattito sulla possibilità di lanciare un progetto di orti urbani nella città sul Ceresio che suscitò grande entusiasmo. A Chiasso gli orti condivisi sono una realtà di successo da diversi anni. Si tratta ancora di una realtà poco sviluppata, ma il potenziale è enorme se pensiamo a quanti piccoli appezzamenti di terra pubblici e privati potrebbero essere sfruttati dal nostro territorio.

Perché non istituire in Ticino un progetto cantonale di concessioni di appezzamenti pubblici, che tramite un sistema di punteggio che favorisca le persone più bisognose, permetta di assegnare orti urbani per creare lavoro e aumentare la produzione locale di frutta e verdura? Sarebbe una politica lungimirante per unire promozione economica e sostenibilità ambientale. Come dimostrano infatti i tanti esempi di successo nel mondo, gli orti urbani migliorano il nostro impatto sull'ambiente e sono una soluzione intelligente e sostenibile per dare un'opportunità alle tante persone disposte a coltivare un pezzo di terra per produrre frutta e verdura. Il tutto coltivato rigorosamente nei nostri centri urbani a chilometro zero e in maniera biologica.

MARCO BATTAGLIA
marcobatta@hotmail.com

L'ACSI sostiene la raccolta di firme per l'iniziativa "Sì alla protezione dei fanciulli e degli adolescenti dalla pubblicità del tabacco".

Lanciata dalle maggiori organizzazioni sanitarie svizzere, l'iniziativa popolare federale "Sì alla protezione dei fanciulli e degli adolescenti dalla pubblicità per il tabacco" ha l'obiettivo di proteggerli dalla pubblicità per il tabacco che - per evidenti ragioni - si rivolge sempre più sovente proprio alle giovani generazioni. La maggior parte dei fumatori inizia a consumare tabacco già in giovane età e si sa che quanto prima si inizia tanto più difficile è smettere. La pubblicità per il tabacco riveste un ruolo centrale in questo contesto.

Per informazioni e per scaricare i formulari da sottoscrivere:
www.fanciullisenzatabacco.ch



Due cassonetti firmati ACSI per il progetto "GUARDACHEROBA"

L'ACSI ha così voluto sostenere il progetto del Centro diurno giovani Treebù di Chiasso avviato lo scorso anno (vedi BdS 4.17). I cassonetti servono a raccogliere abiti usati (ma ancora in buono stato) per ragazzi e giovani, che poi faranno parte di un guardaroba permanente allestito presso la sede del Centro, in via Puccini. Un guardaroba "speciale" dove chiunque potrà portare o prendere vestiti per ragazzi per pochi franchi. Un progetto questo che, insieme all'altro promosso dal Centro, "Gira l'armadio" (itinerante), vuole essere una concreta occasione per il riuso e la lotta contro lo spreco.

Chiude il mercatino ACSI di Locarno

Come preannunciato, il mercatino di Locarno cesserà la sua attività a fine ottobre. Chi non ha ancora ritirato il ricavato della propria merce venduta lo può chiedere prima della chiusura.

Come consuetudine il mercatino resterà chiuso durante le vacanze scolastiche estive.

Da settembre a ottobre gli orari d'apertura saranno i seguenti: martedì 9.00-11.00 e mercoledì 14.00-17.00.

CAFFÈ



RIPARAZIONE

I prossimi appuntamenti del Caffè Riparazione

- **Sabato 8 settembre**, dalle 10.00 alle 17.00, c/o Alcavalli, via cantonale 61 a Cavigliano (elettrodomestici e computer).
- **Giovedì 13 settembre e sabato 1 dicembre**, dalle 13.30 alle 19.30, c/o BianchiTecnò, via alle Pezze / Stabile Arca, Tesserete (elettrodomestici, informatica).
- **Sabato 15 settembre - 10 novembre**, dalle 11 alle 17, c/o Mercatino dell'usato, Capannone, via Ceresio 25 a Pregassona (elettronica e piccoli elettrodomestici).
- **Venerdì 28 settembre**, dalle 9 alle 13, Mercato del venerdì, Corso San Gottardo, Chiasso (elettrodomestici).
- **Sabato 29 settembre**, dalle 11 alle 15, Piazza Brocchi, Montagnola (nell'ambito della Giornata dell'ambiente) (elettrodomestici e elettronica).
- **Mercoledì 3 ottobre**, dalle 14.00 alle 18.00, Ostello, In Trancera 11 a Cresciano (elettrodomestici).
- **Sabato 6 ottobre**, dalle 13.00 alle 17.00, Bar Vignabella, via Casate a Novazzano (elettrodomestici, elettronica).

Anche quest'anno il Comune di Cugnasco-Gerra ha organizzato (in collaborazione con l'ACSI) alcuni appuntamenti di Caffè Riparazione per i propri residenti e in concomitanza con la raccolta di oggetti ingombranti. Il prossimo sarà **giovedì 20 settembre**, Piazza del Centro (di fronte alla Chiesa).

Questi test sono a disposizione presso il segretariato ACSI

La borsa della spesa	
Tosaerba	Giu. 18
E-reader	Mag. 18
Crema anticellulite	Mag. 18
Yogurt al caffè	Mar. 18
Yogurt alla fragola	Gen. 18
Bagnischiuma	Dic. 17
Caricatori solari	Nov. 17
Altoparlanti portatili bluetooth	Set. 17
Crema solari	Ago. 17
Succo d'arancia	Giu. 17
Smartphone - app. foto	Mag. 17
Dentifrici sbiancanti	Mar. 17
Giacche imbottite	Gen. 17
Epilatori a luce pulsata	Dic. 16
Miele e pesticidi	Nov. 16
Macchine per cucire	Set. 16
Salviettine antiscoloramento	Set. 16
Bevande alla frutta per bimbi	Ago. 16
Pulitori a vapore	Giu. 16
Crocchette per cani	Mag. 16

FRC-Mieux choisir, Losanna

Wattmetro	Mag. 18
Aloe vera	Mag. 18
Aspirapolveri	Mar. 18
Purea di mele	Feb. 18
Oli essenziali	Dic. 17
Panettoni	Dic. 17
Vaniglia (baccelli)	Ott. 17
Calze sport	Lug. 17
Biciclette elettriche	Mag. 17
Carta da cucina	Apr. 17

Consulenza giuridica ACSI Le tariffe

Il servizio di consulenza giuridica è riservato esclusivamente ai soci.

Le prestazioni dell'avvocata sono fatturate con 3 forfait distinti, stabiliti secondo il valore della vertenza. Le tariffe sono annunciate al momento della presa a carico e dopo una prima consulenza da parte delle consulenti del servizio Infoconsumi.

La consulenza dell'avvocata non contempla in nessun caso il patrocinio dinanzi ai Tribunali.

- **fr. 50.-** per un contenzioso di valore inferiore a fr. 500
- **fr. 150.-** per un contenzioso di valore tra fr. 500 e fr. 2'500
- **fr. 250.-** per un contenzioso di valore superiore a fr. 2'500.

www.acsi.ch
ti registri e scegli
ciò che vuoi!

desidero ricevere:

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Guida ai marchi alimentari (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> Adesivo contro la pubblicità nella bucalettere | fr. 1.- |
| <input type="checkbox"/> 20 etichette per respingere la pubblicità indirizzata | fr. 2.- |
| <input type="checkbox"/> Il piatto equilibrato | fr. 20.- (+ 7 per invio) |
| <input type="checkbox"/> L'essenziale sui diritti dei pazienti | gratis |
| <input type="checkbox"/> Rottura del legamento crociato anteriore * | gratis |
| <input type="checkbox"/> Depistaggio precoce del tumore alla prostata * | gratis |
| <input type="checkbox"/> Schede - Diritti e doveri dei pazienti * | fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> Schede - Reclamare, ma come? * | fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> Schede - Mangiare bene per vivere bene * | fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> Schede - Salute e movimento * | fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> Guida ai consumi responsabili, III edizione * | * gratis |
| <input type="checkbox"/> La guida del bebè * | fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> Schede: come risparmiare energia | * fr. 5.- |
| <input type="checkbox"/> I conti di casa (soci ACSI fr. 7.-) | * fr. 10.- |
| <input type="checkbox"/> Piatti unici | *gratis |
| <input type="checkbox"/> Tessera "Semaforo degli alimenti" | gratis |
| <input type="checkbox"/> Storie di Internet che nessuno vorrebbe vivere | gratis |
| <input type="checkbox"/> Guida alla luce (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> Guida ai marchi non alimentari (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> Guida all'acquisto di pesci e frutti di mare (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> Guida all'acquisto del legno (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> Guida all'acquisto degli elettrodomestici (formato tessera) | gratis |
| <input type="checkbox"/> La borsa per la spesa (tascabile) | fr. 5.- |

* Queste pubblicazioni sono scaricabili gratuitamente da internet: www.acsi.ch.

Per le copie cartacee è indicato a lato il prezzo cui si devono aggiungere le spese postali. Per importi complessivi fino a fr. 15.- allegare il controvalore in francobolli da fr. 1.- + fr. 2.- per i costi di spedizione (fr. 3.- per le pubblicazioni segnate da asterisco *). Per importi superiori a fr. 15.- riceverete una polizza di versamento. Se allegate un'etichetta autocollante col vostro indirizzo facilitate il nostro lavoro.

data _____ firma _____

ACSI

Str. di Pregassona 33
6963 Lugano-Pregassona



Segretariato

lunedì - venerdì 8.30-10.30
acsi@acsi.ch
tel. 091 922 97 55 (tasto 2)
fax 091 922 04 71

Consulenze gratuite per i soci

Telefoniche: lunedì - venerdì 9.00-10.30
tel. 091 922 97 55 (tasto 1)
In sede solo su appuntamento.
infoconsumi@acsi.ch

- Infoconsumi
- Casse malati (anche per non soci)
- Pazienti
- Contabilità domestica
- Alimentazione

Redazione

da lunedì a giovedì bds@acsi.ch

- La Borsa della Spesa
- www.acsi.ch

Mercatino dell'usato

Nel Mercatino dell'usato ACSI a Locarno si trova abbigliamento per bambini a prezzi contenuti e in ottimo stato, indumenti ed equipaggiamento sportivo, carrozzelle, passeggini, biciclette, monopattini, lettini, seggioloni, ecc.

Il Mercatino chiuderà a fine ottobre.

Locarno

via Castelrotto 20	077 414 81 39
martedì e venerdì	9-11
mercoledì (solo vendita)	14-17.30
giovedì	14-17.30

Chiuso durante le vacanze scolastiche.

diventa socio/a

data _____

cognome _____ nome _____

via e numero _____

nap _____ località _____

e-mail _____

Desidero aderire all'ACSI per il 2018 e ricevere il periodico La borsa della spesa (cartacea e online)

- Quota annuale: fr. 50.- (estero fr. 60.-)

- Sostenitore: da fr. 60.-

- Sostenitore Plus: da fr. 100.-

Desidero regalare un'adesione per il 2018 con abbonamento a La borsa della spesa (cartacea e online) a:

cognome _____ nome _____

via e numero _____

nap _____ località _____

Inviare questa pagina ritagliata e compilata a: ACSI, Strada di Pregassona 33, 6963 Pregassona.

Potete diventare soci o regalare un abbonamento a La borsa della spesa anche telefonando in segretariato (091 922 97 55 tasto 2), inviando un fax (091 922 04 71) o una email (acsi@acsi.ch).

Partecipa al sondaggio!

SU www.acsi.ch

Quale etichetta nutrizionale preferisci?



Il sistema britannico

In Gran Bretagna è stata messa a punto una segnaletica basata sui colori del semaforo. Il calcolo basato sui 100g rende il confronto più semplice, ma solo per le porzioni piccole. Il sistema non tiene conto delle componenti che servono all'organismo. Evidenzia la quantità di ingredienti "negativi" per la salute, ma non quella degli ingredienti "positivi".



Il sistema dei produttori

Cinque grandi produttori propongono un sistema per porzione che rende visibili grassi, acidi grassi saturi, zuccheri e sale. Questa segnaletica impone al cliente una perfetta conoscenza dei calcoli proporzionali perché ognuno definisce le dimensioni della propria porzione. Il contenuto di fibre, zuccheri e grassi naturali non è tenuto in considerazione.



Il sistema francese

La Francia ha sviluppato un sistema simile all'etichetta energetica su una scala di cinque colori, chiamato "NutriScore". La valutazione tiene conto della presenza di ingredienti dei quali si dovrebbe ridurre il consumo e di ingredienti il cui consumo andrebbe invece generalmente aumentato. Il calcolo si basa sui 100g per facilitare il confronto.



Associazione consumatrici
e consumatori della Svizzera italiana

Diventa amico
dell'ACSI su
Facebook



Mi piace