

il

Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Falso prosecco

12 milioni di bottiglie sotto sequestro

La prova

Spinaci in analisi
Freschi o surgelati?

L'inchiesta

Fanghi tossici nei campi
Chi sta giocando sporco

BRUTTE SORPRESE A MERENDA

Dalle confezioni ai dolci, si scopre la migrazione di **Mosh e Moah**,
contaminanti potenzialmente **tossici e cancerogeni**

L'Unione europea li ignora ma il nostro test su **29 snack** li ha trovati



00004

p.i. 9 aprile 2020

XME
CONTO

IL CONTO CORRENTE CHE SEGUE LE TUE PASSIONI.

SE LO SOGNI LO PUOI FARE E NOI



YouTube



[intesasanpaolo.com](https://www.intesasanpaolo.com)



TI AIUTIAMO A REALIZZARLO.

**Scopri il conto personalizzabile
in base al tuo stile. Puoi aprirlo anche online.
E con XME Salvadanaio è più facile
raggiungere i tuoi obiettivi.**

INTESA  SANPAOLO

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali dei prodotti citati consultare il Foglio Informativo di XME Conto ed il relativo Fascicolo dei Fogli Informativi dei servizi accessori, disponibili in Filiale e sul sito internet delle Banche del Gruppo che li commercializzano. La vendita dei prodotti e dei servizi accessori è soggetta ad approvazione della Banca. Informazioni sulle limitazioni alla vendita online sono disponibili sul sito www.intesasanpaolo.com. XME Salvadanaio è rivolto ai titolari dei servizi per operare a distanza della Banca.

di Riccardo Quintili



“Nulla sarà più come prima” Magari a partire dalla Sanità pubblica

Se c'è una cosa che l'emergenza coronavirus ci ha insegnato è che alcune scelte si pagano. Care lettrici e cari lettori, non sappiamo al momento di redigere questo editoriale, quale saranno le condizioni di questo paese tra una settimana, figuriamoci per il tempo in cui sarà in edicola questo giornale. Noi, come tutte le redazioni, continuiamo a lavorare e a seguire il rullo di notizie quotidiane e a raccontarvelo su *ilSalvagente.it*. Abbiamo anche dato vita a una sezione speciale sul nostro sito, già il nome #NonSieteSoli ne spiega gli obiettivi, destinata a offrirvi guide, approfondimenti, podcast gratuiti.

Ma questa è la sede dove tentare una riflessione un po' più larga. E allora veniamo subito al punto. Alcune scelte si pagano, scrivevamo, e la scelta dei governi che si sono succeduti fino a oggi di tagliare la Sanità ha mostrato tutta la sua assurdità proprio nei primi giorni del coronavirus. È dalla mancanza di posti in terapia intensiva, di respiratori, di medici, perfino di letti negli ospedali che si è scatenata questa crisi. È quello che è stato chiamato da tutti il sovrappollamento degli ospedali, lo spauracchio più drammatico dell'epidemia.

Diciamolo subito, che li si chiamino tagli, definanziamenti e sottofinanziamenti, la realtà è che la politica ha sempre trovato nella sanità pubblica il borsellino a cui accedere per reperire soldi. A eccezione - è giusto sottolinearlo - dell'esecutivo attuale che 3,5 miliardi li ha invece investiti nel Patto per la salute 2020/2021.

Non solo, l'altro capolavoro della politica italiana è stata una Riforma del titolo V (il federalismo, per dirla in termini più semplici) che ha fatto sì che importanti medici e virologi in questi giorni apparissero in tv per spiegare che se l'emergenza dovesse arrivare in tutta la sua violenza in Calabria (tanto per fare un

esempio), farebbe una miriade di morti. Nel momento in cui scriviamo, ci permettiamo ancora di sperare che il coronavirus non arrivi a fare nel sud quello che ha fatto in Lombardia.

Se, come ha scritto il segretario generale di Cittadinanzattiva, Antonio Gaudioso, “viviamo nel paradosso che in tempi ‘ordinari’ abbiamo diritti diversi sulla base del codice di avviamento postale di residenza”, in tempi di emergenza possiamo dire che anche il diritto alla vita o alla morte è governato dal luogo di residenza degli italiani.

E i nodi, come è inevitabile, arrivano al pettine quando meno ci si aspetta e quando non c'è più tempo per districarli.

Ma è vero che passata questa crisi - che pure passerà, come ne sono passate altre, per quanto con strascichi tragici - dovremo ripensare a un modello del genere. Almeno se vogliamo trarre una delle tante lezioni che questo periodo ci ha consegnato e seguire quello che molti affermano con fiducia incrollabile pronunciando le parole inequivocabili “Nulla sarà più come prima”.

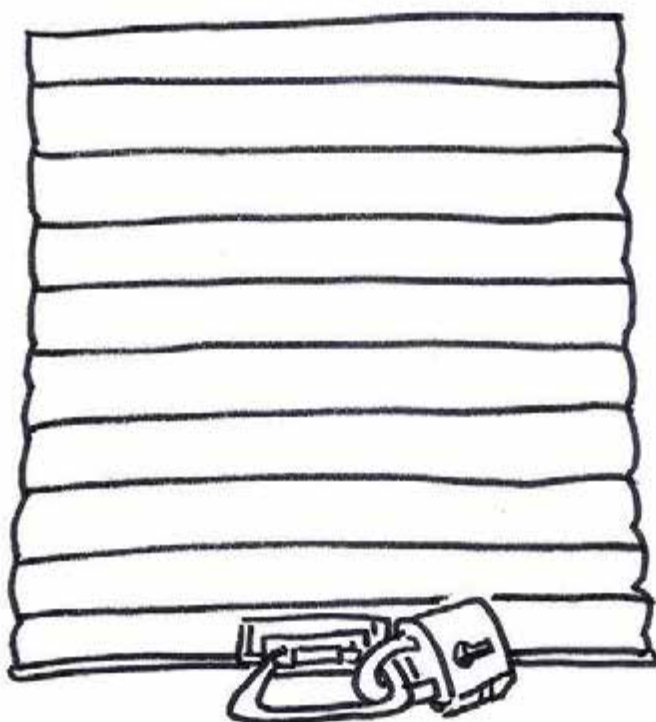
E allora, magari, cominciamo dal completare una riforma fatta 20 anni fa e mai completata veramente con un sistema di verifica delle responsabilità e senza contrappesi (basti pensare che non si è mai provveduto

a definire i Livelli essenziali delle prestazioni che pure sono contenuti nella Costituzione), tanto per citare ancora una volta Gaudioso. Il coronavirus, infine, ha definitivamente smascherato le bugie di chi, borsellino alla mano, definiva la privatizzazione della sanità lombarda come la nuova strada da seguire. La sostanziale inefficienza di un sistema che - per puri calcoli economici - si disinteressa delle emergenze visto che è destinato a guadagnare sulla cronicità della malattia parla da solo. E sarebbe il caso che ora ne prendessimo atto.

**Se in tempi “ordinari”
sulla salute abbiamo
diritti diversi in base
alla nostra residenza, oggi
si parla di diritto alla vita**

CORONAVIRUS

... SCUOLE, CINEMA, TEATRI
TUTTO CHIUSO



VAURO 20

CHIUSA PURE LA VIGNETTA

Chiusi per virus

Difficile fare ironia in un momento come questo ma, come la capacità di ragionare, questa è una dote da coltivare soprattutto in tempi bui. E allora quella di Vauro non può che essere una provocazione. Non certo una resa, come sa bene chi lo segue.

Anno 29 - Numero 4 - aprile 2020

Direttore responsabile

Riccardo Quintili
riccardo.quintili@ilsalvagente.it

Vicedirettore

Enrico Cinotti
enrico.cinotti@ilsalvagente.it

Redazione

Valentina Corvino
valentina.corvino@ilsalvagente.it
Lorenzo Misuraca
lorenzo.misuraca@ilsalvagente.it

Via Ludovico di Savoia 2B
00185 - Roma
tel. 06 91501220
redazione@ilsalvagente.it

Hanno collaborato

Dario Vista
Vincenzo Ricciarelli
Roberto Quintavalle
Benedetta Urso
Massimo Solani
Daniela Molina
Paolo Onesti
Patrizia Pallara
Frank Merenda
Gianna Fioletta
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 30 marzo 2020

Grafica

Valentina De Pietro
valentina.depietro@editorialenovanta.it
Monica Di Brigida
photoeditor@editorialenovanta.it

Progetto grafico: Alessio Melandri

EditorialeNovanta srl

Società Unipersonale
c.f. 12865661008
Via Ludovico di Savoia 2/B
00185 - Roma
tel. 06 91501100
info@editorialenovanta.it
Amministratore unico:
Matteo Fago

Marketing e pubblicità

Lorenzo Canti
Fiamma Franceschilli
Mauro Mattei
Roberta Parente
Alessandro Reale
tel. 06 91501263
pubblicita@ilsalvagente.it

Stampa

Arti grafiche Boccia spa
Via Tiberio Claudio Felice, 7
84131 - Salerno
Coordinatore editoriale esterno:
Alberto Isaia - albertoisia@gmail.com

Distribuzione

SO.DI.P. spa "Angelo Patuzzi"
Via Bettola, 18
20092 - Cinisello Balsamo (MI)

Registrazione al Tribunale di Roma
n° 212/1992 del 3 aprile 1992

Questa testata non fruisce
di contributi statali

Consumi

12 Il Test del mese - Brutte sorprese a merenda



Dalle confezioni ai dolci, si scopre la migrazione di Mosh e Moah, contaminanti potenzialmente tossici e cancerogeni. In analisi 29 snack a base di cacao e cereali di *Valentina Corvino*



30 Formaggi con l'aiutino dell'acido citrico

Le scorciatoie dell'industria per "nascondere" i difetti della materia prima e accorciare i tempi di produzione di *Dario Vista*

50 Mondo Italia

Notizie utili dall'Italia e dall'estero a cura di *Benedetta Urso*

34 Lo scandalo del falso prosecco: bloccate 12 milioni di bottiglie

La maxi frode scoperta dalla Procura di Pordenone riguarda la Cantina Rauscedo di *Vincenzo Ricciarelli*

43 La prova: meglio gli spinaci freschi o surgelati?



Dai nitrati alla vitamina C, dalla bollitura al microonde alla padella: le analisi esclusive del Gruppo Maurizi ci svelano quali ortaggi preferire e perché di *Roberto Quintavalle*



Diritti

54 Tutti pazzi per la casa iperconnessa. Ma i rischi?

Assistenti vocali, elettrodomestici e non solo. Sono sempre di più i dispositivi domestici "intelligenti" tra le nostre mura. Il prezzo? Salute e privacy di *Lorenzo Misuraca*

65 Fanghi tossici nei campi: chi sta giocando sporco



Dopo un anno, la bozza del decreto del ministero dell'Ambiente li autorizza ancora come fertilizzanti. Il ministro Costa: "Lo cambieremo" di *Massimo Solani*

74 La corsa contro il diabete (e contro il tempo)

È una delle tre emergenze sanitarie mondiali assieme a malaria e Tbc. Ma evitare che divenga una patologia è possibile, cogliendolo in anticipo e modificando stile di vita di *Daniela Molina*



83 Pensioni a cura di *Paolo Onesti*

84 Condominio a cura di *Patrizia Pallara*

86 L'Antitruffa a cura di *Frank Merenda*

Sul prossimo numero

Qual è la polpa migliore (e più sicura) per fare il sugo?

In edicola il 24 aprile



Scelte

88 Etichettatura, l'origine perduta nel nuovo Regolamento Ue



Passi indietro rispetto alla normativa italiana. Il governo però ha chiesto una proroga a Bruxelles e anche l'industria di pasta, latte e pomodoro si fa sentire di *Enrico Cinotti*

96 Lo faccio da me Bio-pulizia del materasso a cura di *Gianna Fioletta*

98 Ricette a cura di *Martino Ragusa*



Articoli ascoltabili per gli abbonati

Attraverso la app del Salvagente, gli abbonati possono cliccare su questo simbolo per ascoltare la lettura dei servizi. Chi si collega da pc o Mac, invece, li trova nell'area riservata abbonati, selezionabili dopo il login

**Indirizzo**

Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email

redazione@ilsalvagente.it

Telefono

06 91501220

Facebook

ilsalvagente

Twitter

@ilsalvagenteit

Instagram

ilsalvagente.it

Web

www.ilsalvagente.it

Abbonamenti

Digitale: 30 euro

Consumatore informato: 45 euro

Consumatore esperto: 99 euro

Bollettino postale

Conto corrente numero

1027046562

Bonifico bancario

Credem

IT18M0303203204010000005056

Intestato a:

EditorialeNovanta Srl

Società Unipersonale

Via Ludovico di Savoia, 2B

00185 - Roma

Specificare la causale

"Abbonamento a il Salvagente"

e l'indirizzo dell'abbonato

Su www.ilsalvagente.it

è possibile abbonarsi
anche senza carta di credito

Per gli abbonati



abbonamenti@ilsalvagente.it

Rc-auto familiare, conviene approfittarne?

Caro Salvagente,

ho letto dell'opportunità di poter usufruire della Rc-auto familiare e vorrei approfittarne: mi scade il rinnovo della polizza dello scooter, intestato a me, e mi trovo in sesta classe ma posso vantare un attestato di rischio con una prima classe per la mia automobile: posso rinnovare la polizza moto con la prima classe dell'auto?

E.C., Roma

Caro lettore abbiamo chiesto a Fabrizio Premuti, presidente di Konsumer Italia, ed esperto assicurativo, un parere rispetto alla nuova norma entrata in vigore lunedì 16 febbraio che prevede la possibilità di usare la migliore classe di merito per assicurare tutti i mezzi (auto e moto) del nucleo, a partire dal primo rinnovo utile. "Premettendo che penso che questa misura invece che ridurre le tariffe assicurative rischia di aumentarle, la norma per come

è stata concepita ed emendata nel decreto Milleproroghe alla Camera, non si applica ai veicoli, auto e moto, già assicurati da meno di cinque anni. Si applica invece ai veicoli già assicurati da almeno cinque anni senza incidenti con responsabilità".

Ricapitoliamo le novità: 1) le compagnie devono assegnare la classe di merito più favorevole del nucleo familiare risultante dall'ultimo attestato di rischio in tutti i casi di rinnovo di contratti già stipulati (a condizione che i veicoli siano assicurati da almeno 5 anni); 2) la classe di merito più favorevole si potrà estendere anche a un'altra tipologia di veicolo. In sostanza, dallo scooter o dalla moto all'auto o viceversa.

Attenzione però, le compagnie hanno la facoltà in caso di sinistro con un risarcimento superiore a 5mila euro, di prevedere una penalizzazione fino a 5 classi di merito. Informiamoci prima.

Il massimale per le spese veterinarie e come scaricarle in caso di 730 congiunto

Caro Salvagente, qual è il massimale per spese veterinarie da portare in detrazione? E nel caso di 730 unico per due coniugi, quanto possono scontare ognuno?

Elvia Cavazza

Gentile Elvia abbiamo chiesto un parere a Luca Napolitano del Caf Acli. Ecco la sua risposta: "Per la dichiarazione 2020, riferita ai redditi percepiti nel 2019, la soglia massima detraibile delle spese veterinarie è rimasta a 387,34 euro (la soglia sarà innalzata

a 500 euro dal 2020, con effetto nelle future dichiarazioni dal 2021 in poi). La detrazione viene però calcolata solo sulla parte che supera la franchigia di 129,11 euro. Quindi, ad esempio, se nel 2019 le spese veterinarie sono state di 400 euro, andranno comunque indicati 387 euro e la detrazione pari al 19% sarà di fatto calcolata su un importo di 258 euro (arrotondando per difetto 387-129). Venendo alla seconda domanda, se il 730 è congiunto la detrazione non viene necessariamente ripartita, ossia il 730 congiunto di per sé non è ragione di ripartizione del beneficio fiscale perché di fatto si tratta di due modelli distinti per marito e moglie.

Dipende da chi ha sostenuto la spesa, quindi dall'intestatario della fattura veterinaria.

Cambio offerta con Tim ma mi ritrovo con costi di attivazione da brivido

Caro Salvagente, scrivo per capire se intraprendere una "battaglia" con Tim. Nel passaggio da Smart Fibra a Connect Black Fibra, non informato dall'operatore, mi sono stati considerati costi di attivazione elevatissimi (circa 240 euro) rateizzati in 48 mesi per circa 5 euro al mese. Mi chiedo e vi chiedo, è ammissibile un comportamento simile, anche e soprattutto tenendo conto che è solo un cambio di offerta con lo stesso gestore?

Pensando poi di aderire a Tim Super Mega, quindi sempre con il mio attuale operatore, sono stato informato che, oltre ai costi di attivazione sempre presenti ma ora compresi nell'offerta, dovrò continuare a pagare quelli precedenti della Tim Connect Black.

Aniello Pagnotta

Caro Aniello, ecco cosa ci risponde Valentina Masciari, responsabile utenze di Konsumer Italia.

"I costi di attivazione possono essere previsti anche per un cambio offerta, ma quello che è necessario, è che vengano comunicati al cliente, così che questi consapevolmente, possa decidere cosa fare. È prassi, purtroppo, l'omissione di alcuni dati durante una vendita di questi servizi ma, visto che il tutto deve avvenire tramite una registrazione, tali aspetti devono essere esplicitamente citati, perché fanno parte dell'offerta che si andrà a sottoscrivere.

Non sappiamo se il lettore abbia ricevuto copia cartacea del contratto, che deve comunque essere inviata in caso di vocal order, e quindi può verificare se viene fatto qualche riferimento a

tali costi, a meno che non abbia accettato di non ricevere le copie cartacee: nella registrazione devono chiedere al cliente se vuole la copia cartacea per perfezionare il contratto o se intende perfezionarlo in quel momento.

Comunque, può sempre richiedere la registrazione effettuata e fare le dovute verifiche e nel caso di risposta negativa avviare una conciliazione per richiederla. Se poi tutto fosse 'regolare', deve continuare a pagare i costi di attivazione del precedente contratto.

Attenzione: anche se con il nuovo contratto i costi di attivazione sono compresi, conoscendo il modus operandi dei gestori, comunque creeranno un vincolo e nel caso di una eventuale cessazione anticipata del contratto, li faranno pagare al cliente".

Dal satellite al digitale con Sky Un passaggio che ha fatto raddoppiare i miei abbonamenti

Caro Salvagente, dopo la migrazione dall'abbonamento satellitare al digitale terrestre di Sky a settembre 2019 con contratto telefonico, continuavano a tenermi attivo Sky tv sul satellite, pagavo due fatture e avevo quindi due codici clienti. Con un'unica raccomandata ho disdetto in anticipo i due abbonamenti ma quello del digitale è rimasto attivo. Cosa devo fare per liberarmi di Sky?

Domenico Palmino Mastrodonato

Caro Domenico, se ha tutta la documentazione che attesta e conferma le sue richieste, deve contestare formalmente, per iscritto, diffidando dall'applicazione di costi aggiuntivi sulla cessazione e minacciare la sospensione dei pagamenti. A seguire, le consiglieremmo di avviare una conciliazione tramite Concliaweb e dimostrare in quella sede le mancanze di Sky.

Le guide Salvagente di questo mese



Come convivere con gli animali selvatici

Volpi, cinghiali, uccelli... Non serve abitare in campagna per fare incontri con animali selvatici. Come comportarsi? Le regole di una convivenza non sempre semplice in questa guida realizzata ancora una volta in collaborazione con la Lav.



Microelementi e maxi benefici? Vediamoci chiaro

I benefici, veri o presunti, di 8 minerali preziosi (dal magnesio al fluoro e non solo) raccolti in una preziosa guida curata dal nostro Alberto Ritieni, autore della rubrica Miti Alimentari e ordinario di Chimica degli Alimenti alla Federico II di Napoli.

NUOVA CAMPAGNA ABBONAMENTI 2020 E TU CHE CONSUMATORE

Da oggi leggere *Il Salvagente* è ancora più facile grazie ai **nuovissimi contenuti audio** riservati esclusivamente agli abbonati

PIANO "CONSUMATORE INFORMATO"

- ✓ LA RIVISTA A CASA TUA OGNI MESE valore 58,80 €
- ✓ COPIA DIGITALE SU TELEFONO O TABLET valore 58,80 €
- ✓ IL LIBRO "IL PIATTO NATURALE" RISERVATO AGLI ABBONATI **BONUS** non in vendita
- ✓ ASCOLTA IL SALVAGENTE: GLI ARTICOLI LETTI PER TE valore 120 € **NOVITÀ**

45 € 1 ANNO

INVECE DI 237,60 €



VUOI ESSERE?

Da “consumatore esperto” potrai anche porre **domande in diretta** alla redazione e avrai accesso all'intero **archivio in digitale** del Salvagente e delle guide anti-truffa

PIANO “CONSUMATORE ESPERTO”

- ✓ LA RIVISTA A CASA TUA OGNI MESE valore 58,80 €
 - ✓ COPIA DIGITALE SU TELEFONO O TABLET valore 58,80 €
 - ✓ IL LIBRO “IL PIATTO NATURALE” RISERVATO AGLI ABBONATI non in vendita **BONUS**
 - ✓ ASCOLTA IL SALVAGENTE: GLI ARTICOLI LETTI PER TE valore 120 € **NOVITÀ**
- ✓ 2 NUOVE GUIDE ANTI-TRUFFA OGNI MESE valore 117,60 €
 - ✓ ARCHIVIO STORICO DIGITALE - 58 NUMERI valore 289,10 € **NOVITÀ**
 - ✓ “QUESTION TIME” A TU PER TU CON LA REDAZIONE IN DIRETTA VIDEO RISERVATA valore 240 € **NOVITÀ**

99 € 1 ANNO

INVECE DI 874,50 €

- ✓ HAI 60 GIORNI PER RIPENSARCI E AVERE IL RIMBORSO INTEGRALE
- ✓ I BONUS ARRIVANO SUBITO E RESTANO TUOI ANCHE SE DISDICI
- ✓ **NON CI SONO PENALI NASCOSTE**
- ✓ IL PREZZO DELL'ABBONAMENTO **NON CAMBIA NEL SECONDO ANNO**

Per decidere che consumatore vuoi essere vai su **ilsalvagente.it/abbonamenti**

oppure lascia un messaggio con i tuoi dati al **Numero Verde 800-969 831** per essere ricontattato

La brutta

Abbiamo portato in laboratorio **29 snack** al cioccolato e ai cereali alla ricerca degli **idrocarburi degli oli minerali**. Sottovalutati dalle istituzioni europee, Mosh e Moah **contaminano** silenziosamente gli alimenti dei nostri figli

di **Valentina Corvino**

Se pensate che gli unici nemici per la salute di snack al cioccolato e ai cereali fossero le calorie, lo zucchero e i grassi vi sbagliate di grosso. Ce ne sono due invisibili, nascosti e in quanto tali molto più pericolosi. Stiamo parlando degli idrocarburi degli oli minerali, conosciuti con le sigle Mosh e Moah. Se le istituzioni ancora sottovalutano il pericolo - e fanno poco, forse niente, per tenerlo a bada - le nostre analisi hanno escluso la presenza di Moah ma, allo stesso tempo, hanno evidenziato una contaminazione diffusa di Mosh. In 20 snack su 29 sono state rilevate quantità misurabili di idrocarburi saturi di oli minerali: da 0,50 a 129 mg/kg. Molte, poche?

Non chiedetelo alle agenzie comunitarie per gli alimenti né, tantomeno, alla Commissione europea perché ad oggi non c'è una regolamentazione che ne fissi i limiti massimi negli alimenti. E allora per valutare i nostri prodotti ci siamo affidati alle indicazioni dell'Autorità tedesca di controllo alimentare degli Stati federali secondo cui la quantità di Mosh non deve superare i 9 mg/kg. Se volessimo essere maggiormente prudenti dovremmo considerare anche che le poche agenzie che finora si sono occupate del rischio di migrazione (insieme alla citata autorità tedesca c'è anche quella belga) sottolineano che questi due idrocarburi degli oli minerali non dovrebbero essere mai presenti negli alimenti destinati

ai bambini. Se è vero che da un punto di vista strettamente normativo i prodotti che abbiamo analizzato non possono essere definiti "baby food" è anche vero che i principali consumatori di questi alimenti sono proprio i bambini.

Sui potenziali rischi che si corrono ci sono più certezze. Secondo l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, e l'Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi (BfR), Mosh e Moah hanno un diverso potenziale tossicologico. I primi possono essere facilmente assimilati dall'organismo e accumularsi nei tessuti adiposi: in esperimenti con ratti hanno portato a danni in alcuni organi. L'assunzione di Moah, invece, dovrebbe essere generalmente evitata in quanto si tratta di "un potenziale cancerogeno". Nonostante questo, ad oggi non si registrano iniziative legislative che prevedono limiti stringenti alla migrazione: nel 2017 la Commissione europea ha chiesto agli Stati membri un monitoraggio sulla presenza dei due idrocarburi degli oli minerali. A due anni di distanza ancora non se ne conoscono gli esiti. La Francia è stato l'unico Stato che ha dimostrato di non prendere sotto gamba il pericolo confermando - dopo aver condotto le analisi - la contaminazione di alcuni lattini in polvere dell'infanzia scoperta dalla locale sede di Foodwatch. Eppure, come ci ha spiegato Luciano Piergiovanni, docente di Scienze e tecnologie alimentari, se solo volessimo avremmo gli strumenti per ridurre al minimo il rischio.

sorpresa



Mosh, Posh e gli altri ospiti sgraditi

Abbiamo portato in laboratorio 29 snack acquistati presso supermercati e discount alla ricerca di Mosh e Moah. Il giudizio finale tiene conto, ovviamente, anche degli ingredienti e dei valori nutrizionali. Partendo da questi ultimi, vanno considerate le molte calorie, e la generosità di zucchero e grassi. Nella valutazione nutrizionale abbiamo tenuto conto delle porzioni: si tratta, nella maggior parte dei casi di monoporzioni che possono servire a dare un limite alla golosità dei bambini. Una scelta che consideriamo positiva anche se c'è chi fa un po' il furbo. È il caso di Kinder Cards: la monoporzione contiene due biscotti ma l'azienda in etichetta ne considera solo uno. Davvero si può pensare che si metta da parte un biscotto e se ne mangi uno solo? Noi non lo crediamo e abbiamo considerato 2 biscotti a porzione. Altrettanto poco realistica l'indicazione di Kit Kat, secondo cui la porzione è 2 barrette (anche se la tavoletta è da 4 e tale abbiamo considerato la porzione). Un po' misera anche quella degli Oreo, un solo biscotto, noi ne abbiamo conteggiati 3.

Quanto agli ingredienti c'è da segnalare, innanzitutto, l'olio di palma, sgradito per la presenza dei contaminanti di processo, glicidolo e 3Mcpd, e per l'alto contenuto di grassi saturi (presenti anche in olio di palmisto e di cocco). Bocciato anche il fruttosio il cui consumo in alte quantità è stato associato a danni al fegato dei più piccoli. Così come i difosfati e i mono e digliceridi degli acidi grassi. I primi sono emulsionanti associati al rischio di iperattività e a una cattiva assimilazione dei minerali. I secondi antiossidanti correlati a un ritardo nella crescita.

Gli idrocarburi di oli minerali

Gli idrocarburi di oli minerali sono composti chimici derivati principalmente da petrolio greggio, ma anche sintetizzati da carbone, gas naturale e biomassa. La sigla Mosh indica gli "idrocarburi

saturi di oli minerali". I Posh, invece, sono sostanze contenute nelle plastiche, impiegate per contenitori o film plastici utilizzati come materiali di confezionamento a contatto con i cibi. Non sono disponibili dati attendibili sulla pericolosità di queste molecole mentre sappiamo con certezza che i Moah, gli "idrocarburi aromatici di oli minerali", sono i composti più pericolosi con un potenziale di cancerogenicità riconosciuto. Per fortuna in analisi non ne abbiamo trovati, mentre la somma di Mosh e Posh va da 0,50 mg/kg a 129 mg/kg. Non ci sono attualmente disposizioni normative sui livelli di migrazione accettabili anche se alcuni paesi lavorano da anni a linee guida e a proposte di legge nazionali. Ad esempio, l'Agenzia belga per la sicurezza alimentare ha pubblicato una raccomandazione per "soglie d'azione" in cui prevede un limite per classi di prodotto (tra 15 e 20 mg/kg per gli alimenti che rientrano nel nostro campo da l'Autorità di controllo alimentare degli Stati federali in Germania.

In ogni caso è molto importante sottolineare che ad oggi l'opinione generale è che né Mosh né Moah dovrebbero essere presenti in quantità misurabili negli alimenti destinati ai bambini. Per il resto della popolazione, le indicazioni fornite dalla comunità scientifica, poiché al momento non è possibile valutare definitivamente l'impatto sulla salute dei Mosh, prevedono che la presenza e la migrazione di queste sostanze dagli imballaggi agli alimenti dovrebbe essere ridotta al minimo per quanto è tecnicamente possibile mentre dovrebbe essere eliminata l'esposizione per via alimentare ai Moah. Un'assenza e/o una riduzione difficile da garantire visto, che come ammette la stessa Commissione europea, ci sono ancora enormi difficoltà nel definire metodiche analitiche sufficientemente standardizzate e in grado di fornire risultati affidabili.

Ma qualcosa si muove, seppur come sempre con molto ritardo. La Commissione europea con la

Alcuni paesi lavorano da anni a linee guida per tutelare i consumatori. Ma l'Europa ancora non ha fissato limiti

**ESSELUNGA
CHEJOY**



Calorie Kcal/porzione: **127**
Zuccheri g/porzione: **5,2**
Grassi g/porzione: **1,2**
Ingredienti sgraditi:
Nessuno

Prezzo (euro/kg): **9,96**
Porzione (g): **27,5**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



9,5

**PAVESI
RINGO SBAGLIATO**



Calorie Kcal/porzione: **135**
Zuccheri g/porzione: **8,1**
Grassi g/porzione: **6,2**
Ingredienti sgraditi:
Sciroppo glucosio-fruttosio

Prezzo (euro/kg): **9**
Porzione (g): **27,5**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



9,1

**NESTLÉ
NESQUIK MAXI CHOCO**



Calorie Kcal/porzione: **100**
Zuccheri g/porzione: **8,1**
Grassi g/porzione: **2,8**
Ingredienti sgraditi:
Nessuno

Prezzo (euro/kg): **11,6**
Porzione (g): **25**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



9,4

**KINDER
SORPRESA**



Calorie Kcal/porzione: **110**
Zuccheri g/porzione: **10,4**
Grassi g/porzione: **6,8**
Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **49,83**
Porzione (g): **20**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



8,9

**KINDER
MAXI**



Calorie Kcal/porzione: **119**
Zuccheri g/porzione: **11,2**
Grassi g/porzione: **7,4**
Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **9,96**
Porzione (g): **21**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



8,5

raccomandazione n.84/2017, ha dato mandato agli Stati membri di svolgere un'attività di monitoraggio su Mosh e Moah a cui ha aderito anche l'Italia: il piano di sorveglianza è gestito direttamente dal ministero della Salute con il supporto dell'Istituto superiore di sanità. Dovrebbe riguardare: grassi animali, pane e panini, prodotti da forno fini, cereali da colazione, di confetteria (compreso il cioccolato) e cacao, pesce, prodotti a base di pesce (pesce inscatolato), cereali destinati al consumo umano, gelati e dolci, semi oleosi, pasta, prodotti derivati dai cereali, legumi secchi, insaccati, frutta a guscio, oli vegetali, nonché i materiali a contatto con gli alimenti. Tra le finalità vi sono anche quelle di arrivare a convalidare un metodo analitico specifico e affidabile.

Se la Francia ha dimostrato di prendere molto sul serio l'allarme lanciato da Foodwatch facendo analisi indipendenti che hanno confermato i dati preoccupanti diffusi proprio dall'organizzazione francese, in Italia tutto tace. Abbiamo provato a chiedere al ministero della Salute se

il monitoraggio fosse almeno iniziato ma senza ottenere nessuna risposta. L'auspicio è che di fronte a questi dati non si continui a fare finta di nulla.

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Test del mese

KINDER CEREALI



Calorie Kcal/porzione: **132**
Zuccheri g/porzione: **11,5**
Grassi g/porzione: **7,9**
Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **19,79**
Porzione (g): **23,5**
Mosh (mg/kg): **0,56**



8,3

PLASMON MERENDINA AL LATTE



Calorie Kcal/porzione: **391**
Zuccheri g/porzione: **7,5**
Grassi g/porzione: **5,5**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, difosfato,
mono e digliceridi degli
acidi grassi**

Prezzo (euro/kg): **18,06**
Porzione (g): **22**
Mosh (mg/kg): **0,59**



7,9

KINDER CARDS



Calorie Kcal/porzione: **132**
Zuccheri g/porzione: **10,8**
Grassi g/porzione: **6,8**
Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **15,23**
Porzione (g): **25,6**
Mosh (mg/kg): **0,69**



8,2

KINDER FETTA AL LATTE



Calorie Kcal/porzione: **118**
Zuccheri g/porzione: **8,3**
Grassi g/porzione: **7,8**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, mono e
digliceridi degli acidi
grassi**

Prezzo (euro/kg): **13,5**
Porzione (g): **28**
Mosh (mg/kg): **0,59**



7,5

KINDER FETTA ALLO YOGURT



Calorie Kcal/porzione: **106**
Zuccheri g/porzione: **8,1**
Grassi g/porzione: **6,4**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, mono e
digliceridi degli acidi
grassi**

Prezzo (euro/kg): **15**
Porzione (g): **28**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



8,1

BOUNTY



Calorie Kcal/porzione: **139**
Zuccheri g/porzione: **13,7**
Grassi g/porzione: **7,3**
Ingredienti sgraditi:
**Mono e digliceridi degli
acidi grassi**

Prezzo (euro/kg): **15,23**
Porzione (g): **28,5**
Mosh (mg/kg): **1,1**



7,2

KINDER BUENO



Calorie Kcal/porzione: **122**
 Zuccheri g/porzione: **8,9**
 Grassi g/porzione: **8**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **16**
 Porzione (g): **21,5**
 Mosh (mg/kg): **1,8**



7

FERRERO DUPLO NOCCIOLATO



Calorie Kcal/porzione: **154**
 Zuccheri g/porzione: **10,9**
 Grassi g/porzione: **10,2**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **19,10**
 Porzione (g): **26**
 Mosh (mg/kg): **1,4**



6,7

TWIX



Calorie Kcal/porzione: **123**
 Zuccheri g/porzione: **12**
 Grassi g/porzione: **5,9**
 Ingredienti sgraditi:
Grasso di palma

Prezzo (euro/kg): **9,73**
 Porzione (g): **25**
 Mosh (mg/kg): **1,8**



6,8

OREO ORIGINAL



Calorie Kcal/porzione: **156**
 Zuccheri g/porzione: **12,6**
 Grassi g/porzione: **6,3**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **5,80**
 Porzione (g): **33**
 Mosh (mg/kg): **1,8**



6,6

KELLOGG'S COCO POPS



Calorie Kcal/porzione: **84**
 Zuccheri g/porzione: **5,4**
 Grassi g/porzione: **2,6**
 Ingredienti sgraditi:
Olio palma, olio palmisto, olio di cocco, fruttosio

Prezzo (euro/kg): **13,16**
 Porzione (g): **20**
 Mosh (mg/kg): **<0,50**



6,7

NUTELLA B-READY



Calorie Kcal/porzione: **115**
 Zuccheri g/porzione: **10,4**
 Grassi g/porzione: **5,9**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma

Prezzo (euro/kg): **9**
 Porzione (g): **22**
 Mosh (mg/kg): **3,5**



6,5

Legenda

- Eccellente (10-9,1)
- Ottimo (9-8)
- Buono (7,9-7)
- Medio (6,9-6)
- Mediocre (5,9-4)
- Scarso (sotto 4)

Test del mese

PAVESI RINGO VANIGLIA



Calorie Kcal/porzione: **272**
Zuccheri g/porzione: **16**
Grassi g/porzione: **12,1**
Ingredienti sgraditi:
Nessuno

Prezzo (euro/kg): **7,51**
Porzione (g): **55**
Mosh (mg/kg): **1,6**



6,4

PERUGINA LINGOTTO



Calorie Kcal/porzione: **142**
Zuccheri g/porzione: **11**
Grassi g/porzione: **9,4**
Ingredienti sgraditi:
**Disfosfati, fruttosio,
mono e digliceridi degli
acidi grassi**

Prezzo (euro/kg): **18,25**
Porzione (g): **30**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



6,4

KINDER PINGUI'



Calorie Kcal/porzione: **134**
Zuccheri g/porzione: **10,4**
Grassi g/porzione: **8,5**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, fruttosio,
mono e digliceridi degli
acidi grassi**

Prezzo (euro/kg): **12,46**
Porzione (g): **30**
Mosh (mg/kg): **<0,50**



6,4

KINDER MAXI KING



Calorie Kcal/porzione: **182**
Zuccheri g/porzione: **12,5**
Grassi g/porzione: **13,1**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, mono e
digliceridi degli acidi
grassi**

Prezzo (euro/kg): **17**
Porzione (g): **35**
Mosh (mg/kg): **0,50**



5,9

ORO CIOK SUPER HEROES



Calorie Kcal/porzione: **123**
Zuccheri g/porzione: **9,8**
Grassi g/porzione: **5,5**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, olio di
cocco, difosfato**

Prezzo (euro/kg): **10,32**
Porzione (g): **25**
Mosh (mg/kg): **0,50**



6,4

MILBONA (LIDL) SNACK AL LATTE



Calorie Kcal/porzione: **121**
Zuccheri g/porzione: **9,1**
Grassi g/porzione: **7,5**
Ingredienti sgraditi:
**Olio di palma, difosfato,
mono e digliceridi degli
acidi grassi**

Prezzo (euro/kg): **7**
Porzione (g): **28**
Mosh (mg/kg): **1,1**



5,7

KIT KAT



Calorie Kcal/porzione: **216**
 Zuccheri g/porzione: **11,4**
 Grassi g/porzione: **19,2**
 Ingredienti sgraditi:
Grasso di palma

Prezzo (euro/kg): **16**
 Porzione (g): **83**
 Mosh (mg/kg): **1,2**



5,7

NESQUIK SNACK CACAO



Calorie Kcal/porzione: **100**
 Zuccheri g/porzione: **8,1**
 Grassi g/porzione: **2,8**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma, difosfati, fruttosio

Prezzo (euro/kg): **12,07**
 Porzione (g): **25**
 Mosh (mg/kg): **8,4**



5,2

MILK SNACK AL CACAO (TODIS)



Calorie Kcal/porzione: **147**
 Zuccheri g/porzione: **10,8**
 Grassi g/porzione: **8,4**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma, olio di palmisto, olio di cocco, difosfati, fruttosio, mono e digliceridi degli acidi grassi

Prezzo (euro/kg): **9,08**
 Porzione (g): **30**
 Mosh (mg/kg): **0,65**



5,4

PAVESI RINGO GOAL



Calorie Kcal/porzione: **143**
 Zuccheri g/porzione: **10,4**
 Grassi g/porzione: **7,3**
 Ingredienti sgraditi:
Nessuno

Prezzo (euro/kg): **11,30**
 Porzione (g): **28**
 Mosh (mg/kg): **11,2**



5

LAND MILK SNACK AL CACAO (EUROSPIN)



Calorie Kcal/porzione: **147**
 Zuccheri g/porzione: **10,8**
 Grassi g/porzione: **8,4**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di palma, palmisto, cocco, difosfati, fruttosio, mono e digliceridi degli acidi grassi

Prezzo (euro/kg): **8,25**
 Porzione (g): **30**
 Mosh (mg/kg): **0,65**



5,4

LOACKER CHOCO&MILK CEREALS



Calorie Kcal/porzione: **134**
 Zuccheri g/porzione: **9**
 Grassi g/porzione: **7,7**
 Ingredienti sgraditi:
Olio di cocco, difosfati

Prezzo (euro/kg): **19**
 Porzione (g): **25**
 Mosh (mg/kg): **129**



3

Legenda

- Eccellente (10-9,1)
- Ottimo (9-8)
- Buono (7,9-7)
- Medio (6,9-6)
- Mediocre (5,9-4)
- Scarso (sotto 4)

Una contaminazione che può avere tante cause

Con Luciano Piergiovanni, professore di Scienze e tecnologie alimentari, abbiamo cercato di capire dove può nascere la migrazione che porta queste sostanze fino alla nostra tavola. E come e dove si può interrompere

Gli snack al cioccolato, le barrette ai cereali, la pasta secca e i gel doccia. I prodotti in cui le analisi di questi anni hanno evidenziato la presenza di Mosh e Moah sono davvero molti e tutti diversi tra loro.

“Individuare il paziente zero è molto complesso seppur il punto sia nodale”. Luciano Piergiovanni è un professore di Scienze e tecnologie alimentari dell’Università di Milano e con lui abbiamo cercato di tracciare la strada che porta gli oli minerali a contaminare gli alimenti. “I Mosh - ci spiega il docente - sono contaminanti ubiquitari e la possibilità di incontrarli in tutta la filiera alimentare è estremamente alta”. Alcuni alimenti rendono più semplice la migrazione degli idrocarburi di oli minerali dalla confezione: prodotti come farina, semola, riso, o pane grattugiato, per le loro piccole dimensioni, hanno un’elevata superficie specifica che può assorbire i Mosh; gli alimenti ricchi di grassi, come burro, margarine, cereali per la colazione, cioccolato tendono a sciogliere e a concentrare gli idrocarburi migrati. Ma non bisogna sottovalutare anche il ruolo che i vari passaggi della filiera giocano nella contaminazione. “Se prendiamo ad esempio gli alimenti a base di cereali, non è difficile ipotizzare

che l’eventuale presenza dei Mosh all’interno del prodotto finito derivi dal processo di produzione e ancora prima da qualche pratica agronomica”. Il professore spiega infatti che i Mosh sono presenti, anche in natura e come tali vengono assorbiti dalle piante e per questa via possono entrare

Le aziende non cadono dalle nuvole: “Così cerchiamo di limitarli”

Se il rischio di migrazione degli idrocarburi degli oli minerali è sottovalutato dalle istituzioni, è seguito con attenzione dalle aziende. Almeno da quelle che hanno risposto al nostro test. Tra queste Ferrero ci ha fatto sapere di “lavorare da sempre, insieme ai propri partner di tutta la filiera, allo sviluppo di soluzioni tecniche volte a minimizzare il più possibile le tracce di oli minerali, comunque onnipresenti, e limitarne la quantità nei propri prodotti alimentari”. L’azienda di Alba usa per gli imballaggi primari solo fibre vergini di filiere certificate sostenibili e non materiali riciclati di nessun tipo. Segue le stesse precauzioni Barilla che ci ha ricordato di “non usare inchiostri che con-



nella filiera alimentare. Altre potenziali fonti di contaminazione degli alimenti sono rappresentate dai lubrificanti e dai gas di scarico delle macchine per la raccolta e la produzione degli alimenti, oppure dagli oli minerali usati come coadiuvanti tecnologici (come ad esempio lubrificanti e agenti di distacco durante i processi di cottura e di confezionamento).

E poi c'è la carta riciclata, in parte utilizzata per la produzione del cartone: questa comprende anche giornali stampati e la maggior parte degli inchiostri per la stampa che contengono oli minerali. Fino ad ora, non è stato possibile rimuovere adeguatamente questi inchiostri durante il processo di riciclaggio, con il risultato che possono restare negli imballaggi alimentari realizzati con materiale riciclato. Il rischio che dal cartone riciclato - che nel nostro paese non può essere utilizzato come incarto primario - questi idrocarburi possano contaminare gli alimenti confezionati è molto alto e non può essere escluso. "Si tratta -

spiega il professore - di sostanze che, sebbene ad alto peso molecolare, hanno una tensione di vapore relativamente alta (elevata volatilità) e, pertanto, riescono a migrare negli alimenti per via aerea, anche senza un contatto diretto tra materiale e prodotto; questo fenomeno, poi, è favorito dalla temperatura e un rialzo termico lo può accelerare". Insomma, tenere a bada la contaminazione non è cosa facile e per questo motivo la vera sfida è riuscire a individuare dei materiali idonei a fare da barriera e ridurre al minimo il rischio. Gran parte dei produttori di alimenti e di materiali di imballaggio seguono costantemente e con attenzione gli aspetti rilevanti della migrazione di Mosh e Moah negli alimenti e hanno adottato o stanno adottando misure per ridurre la loro presenza. Nel caso della contaminazione esterna, dagli imballaggi, le misure possono avere un effetto immediato: si pensi, ad esempio, alla sostituzione di carta e cartone riciclati con quelli prodotti da fibre vergini. Più difficile contrastare la contaminazione delle materie prime: il cacao, ad esempio che viene raccolto e lavorato in paesi esteri nei quali non è sempre facile intervenire, pone questioni di difficile risoluzione.

"Sempre per ridurre il rischio che questi idrocarburi possano migrare dalla confezione all'alimento, gran parte della ricerca si sta muovendo nella direzione dell'individuazione di "barriere funzionali", sostanze che applicate in strato sottile sulla superficie interna del packaging, possano fermare selettivamente il trasferimento di Moah e Mosh. In linea di massima - spiega Piergiovanni - essendo gli oli minerali di natura idrofobica, una barriera efficace è costituita dai materiali idrofilici: Pet, acrilato, poliammide, film a base di amidi o di microcellulosa sembrano avere questa caratteristica e utilizzati come strato barriera sul lato interno degli imballaggi potrebbero davvero ridurre il rischio di contaminazione".

tengono oli minerali; di utilizzare cartoncino in fibra vergine per prevenire possibili migrazioni nel prodotto". In linea generale, spiega, Barilla "lavora insieme ai fornitori lungo tutti i passaggi della filiera per avere materie prime e imballi puliti e gestisce tutti i processi in modo da evitare contaminazioni".

La strategia di Lidl, infine, prevede il rispetto delle norme contenute nel "Documento di posizione per un'alimentazione consapevole" all'interno del quale vengono descritte le modalità con cui viene garantita l'elevata qualità e sicurezza dei prodotti. Tra gli obiettivi di qualità che si pone l'azienda c'è anche quello di minimizzare il contenuto di residui di oli minerali in tutti i prodotti alimentari. I limiti che si pone Lidl sono per i Mosh inferiori a 2 mg/kg e per i Moah sotto il limite di determinazione.



Dove sono stati trovati

Da pochi anni si è concentrata l'attenzione sulla presenza degli idrocarburi degli oli minerali negli alimenti. Nonostante questo la loro presenza, in base ai risultati delle analisi svolte da istituti indipendenti, viene riscontrata sempre più di frequente. E su prodotti molto diversi



I coniglietti della Lindt

Un test condotto dalla Ong Foodwatch in Germania nel marzo 2016 analizza i famosi coniglietti di cioccolata e trova 2,2 mg/kg di Mosh nel prodotto della Lindt, 9,7 in quello Aldi e ben 21 in quello Lidl.



Corn flakes, pasta, riso

Nel 2011 l'Autorità svizzera sugli alimenti analizza 119 prodotti in scatole di cartone, tra corn flakes, pasta e riso: appena 89 superano anche di 10 volte il limite - 0,01 mg/kg peso corporeo - considerato sicuro dalla Jefca (Joint FAO/WHO Comitato additivi nel cibo).

I "cioccolatini" Kinder

Nel luglio 2016 Foodwatch Germania analizza vari cioccolatini: i Mosh sono pari a 6,8 mg/kg nei Kinder Riegel, 5,3 mg/kg in Sun rice e 5 mg/kg nei Lindt Fioretto; i Moah sono di 1,2 mg/kg nei Kinder, 1 mg/kg nel Sun rice e 0,7 mg/kg nei Lindt.



Le ciambelle di Ikea

Ikea ad ottobre 2016 ritira dal mercato tedesco le ciambelle "B&B Pinky Donuts" dopo che le analisi di laboratorio condotte dal mensile tedesco Öko Test hanno rilevato una concentrazione elevata di Mosh.



Babbo Natale contaminato

A Natale 2016 Foodwatch porta in laboratorio 20 Babbo Natale di cioccolato e ben 15 risultano contaminati dagli oli minerali: in quello Bahlsen il livello di Mosh è pari a 3,1 mg/kg, in quello Nestlé 2,8 e nel Ferrero 2,7.

Il Nesquik non si salva

Ancora Öko Test ancora livelli elevati di Mosh: nel febbraio 2019 a essere bocciato è il Nesquik Nestlé. Mosh trovati 8,4 mg/kg.



Le lasagne Agnesi "positive" in Spagna

Nel dicembre 2017 l'associazione dei consumatori Ocu analizza 105 alimenti per capire quanto è elevato il rischio di contaminazione: l'81% dei campioni analizzati risulta contaminato da Mosh mentre il 16% da Moah. Tra i prodotti contaminati, i cereali da colazione Kellogg's Corn Flakes e le lasagne Le Festaiole Agnesi.



Il gelato Kinder Bueno

Nuove analisi condotte dal mensile tedesco Öko Test nell'agosto 2018 rilevano elevati livelli di idrocarburi Mosh nel gelato Kinder Bueno Ice Cream Cone frutto della joint-venture tra Ferrero e Unilever.



E finiscono anche nei gel doccia

La presenza di Moah è all'origine della bocciatura di alcuni gel doccia, come il Dove Men +Care Clean Comfort, portati in laboratorio nell'agosto 2019 da Öko Test, il mensile tedesco dei consumatori



L'appello francese: "Eliminateli"

Foodwatch in Francia chiede nell'autunno 2016 alle aziende di eliminare dagli imballaggi i possibili contaminanti: rispondono all'appello E.Leclerc, Carrefour, Lidl, Intermarché, Casino e Système U. Molte altre, tra cui Ferrero, Auchan e Nestlé, restano silenti.

Pagina a cura di E. C.



© Halfpoint/istock

Lo spuntino migliore? È sempre diverso

Andrea Ghiselli: “Non è necessario abolire completamente dalla dieta dei nostri ragazzi le merende al cioccolato. Ma tenere conto che anche per lo ‘spezzafame’ vale la regola che bisogna diversificare spesso”

A dditati spesso (e a ragione) come il nemico numero uno di una sana alimentazione, gli snack confezionati come quelli che abbiamo portato in laboratorio possono costituire una merenda d'eccezione, una coccola da dare al nostro bambino nel corso di un pomeriggio di studio particolarmente intenso. Come ci ha spiegato Andrea Ghiselli, nutrizionista e dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione, infatti, “lo spuntino migliore è quello che non è sempre lo stesso”.

Professor Ghiselli, ha ancora senso, in base alle vostre ultime linee guida, essere rigidi sulle calorie?

Assolutamente sì, anzi abbiamo scritto proprio che una caloria è sempre una caloria, per cercare di fare chiarezza sulle ultime ‘mode’ che vedono le calorie da carboidrati peggiori di quelle da proteine o da grassi. Siamo una popolazione che mangia più del necessario, anche in età pediatrica e quelle condizioni o patologie che un tempo erano appannaggio dell'adulto come diabete, eccedenza ponderale.



rare, ipertensione, etc stanno diventando comuni anche nei bambini.

Ci ricorda come devono essere distribuite le calorie e gli altri nutrienti nell'arco della giornata alimentare dei bambini?

I bambini differiscono dagli adulti solo per il fatto che a parità di peso hanno un maggiore fabbisogno calorico e spesso non ce la fanno ad assimilarle con soli tre pasti. Un'ideale ripartizione è: il 25% delle calorie giornaliere a colazione, seguita da uno spuntino piccolo (circa il 5-10%) e un pranzo più ricco (35% circa). Dovrà seguire una merenda anche questa come lo spuntino 5-10% proporzionata al tipo di attività fisica che si svolge nel pomeriggio e una cena (30% o meno delle calorie complessive). In questo modo si introduce la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata, quando l'orologio biologico è più propizio.

Come si può vincere la "concorrenza" degli snack confezionati?

Perché vincere la concorrenza degli snack confezionati? Si dà spesso addosso ai prodotti confezionati per dare la colpa a qualcuno,

mentre la colpa è solo nostra. Una cosa che possiamo trovare sui prodotti confezionati e non in quelli fatti in casa o in pasticceria è l'indicazione di ciò che c'è dentro e l'impatto di una porzione: si può leggere sulla confezione a quante calorie corrisponde ciò che stiamo dando a nostro figlio e questo non possiamo farlo con una pizza o con una torta o con un panino, di cui spesso ignoriamo l'impatto nutrizionale. Quello che conta non è quindi la confezione, ma la quantità di calorie, di zuccheri, di grassi e di sale e quante volte al giorno ne consumiamo.

Nella difficoltà di dire sempre "no", quali caratteristiche deve avere il male minore?

Lo spuntino migliore è quello che non è sempre lo stesso: quindi una volta può essere uno yogurt, una volta un frutto, una volta un pezzo di pizza, un'altra qualche biscotto, oppure frutta secca in guscio, pane e cioccolato etc. Ovviamente ogni spuntino deve essere commisurato all'attività fisica svolta

o da svolgere. Un frutto sarà poco se il bambino andrà a nuotare, ma una pizza sarà troppo se il bambino rimane sulla scrivania a fare compiti. Il problema è la somma complessiva, perché i nostri figli sono costantemente esposti a

iperconsumo, come si può evincere dalla grande prevalenza di eccedenza ponderale.

Quanto c'è di vero nell'affermazione che il cioccolato è ricco di antiossidanti?

Sostanzialmente non è vero. Mi spiego: il cioccolato è un alimento ricchissimo di calorie, di grassi e di zucchero. Alcuni componenti, dispersi nelle calorie, hanno attività antiossidante. Ma un quadratino di cioccolato di circa 20 grammi ha più di un centinaio di kcal, 10 grammi di grasso quasi 3 grammi di zucchero. Quel poco di antiossidanti non è un buon motivo per abusarne. Non che non si debba consumare, anzi, può far parte a pieno diritto delle alternative di cui parlavamo, ma quello che non dobbiamo fare è darlo per presunti motivi salutari. Lo concediamo per una coccola, per un minuto di piacere, stando attenti a non esagerare.

Occhio alle calorie: siamo una popolazione che mangia più del dovuto e questo è vero anche per i più piccoli

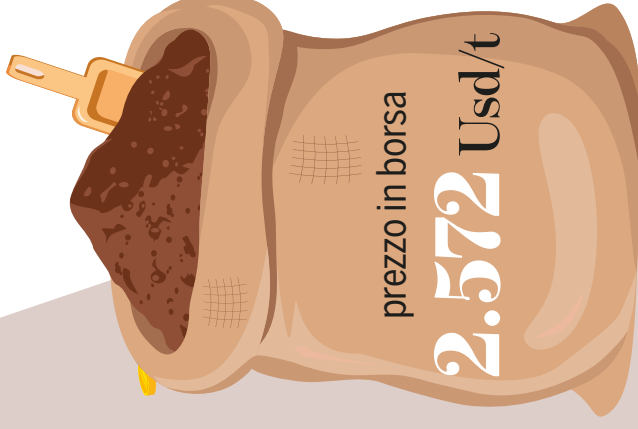
UNA FILIERA INGIUSTA

È quella del cacao convenzionale dove quando il prezzo della materia prima scende in borsa ci rimettono i piccoli agricoltori, quando sale non c'è alcun guadagno per loro. L'alternativa, per chi sceglie una barretta da mettere nel carrello, c'è ed è legata alla filiera responsabile. Come nel caso di Fairtrade che stabilisce un prezzo stabile e un reddito minimo per i lavoratori

Filiera sporca

Il **prezzo del cacao** è battuto nelle principali borse merci internazionali: la sua volatilità è la causa principale dell'insicurezza del reddito dei piccoli agricoltori

Negli ultimi anni, il prezzo è **crollato** ma di questo calo ne hanno beneficiato solo le grandi multinazionali mentre per i piccoli agricoltori il guadagno è rimasto invariato: 1,5 dollari al giorno



Filiera sostenibile

La filiera sostenibile Fairtrade prevede un **prezzo stabile** del cacao **2.400 dollari/tonnellata** è quello previsto da Fairtrade

Le aziende che acquistano cacao a condizioni Fairtrade sono tenute a pagare almeno il **prezzo minimo**



70%

va agli intermediari

6%

ai coltivatori di cacao (nel 1980 era il 16%)





Fairtrade non individua un guadagno giornaliero per i piccoli agricoltori ma un **“Living Income”** (reddito) minimo: **2,20 e 2,10 Usd/kg** è il **“Living Income”** individuato da Fairtrade per gli agricoltori di Costa d’Avorio e Ghana

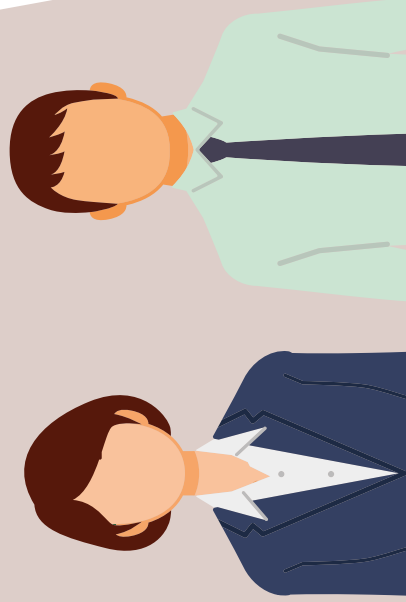


260.628
tonnellate
quantità annua di cacao sostenibile

17%
va ai rivenditori

70%
ai big di cacao e cioccolato

Chi fa affari sul mercato del cacao
(percentuali sul prezzo medio di una barretta da 100 g, 0,79 €)



Il consumo annuale procapite di cacao nel mondo è di **8 chilogrammi**.
La produzione mondiale annua di cacao è di 8 milioni di tonnellate



Dolce per tutti ma non per

La filiera del cioccolato è lunga e dispersiva: i contadini fanno il lavoro più massacrante ma a loro rimane solo qualche goccia del fiume di denaro che ruota attorno a un business da 50 miliardi di dollari l'anno. Ma c'è chi prova a mettere un freno all'ingiustizia

Le fave di cacao, ingrediente base del cioccolato, sono un frutto prezioso per l'economia mondiale, che su questo prodotto ha costruito un mercato da circa 50 miliardi di dollari l'anno. Peccato che di questa valanga di denaro ai produttori principali non ne arrivi che qualche goccia d'acqua.

Lungo la filiera il valore viene, infatti, disperso in innumerevoli passaggi, spesso inutili: le fave di cacao - aperte a fatica dai contadini - passano agli intermediari e da loro ai retailers per poi raggiungere finalmente le grandi multinazionali che trasformeranno i semilavorati del cacao (granella, pasta, burro e polvere) in tavolette, barrette e tanto altro. La sproporzione è evidente se buttiamo l'occhio alle percentuali di guadagno: se prendiamo, ad esempio, una barretta di cioccolato da 100 grammi dal costo medio di 0,85 dollari, solo il 6% finisce nelle tasche dei piccoli agricoltori mentre il 70% arricchisce le multinazionali e il restante 24% lo spartiscono, non certo equamente, intermediari e retailers.

Le alternative a misura d'uomo

Tutto questo, per fortuna, cambia quando ci rivolgiamo a prodotti di organizzazioni come Fairtrade che lavorano ogni giorno per migliorare le condizioni dei produttori agricoli dei paesi in via di sviluppo. E magari segnano una strada che seguono anche altri.

Nel luglio 2019 i governi del Ghana e della Costa d'Avorio hanno unito le forze per imporre prezzi più equi ai grandi compratori che rivendono le fave a marchi come Nestlé, Ferrero, Mars,



Mondelez e Hershey. A ottobre scorso sono iniziate le vendite per la stagione 2020-2021 con il nuovo sistema di prezzo: a ogni contratto per la vendita di cacao prodotto in Ghana o Costa d'Avorio si è aggiunta una sorta di "tassa" di 400 dollari a tonnellata. Questa tassa - chiamata Lid, che sta per Living Income Differential, cioè "differenziale per il minimo di sussistenza" - serve ad assicurare che gli agricoltori guadagnino 1.820 dollari a tonnellata, cioè almeno il 70% di un prezzo "tutto compreso" di 2.600 dollari a tonnellata. Allo stesso tempo, Fairtrade sta lavorando con aziende del cioccolato (brand, distri-

chi lo raccoglie



cooperative, i loro partner commerciali e i governi per testare quali elementi abbiano un impatto positivo in modo da consentire agli agricoltori di ottenere effettivamente un reddito dignitoso.

Ad esempio, la diversificazione del prezzo, ma anche quella del reddito e l'efficienza dei costi. È essenziale che gli attori dell'industria del cioccolato continuino a intensificare il proprio impegno, poiché è l'unico modo in cui gli agricoltori vedranno davvero un impatto duraturo”.

Futuro incerto

Se tutte queste misure riusciranno ad aiutare gli agricoltori ad avere una vita decente, senza essere in balia di contratti volatili, lo vedremo tra qualche mese ma quel che è certo è che la bassa remunerazione non è l'unico problema che devono affrontare questi paesi.

A questa condizione di miseria si aggiunge il dramma del lavoro minorile. Nella sola Costa d'Avorio oltre un milione di bambini lavora nelle piantagioni di cacao per assicura-

butori, rivenditori) per testare vari interventi che incidano su prezzo, diversificazione del reddito e altri fattori in una strategia complessiva che ha l'obiettivo di consentire ai coltivatori di cacao di avere un reddito dignitoso.

“Il denaro in più che gli agricoltori ricevono grazie al Prezzo Minimo Fairtrade - ha dichiarato Jon Walker, consulente di Fairtrade International per il settore del cacao - è un passo nella giusta direzione. Tuttavia, nonostante questi interventi, molte famiglie di coltivatori di cacao non guadagneranno ancora un reddito adeguato. Ecco perché Fairtrade sta lavorando con le

re ai paesi occidentali, la cioccolata in tavola. Non vanno a scuola e vivono nella povertà assoluta. Nel 2001, l'industria del cioccolato si era impegnata a sradicare il lavoro minorile nelle piantagioni di cacao. Eppure, in Costa d'Avorio, è rimasto tutto uguale come ha evidenziato un'inchiesta francese andata in onda qualche mese su France2. Un lavoratore su tre è un bambino che impugna un machete con tutti i rischi di ferirsi. Hanno tutti meno di 14 anni, vengono dal Burkina Faso e sono venduti dai trafficanti di essere umani che li tengono in schiavitù nella foresta.

Formaggi, l'aiutino

Produrre la cagliata è un'arte del casaro, ci vogliono tempo e sapienza ma il gusto ripaga. Oppure si possono usare **scorciatoie** che abbreviano i tempi, **limitano i costi** e rendono il risultato indipendente dalla qualità della materia prima utilizzata

di **Dario Vista**

Sono quasi 500 le varietà di formaggio che vanta il nostro paese. Ogni prodotto ha una sua storia diversa che ha come elemento comune il fascino del latte che muta e prende forma, cambia odore e delizia il palato. Le caseine, caratteristiche proteine del latte, si agglomerano in presenza di un aumento dell'acidità, precipitando sul fondo e ammassandosi, dando luogo alla cosiddetta cagliata.

Questo avviene tramite un enzima, la chimosina sintetica o naturale, estratta dallo stomaco di alcuni animali. Altresì l'aumento di acidità può essere ottenuto dall'inoculazione di colture batteriche che si cibano di lattosio e producono acido lattico.

Questo fenomeno è alla base della caseificazione dalla notte dei tempi, ma richiede tanta esperienza da parte del casaro e soprattutto necessita di tempi molto lunghi. Due aspetti che nell'industria alimentare costituiscono veri e propri problemi. Formazione del personale e tempo sono due capitoli che nel bilancio aziendale ricadono nella sezione dei costi. La ricerca casearia ha scoperto e testato un additivo, l'acido citrico, che ha risolto in maniera ineccepibile questo problema. Produrre una cagliata significa far raggiungere al latte un pH intorno a 5,7, partendo da un'acidità iniziale della materia prima che non è sempre la stessa. La lattazione non è sempre uguale d'estate e di inverno, cambia al variare della temperatura. Una vacca, man mano che passa il tempo post partum, fino alla messa in asciutta, produce un latte sempre diverso per parametri chimico fisici. Le patologie e le infiammazioni a carico della ghiandola mammaria della mucca, come ad esempio la mastite, poi, inficiano nettamente la qualità del latte.

Saper produrre una cagliata a partire da una materia prima così diversa richiede una grande esperienza da parte del casaro. Questi deve sapere dosare il caglio in modo diverso



dell'acido citrico





© Sabrina Dei Nobili/iStock

▶ e soprattutto deve sapere misurare il cosiddetto “innesto”.

L'innesto, o più precisamente “sieroinnesto” è una popolazione di batteri presa dal latte o dal siero della lavorazione del giorno precedente, che conferisce il gusto tipico ai formaggi e l'impronta di tipicità. Niente di diverso da quella che è la “pasta madre” o “lievito madre” nel campo della panificazione. L'esperienza del casaro nel dosare anche questo elemento è cruciale. Una mozzarella industriale non può permettersi tutto questo tempo e tutti questi costi. Una mozzarella industriale deve uscire dallo stabilimento anche quando il casaro non è a lavoro per malattia o per ferie.

Come risolvere questo problema? Ecco che arriva in aiuto l'acido citrico, un miracolo delle tecnologie alimentari che permette di caseificare anche all'operatore meno formato e che garantisce produzioni a prescindere dalla qualità e dalla tipologia del latte di partenza.

Un grammo o un grammo e mezzo di acido citrico, per chilogrammo di latte da trasformare, garantisce l'ottenimento del pH desiderato alla cagliata senza impazzire con il dosaggio di popolazioni batteriche e soprattutto a prescindere dall'acidità iniziale della materia prima. L'acido citrico non è una molecola dannosa per l'organismo; lo si trova in gran quantità nel limone da cui prende il nome (citrus), ma permette di produrre formaggi da qualsiasi latte, buono o meno buono che sia. Inoltre la produzione di cagliata avverrà in tempi estremamente ridotti, poco più di un'ora rispetto alle 5/6 ore necessarie per il metodo classico. Tanti “pro” per l'industria, ma tanti “contro” per il

consumatore e non solo per quanto riguarda la possibilità di mangiare un formaggio che venga da una materia prima di qualità discutibile.

Il contenuto di lattosio in una mozzarella con acido citrico è maggiore, in quanto mancano quei batteri che utilizzano come nutrimento questo zucchero, responsabile spesso di intolleranze. Laddove presente una maggiore idrolisi del lattosio, si avrà nella mozzarella più galattosio, uno dei costituenti del lattosio e uno dei responsabili dell'imbrunimento di questo formaggio. Pertanto con l'acido citrico si avranno formaggi più bianchi e quindi più accattivanti. I bravi casari usano colture di un batterio, il *Lactobacillus helveticus* che si nutre di galattosio, dando alla luce una mozzarella più bianca in modo assolutamente “naturale”.

Una mozzarella con acido citrico poi è più compatta ma insapore. Quella prodotta con tecnica artigianale è succosa e saporita, nonostante necessiti di una minore aggiunta di sale. Questo

grazie alla produzione di componenti aromatiche naturali ad opera della coltura batterica.

Il sieroinnesto pertanto è garanzia di genuinità ma soprattutto di qualità igienico-sanitaria. Per chi vive in grandi centri urbani è difficile avere la possibilità di degustare quoti-

dianamente una mozzarella naturale. La tecnica a sieroinnesto richiede una ridotta distanza dal caseificio all'allevamento e la durata dei formaggi nel banco frigo è limitata.

Forse in molti, vivendo in grandi città, non hanno mai assaggiato una mozzarella senza acido citrico ed è certo che, una volta provata, sarà difficile tornare indietro e apprezzare una industriale.

1 g di acido citrico dà il pH desiderato a prescindere dall'acidità del latte risparmiando anche 5 ore di produzione

Gli altri additivi tanto graditi all'industria

Da quelli come l'E331 che danno sapore e trasformano il formaggio in una pasta cremosa, a quelli che fanno mantenere la forma voluta. Spariti (o quasi) i polifosfati sono tante le sostanze che troviamo in etichetta

Non è soltanto l'acido citrico, l'additivo "obbligato" nei formaggi industriali. Per ottenere gusti, forme e consistenze sempre più varie è necessaria una vasta gamma di molecole per raggiungere gli obiettivi. Fortunatamente, come per l'acido citrico, così per tutti gli altri additivi, è obbligatoria l'indicazione in etichetta.

Il citrato di sodio (E331) è un sale dell'acido citrico che funge da emulsionante nei formaggi, ma anche da insaporitore, grazie al suo contenuto di sodio. In virtù di questo additivo, il formaggio si trasforma in una salsa cremosa, ottima da spalmare o da servire in ciotoline per inzupparci dentro i "nachos", immancabili negli aperitivi. Un caso curioso vuole che la formula del citrato di sodio sia $\text{Na}_3\text{C}_6\text{H}_5\text{O}_7$, "nachos" per l'appunto.

Per ottenere formaggi sodi e fermi che mantengano la forma, senza l'aiuto di un contenitore, si usa la carragenina (E407) e l'alginato di sodio (E401). Non ci sono particolari controindicazioni per la salute, ma esistono tante alternative di formaggi spalmabili, altrettanto buoni, che non li contengono. Un esempio pratico è il Philadelphia che mantiene la forma con il solo incarto di carta/alluminio grazie a questi due addensanti e in alternativa il Quick della Prealpi nel suo contenitore di plastica, peraltro meglio riciclabile dell'accoppiato precedente, che non contiene additivi.

Sul Philadelphia c'è da spendere anche qualche altra parola in merito all'indicazione riportata "formaggio fresco" e la data di scadenza che dista ben due mesi e mezzo da quella di produzione. Nulla di illegale. La legge dice che il termine "fresco" non esprime il concetto di recente fabbricazione, ma riguarda specificamente il processo di lavorazione, indicando



che esso non comporta maturazione o stagionatura. Chi compra un formaggio fresco però immagina che sia stato prodotto da una settimana, non da più di due mesi.

I terribili polifosfati (che possono interferire nel processo di assorbimento di alcuni minerali da parte dell'organismo) fortunatamente sono quasi spariti dalla produzione di formaggio fuso come il "Sottilette" e affini, ma restano titolari di un posto in etichetta le maltodestrine, il citrato di sodio e le proteine concentrate del latte. Con l'utilizzo di queste molecole si può mettere in produzione un latte di qualsiasi qualità, anche quella più scadente o addirittura è possibile riciclare scarti difettati e formaggi in scadenza.

Un makeup che nasconde la qualità della materia prima peraltro coadiuvato talvolta dall'utilizzo di coloranti alimentari come l'estratto di paprica (E160c) che permettono di ottenere quelle colorazioni rossastre tipiche del ripieno dei burger americani o dei tacos messicani.



Lo scandalo del falso prosecco

La maxi frode riguarda **12 milioni di bottiglie** di “bollicine” Doc e Pinot Grigio bloccate dalla Procura di Pordenone e vendute dalla **Cantina Rauscedo**. E ora tra i 449 indagati c'è chi chiede di patteggiare “transando” la restituzione di 1,7 milioni

di **Vincenzo Ricciarelli**

“I collaboratori sono tenuti al rispetto delle leggi e, in generale, delle normative vigenti. I collaboratori sono tenuti a rispettare le regole deontologiche, peritali e professionali applicabili alle operazioni compiute per conto della società. I collaboratori sono tenuti a rispettare la trasparenza, intesa come chiarezza, completezza e pertinenza delle informazioni, evitando situazioni ingannevoli

nelle operazioni compiute per conto della società. Tutte le azioni e le operazioni della società devono avere una registrazione adeguata e deve essere possibile la verifica del processo di decisione, autorizzazione e di svolgimento”. A rileggerle adesso, quando le indagini preliminari sono arrivate alla chiusura e ci si avvia ai patteggiamenti dopo un accordo fra la Procura di Pordenone e gli avvocati delle difese, le parole contenute nel codice etico della Cantina



© Elenathewise/Adone Stock

Rauscedo, cooperativa vinicola friulana che riunisce oltre 400 vignaioli, lasciano l'amaro in bocca. Perché di etico, stando almeno alle conclusioni della procura friulana che ha indagato per un anno e mezzo assieme ai Nas di Udine e agli ispettori della Repressione frodi del ministero per le Politiche agricole, nella gestione della cantina con sede a Rauscedo e Codroipo c'era davvero poco.

Lo dimostrano i risultati di quello che è uno dei maggiori scandali che negli ultimi hanno travolto il mondo vitivinicolo italiano, andando a gettare un'ombra sinistra su marchi come il Prosecco Doc o il Pinot grigio Doc. Un anno fa il maxiblitz in cantine di mezza Italia, con il sequestro di 170mila ettolitri di falso vino Doc o Igt (gran parte dei quali poi restituiti dopo la declassificazione) pari a oltre 22 milioni di bottiglie di Prosecco, Pinot Grigio, Delle Venezie, Grave Friuli, Trevenezie e Venezia Giulia. Altre 12 milioni di bottiglie di falso Prosecco e Pinot Grigio, è la ricostruzione della procura, sarebbe state invece vendute dalla Cantina Rauscedo nel biennio fra il 2016 e il 2018. Per questo nelle scorse settimane 22 dei 449 indagati, fra loro tutti gli ex vertici della cooperativa, hanno fatto richiesta di patteggiamento in accordo con la procura "transando" per una cifra di 1,7 milioni, messa a disposizione dalla Cantina,

corrispondente al profitto derivante dalle frodi del 2016 e 2017. Le accuse, per le quali sono state fissate pene dai sei agli otto mesi, sono di frode in commercio aggravata e tentata mentre alcuni degli imputati devono rispondere anche di falsificazione dei registri. Per altri 336 titolari di imprese agricole individuali e 91 società, la vicenda processuale potrà chiudersi con un decreto penale di condanna con sanzioni fino a 6 mila euro.

Il meccanismo delle compensazioni

“Il problema è di carattere economico, deve essere chiaro che questa indagine non nasce nell'ottica della tutela della salute”. Il procuratore capo di Pordenone Raffaele Tito si batte da mesi su questo tema spiegando e difendendo il lavoro del sostituto Monica Carraturo che per oltre un anno ha condotto le indagini. Perché quella della Rauscedo è la storia di una frode amministrativa che ha permesso di mettere sul mercato con marchi Doc e Igt vini che invece non avrebbero potuto fregiarsi dei riconoscimenti per violazioni sui Disciplinari e le normative di produzione perché ottenuti con uve che superavano il massimale di produzione. “Il Testo Unico sul vino, ma anche tutti i Disciplinari - spiega il procuratore Tito - regolano



L'inchiesta

► la resa massima di uva per ettaro. Per il Prosecco è di 18 tonnellate l'ettaro, per la denominazione Venezia Giulia è di 19 tonnellate. Tutti i produttori conoscono la capacità massima dei propri vigneti. Un agricoltore corretto fa in modo di non superare la resa massima, tagliando le viti e ovviamente guadagnando meno. Un agricoltore che maliziosamente non si preoccupa della resa, ma lascia crescere a dismisura la pianta, cerca invece di guadagnare di più da un ettaro". Solo che il vino ottenuto da quelle uve non può essere venduto come Doc ma andrebbe messo sul mercato come vino generico. E qui scattava la truffa operata nella Rauscedo, dove i responsabili e i viticoltori hanno lavorato con un sistema di "compensazione" per immettere nel sistema le uve in sovrapproduzione attraverso una classica truffa cartiera. "Compensare - ha spiegato il procuratore capo - è stata la soluzione. Se uno produce più di 18 tonnellate per ettaro di Prosecco, cerca qualcuno che non ha superato il massimale. E così il Prosecco di chi rispetta la resa massima viene mescolato a quello di chi ha sforato e ha una qualità inferiore. È complice sia chi ha sforato la resa per ettaro sia chi non l'ha sforato: con la compensazione tutti guadagnano. Chi ha prodotto di più non deve declassare il vino, chi ha prodotto di meno guadagna lo stesso perché vende 'carta' e ottiene una ricompensa".

Registi della truffa ovviamente, i vertici della Rauscedo. "La Cantina sociale - racconta il procuratore di Pordenone - ha fatto da tramite monitorando la situazione attraverso una precisa e dettagliata contabilità parallela ed illegale, incentivando e agevolando la compensazione. Tra il 2016 e il 2018 sono stati commercializzati non meno di 93.000 ettolitri di vini qualificati con denominazioni protette, per la maggior parte Prosecco e Pinot grigio, mentre erano vini generici. Dalle indagini e soprattutto dalle persone sentite ci è parso di capire che la regola della resa massima per ettaro viene da molti, anzi moltissimi, non solo dalla Cantina di Rauscedo, sistematicamente non rispettata per evidenti motivi di guadagno. Noi pensiamo che occorra porvi un freno. Si vuole vendere un vino pregiato che ha delle sue precise regole di produzione e quindi venderlo un prezzo adeguato? Allora si rispettino quelle regole che lo rendono di qualità e si produca in quantità corrispondenti. Nessuno è obbligato



a vendere il proprio vino qualificandolo come Dop o simili. Il rischio che il consumatore sia disorientato esiste ed è forte. Mai proverbio fu più azzeccato al caso concreto di questo: non si può avere la botte piena e la moglie ubriaca".

In un cestino "la bomba"

È il settembre del 2018 ed è da un cestino degli uffici di Rauscedo che parte l'onda d'urto. In sede ci sono gli ispettori dell'ufficio di Udine dell'Icqrif, l'Ispettorato centrale della tutela della qualità e della repressione frodi del ministero delle Politiche agricole. È un controllo di routine, ma uno degli agenti nota in un cestino dell'immondizia della documentazione fatta a pezzi nel tentativo di renderla illeggibile. Sono fogli che attestano la "contabilità parallela" dei conferimenti di uve nella Cantina e, una volta ricomposti come un puzzle, diventano la palla di neve che dà origine alla valanga. Le intercettazioni telefoniche e ambientali fanno il resto. Sono le cimici della procura, infatti, a captare frasi che valgono quanto una confessione. Come nel caso dell'allora responsabile amministrativo della Cantina Rauscedo, l'addetto che doveva far quadrare i conti, che parlando con



uno dei commercialisti raccontava: “Quest’anno sai che cosa è successo? Che se tu su un ettaro puoi produrre 216 quintali, giusto?, mi hanno prodotto 300. E io dovevo nascondere la differenza fra 300 e 216. Fai tu”.

Negli stessi giorni era invece un dipendente della cantina a spiegare ad alcuni colleghi in ufficio il meccanismo: “Abbiamo dovuto raccogliere - raccontava - anche uva che non poteva entrare perché superava i limiti della Doc. Mi raccomando, sono cose che vi dico che rimangono qua. Ci sono soci che hanno lasciato centinaia di quintali senza bolletta”.

Il consiglio di amministrazione: “Abbiamo preso su tutta l’uva possibile”

Ma del sistema era al corrente l’intero vertice della Cantina Rauscedo, compresi i dodici membri del consiglio di amministrazione che non a caso sono finiti sotto inchiesta e poi sono stati rimossi. L’11 ottobre 2018 le cimici della procura registrano una riunione del Cda la cui trascrizione è fondamentale nell’inchiesta perché, secondo gli inquirenti, dimostra l’esistenza di un accordo per dare all’esterno una versione ufficiale: “La cantina ha preso su tutta l’uva,

no... La cantina ha preso su tutta l’uva. Ma non è questo il termine da dire. La cantina ha preso su l’uva che...”, spiega uno dei membri del Cda. “Che poteva”, suggerisce un consigliere. “Che si poteva prendere su. No? Quella... quella legale”, aggiunge un terzo interlocutore. “Siamo stati bravi a gestirla - commenta un altro dei membri del Cda partecipante alla riunione - a dircelo qui internamente senza andare sui giornali”. “Repressione frodi contenta”, chiosa un quarto consigliere.

E per mettere al riparo dai controlli la gestione delle compensazioni, i vertici della Cantina Rauscedo avevano anche commissionato la realizzazione di un sistema informatico in grado di tenere due registri paralleli. Uno ufficiale “pulito” e uno invece in cui erano annotati i veri movimenti. “Dobbiamo cercare di tracciare una seconda contabilità parallela - spiegava infatti intercettato un dirigente a un tecnico esterno - quella che dicevo: devi tenere, quando entra e quando esce il carro, devi avere la doppia destinazione: quella effettiva della prenotazione e quella ufficiale della Repressione Frodi. Non so se mi spiego”. E di questa contabilità parallela tenuta attraverso programmi informatici, i magistrati sono entrati in possesso analizzando hard disc e supporti informatici sequestrati nel corso delle perquisizioni del febbraio di un anno fa.

Vini e mosti irregolari venduti anche in Puglia C’è poi un ultimo filone della vicenda Rauscedo e riguarda imprese vitivinicole e società di autotrasporti nei confronti delle quali sono state comminate sanzioni per quasi 350mila euro per irregolarità in materia di trasporto e detenzione di prodotti vitivinicoli e violazione delle norme igienico sanitarie. Gli investigatori hanno infatti accertato che dalla Cantina Rauscedo partivano mosti e vini accompagnati da documenti di trasporto irregolari e destinati a due cantine, una in Veneto e una in Puglia, che di fatto acquistavano “in nero” il prodotto. Alle due cantine sono stati sequestrati 11mila ettolitri di vini che per ordine della magistratura sono stati poi avviati alla distillazione e trasformati in alcol destinato all’uso alimentare perché, pur non costituendo alcun pericolo per la salute, non potevano essere commercializzati in quanto non presentavano i requisiti minimi merceologici per poter essere destinati al consumo umano.

L'inchiesta

55.539

i controlli antifrode effettuati dall'Icqrf nel 2019. Le irregolarità hanno riguardato il 17,5% degli operatori, l'11,4% dei prodotti



51.289

i prodotti controllati

18.179

i controlli che hanno interessato il settore vitivinicolo, 6.875 l'oleario, 5.434 il lattiero caseario

72 milioni di kg

la merce sequestrata per un valore di oltre 301 milioni di euro

Vino, in cantina e sul web è il prodotto più contraffatto

Secondo l'ultimo rapporto della Repressione frodi il settore vitivinicolo è quello in cui si registrano il maggior numero di frodi. Fra le principali irregolarità la vendita di Dop e Igp non conformi e la sofisticazione per annacquamento e zuccheraggio

Se il settore vitivinicolo resta in Italia quello in cui maggiore nel 2019 è stato il numero di frodi scoperte e segnalate, lo scorso anno il Prosecco ha confermato il tutto sommato non invidiabile titolo di prodotto made in Italy più falsificato al mondo. A raccontarlo sono i numeri del report 2019 dell'attività svolta dall'Ispettorato centrale della tutela della qualità e della repressione frodi dei prodotti

agroalimentari (Icqrf) del ministero delle Politiche agricole e forestali, la principale autorità italiana antifrode nell'agroalimentare e ai vertici mondiali per numero di controlli in settori come i vino, l'olio, il bio e i formaggi.

Se infatti l'Italia è leader assoluto nel campo delle eccellenze agroalimentari, con 861 prodotti agroalimentari riconosciuti dalla Ue, i prodotti made in Italy sono costantemente sot-



10%

dei campioni analizzati sono risultati irregolari

L'inchiesta

513

gli interventi fuori dai confini nazionali e sul web a tutela del made in Italy

Fonte: Icqrf rapporto 2019

to attacco per l'utilizzo illecito delle denominazioni di origine protette e delle indicazioni geografiche protette nei settori del food e wine. Tanto nel nostro paese quanto all'estero. Nel 2019, infatti, i controlli operati dall'Icqrf sono stati più di 55mila, 513 dei quali operati fuori dai confini nazionali o su piattaforme web, mentre 395 sono state le notizie di reato comunicate alle procure per 72 milioni di chili di merce sequestrata pari a un valore di oltre 301 milioni di euro. "Sono risultati operativi che confermano l'efficienza, la qualità del lavoro e la passione con cui costantemente le donne e gli uomini dell'Icqrf tutelano le produzioni agro-alimentari italiane, il lavoro di milioni di produttori italiani e i cittadini", ha commentato la ministra delle Politiche agricole Teresa Bellanova. "Abbiamo un sistema di controlli tra i migliori al mondo e in questo è fondamentale l'incessante lavoro della nostra Autorità per la lotta alle frodi e la tutela della qualità", ha aggiunto la ministra. "Dobbiamo continuare a contrastare su tutti i versanti l'illegalità, la contraffazione e i furti di identità per sostenere e valorizzare sempre più le nostre Dop, Igp e Stg, in Italia, all'estero e sul web, e impedire che sugli scaffali e sulle tavole arrivino prodotti contraffatti e nocivi per la salute invece che riconosciuti e riconoscibili, grazie alla corretta etichettatura e tracciabilità".

E i dati 2019 dell'Icqrf dimostrano ancora una volta come il settore vitivinicolo sia quello a maggior rischio frodi e di conseguenza quello su cui maggiormente si è concentrata l'attenzione dell'ispettorato. Degli oltre 55.000 controlli messi in campo, infatti, oltre il 30% hanno riguardato il mondo del vino (18.179 controlli complessivi), praticamente il triplo di quelli che hanno interessato il settore oleario (6.875 controlli) e il lattiero-caseario (5.434). E delle 395 notizie di reato totali raccolte dall'ispettorato nel 2019,

ben 201 sono state proprio quelle provenienti dal settore enologico, mentre delle 4.466 contestazioni amministrative elevate, 2.138 hanno riguardato il mondo del vino, e dei 585 sequestri messi a segno, ben 298 sono a danno di cantine e operatori della filiera. Impressionante anche il dato relativo ai sequestri nel settore vitivinicolo, con 60.142 tonnellate di prodotti enologici bloccati dalla magistratura su un totale di 71.955 totali, per un valore di 278 milioni di euro a fronte di un totale di 301 milioni.

Fra le principali irregolarità segnalate nel settore la commercializzazione fraudolenta di vini Dop e Igp non conformi ai requisiti stabiliti dai disciplinari, la sofisticazione di prodotti vitivinicoli per annacquamento o zuccheraggio, la detenzione di prodotti vitivinicoli "in nero" non giustificati dalla documentazione ufficiale di cantina, la produzione di vini e mosti con titolo alcolometrico non conforme al dichiarato o ai limiti di legge e infine la realizzazione

Nell'e-commerce il prosecco vanta il record di tentativi di imitazione illegali: in 5 anni quasi mille controlli

di prodotti vitivinicoli dichiarati da agricoltura biologica ma rilevati all'analisi contenere residui di prodotti fitosanitari.

Molto intensa anche l'attività condotta dall'Icqrf all'estero e sul web in collaborazione con i tre principali mercati virtuali on line (Alibaba, Amazon ed eBay): 3.276 gli interventi operati fra il 2015 e il 2019, 513 dei quali solo nell'ultimo anno, che hanno riguardato nell'88% dei casi i prodotti alimentari. E il Prosecco si è confermato assoluto primatista per frodi commesse all'estero e sulla Rete: ben 989 controlli effettuati negli ultimi cinque anni, infatti, hanno avuto per oggetto il più famoso degli spumanti italiani, 437 il Parmigiano Reggiano, 283 i famosi wine kit, 183 il Prosciutto di Parma e 176 l'Amarone della Valpolicella. Tra i vini più colpiti dalle frodi on line anche l'Asti, il Montepulciano d'Abruzzo, il Nero d'Avola, il Barolo ed il Chianti.

E sul glifosato il Consorzio vuole far marcia indietro

Ludovico Giustiniani, presidente di Confagricoltura Veneto e rappresentante dell'ente di tutela della Docg all'Unesco, chiede che si torni indietro dalla decisione di vietare l'uso dell'erbicida. Zaia difende lo stop ma c'è chi prepara il "ribaltone"

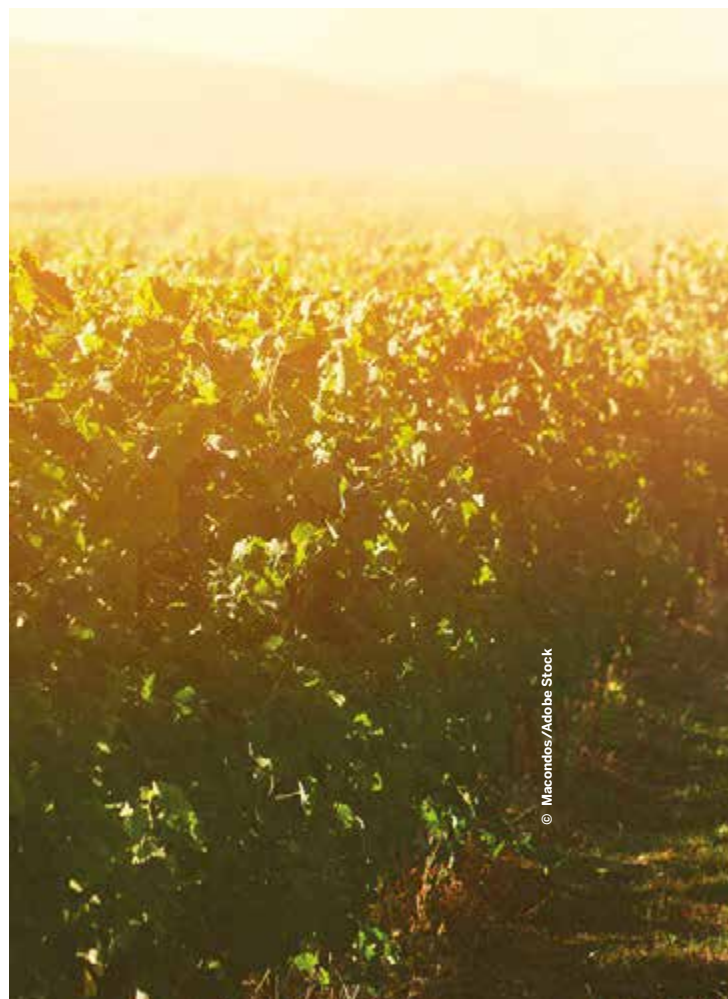
A poco più di anno dal divieto assoluto di utilizzo deciso dai produttori e dal coordinamento dei sindaci dei comuni dell'area del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Docg, si torna a parlare di glifosato.

A riaccendere il dibattito è stata l'Epa, l'Agenzia per la protezione ambientale degli Stati Uniti, che in gennaio ha rilasciato uno studio basato su una revisione decennale dei dati scagionando (di nuovo) il composto chimico del Roundup della Monsanto che l'Agenzia per la ricerca sul cancro dell'Oms nel 2015 ha definito come "probabile cancerogeno per la specie umana". "L'Epa ha concluso che non vi sono rischi di preoccupazione per la salute umana quando il glifosato è usato secondo l'etichetta e che non è un agente cancerogeno", ha affermato l'agenzia statunitense in una nota con cui ha annunciato la pubblicazione dello studio proprio nei giorni in cui la Bayer (che nel 2018 ha acquisito la Monsanto) starebbe valutando la possibilità di interrompere la vendita del Roundup ai privati che lo usano come diserbante nei propri giardini (in Italia e in Francia è già vietato per uso privato). Una mossa studiata, con tutta probabilità, per mettere un freno alle migliaia di cause legali mosse negli Stati Uniti da singoli cittadini per provare la correlazione fra l'esposizione all'erbicida e l'insorgenza del cancro e alle diverse sentenze che hanno già riconosciuto nel Roundup la causa di tumori contratti da coltivatori diretti.

Di sicuro lo studio dell'Epa ha riaperto la polemica sul glifosato che da tempo impazza su Veneto e Friuli per il suo utilizzo nelle vigne del Prosecco e per la mobilitazione di cittadini e comitati delle zone di coltivazione che ha portato allo stop del gennaio 2019 con il

bando dai regolamenti di polizia rurale dei comuni corrispondenti alla zona Docg recepito poi anche dal disciplinare del Consorzio.

"La valutazione dell'agenzia statunitense conferma quanto sostenuto da tempo, sulla base della scienza e non del pregiudizio, dalla nostra organizzazione: riteniamo importante continuare a utilizzare questa sostanza", ha commentato infatti Ludovico Giustiniani, presidente di Confagricoltura Veneto. "An-



che questa vicenda - ha proseguito - evidenzia come, prima di ricorrere alla demonizzazione di alcune modalità produttive, sia opportuno analizzare le questioni tenendo nella massima considerazione i pareri espressi dalla comunità scientifica internazionale". Una posizione di non poco conto considerando che Giustiniani in gennaio è stato eletto dal cda del Consorzio della Docg quale rappresentante del Prosecco nell'associazione Unesco con un "colpo di mano" che ha di fatto portato alla sfiducia del presidente Innocente Nardi a poche settimane dal voto per il rinnovo del consiglio di amministrazione e della presidenza. Il timore, insomma, è che la posizione di Giustiniani rappresenti quella che lo stesso Consorzio Docg potrebbe assumere dopo le prossime elezioni e il presumibile cambio della guardia al vertice, con la sostituzione di Nardi che insieme a Zaia ha combattuto la battaglia per ottenere il riconoscimento dell'Unesco.

Di sicuro alle parole di Giustiniani, a stretto giro, il Consorzio Valdobbiadene ha risposto seccamente: "Le prese di posizione di organismi autorevoli come l'Epa sono notizie che

rassicurano tutti, così come lo sono i dati che periodicamente diffondono le Autorità sanitarie del nostro territorio, ma si tratta di una buona notizia specialmente per le aree in cui l'uso di questa sostanza è consentito. Nelle colline di Conegliano Valdobbiadene invece, l'uso è vietato. Attendiamo ora anche un pronunciamento delle autorità sanitarie europee, quelle a cui facciamo riferimento, così come lo dovrebbero fare i Comuni del nostro territorio che decisero lo scorso anno di inserire il divieto all'impiego del glifosato nei loro regolamenti di polizia rurale. Il Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco non farà passi indietro ma solo in avanti". Le conclusioni dell'Epa, però rischiano di riaccendere anche una sfida territoriale fra Veneto e Friuli-Venezia Giulia.

Di possibilità di riapertura all'erbicida, probabile cancerogeno per la Iarc dell'Oms, sulle colline nominate la scorsa estate patrimonio dell'Unesco, di sicuro, non vuol sentir parlare il governatore del Veneto Luca Zaia. "Io dico assolutamente di no", ha commentato il presidente della Regione. "È un capitolo che

deve essere chiuso. Considero - ha proseguito - con amarezza e con allarme che qualche produttore consideri con nostalgia il ritorno ai fitosanitari e, dio non voglia, sulle colline del Docg. Il glifosato è la madre di tutte le battaglie - ha concluso il governatore Zaia - ed è bene che questo sia accantonato. Indietro non si torna".

Di parere opposto invece Matteo Zolin, presidente Coldiretti di Pordenone. Ovvero del territorio che ricade sotto il Consorzio di Tutela del Prosecco Doc. "Siamo attenti a quello che fa il Veneto, abbiamo in comune lo stesso mercato e il medesimo bacino di approvvigionamento, ma in provincia di Pordenone al momento non vediamo alternative all'uso del glifosato nei vigneti: tutte quelle sondate risulterebbero troppo costose e non sostenibili economicamente".





la
Molisana



LA TRADIZIONE CAMBIA FORMA

La Molisana lancia **quattro nuovi formati**: Cubetto, Trighetto, Spaghetti Quadrato Bucato e Quadrotto **100% italiani** dalla materia prima al design, studiati per garantire tenacità, resistenza in cottura e il piacere nuovo che stuzzica ricette originali.

Sinuose e calde, le nuove forme esaltano sapori e consistenza, trasformando il rito del primo piatto in un'esperienza sublime!

EDIZIONE LIMITATA

Freschi o congelati?

Spinaci a confronto

Il test esclusivo del Gruppo Maurizi per il Salvagente per capire quale tipologia ha maggiori **quantità di nitrati e di vitamina C**. E stabilire anche quale modo di **cottura** mantiene meglio i nutrienti e fa perdere di più i temibili composti azotati

di **Roberto Quintavalle**

Gli spinaci sono fra gli alimenti più consumati, hanno poche calorie, sono ricchi di fibra, vitamine e sali minerali. Come altre verdure a foglia verde - per esempio la lattuga e la rucola - possono però accumulare elevate quantità di nitrati in funzione della loro specie, dall'ambiente in cui vivono le piante e da come vengono coltivate.

Nello studio realizzato dal Gruppo Maurizi in esclusiva per il Salvagente, abbiamo analizzato la quantità di nitrati e di vitamina C presenti negli spinaci cucinati in modi diversi. Abbiamo scelto questi due parametri perché sono strettamente correlati tra loro:

- la vitamina C contenuta negli spinaci impedisce infatti la trasformazione dei nitrati nei pericolosi nitriti;
- la cottura distrugge buona parte della vitamina C, impedendone l'effetto protettivo.

Quindi diverse tipologie di cottura possono favorire il mantenimento o il degradamento di questi due parametri, l'uno ovviamente particolarmente positivo per la nostra salute, l'altro invece da tenere sotto controllo e da guardare con sospetto.

Per questo, abbiamo sottoposto i campioni tanto surgelati che freschi di questo test ad analisi specifiche per la ricerca del contenuto di nitrati. Va detto che i nitrati di per sé non sono pericolosi per la salute; una volta ingeriti, però, si

trasformano in nitriti (tossici, ma solo ad altissime dosi) e nelle più pericolose nitrosammine, potenzialmente cancerogene.

Le caratteristiche dei nitrati sono sfruttate anche in campo alimentare, i sali di sodio e potassio di nitriti e nitrati sono autorizzati nell'Unione europea come additivi alimentari: vengono aggiunti ai prodotti a base di carne, pesce e formaggio per ostacolare la crescita microbica (in particolare per proteggere dal Clostridium botulinum, responsabile del botulismo, un'intossicazione spesso mortale), per mantenere il colore rosso della carne e migliorarne il gusto.

L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha stabilito la dose giornaliera ammissibile (Dga) di 3,7 mg per chilogrammo di peso corporeo al giorno (mg/kg pc/die): con un peso di 50 kg, la dose massima è pari a 185 mg.



Il metodo di cottura conta

La bollitura fa diminuire la quantità di nitrati ma provoca anche la perdita di vitamina C. Ecco perché i prodotti sottozero (che hanno subito una scottatura prima di essere surgelati) sembrano meno rischiosi

Le analisi hanno rivelato che la presenza di nitrati e vitamina C negli spinaci è influenzata dal tipo di prodotto scelto e dalle modalità di cottura utilizzate.

Non esiste purtroppo, un metodo di cottura degli spinaci che abbatta il contenuto di nitrati e, al contempo, preservi la vitamina C. I risultati dello studio, però, offrono criteri di scelta tra le varie cotture in base al tipo di prodotto.

I surgelati...

Il contenuto iniziale (prima della cottura) di nitrati di 669 mg/kg viene abbattuto della metà (312 mg/kg) durante la bollitura, e aumenta

con le altre due tipologie di cottura (778 mg/kg per la cottura in padella e 1.008 mg/kg per la cottura in microonde): ciò perché la bollitura provoca una solubilizzazione dei nitrati nell'acqua che in questo modo diminuiscono mentre con le altre due modalità di cottura il prodotto perde acqua e ciò determina una concentrazione del contenuto dei nitrati.

Il contenuto di vitamina C, al contrario, subisce una drastica diminuzione durante la bollitura (da 204 mg/kg a 77 mg/kg), diminuisce in maniera poco significativa con la cottura in padella (147 mg/kg) e rimane pressoché costante con la cottura in microonde (196 mg/kg); questo perché la vitamina C è idrosolubile (quindi si



(e molto)

© Richard Clark/iStock

solubilizza nell'acqua) e perché le alte temperature ne provocano la degradazione.

La perdita di sostanza nutritiva solubile è quindi ridotta quasi a zero nelle cotture in padella e microonde perché non è aggiunta acqua, se non qualche cucchiaino, e quindi si evita il contatto con il mezzo solubilizzante (l'acqua).

...e i freschi

Il contenuto di nitrati negli spinaci freschi è molto più alto (1.584 mg/kg) perché questo tipo di prodotto, a differenza di quello surgelato, non subisce un trattamento termico prima di essere imbustato (gli spinaci surgelati subiscono

una scottatura prima della surgelazione che abbatte il contenuto di nitrati).

La quantità di nitrati si riduce drasticamente per effetto della cottura per bollitura (fino a 324 mg/kg), e rimane pressoché uguale a quello degli spinaci crudi nella cottura in padella (1.592 mg/kg) e diminuisce leggermente in modo non rilevante nella cottura al microonde (1381 mg/kg).

La concentrazione di vitamina C è leggermente più alta rispetto a quella degli spinaci surgelati (254 mg/kg) e si mantiene più o meno uguale per le altre due modalità di cottura (223 mg/kg per la cottura in padella e 202 mg/kg per la cottura in microonde).

La vitamina C

La vitamina C è estremamente importante: è fondamentale per l'azione antiossidante e antiradicalica, è importante nella sintesi e nel metabolismo del collagene, rafforza il sistema immunitario, favorisce l'assorbimento del ferro, concorre alla sintesi della carnitina, interviene nel metabolismo dell'acido folico, previene la formazione di nitrosamine (sostanze cancerogene) derivanti da alcuni conservanti, partecipa alla sintesi delle prostaglandine, delle catecolamine e degli ormoni corticoidi, protegge denti e gengive.

La carenza di acido ascorbico può provocare: stanchezza, nervosismo, inappetenza, insonnia, depressione, sanguinamenti capillari, maggiore possibilità di contrarre infezioni. Occorre sottolineare che il miglior assorbimento di acido ascorbico si ottiene attraverso i bassi dosaggi contenuti negli alimenti mentre diminuisce notevolmente nel caso di assunzioni esogene ad alta concentrazione come gli integratori.

L'acido ascorbico è molto diffuso in natura: frutta, spinaci, cavoli, broccoli, insalata, rucola, cavolo cappuccio, broccoli e broccoletti di rapa, patate; è presente anche nei legumi, in particolare i piselli.

Il fabbisogno giornaliero di 60 mg è facilmente raggiungibile attraverso l'alimentazione.

I risultati delle analisi su tre cotture diverse

Il laboratorio ha sottoposto un chilo di campione sottozero e 900 grammi di fresco a determinazioni: la prima è stata fatta sul vegetale "tal quale", le altre dopo la bollitura, un passaggio in padella e in microonde

L'analisi è stata svolta su spinaci freschi lavati imbustati e refrigerati del peso totale di 1 chilogrammo, e su spinaci surgelati per un peso totale di 900 grammi acquistati in un supermercato.

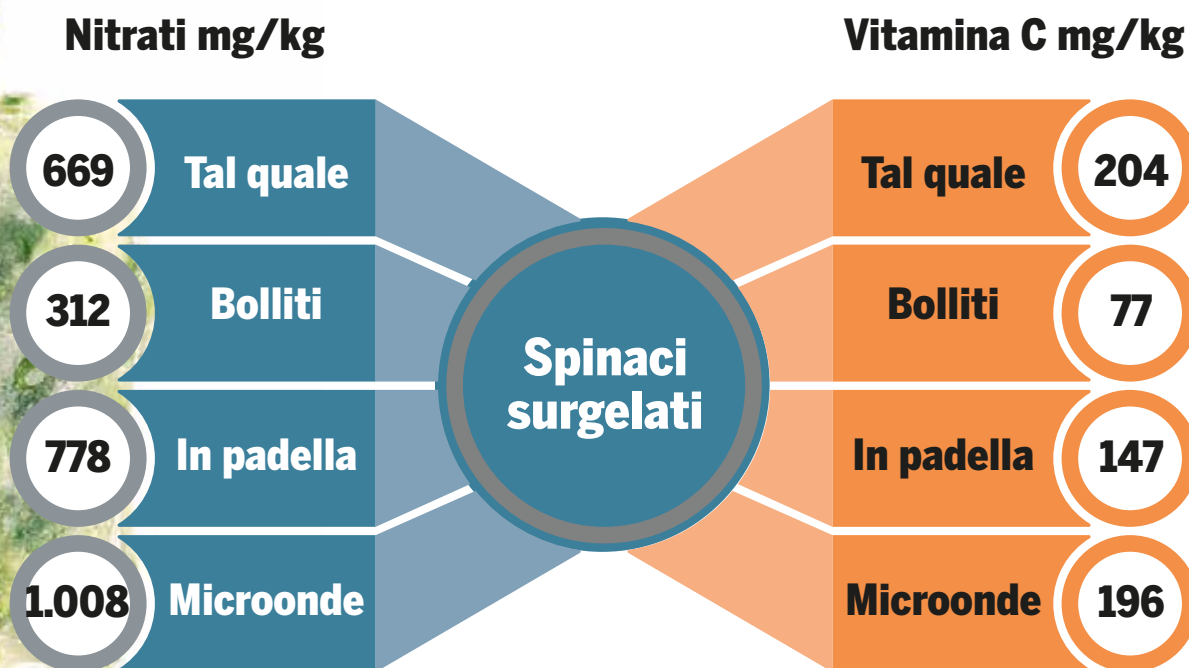
Il campione è stato analizzato tal quale e, successivamente, dopo la cottura secondo tre modalità: bollitura, cottura in microonde, cottura in padella.

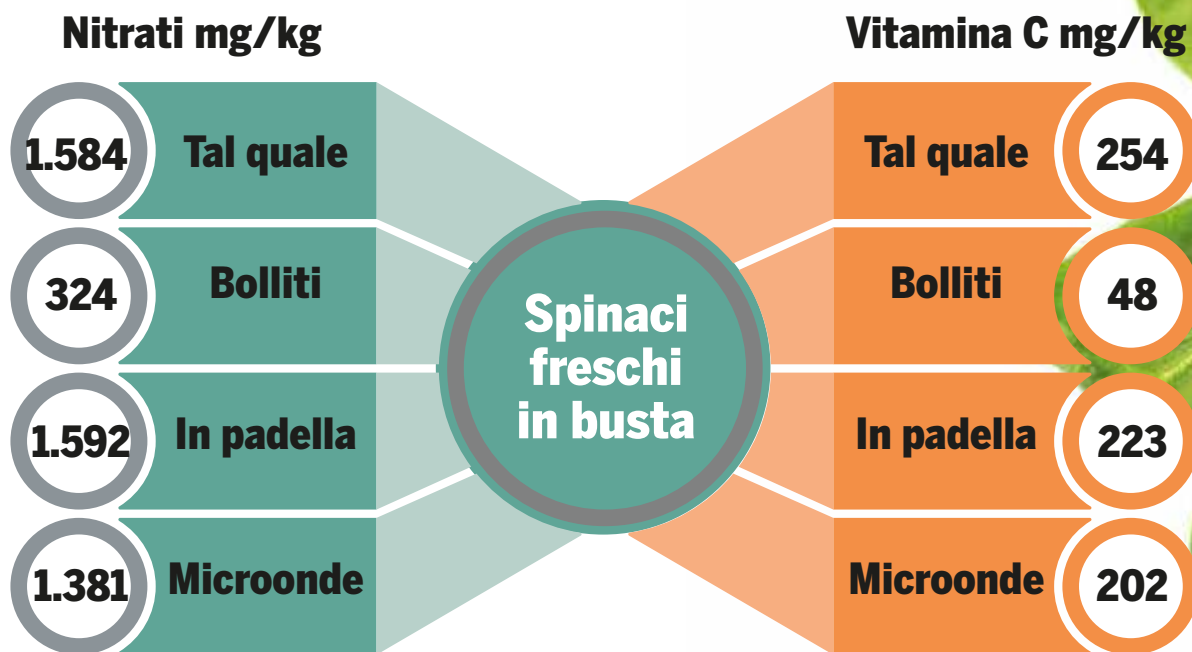
Nel caso dei freschi, la bollitura è stata condotta secondo le indicazioni del produttore (10 minuti in acqua bollente); la cottura in micro-

onde con un filo d'acqua per 10 minuti a 600 Watt e quella in padella solo con il coperchio fino a cottura per 10 minuti.

Per i surgelati, invece, la bollitura è stata in poca acqua bollente per almeno 2 minuti; in microonde per 12 minuti a 600 Watt; in padella a fuoco basso e con il coperchio per 15 minuti.

Ognuna delle 4 aliquote è stata omogenizzata, da ogni omogenizzato sono stati prelevati 50 grammi ed estratti con acqua per i nitrati e con una soluzione acida per la Vitamina C.





Più a rischio i vegetali coltivati in serra

I nitrati sono presenti naturalmente negli spinaci ma sono anche molto utilizzati nei fertilizzanti. Le piante più esposte al sole, però, ne contengono meno perché sintetizzano più facilmente l'azoto contenuto

I nitrati (NO_3) sono sostanze composte da azoto (N) ed ossigeno (O) normalmente presenti in natura.

Gli spinaci, e i vegetali in generale, contengono nitrati, soprattutto nei gambi. Senza nitrati gli spinaci non potrebbero crescere: la pianta infatti, grazie alla luce solare, utilizza l'azoto per sintetizzare la sua struttura proteica.

I nitrati sono molto utilizzati anche come fertilizzanti, per arricchire il terreno e massimizzare la crescita delle piante: l'utilizzo intensivo provoca l'assorbimento dei nitrati, tramite l'acqua, da parte dei vegetali e quindi degli spinaci.

La quantità di nitrati assorbita dipende anche dal livello di esposizione delle piante alla luce: maggio-

re è l'esposizione, minore sarà il contenuto di nitrati. Ciò dipende dal fatto che le piante sintetizzano l'azoto contenuto nei nitrati. Le verdure coltivate in serra, infatti, sono meno esposte alla luce e per questa ragione contengono più nitrati.

I nitrati sono presenti naturalmente nei vegetali, e quindi negli spinaci. La normativa europea stabilisce i tenori massimi di nitrati che possono contenere (per le ragioni esposte sopra, il limite dei nitrati è più alto perché si presume che le piante, a causa della scarsità di luce, ne accumulino un contenuto maggiore):

Tenori massimi di nitrati in spinaci ai sensi del Regolamento CE n. 1881/2006

Spinaci freschi (Spinacia oleracea)	Raccolti fra il 1° ottobre e il 31 marzo	3.000 mg NO_3 /kg
	Raccolti fra il 1° aprile e il 30 settembre	2.500 mg NO_3 /kg
Spinaci in conserva, surgelati o congelati		2.000 mg NO_3 /kg

Come regolarsi per consumarli al meglio

Non c'è un metodo che assicuri di mantenere tutti i benefici e di scansare totalmente i rischi ma si possono prevedere delle accortezze, tanto nella scelta che nella preparazione casalinga, per sfruttarne tutte le doti positive

Per chi ha un orto in casa, alcuni accorgimenti possono ridurre il contenuto di nitrati negli spinaci. Tra queste, certamente, c'è un uso limitato di fertilizzanti, ma può essere utile anche recidere la maggior parte dei gambi (sono la parte più ricca di nitrati). Consumare gli spinaci raccolti entro 24-48 ore, poi, ha effetti positivi perché in questo

lasso di tempo il prodotto conserva la vitamina C.

Consigli per gli acquisti...

Per chi invece acquista gli spinaci, è preferibile scegliere quelli surgelati perché hanno un contenuto di nitrati inferiore, già prima della cot-



tura, a quello degli spinaci freschi imbustati. Con questo accorgimento, indipendentemente dalla tipologia di cottura, la quantità di nitrati che finiremo per assumere partirà da un contenuto iniziale nel prodotto crudo minore di quello presente negli spinaci freschi in busta.

...e per la cucina

In generale, la presenza di vitamina C negli spinaci contrasta l'azione dei nitrati, quindi è preferibile utilizzare metodi di cottura che preservino il contenuto di vitamina C: ovvero padella o microonde.

Le modalità di cottura, però, devono essere scelte anche in base al tipo di spinaci:

- spinaci freschi: la cottura in padella o microonde non favorisce il significativo abbattimento del contenuto di nitrati, per lo meno non quanto si avrebbe con la bollitura. Considerato l'alto contenuto di nitrati in questo tipo di prodotto, si può optare per la bollitura per contrastare le

sostanze azotate, pur consapevoli che stiamo distruggendo la vitamina C;

- spinaci surgelati: si possono considerare le cotture in padella o microonde (che inoltre preservano il contenuto di vitamina C), perché il contenuto di nitrati negli spinaci surgelati è stato in parte ridotto grazie alla scottatura, da parte dei produttori, prima della surgelazione.

Il mito di Braccio di Ferro

Gli spinaci sono le foglie commestibili della pianta erbacea *Spinacia oleracea*, appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*. Hanno forma e dimensioni molto diverse a seconda delle varietà. Sono coltivati soprattutto nelle regioni del Nord Europa, e si raccolgono quando non è ancora iniziata la fase di fioritura, periodo nel quale le foglie si induriscono e diventano fibrose e amare.

Forse la proprietà che li ha resi più noti è il contenuto di ferro. Il mito di Braccio di Ferro nasce però per un errore di battitura sul contenuto di minerale il che li fece sovrastimare. Questo errore ha indotto specie i più piccoli, a scegliere gli spinaci lessi per somigliare a Popeye. In realtà con i loro 3,5 grammi per etto di ferro sono decisamente meno importanti del timo (120 mg) o del basilico (90 mg). A noi occorrono circa 10 mg al giorno di ferro per via alimentare mentre per le donne si arriva a 18 mg al giorno con un massimo di 27 mg durante la dolce attesa dove bisogna realmente mangiare ferro per due.



Usa

Un azionista fa causa a Bayer: "Sleale e imprudente"

I guai giudiziari di Bayer sembrano non finire mai. Non bastano le azioni legali intentate da persone che sostengono di essersi ammalate di cancro - incluso quello a cervello e polmone - a causa del glifosato. Adesso la multinazionale deve far fronte anche alle richieste di un azionista che contesta alla società di aver violato il dovere di "prudenza" e "lealtà" nei confronti della società e degli investitori acquistando la Monsanto nel 2018, un'acquisizione - si legge nella citazione - che "ha inflitto miliardi di dollari di danni" alla compagnia. Ad oggi sono 45mila le cause contro Bayer per un importo difficile da quantificare. La multinazionale ha proposto una transazione di 10 miliardi di dollari per porre fine alle azioni giudiziarie ma non è stata accettata.

Lussemburgo

Addio al biglietto i mezzi pubblici sono gratis

Il Lussemburgo è il primo paese al mondo a introdurre il trasporto pubblico gratuito. Una mossa per spingere i cittadini a scegliere una mobilità amica dell'ambiente, invece delle auto inquinanti, per ridurre il traffico e aiutare i più indigenti. "Per le persone a basso reddito o con il salario minimo, si tratta di un vantaggio davvero notevole", ha detto il ministro dei Trasporti, l'ecologista Francois Bausch, spiegando che "il motivo principale è avere una migliore qualità della mobilità, e quindi questo è chiaramente anche legato all'ambiente".

Crema mani, il test svizzero bocchia Nivea e Dove

Vento e freddo sono sicuramente i nemici numero uno delle mani: tendono ad arrossarle e a screpolarle. Ma chi vuol avere mani perfette sempre, anche quando l'inverno è ormai un ricordo, utilizza una crema riparatrice, magari con minore frequenza. Ovviamente è necessario non affidare la scelta al caso: per questo può essere utile leggere i risultati di questo test condotto dalla rivista svizzera *Bon a Savoir* in un laboratorio di Hannover, in Germania. La rivista ha bocciato alcune delle creme più conosciute sul mercato.

Le prove

Quattro sono le prove alle quali sono state sottoposte le 14 creme idratanti per le mani (nella tabella riportiamo il giudizio sulle 8 che si possono acquistare anche nel nostro paese). La prima valutazione ha a che fare con i profumi allergizzanti: i produttori devono indicare

la presenza di 26 fragranze potenzialmente allergeniche se la loro concentrazione supera i 10 mg/kg. Le autorità europee ritengono che non vi siano pericoli al di sotto di questa soglia: la metà del campione ha almeno una fragranza. Gli esperti sono, poi, passati all'individuazione di quelle sostanze considerate problematiche dal Comitato scientifico europeo per la sicurezza dei consumatori (Scs): la loro presenza è costata una penalizzazione di un punto. Anche l'eventuale inserimento nella ricetta di sostanze che aumentano la permeabilità della pelle è stata oggetto di penalità. Gli svizzeri fanno rientrare in questa categoria gli Edta e i Peg. I primi sono dei chelanti che sequestrano e rendono inoffensivi i metalli pesanti ma sono guardati con sospetto perché poco biodegradabili. I Peg, invece, appartengono alla famiglia dei solventi e sono utilizzati come leganti nei cosmetici per

	Aldi Ombia SOS Concentrata	Neutrogena Formula Norvegese	Eucerin Urea Repair
Prezzo euro/100ml	2,92 (aldi.it)	27 (amazon.it)	13,13 (farmae.it)
Profumi allergizzanti	No	No	No
Profumi fortemente allergizzanti	No	No	No
Sostanze che aumentano permeabilità	No	No	No
Perturbatori endocrini	No	No	No
Giudizio	Molto buono	Molto buono	Molto buono

Valutazione: Molto buono - Buono - Soddisfacente - Insoddisfacente - Scarso



mescolare la parte acquosa e quella oleosa. Sono utili come emollienti ma rendono permeabile la pelle favorendo l'assorbimento cutaneo di sostanze nocive eventualmente presenti nella formula.

Gli esperti, infine, hanno cercato i parabeni, sostanze utilizzate come conservanti ma finite sotto osservazione da tempo perché potenzialmente interferenti endocrini, in grado cioè di alterare l'equilibrio ormonale.

Promossi e bocciati

Sulla base di queste prove i nostri colleghi svizzeri hanno

bocciato senza appello sia la crema Nivea Ripara & Protegge che quella Dove. Mentre nel lato opposto della classifica c'è un prodotto venduto da un discount, Aldi, seguito - a pari merito - da due blasonati come Neutrogena ed Eucerin. In generale, al di là del test, per evitare di venire a contatto con sostanze sgradite, il consiglio è scegliere cosmetici naturali avendo cura di leggere attentamente l'elenco degli ingredienti. I grassi minerali sono nascosti dietro nomi come cera microcristallina, ceresina, olio minerale, ozokerite, paraffina, paraffinum liquidum e petrolo.

Lidl Cien Sos	Garnier Intensiva 7 giorni	Nivea Crema Mani Intensiva	Nivea Crema Mani Ripara & Protegge	Dove
1,32 (lidl.it)	2,90 (notino.it)	3,30 (notino.it)	3,11 (amazon.it)	3,87 (notino.it)
Si	No	Si	Si	Si
No	No	Si	Si	Si
No	Si	No	Si	Si
No	No	No	No	Si
Soddisfacente	Soddisfacente	Insoddisfacente	Scarso	Scarso

Gran Bretagna

Stop all'Iva su assorbenti e tampax dal 2021

Uscita dall'Unione europea, la Gran Bretagna può finalmente azzerare l'Iva sugli assorbenti femminili. Contenuta nel primo bilancio post Brexit, l'abolizione dell'imposta entrerà in vigore il 1° gennaio 2021. Attualmente l'Iva sui prodotti sanitari femminili in Gran Bretagna è al 5% perché rientrano nella categoria dei "beni non essenziali". Molto meglio che in Italia, comunque, dove assorbenti e tampax sono considerati un lusso e su di essi viene applicata l'Iva al 22%: ci hanno provato diverse volte a introdurre un'aliquota più bassa ma nessuna forza politica è mai riuscita nell'impresa.

Europa

Voli cancellati, l'indennizzo va chiesto nel paese di partenza

Nel caso di voli oggetto di un'unica prenotazione confermata, suddivisi in più tratte e operati da vettori aerei diversi, la compensazione per la cancellazione dell'ultima tratta di volo può essere domandata dinanzi ai giudici del luogo di partenza della prima tratta. È quanto ha deciso la Corte di Giustizia europea ritenendo che il criterio del luogo di partenza della prima tratta di volo rispetta l'obiettivo di prossimità tra il contratto di trasporto aereo e il giudice competente nonché il principio di prevedibilità. Questo criterio permette al gestore aereo e al consumatore di individuare come giudice competente quello situato nel luogo da dove è partita la prima tratta del volo. Semplificando la vita ai passeggeri che debbono far valere i propri diritti.

Spagna

Alimentari, vietate le vendite sottocosto

La Spagna ha approvato Ley de la Cadena Alimentaria, o legge sulla Catena alimentare, che regola i rapporti commerciali tra gli operatori della filiera, e che vieta ai supermercati di vendere prodotti alimentari a costi inferiori alla produzione, ovvero mette al bando le vendite sottocosto. Chi non rispetta il divieto rischia una multa da 3.000 a 100.000 euro mentre i recidivi potrebbero essere multati fino a 1 milione di euro. Il sottocosto sarà concesso solo sugli alimentari deperibili o danneggiati. Mentre l'industria ha accolto con favore la legge, contrarie sono le associazioni dei consumatori spagnole hanno espresso preoccupazione per il fatto che questa nuova legge potrebbe comportare un aumento dei prezzi dei prodotti alimentari.

Stati Uniti

Amianto nei cosmetici, continua il monitoraggio della Fda

La Food and Drug Administration ha analizzato 52 cosmetici a base di talco e in 9 le analisi hanno evidenziato la presenza preoccupante di amianto. Tra i prodotti contaminanti anche quelli di note marche come Claire, Beauty Plus Global e Johnson & Johnson che, una volta a conoscenza dei risultati, hanno richiamato dal mercato i prodotti risultati positivi. L'amianto è un cancerogeno certo e non dovrebbe essere contenuto in nessun cosmetico. Tuttavia la normativa Usa non prevede un controllo di sicurezza da parte della Fda prima dell'immissione in commercio di prodotti a base di talco.



© Zanch/Acobe Stock

Pesticidi, l'Ue promuove (con riserva) i controlli

Il programma italiano di controllo dei residui di pesticidi “copre una vasta gamma di prodotti e rischi correlati, con chiare responsabilità e laboratori accreditati” e l'Italia esamina più campioni della media Ue. Ma il sistema potrebbe diventare più efficace con “chiare istruzioni sui compiti obbligatori per i laboratori”, l'aumento del numero di sostanze controllate e tempi più brevi “nella comunicazione dei risultati analitici”. È quanto si legge nel rapporto della Commissione europea sul sistema di controllo sui residui di pesticidi, che segue un audit condotto in Italia nell'ottobre 2019. L'esecutivo comunitario ha sottolineato, infatti, che “la relazione dell'Efsa sui controlli dei residui di antiparassitari dell'Ue per il 2017 ha rilevato che in Italia sono stati prelevati 18,7 campioni per 100mila abitanti mentre la media di campioni analizzati nel resto dell'Europa è di 17,1 per 100mila abitanti. Tuttavia - ha aggiunto - se è questo è

certamente un punto di forza, è necessario che i laboratori accreditati facciano un passo in avanti verso una maggiore efficienza. La Commissione si riferisce al numero ancora esiguo di principi attivi ricercati sia negli alimenti di origine vegetale che in quelli di origine animale. Si legge: “Nel 2018 solo 4 laboratori su 26 sono stati in grado di analizzare l'80% delle sostanze da ricercare secondo i regolamenti europei”. Non si è fatta attendere la risposta del ministero della Salute che ha già chiesto alle Regioni e ai laboratori nazionali di riferimento di “dare seguito alle raccomandazioni contenute nel documento”. In particolare ha chiesto ai “laboratori di riferimento che dovranno accreditare entro il 2020 almeno l'80% dei 175 principi attivi previsti dal Piano coordinato comunitario per ogni matrice alimentare (commodity), quale prerequisito per entrare a far parte dei laboratori accreditati”.

Nitrosammine, allerta sui farmaci per il diabete

L' Ema, l'Agenzia europea del farmaco, lancia l'allerta sulla possibile contaminazione da N-nitrosodimetilammina, Ndma, probabile cancerogeno per l'uomo, dei farmaci a base di metformina, usati per il diabete. Dopo i casi di contaminazione dei farmaci antiacido a base di ranitidina che da mesi ha provocato dei maxi ritiri in tutta Europa e provocato analisi a tappeto per scongiurare la presenza di Ndma, ora l'attenzione si concentra sui farmaci antidiabete. In attesa di completare tutti i test su questa classe di medicinali,



l'Ema consiglia ai pazienti di non interrompere la terapia: il rischio di non avere un adeguato trattamento del diabete supera di gran lunga i possibili rischi di bassi livelli di nitrosammine.

Ambiente

Imballaggi, solo quattro su dieci indicano come smaltirli

A oggi poco più di quattro prodotti su dieci che finiscono nel carrello della spesa indicano in etichetta come e se l'imballaggio può essere smaltito. I numeri sono stati diffusi dall'Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy. L'acqua minerale - con il 100% dei marchi in vendita dichiarati "totalmente riciclabili" o "largamente riciclabili" - guida la classifica dei prodotti "virtuosi", ossia con il maggior grado di materiale recuperabile comunicato in etichetta. La seguono da vicino i prodotti per la cura della casa (come detergenza bucato e detergenza stoviglie) e le bevande (piatte e gassate).

Lotteria degli scontrini, si parte il primo luglio

Si comincerà a partecipare dal 1° luglio e il 7 agosto si conoscerà il nome del primo vincitore della lotteria degli scontrini, l'iniziativa del governo pensata per combattere l'evasione fiscale. I negozianti si sono già adeguati con i nuovi registratori di cassa collegati all'Agenzia delle Entrate, mentre i consumatori da qualche settimana hanno iniziato a scaricare dal sito lotteradegliscontrini.gov.it il codice necessario per partecipare. Dal 1° luglio, infatti, sarà necessario - al momento del pagamento - comunicare all'esercente il proprio codice. Per ogni scontrino elettronico il sistema lotteria genererà un determinato numero di biglietti virtuali. In fase di avvio saranno



previste estrazioni mensili con 3 premi al mese pari a 30mila euro ciascuno e una estrazione annuale con un premio pari a 1 milione di euro. Nel caso invece di pagamenti elettronici i premi mensili sono 100mila euro per i cittadini e 10mila per i negozianti mentre il premio annuo è 5 milioni per l'acquirente e 1 milione per l'esercente.

Inquinamento

L'Italia è tra i paesi Ue più esposti al rumore

L'Italia è tra i paesi europei più esposti al rumore degli aerei all'interno di aree urbane. È anche tra quelli con le stime più alte sul numero di bambini di età compresa tra 7 e 17 anni che soffrono di problemi di lettura a causa del rumore degli aerei. L'Agenzia europea per l'ambiente ha pubblicato, anche quest'anno, il rapporto 2020 sul rumore ambientale in Europa: ogni anno nel vecchio continente 12 morti sono legate allo stress acustico (anche al di là degli aerei). Il rapporto indica anche le misure necessarie per ridurre i livelli di rumore nelle città: queste includono la manutenzione di vecchie strade, una migliore gestione dei flussi di traffico e la riduzione dei limiti di velocità a 30 chilometri all'ora.

Pronti



© rh2010 / Adobe Stock

alla casa iperconnessa?

Assistenti vocali, elettrodomestici, impianti di sicurezza... Sono sempre di più i dispositivi domestici **on line** nati per garantirci servizi comodi e su misura. Ma a che prezzo? L'**invasività tech** è tra le nostre mura

di **Lorenzo Misuraca**

Per gli italiani, l'internet delle cose, traduzione letterale di Internet of things (Iot) è costituito soprattutto dagli assistenti vocali connessi in rete, che come novelli maggiordomi cercano di esaudire le più disparate richieste del proprietario dal salotto di casa. In realtà, però, il fenomeno è molto più complesso, e riguarda anche elettrodomestici, grandi e piccoli, di ultima generazione. Dal frigorifero che ricorda i prodotti che bisogna comprare al supermercato, alla lavatrice che segnala quando manca il detersivo.

A dare ragione a chi investe e chi compra in questo settore sono le statistiche: il mercato italiano della smart home ("Casa intelligente"), nel 2019 ha raggiunto un valore di 530 milioni di euro, con un aumento del 40% rispetto al 2018. A farla da padroni, nei consumi, sono gli impianti di sicurezza e gli assistenti vocali, seguiti dagli elettrodomestici, per un peso complessivo del 60% del mercato (fonte Osservatorio Internet of Things della School of Management del Politecnico di Milano).

E se 7 italiani su 10 hanno sentito parlare almeno una volta di casa intelligente e il 40% possiede almeno un oggetto smart, il futuro dell'abitazione connessa e automatizzata è più che alle porte. Eppure, assieme all'eccitazione

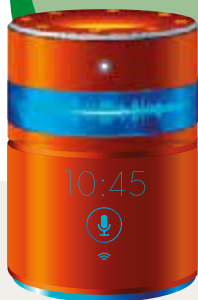
per le frontiere della tecnologia che avanzano ogni giorno, si fa strada anche una legittima preoccupazione nei consumatori: qual è l'altro lato della medaglia?

In effetti, i dubbi sono molti, a partire dalla gestione e dall'utilizzo dei dati relativi alle abitudini e alle preferenze di consumo del possessore degli elettrodomestici connessi da parte delle aziende. Il 54% degli italiani è restio a condividere i propri dati personali, e la tendenza è in crescita. Del resto, nel 2019 la stessa Amazon ha dovuto fare marcia indietro dopo essere stata accusata di una politica troppo disinvolta rispetto la privacy di chi utilizza Alexa. La profilazione dei consumatori è di certo una delle preoccupazioni più diffuse. Per questo è importante capire come difendersi dall'intrusione del marketing quando si decide di comprare un dispositivo collegato alla rete. C'è poi la questione legata alla sovraesposizione dell'elettrosmog: sugli effetti per l'organismo umano delle onde elettromagnetiche la scienza si interroga da anni, e alcuni studi hanno già dato responsi allarmanti. Riempire casa di onde provenienti dal Wi-fi che comunica con cinque, dieci dispositivi contemporaneamente, oltre ai bluetooth connessi, pone delle questioni che è giusto non eludere. Senza rinunciare alla praticità, ma cercando di capire fino a che punto è davvero tale.

Casa iperconnessa

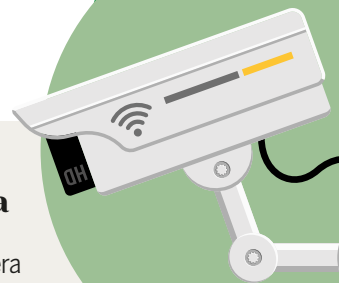
Assistente vocale

Tra i dispositivi domestici connessi a internet è certamente il re incontrastato, almeno per il momento. L'assistente vocale si presenta come un mini altoparlante, ma ha all'interno un software in grado di rispondere alle domande più disparate del proprietario, dall'indicazione del ristorante più vicino, ai film proiettati nei cinema di città, fino anche all'acquisto di un libro su internet. Una volta connesso ad altri oggetti in casa, come ad esempio stereo, tv, luci o caldaia, può diventare un vero e proprio maggiordomo che esegue le mansioni con un semplice ordine vocale. Il più famoso assistente vocale è Alexa di Amazon, insieme a Google Assistant, contenuto nello speaker Google Home, e Siri dentro l'Apple HomePod.



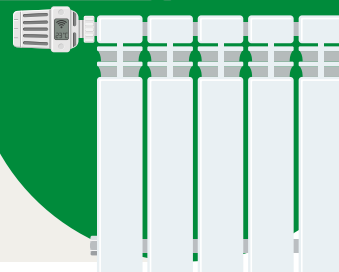
Sistemi di sicurezza

Fino a qualche anno fa la frontiera dei sistemi di sicurezza per la casa era la linea diretta con il commissariato che riceve un allarme in caso di effrazione. Ora i dispositivi deputati a difendere l'inviolabilità del domicilio vengono tutti connessi direttamente allo smartphone del proprietario. Questi, in caso di scasso o movimenti strani, viene avvertito in tempo reale. Non è il solo vantaggio: da remoto si possono vedere le immagini in diretta delle videocamere poste in casa, e si può decidere con la pressione di un dito se attivare o disattivare il sistema (utile nel caso di un cattivo funzionamento che fa andare l'allarme continuamente).



Climatizzazione

Sia che si tratti del tradizionale sistema di riscaldamento tramite caldaia e termosifoni, che dei climatizzatori usati per rinfrescare l'ambiente, la connessione a internet con la centralina permette diversi azioni: la prima e probabilmente più utile è la possibilità di accendere o spegnere l'impianto a distanza. Nel caso di un'abitazione di villeggiatura, in montagna, per esempio, può essere utile per trovare l'ambiente preriscaldato. Altre funzioni riguardano una programmazione molto dettagliata dei cicli di accensione e sospensione in base all'andamento della temperatura e ai ritmi del sonno, durante la notte.



Frigoriferi, lavatrici, forni Anche in Italia sono smart

Sebbene ancora molte delle potenzialità dell'Internet of things siano da sviluppare, nel nostro paese sono già in vendita diversi elettrodomestici smart. A parte gli assistenti vocali, i cui prodotti di punta sono già molto noti (Echo di Amazon, Google Home e Apple HomePod), vediamo quali marchi mettono a disposizione prodotti innovativi in Italia. Tra le lavatrici c'è la Lg Twin Wash che può essere facilmente comandata mediante

app dallo smartphone, e permette il controllo da remoto, l'invio di notifiche di fine ciclo di lavaggio, l'effettuazione di un check up sullo stato di salute della lavatrice. Candy invece ha un'intera gamma di lavatrici "intelligenti", identificate con il marchio "Smart touch". Scaricando l'app Candy simply-Fi e avvicinandolo allo smartphone alla lavabiancheria, si accede alle funzionalità: il monitoraggio delle condizioni fa sì che in caso di

Grandi elettrodomestici

Al momento le potenzialità di frigoriferi, lavatrici e forni, sono ancora solo parzialmente sfruttate. Nel caso dei frigoriferi, la connessione nella maggior parte dei modelli serve solo a garantire al proprietario il corretto funzionamento anche a distanza (in caso di ferie lontane, una funzionalità che evita rischi di intossicazione col cibo scongelato e ricongelato), ma esistono modelli in grado di comunicare a distanza se il frigo è vuoto e aiutare a fare la spesa. Le lavatrici possono essere avviate da remoto e suggeriscono quando comprare il detersivo e quanto usarne in base al carico. Anche i modelli di forno più avanzati sono dotati di camere in grado di far controllare l'avanzamento di cottura in remoto e di attivarlo o spegnerlo con un click.



Piccoli elettrodomestici

I robot per la pulizia sono tra i piccoli elettrodomestici che più utilizzano la tecnologia smart. Oltre a essere programmati per pulire in autonomia la casa, aggirando gli ostacoli, i dispositivi più avanzati possono essere azionati dallo smartphone a distanza ed essere coordinati. Anche se è difficile immaginarlo, persino la macchinetta per il caffè può essere smart: permette di gestire le scorte avvertendo quando è il momento di ricomprarle, preimpostare l'erogazione, mandare avvisi sulla manutenzione o sulla mancanza di acqua, e persino impostare diversi profili di preferenza sulla tipologia di caffè che si vuole bere.



malfunzionamento o guasto, “la smart guide ti aiuti ad individuare la soluzione in autonomia”. Inoltre, grazie anche alle statistiche dell'utilizzo, l'app consiglia il tipo di lavaggio e i cicli più adatti, anche in base al tipo di tessuto e al carico. Whirlpool Supreme Care, oltre alle funzionalità sopra descritte ne aggiunge una che permette di mantenere “freschi” i capi fino a quando non sarà possibile estrarli dal cestello.

I frigoriferi, a differenza delle lavatrici, hanno opzioni meno interessanti e articolate, ma nei negozi italiani si trova comunque qualche modello che vale la pena citare. Samsung mette in campo Family Hub. “Sei al supermercato e non ricordi cosa c'è in frigo? Nessun problema. Grazie alle 3 fotocamere interne Family Hub ti

consente di controllare ovunque e in qualsiasi momento cosa c'è dentro al frigorifero dal tuo smartphone” spiega l'azienda che ha montato su uno dei due sportelli del frigo un grande touchscreen con cui si può comunicare con la famiglia (stile post-it) e comprare la spesa on line. Lg Side by side, invece permette di controllare dal telefonino la temperatura, impostare la funzione express freeze e verificare le funzionalità del frigorifero.

Esistono poi anche dei forni connessi. Lo Watch&Touch promette di non farti sbagliare più cottura grazie allo sportello touch screen che permette di controllare la cottura senza aprire lo sportello, e in caso di necessità propone ricette adatte agli ingredienti.



Con l'internet delle cose a rischio la privacy

I dati relativi alle nostre abitudini casalinghe possono facilmente diventare preda di interessi poco limpidi. La questione riservatezza è già scoppiata per gli assistenti vocali che registravano le conversazioni dentro casa

Parafrasando un famoso slogan della guerra fredda, quando si parla di assistenti vocali, è lecito dire: “Silenzio, l'amico ti ascolta”. Perché è vero che questi dispositivi sono stati inventati per fare un servizio a chi li compra, rendergli la vita più facile, ma è altrettanto vero che il loro orecchio elettronico e la connessione in rete hanno creato non pochi problemi di privacy ai più importanti produttori. Nell'aprile del 2019, un'inchiesta

di *Bloomberg*, svela che Alexa, l'assistente domestico elettronico, registra quello che avviene in casa, dopo che il cliente ha pronunciato la parola di attivazione e lo fa sentire (almeno in qualche caso) a dipendenti Amazon. *Bloomberg* scrive: “Amazon impiega migliaia di persone in tutto il mondo per aiutare a migliorare l'assistente digitale Alexa che alimenta la sua linea di altoparlanti Echo. Il team ascolta le registrazioni vocali catturate nelle case e negli



© Monkey Business/Adobe Stock

uffici dei proprietari di Echo. Le registrazioni vengono trascritte, annotate e quindi reinserite nel software come parte di uno sforzo per eliminare le lacune nella comprensione di Alexa del linguaggio umano e aiutarlo a rispondere meglio ai comandi". Il problema è che alcune di queste registrazioni vengono condivise nelle chat interne, anche con toni di schermo. La compagnia si difende dicendo che il gruppo d'ascolto ha come unica funzionalità quella di migliorare la comprensione dell'assistente locale, ma in seguito alle polemiche, inserisce la facoltà per il possessore di decidere di disattivare la registrazione, dal menu privacy. Un problema simile a distanza di pochi mesi investe Google Home, l'assistente domestico del colosso di Mountain View: persone esterne, dipendenti, appaltatori, possono accedere alle conversazioni "registrate". Lo scoop è della tv belga *Vrt* che manda in onda le conversazioni "registrate accidentalmente", tra cui litigi do-

Anche gli elettrodomestici possono profilare per aziende pronte a proporre detersivi

mestici. Google ammette ma minimizza: "Si può accedere alle registrazioni fatte dall'assistente ma con consenso e solo per migliorare le prestazioni e - dichiara un portavoce a *Wired* - solo lo 0,2% di tutte le registrazioni è accessibile agli esseri umani per la trascrizione" e i file audio non sono riconducibili all'utente. Ora questa funzione può essere disattivata. Mentre per quanto riguarda Siri, colpita dalle stesse accuse dopo un'inchiesta del *Guardian*, a parte la difesa d'ufficio simile a quella degli altri concorrenti, la possibilità di disattivare la funzionalità è stata introdotta solo per la versione iOS 13.2 rilasciata a fine 2019.

Ma gli assistenti vocali non sono gli unici dispositivi connessi che pongono problemi per la sicurezza dei dati personali. Sabrina Sicari, docente all'Università dell'Insubria e ricercatrice nel campo dell'Iot, spiega: "Tutto quello che è in grado di collegarsi a Internet e di fornire dati, non solo i system data, come la temperatura, la pressione, il movimento provenienti dai sensori, ma anche gli human data, come le opinioni fornite sui social, oltre a garantire l'interoperabilità tra le tecnologie e la possibilità che il sistema continui a funzionare, comporta un problema di sicurezza. I dati sensibili possono essere monitorati. Pensiamo per esempio a un sistema medico che ti dà l'assistenza domiciliare, tramite sensori indossabili." La frontiera più vicina, però, sono le lavatrici smart in grado di essere collegate al servizio che rifornisce il cliente quando il detersivo finisce. Anche i frigoriferi sono orientati verso l'intelligenza artificiale capace di riconoscere quando un prodotto all'interno è finito o è in scadenza (tramite telecamere e scansioni a infrarossi). Da questo

utilizzo alla piena profilazione delle abitudini del consumatore per finalità di marketing, il passo è brevissimo. Immaginiamo un frigo intelligente che analizza il tipo di consumi, e tramite la cessione a terzi della profilazione dell'utente, faccia sì che lo stesso nell'arco di poche ore venga bombardato da pubblicità aggressive sui social, via mail e persino via telefono. Fortunatamente, conclude Sicari: "Ci sono tantissime soluzioni per garantire la sicurezza e la privacy dell'utente. I dati devono essere opportunamente conservati, bisogna separare quelli sensibili da quelli identificabili, utilizzare delle tecniche di criptazione adatte al sistema".



© NicoENino/Adobe Stock

La moltiplicazione delle onde domestiche

L'inquinamento elettromagnetico crescente può danneggiare la salute delle persone anche tra le mura domestiche? Alessandro Miani, presidente della Società italiana di prevenzione ambientale risponde alle perplessità

Se immaginassimo di immergere una casa italiana in una sostanza in grado di rendere visibili le onde elettromagnetiche, il risultato sarebbe di certo impressionante. Tra modem, tablet, smartphone, tv, assistenti vocali, e ora anche gli elettrodomestici connessi, sembrerebbe di vivere in una intricata ragnatela fluttuante. Invece le onde di Wi-fi, bluetooth, 3 e 4G sono invisibili, ma ciò non vuol dire che siano innocue per l'essere umano. Per questo abbiamo riportato le preoccupazioni più comuni per chiedere qualche risposta che ci aiuti ad orientarci ad Alessandro Miani, presidente della Società italiana di medicina ambientale (Sima) e professore di Prevenzione

ambientale dell'Università di Milano.

Professor Miani, l'Internet of things pone la questione delle onde elettromagnetiche in casa ancora più che in passato. Possiamo stare tranquilli?

Lo sviluppo della tecnologia IoT avrà come risultato un aumento in ambito domestico di dispositivi wireless che potranno essere assimilati a ulteriori sorgenti elettromagnetiche rispetto a quelle attualmente esistenti. È quindi evidente che l'esposizione alle onde elettromagnetiche in casa e i problemi connessi a tale tecnologia non potranno che aumentare rispetto al passato.

Quali sono gli effetti di questa sovrapposizione?

Un effetto universalmente riconosciuto dell'in-

terazione dei campi elettromagnetici con gli organismi viventi è il riscaldamento. Diventa più significativo aumentando il tempo di esposizione e riducendo la distanza della sorgente elettromagnetica dal nostro corpo. L'interazione con il campo elettromagnetico può anche manifestarsi in maniera non-termica attraverso dei meccanismi ancora poco noti.

A proposito, l'arrivo del 5G come si inserisce in questo quadro?

La tecnologia wireless di quinta generazione farà uso di bande di frequenze molto più alte rispetto a quelle attualmente utilizzate i cui effetti biologici e sanitari sull'uomo sono ancora poco studiati e noti. Considerando che non è stato ancora accertato in maniera inequivocabile la non pericolosità dell'interazione delle onde elettromagnetiche con la salute umana e che, al contrario, aumentano le evidenze "negative", sono utili dei consigli per limitare i possibili effetti dei dispositivi connessi in ambito domestico.

Ce ne dia uno.

In tale contesto, è importante sapere che la distanza è vostra amica nel senso che i dispositivi che emettono onde elettromagnetiche dovrebbero essere il più lontano possibile dal corpo. Anche il tempo è vostro amico. Perciò, è consigliabile permanere il meno tempo possibile negli ambienti casalinghi a più elevata concentrazione di dispositivi wireless.

Può farci qualche esempio pratico?

Sulla distanza minima, possiamo dire 40 centimetri. Per quanto riguarda il tempo, si parla in linea generale di esposizioni prolungate, di anni. Si consideri che perché si possa sviluppare un tumore cerebrale da elettrosmog devono passare mediamente 30 anni di esposizione quotidiana, ovviamente non continuativa, ma quotidiana. Ai livelli che possiamo riscontrare oggi nella nostra vita e nella società.

Può dirci qualcosa sulle emissioni medie che emettono i dispositivi in casa?

Tra i possibili dispositivi Wi-fi di uso domestico, quelli più critici dal punto di vista di una prolungata esposizione sono gli hotspot e i routers wireless, i dispositivi bluetooth, gli smartphone e i comuni notebook.

Ci sono tecnologie che emettono onde elettromagnetiche mediamente più pesanti di altri?

L'esposizione di un essere umano al campo elettromagnetico generato da un router wireless dipende molto dallo scenario in cui si trova il soggetto ed è generalmente inferiore ai valori di riferimento.

10 consigli per ridurre l'esposizione

Ci sono dei trucchi per limitare l'esposizione delle onde elettromagnetiche negli ambienti domestici. Ecco di seguito 10 consigli stilati dalla Società italiana di medicina ambientale di cui tenere conto:

- In caso di eccessivo utilizzo del forno a microonde evitare la permanenza in sua prossimità;
- Collocare i babyphone a distanza dal lettino e programmare l'unità bambino sulla funzione di attivazione vocale;
- Impiegare le apparecchiature elettriche ed elettroniche alla massima distanza possibile;
- Evitare di dormire tenendo lo smartphone, magari anche in carica, e altri dispositivi elettronici (radiosvegli, segreteria telefonica ecc.) poggiati sul comodino vicino a noi;
- Non tenere inutilmente accesi, in ambienti domestici di lunga permanenza, apparecchi elettrici ed elettronici;
- Introdurre i bambini all'utilizzo di apparecchiature elettriche ed elettroniche, incluso i telefoni cellulari, il più tardi possibile;
- Utilizzare i telefoni cellulari in condizioni di alta ricezione del segnale ed in zone ad alta copertura dalle reti di telefonia mobile. Preferire chiamate brevi e in caso di lunghi colloqui utilizzare auricolari e viva-voce;
- Limitare l'uso del telefonino, computer portatile e tablet con scheda Wi-fi attivata all'interno di un'auto in movimento;
- Posizionare le antenne dei sistemi Wi-fi, bluetooth e reti senza fili in ambienti domestici meno frequentati. Nell'uso del laptop si consiglia di interrompere la connessione Wi-fi per evitare che la continua ricerca di una rete generi inutili esposizioni;
- Progettare la struttura dei luoghi e delle postazioni di lavoro e delle case in modo tale da minimizzare l'esposizione ai campi elettromagnetici.

Nel caso di computer portatili collegati a router wireless e smartphone l'esposizione è molto vicina, e in alcuni casi superiore, ai limiti fissati da normative e linee guida. In ogni caso, i dispositivi che emettono onde elettromagnetiche non sono tutti uguali. Pertanto, le soluzioni cablate (che utilizzano il cavo) dovrebbero avere la precedenza così come è preferibile utilizzare apparecchi di più recente generazione.

Obsolescenza e ricambi due ostacoli all'orizzonte

Che succede se un elettrodomestico smart va in palla? Farlo ripartire potrebbe essere molto costoso, oltre al fatto che la scarsa formazione dei tecnici in circolazione costringerebbe a rivolgersi al produttore

L'Internet delle cose pone dei problemi nuovi davanti gli occhi del consumatore. Non solo relativamente alla privacy o alla salute, ma anche a quanto chi compra, chi vende, e persino chi sarà tenuto a mantenere questi prodotti in perfetto funzionamento, sia preparato dal punto di vista tecnologico al balzo in avanti che le smart home ci chiedono. Per renderci conto di quali sono gli ostacoli quotidiani più urgenti da rimuovere affinché le case iperconnesse non diventino un pozzo senza fondo in cui gettare soldi e frustrazione, abbiamo chiesto un parere a Giulio Salvadori, direttore dell'Osservatorio Internet of things della School of management del Politecnico di Milano. "Ancora oggi quando un consumatore acquista un grande elettrodomestico connesso, non considera le funzionalità smart come il principale motivo legato all'acquisto. Adirittura nel 2017 solo il 15% sapeva di avere un elettrodomestico connesso, oggi sono circa il 35%" dice Salvadori, spiegando come la consapevolezza di chi compra sia in ritardo rispetto agli stessi acquisti che fa. Così come la fiducia: "Negli Stati Uniti, la catena di distribuzione Walmart ha lanciato un servizio in cui l'operatore che consegna la spesa lo fa anche quando l'utente non c'è, perché insieme al frigorifero viene venduta anche la serratura connessa per aprire la porta: quando arriva al domicilio, l'utente da remoto gli apre, vedendolo dalla telecamera, e lui mette direttamente nel frigorifero la spesa. È chiaro che negli Usa c'è più fiducia da parte dei consumatori. In Italia sarebbe quasi impossibile da immaginare".

In presenza di scarsa informazione e scarsa fiducia, così, si rischia di fare pessimi affari. I pro-

dotti connessi, infatti, oltre a un funzionamento meccanico, legato alla centralina tradizionale, hanno anche una parte di meccanismo legato alle funzionalità internet. Il rischio è che un guasto al software possa interrompere anche il funzionamento della lavatrice o del frigorifero, creando un effetto obsolescenza programmata dovuta al mancato aggiornamento del sistema operativo o al costo della riparazione.

È possibile? "Potenzialmente sì - risponde Salvadori - non ho dati, non siamo ancora nel ciclo di vita di questi dispositivi tale da fare un sondaggio tra i consumatori. Ma a mio parere, le due anime sono scollegate". Se si possiede una lavatrice che si rompe perché l'app non è più connessa, l'utente dovrebbe comunque poterla usare senza la rete. L'esperto spiega: "I produttori mi dicono che loro distinguono sempre i due mondi, tradizionale e connesso. Devono assolutamente garantirlo, soprattutto per un grande elettrodomestico, le cui funzionalità non smart sono le più apprezzate. So che Philips,

Anche l'uniformità degli standard di comunicazione tra prodotti di brand diversi è una questione aperta

per le lampadine connesse, suggerisce sempre alle case di mantenere l'interruttore tradizionale, perché non si sa mai. Certo, se uno vuole tenere il dispositivo sempre connesso, e quando questa parte si rompe, deve aggiustarlo, è probabile che avrà un aggravio di costi".

Rincarì a cui si aggiunge la questione della scarsità di manodopera specializzata: "È un problema proprio della categoria, che non riguarda solo gli elettrodomestici, ma tutta la smart home - spiega Salvadori - gli installatori non si stanno adeguando al mercato. Spesso e volentieri mettono a disposizione dei corsi di formazione per loro - tra l'altro questo è un mercato che potrebbe far aumentare il loro fatturato in maniera



considerevole rispetto a quello attuale - ma non vogliono farli, non sono interessati. Soprattutto quelli meno giovani. Lo monitoriamo ogni anno e il risultato è sempre lo stesso. Ci vorrà tanto tempo”. Un problema per il consumatore, che non può rivolgersi a un installatore generico, ma a quello del marchio, spesso più caro.

Infine, va chiarito che l'Internet of things farà un vero e proprio balzo commerciale solo quando le grandi compagnie riusciranno a collaborare veramente per migliorare gli standard della tecnologia. Secondo il direttore dell'Osservatorio di Milano “il problema è che oggi la comunicazione avviene solo tra prodotti dello stesso brand. Si fa tanta fatica a far comunicare prodotti di marchi diversi. A dicembre 2019 i grandi attori della smart home, Google, Amazon, Bticino, Philips, Apple hanno deciso di mettersi insieme per generare un protocollo unico e open source. Sarà vero o è solo un annuncio?”. La domanda è lecita e necessaria, così come l'impegno che i produttori stanno mettendo per migliorare la ricettività Wi-fi: di solito queste onde permettono di connettere 10-15 dispositivi. Ma una casa davvero iperconnessa avrà bisogno di ben altra potenza.

Lo studio: Iot poco sicuro

Tra i soggetti più all'avanguardia quando si parla di evoluzione tecnologica, ci sono purtroppo gli hacker. E secondo un report recente, l'internet of things è ancora troppo poco sicuro. Unit42, team specializzato di Palo Alto Networks, ha analizzato gli incidenti di sicurezza avvenuti nel corso del 2018 e del 2019, prendendo in considerazione 1,2 milioni di dispositivi iot utilizzati in migliaia di organizzazioni di telecomunicazione e aziende sanitarie negli Stati Uniti. Secondo il report, il 98% di tutto il traffico generato dai dispositivi iot non è crittografato. Questo vuol dire che un hacker che riesce a “bucare” il sistema di comunicazione tra il dispositivo e la rete, può tranquillamente leggere dati e conversazioni senza nemmeno sforzarsi di decifrarle. La cosa che preoccupa, in relazione a questo primo dato, è che ben il 57% dei dispositivi iot è vulnerabile ad attacchi di media o elevata pericolosità. Gli attacchi più frequenti sfruttano vulnerabilità conosciute e l'utilizzo di password di default. In ambito medico, poi, i dispositivi smart con il maggior numero di problemi di sicurezza sono i sistemi di imaging, che vengono molto usati per la diagnostica: la metà delle minacce finiscono col colpire proprio questi dispositivi. È facile immaginare che tipo di interessi muovano gli hacker nel cercare di penetrare le rete dell'internet delle cose. Dalla profilazione di tipo commerciale, basata sui tipi di interessi e consumi, facilmente rivendibile a terzi, alla diffusione di dati sensibili, come quelli relativi alla salute e alla vita privata, capaci di essere usati come minaccia e oggetto di ricatti.

Quiz per consumatori
attenti e preparati

**La presenza
di questo simbolo
indica che il prodotto
è costituito da lana,
poliestere ed è in saldo.**

VERO

FALSO



Per sapere se è vero o falso, vai su

prodottisicuri.it

Orientarsi tra i simboli che ti danno informazioni sui prodotti è il punto di partenza per fare acquisti consapevoli. Impara a riconoscerli sulle etichette per essere sempre soddisfatto di quello che compri. Non sbagliare, scegli bene!



A volte ritornano

Il ministro Costa un anno fa aveva promesso di sanare il decreto Genova che autorizza l'uso dei **fanghi di depurazione** come **fertilizzanti**. Ma ora la bozza di decreto che il Salvagente ha anticipato potrebbe addirittura peggiorare le cose

di **Massimo Solani**

Quindici mesi, un rimpallo da un piano all'altro negli uffici di via Cristoforo Colombo e un continuo aggiornamento di bozze. Eppure tutto questo non è bastato a spianare la strada a quell'intervento legislativo che più o meno un anno fa il ministro dell'Ambiente Sergio Costa si prometteva di approvare in tempi rapidi per correggere le storture contenute nel famigerato articolo 41 del decreto Genova - approvato nel settembre 2018 e convertito in legge nel novembre successivo - con il quale il governo giallover-

de aveva alzato le soglie limite delle sostanze inquinanti che possono essere contenute nei fanghi da depurazione utilizzabili in agricoltura.

Un intervento che doveva essere la risposta alle proteste della comunità scientifica, delle associazioni ambientaliste e dei comuni cittadini, come gli oltre 80mila che hanno aderito alla raccolta firme lanciata dal Salvagente per chiedere al ministro Costa e al premier Conte, appunto, di fermare "i fanghi tossici che ci avvelenano e danneggiano il made in Italy". Una speranza che rischia di restare vana però, stando almeno alla bozza di decreto arrivata sul tavolo del ministro a fine febbraio e fermata dallo stesso Costa prima che





© Patrick Hertzog/Alp Via Getty Images

fosse trasmessa al ministero delle Politiche agricole dopo le proteste di ambienti politici vicini all'ambientalismo e il clamore suscitato dalla sua anticipazione on line ad opera de *ilSalvagente.it*. Perché il decreto legislativo intitolato "Disciplina della gestione dei rifiuti costituiti da fanghi di depurazione delle acque reflue e attuazione della direttiva 86/278/CEE concernente la protezione dell'ambiente, in particolare del suolo, nell'utilizzazione dei fanghi di depurazione in agricoltura" nella sua versione di marzo rischiava di essere addirittura un intervento peggiorativo rispetto al decreto Genova e alle modifiche successive intervenute in sede di conversione in legge. "Il decreto fanghi ha bisogno di un'ulteriore verifica su alcuni parametri" ha spiegato il ministro Costa al *Salvagente*. "Per questo motivo - ha proseguito - ho ritenuto necessario aprire una nuova finestra temporale. È nostra intenzione scrivere il miglior testo possibile, con l'obiettivo di trovare il corretto equilibrio tra l'esigenza di avviare al recupero i fanghi di depurazione e tutelare salute e ambiente. Lo spandimento dei fanghi in agricoltura è un'attività che risponde in pieno ai principi di economia circolare, ma deve avvenire con le massime garanzie sotto il profilo sanitario e di conseguenza voglio essere certo di costruire una norma improntata al massimo rigore. Nell'ambito di questa ulteriore verifica - ha concluso il ministro - avvieremo una nuova interlocuzione con i tecnici del Mipaaf, al quale

poi verrà formalmente trasmesso il decreto per il parere, per poi portarlo in Consiglio dei ministri". La strada, però, non si preannuncia facile però considerando che in molti, dentro al governo e soprattutto nel Movimento 5 Stelle, ritengono che quello a cui i tecnici del ministero hanno lavorato per mesi sia un testo difficilmente emendabile e pericoloso nella sua stessa idea di base. Un testo sul quale, stando alle indiscrezioni, il ministro delle Politiche agricole Teresa Bellanova sarebbe già pronta a dare parere negativo.

Per legge non sono più rifiuti

Belpoggi, Istituto Ramazzini, "volto" della petizione del Salvagente: "Basta spargere veleni nei nostri campi"

"Considerato che il nuovo regolamento europeo sui fertilizzanti non prevede l'utilizzo dei fanghi di depurazione delle acque reflue per la produzione di compost etichettato con il marchio CE ma che tuttavia la cessazione della qualifica di rifiuti dei fertilizzanti che impiegano fanghi di depurazione delle acque reflue può continuare ad essere normata a livello nazionale", è scritto nella bozza, la scelta del ministero è quella di derogare di fatto alle normative comunitarie sancendo la "cessazione della qualifica di rifiuti dei fertilizzanti che impiegano fanghi di depurazione" con una legge nazionale (articoli 13 e 14). E questo non varrà soltanto per i fanghi frutto del processo di depurazione delle acque reflue civili ma anche di quelle industriali (articolo 3). Il che significa che nei campi dove sono coltiva-

ti i prodotti che finiscono sulle nostre tavole o che nutrono gli animali con cui sono ottenuti gli alimenti che mangiamo potranno essere sparsi anche i fanghi prodotti attraverso il processo di depurazione delle acque dove confluiscono gli scarichi delle industrie.

Una previsione che desta più di qualche allarme considerando che la bozza di decreto ministeriale messa a punto a cavallo fra la fine di febbraio e la prima settimana di marzo confermava praticamente in blocco le misure del decreto Genova, ossia l'innalzamento delle soglie di limite per la presenza di una serie di pericolosi contaminanti - fra i quali metalli pesanti, diossine e idrocarburi - nei fanghi autorizzati come fertilizzanti. L'allegato 4 "Caratteristiche dei fanghi" prevedeva infatti le stesse concentrazioni per cadmio, cromo, arsenico, berillio, piombo ma anche per Ipa, diossine, Pcb e toluene. Sugli idrocarburi C10-C40 la soglia viene confermata a 1.000 mg/kg tal quale, non sulla sostanza secca, autorizzando di fatto l'inquinamento dei terreni agricoli con sostanze che gli studi scientifici hanno da tempo identificato come cancerogene.

Stessa filosofia, Allegato 7, anche per quanto stabilito a proposito delle concentrazioni massime di sostanze sui terreni trattati con i fanghi dove addirittura, stando alla bozza arrivata sulla scrivania di Costa, sembrerebbero spariti i limiti a Pcb e idrocarburi mentre la presenza di Ipa e Toluene non verrebbe più normata. Di difficile comprensione, inoltre, la previsione dell'articolo 7 dove è scritto che spetta alle province il controllo "sulle attività di raccolta, trasporto, stoccaggio, trattamento e utilizzo dei fanghi". Una previsione che, in qualche modo, pare limitare le attività svolte sino ad ora dalle agenzie regionali per la protezione dell'ambiente (Arpa).

Ma c'è di più: se infatti l'esigenza di superare il decreto Genova sembrava urgente soltanto un anno fa, adesso le cose sembrano cambiate. La bozza preparata dagli uffici del ministero stabilisce che il nuovo decreto entrerà in vigore soltanto un anno dopo la sua approvazione e posticipa di un anno l'abrogazione del decreto Genova.

Bonelli: "Va riscritto daccapo"

"Speriamo davvero che la versione finale sia molto diversa - commenta Angelo Bonelli, coordinatore esecutivo dei Verdi - ma quel testo non può essere modificato, va riscritto daccapo. L'utilizzo dei fanghi industriali, la possibilità che la caratterizzazione del rifiuto sia fatta direttamente da chi

Cosa (non) è cambiato dopo un anno

1. I fanghi di depurazione costituiscono il principale residuo dei trattamenti delle acque reflue civili e industriali. Oggi, per legge, sono considerati rifiuti. Dopo appositi trattamenti, e in base a norme precise, i fanghi possono essere usati come fertilizzanti;
2. 50 mg/kg di sostanza secca è il limite imposto per legge alla presenza di idrocarburi nel terreno, oltre è obbligatoria la bonifica. Con il decreto Genova il governo ha fissato a 1.000 mg/kg di sostanza "tal quale" il limite per la presenza nei fanghi di idrocarburi pesanti C10-C40. Per questi inquinanti cancerogeni la bozza del decreto ministeriale conferma il limite di 1.000 mg/kg di sostanza "tal quale", ossia sul fango umido. Dunque per non sfiorare è sufficiente aggiungere acqua;
3. Nel decreto Genova sono stati inseriti anche limiti per la presenza di Idrocarburi policiclici aromatici (Ipa), policlorodibenzodiossine e policlorodibenzofurani (Pcdd/Pcdf), policlorobifenili (Pcb), Toluene, Selenio, berillio, arsenico, cromo e cromo esavalente. La bozza di fine febbraio del decreto confermava i limiti per la presenza di tutte queste sostanze e composti;
4. "Non parliamo di fanghi industriali", si difese il ministro Costa un anno fa. Peccato che la bozza del nuovo decreto prevede l'uso anche dei fanghi industriali.

li produce, la previsione di deroghe regionali, i controlli affidati alle province... Sarebbe un'operazione drammatica per il paese e per l'intera filiera agricola italiana. Con queste scelte il nostro paese, in contro tendenza, conferma e stabilizza l'intera filiera industriale della produzione dei fanghi senza badare minimamente a cosa questo comporti in termini di contaminazione. Spero - conclude Bonelli - che il ministro dia seguito a quello che ha più volte promesso e torni indietro. Il superamento dei fanghi da depurazione utilizzati in agricoltura è l'unica via per tutelare l'ambiente, la salute e il nostro comparto agricolo". Giudizio condiviso anche da Fiorella Belpoggi, direttrice del centro di ricerca sul cancro dell'Istituto Ramazzini di Bologna, sponsor della petizione del Salvagente: "Decenni di studi scientifici mettono in guardia sugli effetti dell'inquinamento per la salute umana. E allora davvero vogliamo continuare a spargere sul terreno dove coltiviamo ciò che mangiamo i veleni contenuti nei fanghi di depurazione? Non c'è decreto o legge che ratifichi questa pratica e la stabilizzi che si possa accettare, a meno che non vogliamo trovarci fra qualche anno a fare i conti con le conseguenze sulla nostra salute di scelte demenziali".

“Non proteggere i campi è un attacco alla salute”

Patrizia Gentilini, oncologa di Isde-Medici per l'Ambiente è molto chiara: “La scelta di non considerare i fanghi come rifiuto speciale è gravissima. Così facendo l'Italia fa il contrario di quello che prevedono le norme europee”

“**C**ome Isde-Medici per l'Ambiente siamo preoccupatissimi per ciò che stiamo leggendo e mi rincresce che dalle associazioni di categoria degli agricoltori non sia arrivata una sola parola”. Patrizia Gentilini, medico oncologo e membro di Isde, si batte da tempo contro l'uso dei fanghi da depurazione in agricoltura e l'ultima bozza circolata del decreto in discussione al ministero la allarma. “Spero davvero che negli uffici di via Cristoforo Colombo si fermino perché è una strada sconsigliata. Non tutelare l'ambiente significa non tutelare la qualità dei prodotti agricoli e di conseguenza la nostra salute”.

Dottoressa Gentilini, dopo le polemiche per il decreto Genova il ministro assicurò che avrebbe posto riparo ai pericoli sui rischi di contaminazione dei suoli agricoli. Un anno dopo il nuovo decreto in discussione non va esattamente nella direzione auspicata...

È gravissimo che si perseveri nella scelta di non tutelare il suolo agricolo ignorando il fatto che poi tutto passa nella catena alimentare e finisce nei nostri corpi attraverso ciò che assumiamo. L'impostazione di questa bozza di decreto conferma che il suolo agricolo ormai è considerato il ricettacolo di tutti gli inquinanti e le sostanze che non sappiamo più dove smaltire, una scelta che va nettamente in controtendenza rispetto a tutte le legislazioni europee.

La bozza circolata conferma i limiti di concentrazione delle sostanze inquinanti già innalzati con l'articolo 41 del decreto Genova...

Già la scorsa estate, quando ci fu possibile visionare una prima versione del decreto, come associazione Medici per l'Ambiente e insieme a European Consumers definimmo “incoerente e pericolosa dal punto di vista ambientale l'intera impalcatura di tale normativa che, invece di andare verso produzioni sempre più sicure, favorisce di fatto la contaminazione ambientale”. Mi pare che le cose siano addirittura peg-

giorate e comunque tutto parte da una scelta gravissima, ovvero quella di non considerare più i fanghi come rifiuto speciale.

Cosa che significa andare in deroga alle normative europee?

Esattamente. Infatti credo che bisognerà pensare ad azioni giuridiche per fermare un progetto che è a dir poco preoccupante. Noi stiamo facendo l'opposto di quanto previsto dalle normative comunitarie che invece sono state scritte avendo ben chiaro che nella catena alimentare e nei terreni agricoli non possono essere accumulate sostanze che sono tossiche e persistenti tipo metalli pesanti o altri composti organici come le diossine che rappresentano rischi gravissimi per la salute delle persone.

Rischi riconosciuti e certificati da studi scientifici?

Per alcuni inquinanti tipo cadmio e nichel ci sono documenti dell'Unione europea che dicono che l'assunzione che avviene attraverso la catena alimentare è già troppo elevata. Con il decreto Genova i limiti per la loro presenza nei fanghi sono stati alzati ora si confermano quelle stesse soglie. Parliamo invece di diossine: a novembre 2018 è uscito un aggiornamento per cui la dose massima tollerabile che si può assumere dagli alimenti è stata abbassata da 2 picogrammi al chilo a settimana a 2 picogrammi al chilo a settimana. Il picogrammo, vale la pena ricordarlo, è il miliardesimo del milligrammo. Questa decisione è stata motivata con la disponibilità di nuovi dati epidemiologici e sperimentali su animali circa la tossicità di queste sostanze, in particolare per quanto riguarda la salute riproduttiva e la qualità dello sperma. Si tratta di sostanze interferenti

endocrine cancerogene e mentre aumenta la consapevolezza scientifica degli effetti della loro assunzione, le normative italiane vanno nella direzione di aumentarne la presenza nei fanghi che andranno a fertilizzare i terreni di cultura. Per le diossine, aggiungo, come per tutti gli altri inquinanti, le nostre leggi non prevedono soglie limite nei terreni agricoli per cui la giurisdizione ha applicato quelli previsti per i suoli a uso residenziale. In Canada per le diossine esiste un limite di 4 nanogrammi per chilo per il suolo, indipendentemente dalle sue destinazioni d'uso. In Italia, dove il limite attualmente è fissato a 10 nanogrammi per i siti residenziali e 100 nanogrammi per i siti industriali, con questo nuovo decreto stabiliremo una soglia ammessa di 20 nanogrammi per chilo per sostanza secca di suolo. Non dimentichiamo che le diossine hanno anche 100 anni di tempo di dimezzamento sul terreno e nel frattempo ovviamente si accumulano.

Dagli Stati Uniti all'Europa, il dibattito sulla pericolosità delle sostanze contenute nei fanghi da depurazione usati come fertilizzanti agricoli sembra sempre più consapevole dell'esigenza di mettere un limite quando non vietarle totalmente. Perché, a suo avviso, in Italia stiamo andando nella direzione opposta e nonostante le promesse non si riesce a risolvere questa questione?

È come se si fosse deciso di non tenere minimamente in conto ciò che la comunità scientifica ormai certifica da tempo sull'interconnessione del nostro ambiente microbico intestinale con l'ambiente microbico che ci circonda. Stiamo pagando un prezzo altissimo in termini di salute pubblica per scelte basate unicamente su motivazioni economiche private.





E negli Usa gli inquinanti finiscono in latte e salumi

Nel 2019 un rapporto della Fda, l'Autorità per la sicurezza alimentare, ha rilevato i famigerati Pfas in diverse matrici alimentari. La causa della contaminazione? "I fanghi da depurazione usati come fertilizzanti"

Adesso il grande incubo dell'agricoltura americana si chiama Pfas. Quelli contenuti nelle milioni di tonnellate di fanghi da depurazione sversate ogni anno nei campi degli Stati Uniti e quelli rinvenuti nel latte e nei prodotti alimentari coltivati sui campi fertilizzati usando compost realizzato trattando i liquami dei depuratori impegnati nel trattamento delle acque reflue. A far scattare l'allarme, nel 2019, è stato un report della Food and Drug Administration: l'agenzia evidenziava la presenza di sostanze perfluoroalchiliche (Pfas)

in salumi, prodotti lattiero-caseari, frutti di mare e prodotti dolciari venduti comunemente in alcune catene commerciali.

Lo studio non menzionava alcun legame fra l'utilizzo dei fanghi da depurazione in agricoltura e la presenza negli alimenti dei Pfas, composti chimici largamente utilizzati nell'industria dagli anni 50 e ritenuti "inquinanti organici persistenti" ai sensi della Convenzione di Stoccolma e sospettati di aumentare la possibilità di insorgenza del cancro, di colesterolo elevato e malformazioni alla nascita, ma sono state le parole



© Lachstamper/Adobe Stock

della portavoce dell'agenzia Lindsay Haake ad accendere l'allarme. "La Fda continua a collaborare con altre agenzie federali per identificare le fonti e ridurre o eliminare i percorsi di esposizione alimentare ai Pfas, anche attraverso l'uso di fanghi da depurazione in agricoltura", ha infatti spiegato.

Di sicuro numerosi studi hanno documentato negli anni l'assorbimento dei Pfas da parte di alcune colture - tra queste lattuga, pomodori e ravanelli - da terreni fertilizzati con sottoprodotti delle acque reflue. Nonostante questo, però, l'ispettorato generale dell'Agenzia di protezione ambientale statunitense (Epa) nel 2018 ha riferito di non essere in grado di rilevare la presenza di centinaia di inquinanti nei fanghi, comprese le sostanze perfluoroalchiliche. "Non disponiamo di molti dati - ha dichiarato Linda Birnbaum, direttrice del National Institute of Environmental Health Sciences - ma i dati in nostro possesso suggeriscono che si tratta di un problema. Stiamo scoprendo che ci sono livelli elevati di Pfas in molti fanghi da depurazione. Abbiamo però chiaramente bisogno di

Dalle analisi condotte dall'Epa sui terreni sono emersi 350 residui tossici, di cui 61 definiti "pericolosi"

ulteriori ricerche in questo settore". Quelle già fatte, però, hanno dato risultati allarmanti. Dagli esami condotti, infatti, l'Agenzia ha rintracciato più di 350 elementi inquinanti nei fanghi da depurazione usati in agricoltura e fra loro anche 61 definiti come "pericolosi", "estremamente pericolosi" e "inquinanti prioritari".

Peccato che la legge nordamericana preveda il divieto di presenza nei fanghi soltanto per 9 di queste sostanze. Del resto in un report del 2018, l'ufficio dell'ispettore generale dell'Agenzia di protezione ambientale era costretto ad ammettere che l'Epa non è in grado di regolare correttamente i fanghi da depurazione perché "mancano dati o strumenti di valutazione del rischio necessari per determinare la sicurezza di 352 inquinanti trovati" nei campioni analizzati. Quelli che ci sono, tuttavia, sono tutt'altro che rassicuranti. Come lo studio dell'Università della Carolina del Nord che ha rilevato che il 75% delle persone che vivono vicino a fattorie che utilizzano fanghi da depurazione nei propri campi ha avuto problemi di salute come bruciore agli occhi, nausea, vomito ed eruzioni

cutanee. Segnalati inoltre casi di Mrsa, uno stafilococco resistente alla meticillina.

Nel frattempo, le evidenze sulle responsabilità dei fanghi da depurazione nell'introduzione dei Pfas nella catena alimentare si sono accumulate e hanno spinto le autorità alle

prime azioni. Già nel 2008, infatti, l'Epa aveva scoperto numerosi composti chimici nelle falde acquifere e nella vegetazione cresciuta in zone adiacenti a circa 5.000 ettari di campi coltivati fertilizzati con i fanghi da depurazione nella città di Decatur, in Alabama. E nel latte prelevato in uno degli allevamenti della zona la ricerca evidenziò la presenza, in concentrazioni superiori di quasi quattro volte il limite di rischio (non ostativo) fissato dall'agenzia, di Pfoa e Pfos. Ossia il perfluorottano sulfonato e l'acido perfluorottanoico, due delle due sostanze maggiormente utilizzate in industria fra quelle perfluoroalchiliche.

Nel 2019, invece, lo stato del Maine ha lanciato un progetto di ricerca che ha evidenziato la presenza di Pfoa, Pfos o Pfb (acido perfluorottansolfonico) in gran parte dei fanghi prodotti dai trenta impianti di trattamento delle acque



Fanghi tossici



© Ufficio Stampa Greenpeace/Francesco Alesi/LaPresse

▶ reflue dello Stato e in quelli utilizzati in quattordici fattorie. In una di queste i ricercatori del Dipartimento per la protezione dell'ambiente del Maine hanno scoperto contaminazione da Pfas non soltanto nel latte delle mucche ma addirittura nel sangue della coppia di anziani proprietari della fattoria dove i fanghi da depurazione erano stati utilizzati per circa 25 anni. Per questo, dopo aver cautelativamente sospeso lo spargimento dei fanghi, lo stato del Maine ha varato per primo negli Usa l'obbligo di controlli per i Pfas nei fanghi industriali e ha stabilito una soglia (non coercitiva) di rischio per la presenza di sostanze perfluoroalchiliche nei derivati della lavorazione delle acque reflue. Ma la presenza di Pfas è stata scoperta anche nei fanghi da depurazione prodotti nel New Hampshire, mentre il Michigan ha imposto il divieto di fornirli alle fattorie a gran parte dei 41 impianti di trattamento su cui erano state condotte analisi.

Emblematica la storia di Lapeer, piccola città di meno di 9mila abitanti, dove l'amministrazione ha fatto causa a una azienda di componentistica per automobili dopo aver scoperto nel 2017 che gran parte dei fanghi da depurazione prodotti dall'impianto di trattamento locale, e

distribuiti da una ventina d'anni alle fattorie della zona, erano contaminati dai Pfas a causa degli sversamenti dello stabilimento nelle acque del fiume che attraversa la città. L'amministrazione ha chiesto infatti alla "Lapeer Plating & Plastics Inc" 3 milioni di dollari di risarcimento quantificando così le spese che dovranno essere sostenute per il futuro smaltimento dei fanghi non ancora utilizzati e per avviare al trattamento in un altro impianto le acque reflue dei depuratori. Dopo il caso di Lapeer l'intero Stato del Michigan nel gennaio scorso ha lanciato un programma di analisi approfondite, dal costo di 25 milioni di dollari l'anno, per verificare la contaminazione di Pfas e nel contempo ha fatto causa a diciassette aziende chimiche, accusate di aver inquinato con sostanze perfluoroalchiliche l'acqua potabile che arriva nelle case di almeno 1,9 milioni di persone. "Nonostante la loro esplicita conoscenza dei potenziali pericoli legati allo sversamento dei Pfas, li hanno deliberatamente e intenzionalmente nascosti per proteggere i propri profitti", ha spiegato il procuratore generale del Michigan Dana Nessel. "Le aziende devono essere ritenute responsabili. Chi inquina deve pagare" ha concluso spiegando l'azione legale nel corso di una conferenza stampa.

I NOSTRI PACKAGING SONO



AMICI DELL'AMBIENTE . . . E OLTRE!

- Completamente atossici
- Composti al 98% di aria
- Riciclabili al 100%



www.poron.it



Corsa contro il tempo (e contro il diabete)

È una delle **tre emergenze sanitarie** mondiali identificate dall'Oms, assieme a malaria e Tbc. Ma evitare che divenga una patologia è possibile, cogliendolo **in anticipo** e modificando i propri **stili di vita** prima che divenga un rischio serio

di **Daniela Molina**

La lotta al diabete è una delle tre emergenze sanitarie identificate dall'Organizzazione delle nazioni unite (Onu) e dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), insieme alla malaria e alla tubercolosi. L'unica non trasmissibile (anche se un tipo di diabete lo è, in certi casi, per ereditarietà). Si tratta di una malattia grave, con complicanze che possono portare alla morte, molto subdola perché non dà sintomi per anni. Eppure è facilmente prevenibile e curabile, se solo non la si sottovalutasse. Il diabete è la prima causa di cecità, la seconda causa di insufficienza renale terminale con necessità di dialisi o trapianto, la prima causa di amputazione non traumatica degli arti inferiori, una concausa di metà degli infarti e degli ictus.

In Italia, come nel resto del mondo, la forma di diabete più comune è quella di tipo 2, di cui soffre oltre il 90% dei diabetici. Il tipo 1 invece è una malattia autoimmune di cui soffre il 4-5% dei diabetici. Esiste anche il diabete gestazionale, che compare durante la gravidanza e scompare con il parto ma che comporta, per chi ne ha sofferto, un rischio maggiore di sviluppare il diabete di tipo 2 nell'arco della vita. Il diabete si diagnostica attraverso dei semplici esami del sangue e quando i valori della glicemia sono al di sopra di 100 mg/dl ma sotto ai 126 (che indicano il diabete) si parla di prediabete. Il prediabete è la condizione in cui il rischio di un progresso verso il diabete è molto alto, ma si può correre ai ripari modificando lo stile di vita.



© Maya23K/iStock

Il diabete più raro, quello di tipo 1, è dovuto a una grossa perdita delle cellule che producono l'insulina: le cellule beta del pancreas. È una malattia autoimmune perché il sistema immunitario, che normalmente ci difende dai corpi estranei, in certe situazioni attacca delle componenti del nostro stesso organismo e in questo caso attacca le cellule beta del pancreas e le distrugge quasi tutte. Siccome queste sono cellule incapaci di replicarsi, la terapia non può che essere di sostituzione dell'insulina

che il nostro organismo non può più produrre. Il diabete di tipo 2 è invece una malattia totalmente diversa, caratterizzata dalla resistenza all'insulina, ovvero quando - ci spiega il professor Francesco Purrello, presidente della Società italiana di diabetologia - i tessuti che normal-

mente devono utilizzare l'insulina per smaltire il glucosio (lo zucchero) hanno bisogno che ci sia in circolo una quantità di insulina maggiore rispetto a quella normalmente necessaria. Facciamo un esempio: se due persone hanno entrambe la glicemia a 90, a quella insulino-sensibile bastano 10 molecole di insulina nel sangue per mantenerla a 90, all'altra, insulino-resistente, di molecole di insulina nel sangue ne servono 100. Solo un'iperproduzione di insulina le consente che la glicemia resti a 90, ma arriva il momento in cui il

pancreas non riesce più a iperprodurre insulina e allora la sua glicemia inizierà a salire e diventerà diabetica. L'insulino-resistenza connessa al fatto che il pancreas si stanca di iperprodurla porterà ad avere il diabete di tipo 2, che è il più frequente nel mondo e in Italia.

**La diagnosi si fa
con semplici analisi
del sangue e quando
la glicemia è tra 100 e 126
si parla di prediabete**



Donna, poco istruita, del Sud Una malattia “divisiva”

Le diabetiche con titolo di studio basso hanno un rischio di morte 2,3 volte più alto di quello corso dalle laureate. Pesa la cattiva conoscenza delle regole di un'alimentazione equilibrata e la mancanza di sport e movimento fisico

Il diabete è una malattia fortemente correlata allo svantaggio socioeconomico: gli studi statistici evidenziano infatti una relazione con il titolo di studio e l'occupazione. Un fattore evidente anche rispetto alla mortalità, che vede colpite soprattutto le donne, e quelle con titolo di studio basso con un rischio di morte 2,3 volte più elevato delle laureate. Le donne diabetiche di 65-74 anni con laurea o diploma sono il 6,8%; gli uomini diabetici di 65-74

anni con laurea o diploma sono il 13,2%; le donne diabetiche di 65-74 anni con al massimo la licenza media il 13,8%; gli uomini diabetici di 65-74 anni con al massimo la licenza media sono il 16,4%.

Per risparmiare si prediligono cibi industriali, molto raffinati, che ingrassano ma hanno pochi nutrienti

Stile di vita

Lo stile di vita ovviamente è la prima causa, considerata che obesità e sedentarietà sono rilevanti fattori di rischio per la salute in generale, ma ancora di più per la patologia diabetica. Tra i 45-64enni la percentuale di persone obese che soffrono di diabete è del 28,9% per gli uomini e del 32,8% per le donne (per i non diabetici rispettivamente 13% e 9,5%).

Origine sociale

Oggi l'obesità colpisce i più poveri e i meno istruiti proprio perché è dovuta all'ignoranza di quale sia un'alimentazione adeguata e bilanciata dal punto di vista nutrizionale, cosicché per risparmiare si prediligono alimenti che ingrassano senza apportare nutrimento. Inoltre, la mancanza di conoscenza spesso è collegata anche alla pigrizia, allo stile di vita sedentario, proprio perché si ignorano i benefici sulla salute del movimento fisico, anche del più semplice come camminare una mezzoretta al giorno. Nella stessa classe di età il 47,5% degli uomini e il 64,2% delle donne con diabete non pratica alcuna attività fisica leggera nel tempo libero. Questa patologia è più diffusa nelle regioni del Mezzogiorno (anche per mortalità).

Prima regola: dimagrire

Il diabete si può prevenire con facilità e anche chi ha una condizione di prediabete può farla rientrare con uno stile di vita anche solo leggermente corretto: semplice attività motoria e un'alimentazione che faccia perdere un po' peso. Se, ad esempio, si pesano 100 kg e se ne dovrebbero pesare 70, per ridurre significativamente il rischio di diabete è già sufficiente che da quei 100 ci si porti intorno ai 90-91 kg. Non occorre raggiungere il normopeso. Per fare un'attività che porti a ridurre il rischio di diabete non si deve ogni settimana andare a scalare una montagna, ma basta cambiare abitudini. Se ad esempio si ha un lavoro che obbliga a restare troppo tempo fermi, per controbilanciare basta andarci a piedi o parcheggiare la macchina 7/800 metri di distanza, in modo che si possa camminare per 10-15 minuti all'andata e 10-15 al ritorno. E, invece di usare l'ascensore, usare le scale. Si tratta di una nuova impostazione di vita dal momento in cui si sono letti i risultati delle analisi in poi: piccoli accorgimenti o nuove abitudini che però daranno una ricompensa enorme.



Salute

“Con pochi sforzi si può prevenire o far regredire”

Francesco Purrello, presidente della Società italiana diabetologia, ci spiega che in oltre il 95% dei casi un po' di moto e qualche attenzione alla dieta bastano per evitare che divenga una patologia. E, spesso, la glicemia torna a valori normali

Una malattia facile da prevenire, sempre che si metta in conto un cambiamento del nostro stile di vita. Ne è convinto il professor Francesco Purrello, ordinario di Medicina interna Università di Catania e presidente della Sid, la Società italiana di diabetologia. **Professore Purrello, il diabete è una malattia trasmissibile?**

L'insulino-resistenza si eredita. Il diabete viene molto più frequentemente a persone che nella famiglia hanno casi di diabete perché nel patrimonio genetico si ereditano dei difetti nello smaltimento dello zucchero che portano all'insulino-resistenza. Ma finché il pancreas riesce a produrre insulina non si svilupperà il diabete.

E cosa deve succedere per far smettere al pancreas di produrre insulina?

L'equilibrio si spezza per alcune cause: aumento di peso, pigrizia, sedentarietà. Il diabete sta aumentando in tutto il mondo e in Italia, molto, perché sono sempre più prevalenti il sovrappeso e la sedentarietà.

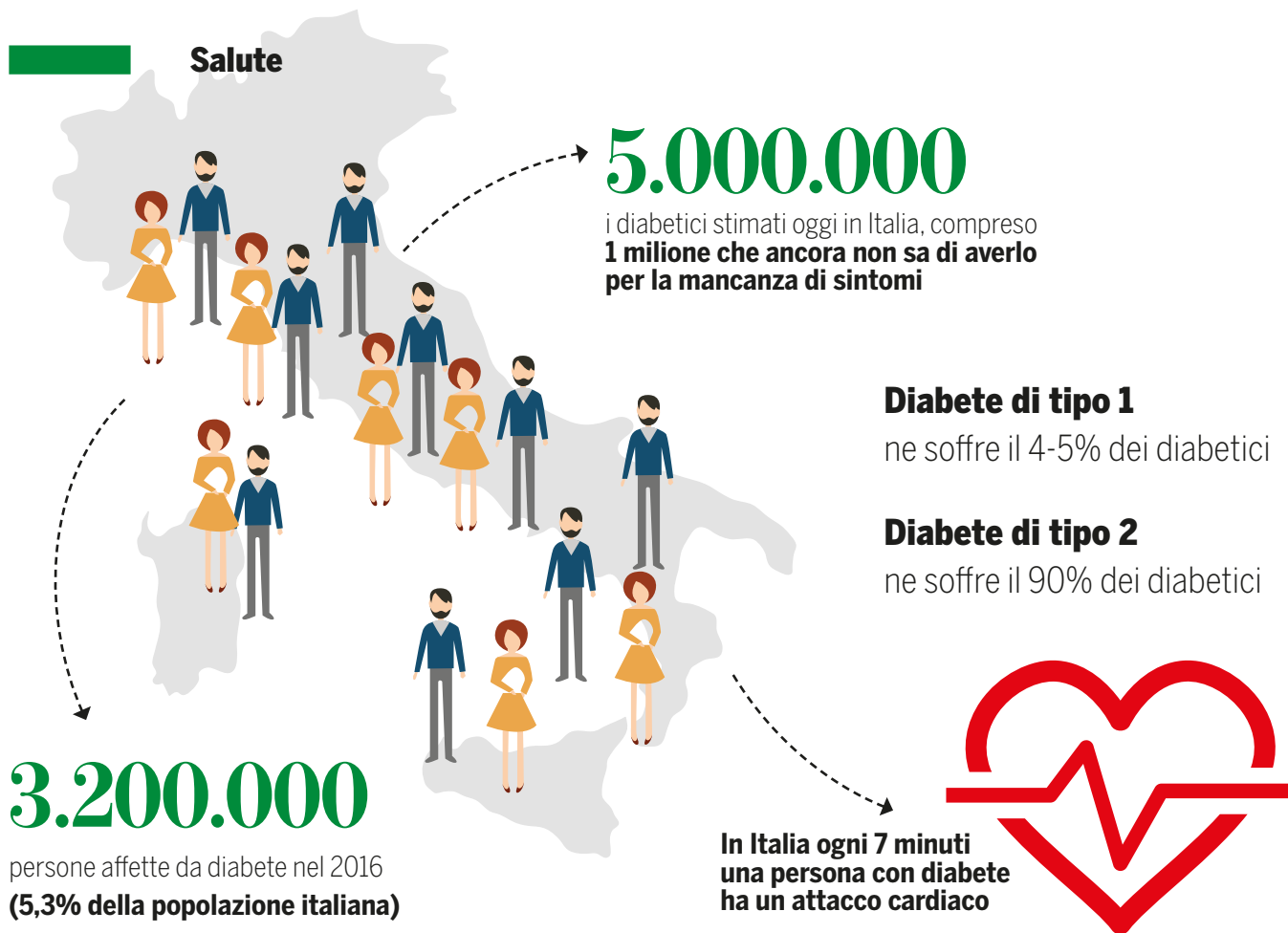
La variazione dello stile di vita è sufficiente a prevenirlo?

Absolutamente sì. Nel 95% e passa dei casi. Non solo è il miglior modo per prevenirlo, ma anche nei casi di diabete appena diagnosticato, ridurre il proprio peso e iniziare a muoversi, ritornando a uno stile di vita attivo, spesso lo fa regredire. Si ritorna ad una glicemia normale.

A che età di solito si diagnostica il diabete?

Il diabete di tipo 1 può venire a qualunque età ma è molto più frequente nei ragazzi e nei





▶ giovani. Il diabete di tipo 2 invece è molto più frequente nelle persone sopra i 50/55 anni di età. Anche se purtroppo in questi ultimi anni sia in Italia che nel resto del mondo stiamo facendo diagnosi di diabete di tipo 2 in giovani di 25/30 anni di età, cosa che fino a 10 anni fa era assolutamente sconosciuta, non si pensava nemmeno fosse possibile. Ma queste cattive abitudini di vita, l'aumento di peso, il sovrappeso, l'obesità, la sedentarietà, stanno colpendo anche questa fascia di età.

Qual è l'identikit del soggetto con rischio di prediabete e diabete?

È un soggetto che ha nella famiglia qualcuno con diabete, una genetica che lo predispone, è un soggetto sovrappeso/obeso ed è un soggetto sedentario. Queste tre caratteristiche a qualunque età ci devono spingere a fare almeno una volta l'anno l'esame della glicemia a digiuno e un altro esame, l'emoglobina glicosilata, che ci dà la media delle nostre glicemie degli ultimi 3 mesi.

Quindi il rapporto con lo zucchero non è diretto, l'insorgere del diabete non è dovuto alla "golosità" di chi mangia tanti dolci: è una credenza popolare? Dipende dall'individuo: se è insulino-resistente, il pancreas sta già funzionando molto e se

comincia a mangiare degli zuccheri semplici, dei dolci, chiede a un pancreas che già funziona a mille di funzionare ancora di più e il pancreas non ce la fa. Quindi è vero che il consumo di zuccheri semplici (i dolci) in soggetti predisposti aumenta la probabilità che il diabete si manifesti.

Una volta ricevuta una diagnosi di diabete, cosa deve fare il paziente?

Andare dal suo medico di medicina generale, che è il suo primo riferimento, in quanto c'è un'alleanza stretta tra medico di medicina generale e il centro di diabetologia più vicino. Perché è proprio nel centro di diabetologia che il paziente sin dalla diagnosi deve fare una serie di controlli a livello di organi suscettibili di danno. Quindi concordare la strategia terapeutica che eviterà le complicanze del diabete.

Quali organi coinvolge il diabete nel progresso della malattia?

La retina, gli occhi, il rene, il cuore, il sistema nervoso. Certe volte già fin dalla diagnosi ci sono danni a questi organi e bisogna conoscerli per trattare adeguatamente il paziente. Il diabete è una malattia molto frequente e potenzialmente molto pericolosa, ma che oggi possiamo non solo prevenire ma curare in ma-



**Valori
di glicemia
a digiuno:**

uguale o superiore
a 126 milligrammi per decilitro
= diabete

tra 100 e 125
= prediabete

sotto i 100
= zona di tranquillità



ogni 26 minuti
una persona con diabete sviluppa
un'insufficienza renale

ogni 30 minuti
una persona con diabete ha un ictus

ogni 90 minuti
una persona subisce
un'amputazione a causa del diabete

ogni 3 ore
una persona con diabete
entra in dialisi

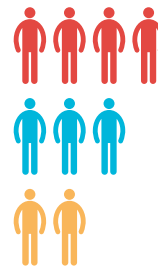


250.000

nuove diagnosi
di **diabete tipo 2**
e circa

25.000

nuove diagnosi
di **diabete tipo 1**
ogni anno



**Il diabete è responsabile
di una premorienza stimata
mediamente in 7/8 anni
(si muore anticipatamente
di 7/8 anni)**

niera veramente ottimale. Però bisogna essere molto attenti perché purtroppo non dà molti sintomi, specialmente all'inizio, quindi è molto insidiosa.

Quali sono le conseguenze del diabete trascurato?

Il rischio di avere un infarto o un ictus cerebrale in una persona con diabete è il triplo rispetto a chi non ha il diabete. Il rischio di avere una cecità è alto di più di tre volte rispetto a chi non ha il diabete. Il diabete non va sottovalutato perché può uccidere. Mentre se sin dall'inizio con il proprio medico e il centro di diabetologia più vicino si affronta il problema in maniera completa, da quella condizione non si avrà alcun problema.

Esistono in Italia dei centri di diabetologia d'eccellenza?

Il gran privilegio della diabetologia italiana è che ce ne sono in ogni città e regione. È una situazione unica rispetto a tutto il resto del mondo. I centri di diabetologia sono diffusi in modo capillare, nel sito della Sid (www.siditalia.it) ce n'è una mappa abbastanza completa. Purtroppo si sta facendo l'errore di chiuderli,

quando i medici vanno in pensione, per risparmiare. Il diabete costa tanto perché in Italia ci sono tanti pazienti ma il risparmio vero sarebbe evitare le complicanze perché l'80% della spesa per il diabete riguarda i ricoveri ospedalieri e la gestione delle complicanze. Invece con una gestione molto attenta della malattia tramite i centri specialistici si prevengono le complicanze e si riducono le spese.

Quali sono le cure più avanzate oggi?

Negli ultimi 10 anni c'è stata una rivoluzione assoluta nella terapia del diabete e nella tecnologia che porta al controllo della glicemia e all'erogazione di insulina. Siamo arrivati al pancreas artificiale, che soprattutto nei soggetti con diabete di tipo 1 dà risultati fantastici. E per i soggetti con diabete di tipo 2 abbiamo delle nuove classi di farmaci che per la prima volta hanno mostrato di ridurre in maniera significativa la probabilità di avere eventi cardiovascolari ed eventi renali fino alla dialisi. Quindi stiamo vivendo un momento felice per i nuovi farmaci e le nuove tecnologie a disposizione.

**Il consumo di zuccheri
semplici in persone
predisposte aumenta
la probabilità
che si manifesti**



© DGLimages/iStock

I diritti di chi si ammala stabiliti dalla legge

L'Italia è stato il primo paese al mondo a dotarsi di una norma per la prevenzione e la cura e a emanare un piano nazionale per rendere i servizi efficaci ed efficienti, assicurando equità di accesso alle cure sanitarie. Ecco su quali principi

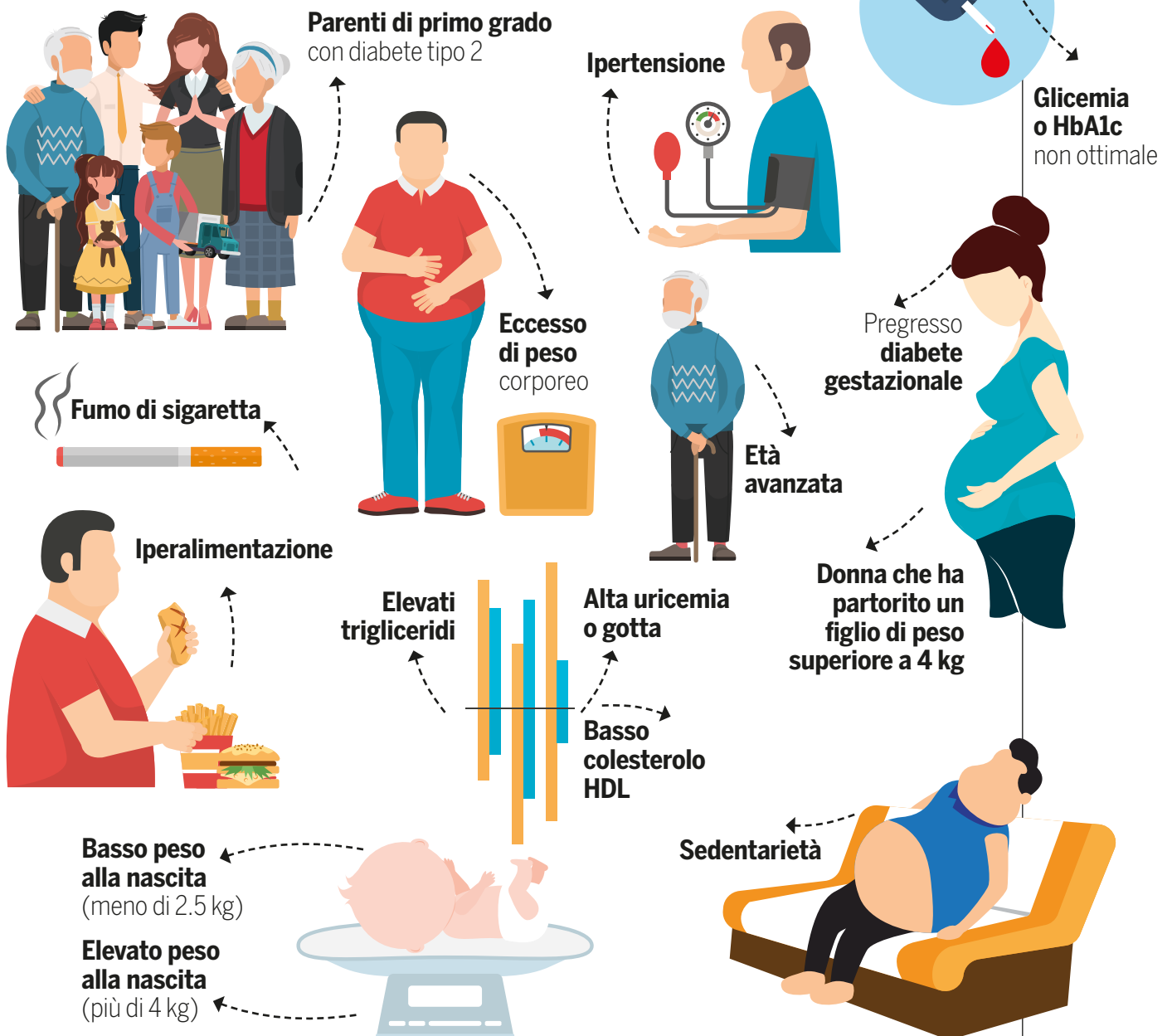
Sul diabete si sono fatti molti passi avanti e l'attenzione c'è: l'Italia è stato il primo paese al mondo a dotarsi di una legge (la 115/1987, Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito) che identifica e disciplina i criteri per l'assistenza alle persone diabetiche e ne proclama i diritti sia in ambito clinico sia in ambito lavorativo e scolastico.

Visto l'aumento dei casi di diabete nel mondo collegato al cambiamento degli stili di vita, l'Unione europea ha invitato gli Stati membri ad elaborare dei piani nazionali per la lotta contro il diabete e, a dicembre 2012, in Conferenza Stato-Regioni, è stato approvato tale documento, redatto da una Commissione permanente sulla malattia diabetica in un'ottica di condivisione con associazioni

di pazienti, società scientifiche e istituzioni e con il coinvolgimento della Direzione generale della prevenzione del ministero della Salute.

Il piano sulla malattia diabetica punta sulla prevenzione e su un approccio integrato multidisciplinare di presa in carico del diabetico. La mission del Piano - spiega Paola Pisanti del ministero della Salute - è mettere al centro la persona con diabete o a rischio, migliorandone la tutela e quindi la qualità della vita, riducendo il peso della malattia sulla singola persona, sul contesto sociale (amici, parenti, familiari, ambiente di lavoro, scuola) e, a livello di servizio sanitario, rendendo i servizi efficaci ed efficienti in termini di prevenzione e assistenza e assicurando equità di accesso nei confronti delle disuguaglianze sociali.

Fattori di rischio del diabete tipo 2



Nella stessa ottica di condivisione usata per il piano, nel 2009 è stato scritto e presentato in Senato il Manifesto dei diritti e dei doveri della persona con diabete, una sorta di linee guida la cui prima stesura è stata curata anche dalle associazioni di volontariato delle persone con diabete e dalle società scientifiche di diabetologia. Avendo riscosso grande successo, nel 2015 lo si è rinnovato, aggiornandolo e presentandolo alla Camera dei deputati. E il gruppo di lavoro in questo caso si è allargato coinvolgendo anche associazioni esterne al mondo del diabete (come

Cittadinanzattiva) e il ministero della Salute. I 13 punti del Manifesto, corrispondenti ad altrettanti argomenti dei capitoli della guida di 16 pagine, sono: Diritti della persona con diabete, Aspettative e responsabilità della persona con diabete e dei suoi familiari, Associazionismo responsabile, Prevenzione del diabete, Controllo del diabete, Impegno nella ricerca, Educazione continua della persona con diabete, Dialogo medico-persona con diabete, Diabete in gravidanza, Diabete in età evolutiva, Diabete nell'anziano fragile, Immigrazione e diabete, Territorio e diabete.

Scopri il **Parco Divertimenti MagicLand**:
un mondo ricco di emozioni
per tutta la famiglia!



MagicLand.

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO



Scopri il calendario di apertura su magicland.it

✂
2x1

**1 INGRESSO
OMAGGIO***
AL PARCO DIVERTIMENTI

* Ritaglia e presenta il coupon alla biglietteria del Parco
e con l'acquisto di 1 biglietto intero diurno riceverai 1 ingresso omaggio per 1 persona.
Valido fino al 01/11/2020. Non cumulabile con altre promozioni o eventi.



LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO

VALMONTONE - ROMA



www.magicland.it





Se avete un dubbio o un quesito da porre in materia di pensioni o trattamenti previdenziali, potete inviare una mail a pensioni@ilsalvagente.it

Le trappole nascoste dietro il riscatto della laurea

Caro Salvagente, in molti mi consigliano di riscattare il periodo di studi universitari visto che la spesa sarebbe assai più abbordabile che in passato. Avendo cominciato a lavorare da poco, mi domando se sia utile approfittare del riscatto o se mi convenga piuttosto utilizzare la stessa somma altrimenti.

Marino Giampietro, Roma

Caro Giampietro, in linea di massima il principio di riferimento non cambia: la via del riscatto si rivela gratificante quando consente di perfezionare il diritto ad una prestazione, altrimenti impossibile o rimandato nel tempo, o anticipa notevolmente la sua decorrenza. Sino ad alcuni anni fa riscattare ai fini pensionistici il corso di studi universitari era estremamente oneroso ed il suo costo aumentava quanto più la domanda fosse stata vicina al pensionamento. Oggi è molto meno costoso, logico che gli assicurati si domandino se e quanto convenga aderire. Il decreto fissa un importo fisso di 5.260 euro per l'anno in corso per ogni anno di università. In parola semplici con poco più di 20.000 euro ci si ritroverebbe con 4 anni in più di contribuzione utile. Ma chi ha fatto i "conti" ha anche introdotto una clausola che, a parer nostro che va tenuta in debita considerazione. Il periodo universitario deve collocarsi nello spazio di valenza del sistema contributivo! A tal proposito va ricordato che il sistema contributivo è interamente

applicabile a tutti i lavoratori a partire dal gennaio 2011 e che chi era in possesso di almeno 18 anni di contributi al 31 dicembre 1995, mantiene il diritto al calcolo retributivo per tutta la contribuzione versata sino al 31 dicembre 2010 (sistema misto). Senza lasciare la possibilità di tornare sui propri passi, per beneficiare del riscatto della laurea "a prezzi stracciati", l'interessato deve "rinunciare" al retributivo chiedendo di passare al sistema contributivo. Serve invece una scelta consapevole. Se si sbaglia, quanto si perde? Perché la scelta non può essere riconsiderata come avviene per tante altre cose (diritto di ripensamento)? Anche per la previdenza integrativa la scelta fu condizionata dalla sua irrevocabilità e oggi se ne vedono le conseguenze in termini di adesione e in tanti casi di perdita di capitale. Sarebbe proponibile consentire a tutti gli assicurati interessati al riscatto di poter ottenere una doppia simulazione di calcolo della pensione, con o senza riscatto, precisando subito che il passaggio al contributivo "cancella" il diritto a un eventuale trattamento minimo. Anche i patronati, se bene attrezzati, possono svolgere un ruolo fondamentale in questo compito di chiarezza e di tutela dei lavoratori informando i loro assistiti che una scelta poco accurata determinerebbe conseguenze irreversibili e permanenti sugli importi di pensione spettanti.

Quota 100

Caro Salvagente, sono interessato a chiedere la pensione con Quota 100. Che rischi corro?

Doriano Del Nigro, Salerno

Quota 100 consente di chiedere per il triennio 2019/2021 senza penalizzazioni la pensione anticipata. Si devono avere almeno 62 anni di età e 38 di contributi (da lavoro effettivo, da riscatto o volontari). L'unico rischio è che la legge venga stravolta (o abrogata). Chi usufruisce di Quota 100 non può svolgere attività lavorativa dipendente o autonoma sino all'età pensionabile di vecchiaia.

Lavoratori precoci

Caro Salvagente, c'è ancora la categoria dei lavoratori precoci? Mantengono ancora diritti per la pensione?

Anselmo Funi, Bologna

Si considerano lavoratori precoci coloro che possono vantare almeno 12 mesi di contribuzione per periodi di lavoro svolti "prima" del 19mo anno di età. In particolari condizioni (invalidi, disoccupati o impegnati in attività usuranti e gravose o fruitori dei permessi della legge n.104/92) possono chiedere la liquidazione della pensione anticipata con 41 anni di contributi.

Condominio

a cura di **Patrizia Pallara**

Problemi con il vicino di casa? Le spese condominiali sono troppo elevate? L'amministratore non rispetta l'assemblea? Scrivete a condominio@ilsalvagente.it



Il mutuo per i lavori

Dobbiamo affrontare delle spese comuni straordinarie piuttosto impegnative: possiamo accendere un mutuo?

Paola Grisafi, Catania

Sì, ma se occorre iscrivere un'ipoteca sull'edificio condominiale, serve l'unanimità, come previsto dal comma 3 dell'art. 1108 c. c. Se però l'ipoteca ha lo scopo di garantire la restituzione delle somme mutate per la ricostruzione o il miglioramento della cosa comune, può essere iscritta con il voto favorevole della maggioranza, in rappresentanza di almeno 667 millesimi.

Da casa a negozio

Un condominio ha trasformato il suo appartamento in un negozio. Possiamo agire in qualche modo?

Francesca Stoppa, Milano

Non è possibile trasformare un alloggio in un negozio se è vietato dal regolamento contrattuale oppure se le opere sono tali da alterare il decoro architettonico dell'edificio. Questo ha stabilito la Corte di cassazione (sentenza n. 1472 del 13/7/1965). Se il divieto non viene rispettato, il condominio può agire nei confronti del proprietario o del conduttore (Cass. 29/19/2003, n. 16240).

Chi paga la riparazione della ringhiera?

Caro Salvagente, l'amministratore del nostro condominio ha fatto mettere in sicurezza la ringhiera del terrazzo dell'appartamento al piano terra, dopo che il proprietario dell'alloggio aveva inviato una diffida declinando qualsiasi responsabilità in caso di caduta nel cortile. I lavori saranno divisi tra tutti in base ai millesimi di proprietà, per cui a me toccherà versare la somma più grossa, dato che la mia abitazione è la più grande della palazzina. Ma vi pare giusto che io paghi per un problema che non mi riguarda? Non potrebbe essere chiamata in causa l'assicurazione?

Pasquale Palma, Nola (Napoli)

La manutenzione delle ringhiere e dei parapetti dei balconi e delle terrazze, e le relative spese, sono spesso fonte di contenzioso tra i condomini. Nel caso del nostro lettore, se si è in presenza di una terrazza a livello, che ha il ruolo di servire l'alloggio e funge anche da copertura di appartamenti o strutture sottostanti, la Corte di Cassazione ha statuito che alla riparazione o ricostruzione devono contribuire "oltre al proprietario della terrazza, tutti i condomini dei piani sottostanti. E, in correlazione con tale obbligo, è configurabile il diritto dei condomini di deliberare sui lavori, mentre sono a carico esclusivo del proprietario di questa le spese per il rifacimento dei parapetti o di altri simili ripari, in quanto esse servono non già alla copertura, ma alla praticabilità della terrazza" (Cass. n. 15389 del

2000). La sentenza ha anche precisato che questo principio vale a prescindere dalla circostanza per la quale tali parapetti si inserirebbero nel contesto architettonico dell'edificio.

Diverso il discorso per i balconi, che sono esclusi dall'elenco contenuto nell'art. 1117 del codice civile (parti comuni) e appartengono come pertinenze a ciascuno dei proprietari degli appartamenti ai quali accedono, insieme alla colonna d'aria sovrastante. La Cassazione in diverse pronunce (n. 6624/2012 e n. 21641/2017, solo per citarne alcune) ha sottolineato che, con riguardo ai rivestimenti della fronte della soletta dei balconi, la qualificazione come beni comuni, in quanto destinati all'uso comune a norma dell'art. 1117, n. 3, c.c., ovvero come pertinenze a ornamento del corrispondente appartamento di proprietà esclusiva, va compiuta in base al criterio della loro funzione prevalente in relazione all'appartamento e in rapporto alla struttura e alle caratteristiche dell'edificio.

La Suprema Corte ha ritenuto che soltanto i rivestimenti e gli elementi decorativi della parte frontale e di quella inferiore si devono considerare beni comuni a tutti, quando si inseriscono nel prospetto dell'edificio e contribuiscono a renderlo esteticamente gradevole: perciò per i parapetti, il cornicione, il marcapiano, i frontalini, le ringhiere la manutenzione è a carico di tutti i condomini in relazione ai rispettivi millesimi di proprietà.

Va'Schietta®

La rivoluzione del take-away

MADE IN ITALY



La P.M.E.B. nasce con il sogno di creare un prodotto unico nel suo genere e dal quel sogno nasce Va'Schietta, l'unico contenitore in pura cellulosa. Tale caratteristica permette alla pizza d'asporto di mantenere tutto il suo gusto.

Ma ancora più importante rende il contenitore privo di qualsiasi rischio per la salute perchè è assente qualsiasi sostanza dannosa che può rinvenire a causa dell'alta temperatura della pizza.

no!
soda caustica

no!
inchiostri

no!
colla

100%
Cellulosa!



a cura di **Frank Merenda**

Un viaggio nel mondo delle truffe, dei raggiri, delle manipolazioni utilizzate da venditori senza scrupoli ai nostri danni. Come difendersi? Quali atteggiamenti tenere per evitarle? Se avete **casi da segnalare** andate sul sito **antitruffa.com**



Caro Frank, come proteggere mio padre dai ciarlatani che spopolano sul web?

Caro Frank, oltre a farti i dovuti complimenti e ringraziarti per i tuoi interventi che danno sempre utili spunti di riflessione, oggi ti scrivo sperando tu possa darmi un suggerimento utile più a mio padre che a me, e che può risultare "controcorrente" rispetto al problema della diffidenza tipico di noi italiani. Mi spiego meglio.

Dopo una dura vita di lavoro, è finalmente andato in pensione e con il ritrovato tempo libero ha scoperto il "meraviglioso mondo" di internet, anche se non è stato facile insegnargli ad accendere un pc.

Ora, il problema è proprio questo. Non essendosi mai abituato a usare questo canale di comunicazione, ha ancora la classica mentalità di una volta, quella dei nostri nonni che credevano a tutto quello che sentivano alla tv. E a differenza di quest'ultima, non esiste alcun tipo di "filtro" che distingua le notizie reali da quelle false, e di conseguenza ora ogni volta che vede un video su YouTube o simili, finisce col farsi convincere delle cose più assurde, come utilizzare assurdi trattamenti miracolosi per la salute o comprare prodotti rivoluzionari che in realtà non gli servono a niente.

Ora, la mia domanda è questa: come faccio a fargli capire che deve fare attenzione a quello che vede e che non tutto quello che dicono su internet rappresenta una verità assoluta? Mi rendo conto che sia una domanda difficile, ma ho voluto comunque provare a chiedere a te, dato che sei un esperto di marketing.

Ti ringrazio in anticipo per un'eventuale risposta e ti faccio ancora i miei complimenti per il lavoro che fai.
Loredana

Ciao Loredana, il primo consiglio che ti darei così su due piedi è di togliere il pc a tuo padre e di mandarlo a pesca o a dedicarsi ad altri hobby più sani.

Scherzi a parte, mi rendo conto che questo problema può rappresentare un serio pericolo per il portafogli del tuo genitore, e cosa più importante, anche per la sua salute.

Come hai giustamente detto, purtroppo sono ancora molti quelli che provano a vendere i "miracoli" che poi si rivelano ciofече assurde, modello sale di Wanna Marchi.

La differenza rispetto a un tempo è appunto che ora hanno a disposizione anche i nuovi media, quindi non serve più nemmeno essere dei big della truffa per riuscire a raggiungere più persone possibile. E il loro target preferito, come sempre, sono purtroppo le persone di una certa età, la cui barriera della diffidenza è più facile da abbattere con la comunicazione giusta.

Come ho detto più volte nei miei interventi, ma anche nei miei programmi formativi, le tecniche di comunicazione per abbattere tale barriera sono le stesse, sia per gli onesti imprenditori che per i truffatori. L'unica differenza è che i primi offrono una reale soluzione, mentre i secondi no.

Quello che ti occorre è dedicare un po' di tempo per fare una vera e propria formazione a tuo padre, che giustamente

era abituato a un modo di fare completamente diverso, rispetto a quello d'oggi.

Per cominciare io gli metterei in mano questa rivista, così che possa iniziare a farsi un'idea delle tante truffe che popolano il mercato moderno.

Oltre a quello, l'unica soluzione è mostrargli qualche dato alla mano. Dato che ha iniziato a utilizzare internet, le possibilità di farlo sono infinite.

Se riesci a farlo incuriosire a sufficienza con qualche articolo che tratta l'argomento, inizierà da solo a volerne sapere di più. Puoi sfruttare questa sua tendenza a "credere troppo" per indirizzarlo agli argomenti giusti, in modo tale che la sua curiosità venga attirata verso dei mezzi in grado di fargli sviluppare un po' di sana diffidenza.

Poi dovrai stare attenta che non arrivi al problema opposto, ovvero non fidarsi più di nulla. Ma se dopo una vita intera ha l'elasticità mentale per imparare a usare un pc, confido che ne abbia a sufficienza per imparare anche questo, soprattutto grazie ai tuoi consigli.

Chiaramente ci sono molti metodi per arrivare a questa soluzione e si potrebbe approfondire. Ma lo spazio è tiranno, quindi spero di averti risposto in maniera sufficientemente esaustiva per darti la direzione giusta su come aiutare tuo padre.

Ti saluto e ti auguro buona fortuna.

Frank

TROPPI DEBITI CON BANCHE, FINANZIARIE ED EQUITALIA?

Esiste la via d'uscita!

La Legge 3/2012 "*salva suicidi*" è l'unica soluzione definitiva per liberarsi dai debiti e ripartire puliti.

- ✓ Adatta i debiti alle tue possibilità
- ✓ Sospende le azioni esecutive dei creditori
- ✓ Sospende tutti i pagamenti e le rate

Con la Legge 3/2012 pagherai solo quello che puoi, il resto verrà cancellato per sempre!

Vuoi sapere come fare?

PRENOTA SUBITO UNA
CONSULENZA GRATUITA

Numero Verde

800 662518



SODDISFATTI
O RIMBORSATI

100%

- 100% DEI CASI RISOLTI
- GARANZIA DI RIMBORSO
- PRESENTI IN TUTTE LE REGIONI

LEGGE3.it



Origine della discordia

Il 1° aprile è scattato un nuovo regolamento europeo che **limita** i casi in cui indicare la **provenienza** della **materia prima**. Il governo ha chiesto alla Ue di prorogare gli obblighi nazionali su pasta, latte e pomodoro. E in attesa di risposta forza la mano

di **Enrico Cinotti**

Un decreto in extremis in attesa di ricevere una risposta ufficiale da Bruxelles. I ministri delle Politiche agricole, Teresa Bellanova, e dello Sviluppo economico, Stefano Patuanelli, hanno firmato il 30 marzo un provvedimento che prolunga l'obbligo di specificare in etichetta l'origine della materia prima su pasta, riso e pomodoro. Il primo aprile però è entrato in vigore il Regolamento Ue 775/2018 che introduce la regola dell'ingrediente primario e di fatto restringe il vincolo di indicare l'origine della materia prima: si dovrà dichiarare solo quando la provenienza dell'ingrediente (che rappresenta più del 50% del prodotto) è diversa da quella del prodotto se evocata in modo equivoco sulle confezioni. Sulla carta, un passo indietro almeno su pasta, riso, latte Uht e latticini e derivati del pomodoro dove i cosiddetti decreti Origine approvati dai governi Renzi e Gentiloni stabilivano l'imposizione - senza vie di fuga - di indicare la provenienza della materia prima.

Il governo a marzo ha chiesto a Bruxelles una proroga della normativa italiana e in attesa di risposta il 30 marzo ha forzato la mano e deciso di prorogare l'obbligo italiano almeno su pasta, riso e pomodoro fino al 31 dicembre 2021. Per tempo, va detto, si erano mosse le associazioni di categoria, in primis i Pastai italiani di Unionfood che rappresentano tra gli altri Barilla, Molisana e Divella, che, al di là delle novità normative, hanno promesso che continueranno

a indicare sui pacchi il paese di coltivazione e di molitura del grano. E allora non c'è nulla di cui preoccuparsi? Forse non nell'immediato, ma in prospettiva il rischio esiste eccome.

“Il Regolamento Ue 775/2018 sull'ingrediente primario è stato adottato in modo tardivo e sicuramente è incompleto perché esclude dal suo ambito di applicazione gli alimenti Dop e Igp e i marchi di impresa, rinviando a una successiva regolamentazione”, ci spiega Stefano Masini, responsabile Ambiente e territorio della Coldiretti e docente di Diritto alimentare all'Università Tor Vergata di Roma. “Dal nostro punto di vista - prosegue - il nuovo Regolamento non solo non si adatta alla normativa nazionale ma anche alla stessa strategia *Farm to fork* della nuova Commissione che, tra le altre cose, valorizza la territorialità del cibo e l'indicazione dell'origine come elemento informativo che consente la scelta d'acquisto. Inoltre le indicazioni previste, Ue o non Ue sono troppo generiche rispetto alle esigenze di un'informativa più specifica”.

Il Regolamento limita i casi in cui diventa obbligatorio indicare la provenienza in etichetta: un passo indietro non recuperabile? “Non sarei così drastico. Innanzitutto il governo italiano ha previsto la proroga per i cosiddetti decreti Origine fino al 31 dicembre 2021. Mentre siamo in legittima attesa di poter utilizzare l'origine per l'etichettatura delle carni suine trasformate in base a un decreto

costruito in conformità alla procedura nazionale che lo stesso regolamento 1169 del 2011 prevede quando l'indicazione dell'alimento non sia la stessa dell'ingrediente primario. Provvedimento che apre la strada a una serie di ulteriori interventi di messa in sicurezza della trasparenza nelle relazioni di filiera". La legislazione comunitaria non è però così univoca e questo, almeno una volta, gioca a favore dei consumatori. "La normativa europea offre delle garanzie al consumatore: la presentazione del prodotto non è solo l'etichetta ma anche la pubblicità e la trasparenza e completezza dell'informazione al consumatore. In altre pa-

role i produttori e anche i distributori devono rispettare una disciplina più complessa di quella specifica sull'etichettatura per evitare messaggi ingannevoli. Voglio infine ricordare che nel disegno di legge sugli Illeciti agroalimentari presentato dal governo è previsto un reato specifico per l'indicazione mendace dell'origine del prodotto", spiega Masini.

Il nuovo regolamento però apre scenari non rassicuranti. Innanzitutto perché non si applica a marchi registrati che, "a parole o con segnali grafici", indicano di per sé la provenienza del prodotto. Pensiamo a uno stemma con un tricolore dentro o a un nome commerciale

Quello che le confezioni dicono

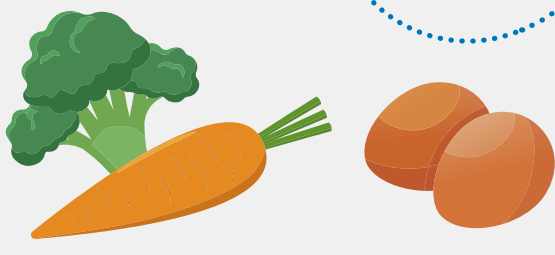
Non confondiamo il luogo di produzione o di confezionamento con l'origine della materia prima. L'indicazione di origine indica la provenienza dell'alimento o dell'ingrediente prevalente ed è obbligatoria solo per alcuni prodotti mentre per altri, alla luce del nuovo regolamento sull'ingrediente primario, scatta solo a determinate condizioni.

Sempre obbligatoria

Al di là delle novità normative, nazionali e comunitarie, sui diversi prodotti continueremo a trovare l'indicazione dell'origine. Spesso la provenienza è generica - possiamo leggere ad esempio "Miscela di oli comunitari e non", "Origine: Ue", Zona Fao 37 per il pesce; in altri, è il caso delle carni, è molto dettagliata e viene indicato il paese di allevamento, macellazione e sezionamento. C'è poi il caso delle uova dove, oltre al paese, il codice alfanumerico stampigliato indica anche la provincia di origine. Ecco i prodotti dove continueremo a trovare la provenienza della materia prima:



- Carne di pollo
- Carne ovino-caprina
- Carne suina
- Carne bovina
- Frutta e verdura fresche
- Uova
- Miele
- Olio extravergine di oliva
- Pesce
- Latte fresco
- Passata di pomodoro
- Alimenti e bevande biologiche
- Alimenti e bevande a denominazione (Doc, Dop, Igp)

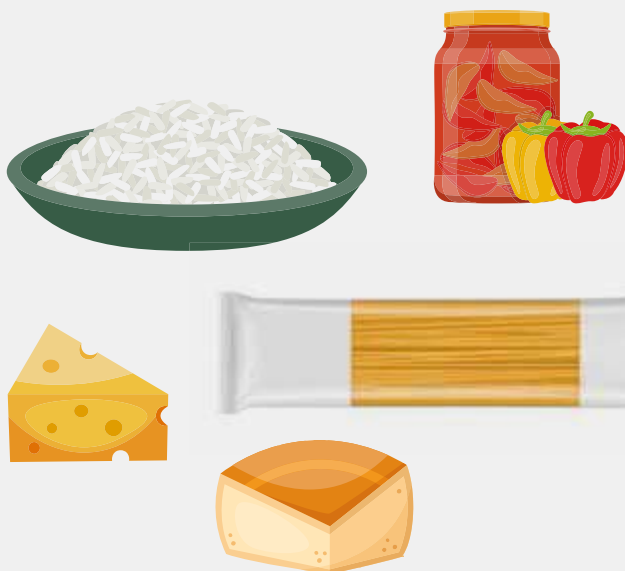


con una città italiana inclusa: in questi casi si potrebbe confezionare pasta con grano estero o mozzarella con latte straniero senza incorrere nell'obbligo di specificare la provenienza dell'ingrediente primario. Lo stesso lasciapassare varrà per i prodotti Igp i cui disciplinari non prescrivono che la materia prima sia legata al territorio: anche in questo caso potremmo tranquillamente continuare a mangiare bresola Igp lavorata con zebù brasiliano. Un regalo all'Italian sounding, cioè a chi, tramite un simbolo, una bandierina, il nome di una città d'arte, allude in modo ingannevole all'italianità del prodotto. Senza dover indicare la vera origine.

➔ Fino a dicembre 2021

Il governo ha prorogato "motu proprio" fino al dicembre 2021 dei "decreti Origine" senza aspettare la risposta della Ue. Si tratta di misure sperimentali previste dal Regolamento 1169 del 2011 che stabiliscono l'obbligo di indicazione dell'origine in etichetta per i seguenti alimenti:

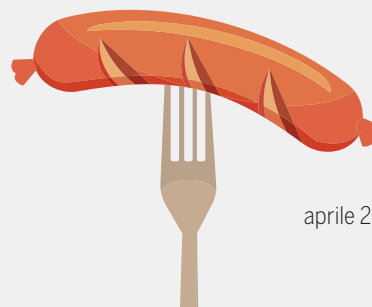
Derivati del pomodoro e sughi pronti
Latte Uht, burro e formaggi
Pasta
Riso



➔ Dove dovrebbe estendersi

A dicembre il governo italiano ha notificato a Bruxelles la richiesta di istituire in modo sperimentale l'indicazione di origine della carne di suina quando è usata come ingrediente (ad esempio per i salumi, i würstel, nei cibi pronti):

Carni suine trasformate



Le contraddizioni

Dall'ingrediente primario...

Dal primo aprile è entrato in vigore il Regolamento 775 del 2018 sul cosiddetto ingrediente primario che di fatto restringe l'obbligo di indicare l'origine: questo scatta solo quando la provenienza dell'ingrediente (che rappresenta più del 50% del prodotto) è diversa da quella evocata sulla confezione dell'alimento.

... al Farm to fork

Dalla fattoria alla forchetta ovvero al piatto dei consumatori: è questo il titolo della strategia che la nuova Commissione europea presieduta da Ursula von der Leyen intende attuare per rafforzare la sicurezza alimentare nella Ue. Tra i capisaldi del nuovo piano c'è proprio l'indicazione d'origine in etichetta: una scelta opposta al "governo" comunitario precedente che invece ha partorito il Regolamento sull'ingrediente primario.

“Sui pacchi di pasta resta la provenienza”

La presa di posizione dei Pastai italiani di Unionfood, che associa Barilla, Molisana e Divella. Il presidente Riccardo Felicetti: “A prescindere dal nuovo Regolamento comunitario, gli italiani continueranno a leggere in confezione l’origine del grano”

“**A** prescindere dal quadro normativo, non cambierà la nostra trasparenza nel far sapere al consumatore da dove arriva il grano utilizzato per fare la pasta”. Riccardo Felicetti, è il presidente dei Pastai italiani di Unione Italiana Food, l’associazione di categoria che di fronte all’imminente entrata in vigore del Regolamento europeo sull’ingrediente primario che di fatto riduce l’obbligo di indicazione della provenienza della materia prima, ha preso una posizione netta ma anche inaspettata vista la contrarietà espressa in passato. “Per noi servono regole europee chiare per tutti e ribadiamo che l’origine non è sinonimo di qualità, ma nello stesso tempo garantiamo che sui pacchi di pasta gli italiani continueranno a leggere il paese di coltivazione e di molitura del grano”.

Presidente Felicetti, avete cambiato idea rispetto a qualche anno fa?

È vero che non avevamo un giudizio positivo del decreto Martina, tanto è vero che siamo ricorsi al Tar per chiedere la revisione del provvedimento e, per inciso, il Tribunale amministrativo ancora non si è pronunciato. Ci siamo sempre impegnati per garantire la massima trasparenza in etichetta ed eravamo contrari a quel provvedimento perché quello che ci veniva imposto andava a ridurre l’importanza dell’industria molitoria e pastaia lungo la filiera.

C’è sempre l’indicazione del paese di molitura...

Voglio fare una premessa. Malgrado la perce-



© Seventyfour/Adobe Stock

zione diffusa, la pasta non è fatta con il grano ma con la semola di grano duro. Questo per dire che è giusto indicare la provenienza della materia prima ma è importante valorizzare anche l’altra parte della filiera: la scelta dei grani per ottenere la migliore miscela è un lavoro che i mugnai prima e i pastai italiani poi svolgono con competenza e passione.

Quanto ha inciso il marketing nella scelta di continuare a indicare la provenienza sui pacchi di pasta?

Nulla. Abbiamo assunto questa decisione in modo responsabile senza l’influenza del marketing o di chissà quale strategia commerciale. Noi vogliamo essere trasparenti nei confronti del consumatore e lo abbiamo sempre dimostrato.

Con l’obbligo d’origine è crollata l’importazione



di grano dal Canada: quanto è cambiata la mappa dell'approvvigionamento?

Più corretto dire che siamo stati costretti, in maniera immotivata, a non comprare più grano canadese. Detto questo, abbiamo sempre valorizzato il grano italiano ma è noto che l'Italia è deficitaria e quindi dobbiamo acquistare materia prima dall'estero. Su tutto il grano che arriva vengono fatti i controlli da parte delle autorità sanitarie e poi anche da parte dell'industria molitoria e pastaia. Non c'è dubbio che in questi anni la geografia degli approvvigionamenti è cambiata, ma questo dipende dalla stagione e dalle condizioni climatiche. L'impegno della nostra filiera è sempre quello di selezionare i migliori grani per avere la miscela più adatta per la nostra pasta.

Assolatte: “Urge chiarezza” Anicav: “Regole per tutti”

Non solo pasta. I decreti Origine hanno fatto scattare in questi ultimi anni l'obbligo di indicare la provenienza della materia prima anche su latte Uht e latticini e sui derivati del pomodoro. In un quadro dove la legislazione sembra molto fluida e per certi aspetti poco chiara, come si adeguano le filiere latte-casearie e conserviere? Prima che il governo intervenisse abbiamo rivolto alcune domande alle associazioni di categoria. Giovanni De Angelis è il direttore generale di Anicav, l'Associazione nazionale industriali conserve alimentari e vegetali, e ci spiega: “C'è la nostra disponibilità a mantenere l'indicazione di origine sui derivati del pomodoro ma stiamo cercando di capire le modalità visto che dobbiamo raccordarci anche con la Grande distribuzione per la quale molti associati producono. Quelle che abbiamo sempre chiesto sono regole che possano valere per tutti i mercati comunitari e non solo per i prodotti commercializzati in Italia come avviene con i decreti Origine”. La filiera del pomodoro ha delle specificità che “avvicinano” il luogo di produzione a quello dell'origine del prodotto. “Il pomodoro per i pelati, la passata o la polpa deve essere lavorato entro 24 ore dalla raccolta per cui per forza di cose il luogo di raccolta non può distare più di 3-400 chilometri da quello di trasformazione. Questo fa sì che l'origine del prodotto corrisponda con quella dell'ingrediente primario, ovvero il pomodoro”.

Massimo Forino, direttore di Assolatte, è favorevole alla trasparenza in etichetta ma chiede norme comuni in tutta Europa: “Abbiamo sempre sostenuto la necessità di arrivare a regole europee: in un mercato unico, infatti, è necessario che tutti usino le medesime regole e parlino la stessa lingua ai consumatori. Purtroppo oggi non è così: ogni paese si è fatto la propria norma, che vale solo per i prodotti fatti nei propri confini. Una babele, altro che lingua comune”. Il governo italiano, in attesa di una risposta da Bruxelles, si è mosso decretando una proroga della normativa nazionale. “La decisione - conclude Forino - è arrivata a ridosso dell'entrata in vigore delle nuove regole europee, dopo che le imprese avevano lavorato mesi per adeguare contenitori ed etichette a queste nuove regole. Una scelta che rischia di creare non pochi problemi alle imprese per la gestione degli incarti già programmati, per i costi sopportati a vuoto. Le aziende continuano a perseguire trasparenza e corretta informazione ma non sanno più quali regole seguire”.

Ingannare i consumatori diventa illecito penale

Il governo ha presentato il disegno di legge sui reati agroalimentari frutto del lavoro della Commissione Caselli: chi vende prodotti con falsa origine rischia fino a 3 anni di reclusione. Pene aumentate per il falso extravergine

Chi produce e vende prodotti ingannando i consumatori sull'origine della materia prima "è punito con la reclusione da sei mesi a tre anni e con la multa da euro 5.000 a euro 30.000". Lo prevede il disegno di legge "Nuove norme in materia di illeciti agro-alimentari" approvato dal Consiglio dei ministri che introduce nel codice penale una serie di reati a tutela della sicurezza alimentare e del consumatore e per la lotta alla contraffazione. Attesa da anni, la riforma ricalca il lavoro della Commissione Caselli, presieduta dall'ex procuratore di Palermo Giancarlo Caselli, nominata nell'aprile 2015 dall'allora ministro della Giustizia Orlando per elaborare proposte di interventi sulla riforma dei reati in materia agroalimentare.

Il disegno di legge comincia l'iter parlamentare per l'approvazione e contiene una serie di novità per il nostro ordinamento giudiziario come il reato di agropirateria - che punisce l'organizzazione criminale dedicata alla produzione e vendita di alimenti contraffatti o con segni mendaci - introduce poi la fattispecie del "disastro sanitario" per chi immette in commercio alimenti e bevande capaci di mettere a repentaglio la salute di una moltitudine di consumatori.

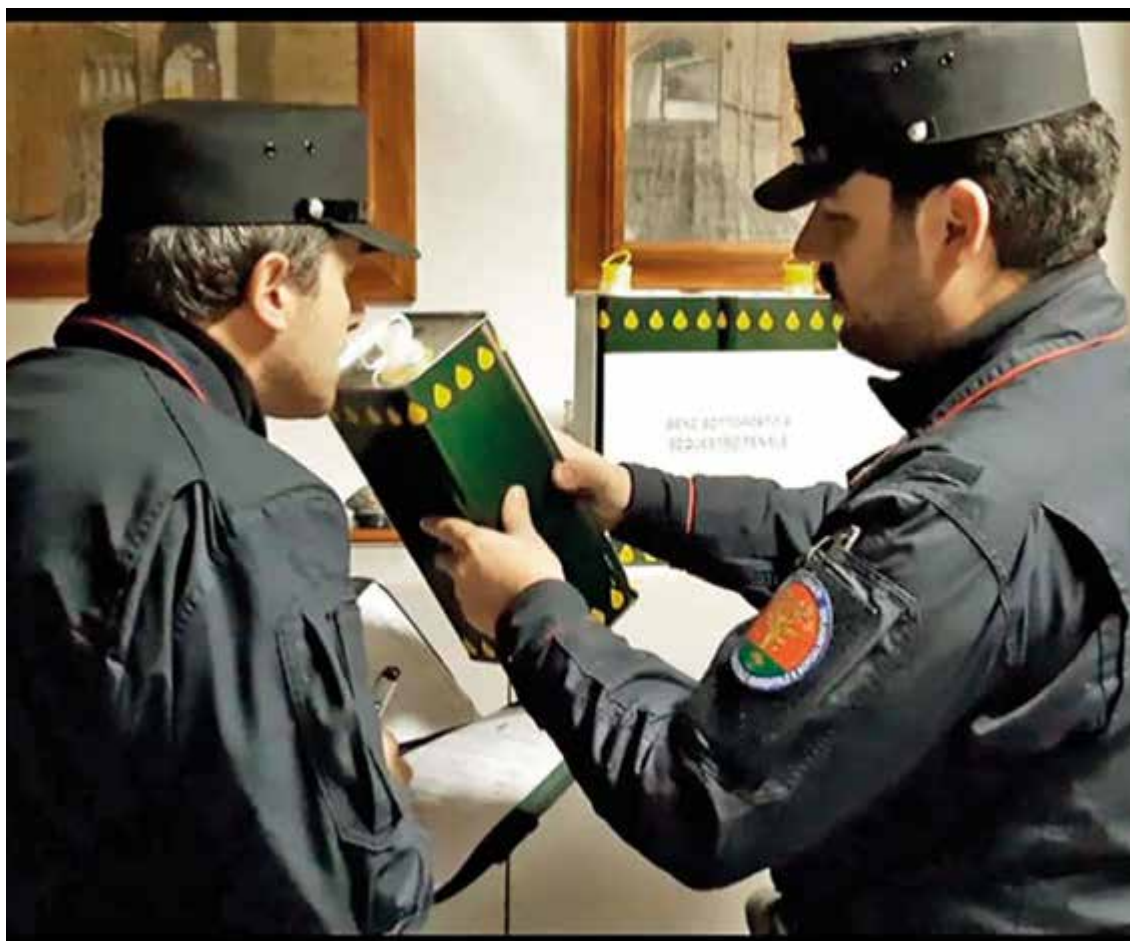
E ancora: il testo prevede due nuovi reati legati all'etichettatura: "Informazioni commerciali ingannevoli pericolose" e "Vendita di alimenti con segni mendaci". Nello specifico all'articolo 517 che punisce la frode in commercio di alimenti viene aggiunto il comma *septies* che punisce il "Commercio di alimenti con segni mendaci": "Chiunque, nell'esercizio di un'attività agricola, industriale, commerciale, di importazione o di esportazione ovvero di intermediazione di alimenti, comprese acque e bevande, anche mediante introduzione in custodia temporanea o in deposito doganale, al fine di indurre in errore

il consumatore sull'origine, provenienza, qualità o quantità degli alimenti o degli ingredienti, utilizza segni distintivi o indicazioni, ancorché figurative, falsi o ingannevoli è punito con la reclusione da sei mesi a tre anni e con la multa da euro 5.000 a euro 30.000".

Un reato specifico viene inserito nel codice penale per quanto riguarda l'"Omesso ritiro di alimenti, medicinali o acque pericolosi" che stabilisce: "È punito con la reclusione da sei mesi a tre anni chi, essendo a conoscenza della pericolosità per il consumo degli alimenti, dei medicinali o delle acque omette di provvedere, immediatamente, al loro ritiro dal mercato o al richiamo presso gli acquirenti o gli attuali detentori oppure di informare immediatamente le autorità amministrative competenti per la sicurezza degli alimenti, delle acque e dei medicinali". Stessa pena viene prevista per "l'operatore del commercio", cioè i canali di distribuzione, che non ritirano dagli scaffali i prodotti richiamati.

Il ddl poi introduce un'importante definizione giuridica, quella di "alimento adulterato", molto utile ai fini della tutela della salute pubblica. Specifica il testo: "L'alimento si considera adulterato o trattato in violazione delle leggi e dei regolamenti in materia di sicurezza alimentare anche quando le condotte sono poste in essere tramite la somministrazione all'animale vivo o l'utilizzazione in relazione al vegetale prima della raccolta di sostanze vietate o in quantità eccedenti quelle consentite". Per capire gli effetti di questa definizione, basti pensare che parliamo di un quadro giuridico che aiuta investigatori e giudici che in questi anni si sono visti affossare indagini e richieste di condanna per chi ha usato pesticidi illegali o somministrato farmaci non dovuti negli allevamenti.

L'articolo 11 del disegno di legge è dedicato a



rafforzare le tutele contro la contraffazione dell'olio extravergine di oliva. In particolare vendere un olio come extravergine quando risulta un semplice vergine alla prova organolettica o mettere in commercio un olio deodorato diventeranno illeciti penali ben precisi. Nell'articolo vengono inserite le norme di "revisione del quadro sanzionatorio sulla contraffazione nel comparto dell'olio d'oliva" presentate in passato dall'attuale sottosegretario alle Politiche agricole Giuseppe L'Abbate: "L'articolo 12 del ddl - spiega al Salvagente - ripercorre una mia proposta di legge depositata in Commissione Agricoltura alla Camera che di fatto crea un Testo unico delle sanzioni sull'olio di oliva. La normativa italiana, la 1407 del 1960, non ha seguito l'evoluzione del quadro sanzionatorio modificato dai vari regolamenti europei per cui spesso quando l'Ispettorato repressioni e frodi fa i controlli e trova che un'extravergine risulta al panel test solo vergine non ha gli strumenti sanzionatori per reprimere l'illecito, proprio

Sanzioni pecuniarie per chi spaccia un olio risultato vergine al panel test per uno di categoria superiore

perché non previsto dalla normativa attuale". Con la proposta del governo si supera questo vuoto sanzionatorio. "Se verrà provato l'illecito - prosegue il sottosegretario - verrà sanzionato sia l'imbottigliatore sia il venditore, come ad esempio la Grande distribuzione organizzata".

Con le nuove norme si sanziona anche il cosiddetto olio deodorato venduto come extravergine, e conforme a tale categoria a livello di requisiti intrinseci, "ma ottenuto in maniera illecita con l'ausilio di un processo di deodorazione che invece caratterizza l'ottenimento degli oli raffinati e non degli oli vergini di oliva". Spiega ancora il sottosegretario L'Abbate: "L'olio deodorato può rispettare i requisiti merceologici dell'extravergine e per questo oggi risulta difficile provare la frode. Con le nuove norme si introduce anche la fattispecie del rispetto dei requisiti produttivi per cui un olio di oliva extravergine non può subire trattamenti di deodorificazione o chimici ma solo di spremitura: qualora si scopra l'illecito scatta la sanzione".

Lo faccio da me

a cura di **Gianna Fioletta**

Una collana di ricette fai-da-te per realizzare, in modo ecologico ed economico, ciò che serve in casa. Questo mese ci occupiamo dell'igiene dei nostri letti

Approfittiamo di bicarbonato e sole per pulire i materassi

Non è che sia necessario aspettare il cambio di stagione, ma questo periodo è uno di quelli in cui abbiamo più voglia di dare una rinfrescata alla nostra casa e agli oggetti con cui siamo a contatto tutti i giorni. E i primi soli possono aiutarci in questo compito.

Di certo favoriscono la pulizia del materasso, il giaciglio sul quale dormiamo ogni giorno che inevitabilmente ospita anche milioni di invisibili esseri.

Il lavaggio specializzato, oltre a essere costoso è certamente poco pratico, dato che ci costringerebbe a rinunciarci per giorni, quello casalingo, invece, può essere realizzato senza grandissimi sforzi e con l'aiuto di poche sostanze, assolutamente sicure per la nostra salute.

Gli alleati in questo compito sono essenzialmente due: l'aspirapolvere e il bicarbonato. La prima operazione da effettuare è una buona aspirazione con il nostro elettrodomestico: servirà a eliminare i residui invisibili di acari morti e dei piccoli frammenti di cute che a questi microscopici animaletti forniscono un habitat particolarmente favorevole.

Fatta questa operazione si può ricorrere all'impagabile bicarbonato, che ha azione igienizzante e sbiancante (dunque utile anche contro le macchie).

Dotatevi di un comune spruzzino (vanno bene anche quelli dei vaporizzatori dei prodotti per la pulizia casalinga, ma attenti che non abbia residui che potrebbero essere tossici per la pelle e per le sostanze volatili) e inserite tre cucchiaini di bicarbonato di sodio, un cucchiaino di sapone liquido e 250 ml di acqua ossigenata. Il vostro "sanificatore" è pronto: ne basterà qualche spruzzo sul materasso (senza bagnarlo troppo e senza la necessità di strofina-

re) e almeno un'ora di sosta al sole (altra operazione che consente l'igienizzazione, almeno nei confronti degli acari). Dopo un'ora o due una passata di panno umido e qualche minuto sempre al sole vi restituiranno un materasso decisamente più pulito e sano.

In alternativa potete associare limone e aceto. Ancora una volta servirà un vaporizzatore in cui mettere il succo di un limone filtrato e mezzo bicchiere di aceto, allungando con acqua tiepida. Il trattamento è lo stesso di quello che abbiamo descritto per la soluzione con il bicarbonato, l'effetto identico ma l'aceto ha l'indubbio svantaggio di lasciare profumi meno gradevoli.

Cosa serve

1 Ingredienti:
3 cucchiaini di bicarbonato
1 cucchiaino di sapone liquido
250 ml di acqua ossigenata

2 Ingredienti:
il succo di un limone
1/2 bicchiere di aceto
acqua tiepida q.b.

Conoscere gli acari per combatterli

Non sperate di vederli. Le dimensioni sono microscopiche (circa un quarto di millimetro) ma questi piccoli animali hanno un forte potere allergizzante. Gli acari sono, infatti, i responsabili dell'allergia più diffusa in Italia, quella alla polvere. Non crucciatevi, questi esseri sono presenti in tutte le case, anche le più pulite, ma conoscerli può aiutare a ridurre il numero. Innanzitutto è bene capire che si nutrono di desquamazioni umane (forfora, resti di cute, capelli, unghie etc).

Per questo il loro ambiente ideale è il materasso, i piumoni e i cuscini. La camera da letto, tra l'altro, è uno dei loro posti di elezione, visto che gli acari vivono bene in assenza di luce. Ed è anche una delle ragioni che dovrebbe spingerci a esporre regolarmente al sole tanto il materasso che i cuscini.

La temperatura ideale per questi animaletti è quella... delle nostre case, ossia tra i 20-25 °C con un'umidità pari al 60-80%.

Come detto si tratta esseri dermatofagi (ossia, letteralmente, mangiatori di pelle). Esattamente la ragione che rende necessaria un'aspirazione regolare del nostro materasso da scaglie di cute, forfora, peli, unghie. Togliergli il cibo, dunque, è un buon modo per non farli proliferare.



Cosa serve

1 Aspirapolvere
Pulizia a vapore
a 120°
Lavaggio a 60° o più
(per la biancheria)

E se troviamo le cimici...

Gli acari non sono l'unico ospite dei nostri materassi. Nei nostri letti, infatti, potrebbero far la loro comparsa anche le cimici del letto (*Cimex lectularius*, questo il loro nome scientifico). Piccole come briciole di pane (un esemplare adulto misura tra 4 e 7 mm), averle in casa è un incubo: sono parassiti umani ematofagi, che si nutrono cioè di sangue. Di colore rosso-marrone, hanno corpo piatto e senza ali. Anche se non sono pericolose per la salute e non veicolano alcuna malattia, non sono certo animaletti da tenere in casa. Se la loro presenza può aumentare l'ansia o l'insonnia, una puntura può causare allergie, pruriti e orticaria. La loro diffusione è facilitata dai viaggi: dormire nella cuccetta di un treno o nelle stanze di albergo

potrebbe essere veicolo di "importazione" del parassita. Se ci accorgiamo dell'infestazione possiamo intervenire anche con il fai-da-te (evitando nella maniera più assoluta insetticidi tossici). Il primo passo, ancora una volta, è l'aspirazione. Passare minuziosamente l'aspirapolvere su tutto il materasso e gli angoli possibili del letto e intorno ad esso. Non dimentichiamoci delle tende, dei battiscopa, il dietro dei tavoli, ecc. Una volta finito, è bene gettare subito il sacco dell'aspirapolvere. A questo punto è indispensabile una pulizia a vapore a 120° C. Il parassita non resiste al calore. La pulizia di materassi, tappeti, tende, divani e mobili con un pulitore a vapore può contribuire a sradicarlo. Se non avete un apparecchio del genere

fatevelo prestare, è essenziale per risolvere il problema. Lavaggio a 60° C o più per la biancheria. Procedere con metodo: mettere tutta la biancheria da letto e tutti gli indumenti appoggiati nei pressi del letto in grandi sacchi della spazzatura ben chiusi. Vuotare i sacchi direttamente nella lavatrice, e poi gettate le buste che avete impiegato per gli indumenti. Utilizzare la stessa tecnica con piumoni e cuscini. Se l'infestazione è elevata, dovrete ricorrere a ditte di disinfestazione, dunque meglio provare prima con il fai-da-te. Tenete conto che utilizzeranno insetticidi specifici a spruzzo almeno due volte. Un unico passaggio, infatti, non è sufficiente a debellare le cimici, perché le uova sono impermeabili al trattamento.



Stavo quasi per lasciare il semestre freddo senza omaggiare il **baccalà**. Non sia mai! Facciamolo alla grande con due ricette che dimostrano quanto questo prodotto sia amato in tutto il mondo. Il primo è un piatto della cucina caraibica, il secondo della cucina francese rivisitato.

Baccalà alla creola

Ingredienti per 4 persone
1 kg di baccalà ammollato
500 g di pomodori rossi
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 bicchiere di vino bianco
6 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di cumino
1 peperoncino
1 foglia di alloro

Affettate la cipolla e fatela rosolare nell'olio d'oliva. Quando sarà appassita aggiungete l'aglio tritato e i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a dadini, l'alloro e il peperoncino.

Fate restringere e insaporire per 5 minuti a fuoco allegro, quindi bagnate con il vino che lascerete evaporare completamente.

Aggiungete il baccalà, coprite di acqua e fate cuocere per circa 15 minuti.

A fine cottura, aggiungete il cumino. Servite con l'accompagnamento di riso bianco a grana lunga (Patna o Basmati o Thai) lessato.

Baccalà con i porri



Ingredienti per 4 persone

1 kg di baccalà bagnato
1 kg di porri
prezzemolo
dragoncello
1 bicchiere di vino bianco secco
farina per infarinare
olio extravergine di oliva
pepe
sale

Sciacquate bene il baccalà e tagliatelo a tocchi di circa 7-10 cm di lato. Infarinare i pezzi e dorateli appena in olio di oliva da entrambi le parti. Toglieteli dalla padella con un mestolo forato e metteteli a scolare in uno scolapasta.

Eliminate l'olio di frittura. Tagliate i porri molto finemente e metteteli ad appassire a fuoco lento in un tegame con un filo di olio. Quando cominciano a prendere colore, bagnateli con il vino bianco e continuate la cottura, sempre a fuoco lento e aggiungendo l'acqua che occorre, fino a quando non si riducono a una crema. Salateli con molta moderazione e pepateli. Disponete i pezzi di baccalà in una teglia unta di olio, copriteli con i porri stufati, irrorate con olio e cospargete di prezzemolo tritato, dragoncello e pepe. Infornate per 5 minuti in forno molto caldo (a 250 gradi), lasciate riposare sulla bocca del forno per altri 5 minuti e servite.

Brutte abitudini

È quasi difficile a credersi, ma l'uso della panna per legare le salse per la pasta e i risotti (e quindi appesantirli e appiattirli) è ancora molto diffuso. Perfino nei ristoranti di buon livello che, forse vergognandosi, la chiamano "crema di latte".

UNA BUONA SPESA È ANCHE IMPEGNARSI PER UN MONDO PIÙ SOSTENIBILE.



Produzione e consumo possono avere conseguenze sullo stato di salute del nostro Pianeta. Noi di Coop ci impegniamo da sempre a rispettare l'ambiente. Crediamo nell'economia circolare e scegliamo, dove possibile, di usare per i nostri prodotti Coop materiali riciclati, riciclabili o compostabili. Adottiamo metodi di pesca non dannosi per pesci e fondali e nell'agricoltura ci impegniamo da oltre 30 anni a ridurre l'uso dei pesticidi nelle filiere ortofrutticole, tutelando le api e adottando pratiche di coltivazione sostenibili. Scopri di più sul nostro impegno su [coopambiente.it](https://www.coopambiente.it)



UNA BUONA SPESA PUÒ CAMBIARE IL MONDO

LA **coop** SEI TU.



PER CHI È PIÙ SENSIBILE AL MONDO.

Tutti i punti di vendita Conad stanno andando nella stessa direzione, vanno “Verso Natura”. Percorrono la stessa strada che sempre più persone, come te, hanno intrapreso verso un mondo migliore fatto di buona alimentazione e consumi etici. Verso Natura Conad è una marca grande come il mondo che incarna. Un mondo articolato, dove con BIO si risponde a chi sceglie consumi biologici; con VEG si dialoga con chi ha scelto di prescindere dalla carne; con EQUO si tutelano le persone e i valori di equità e solidarietà; con ECO si difende l’ambiente con scelte di consumo che lo rispettano. Verso Natura Conad, dunque, è sulla tua strada e ti aspetta: scegli in quale punto vendita incontrarla.

www.conad.it/versonatura


Persone oltre le cose