La borsa *della* spesa

bds

Periodico dell'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana

Anno XXXIX
Nr. 5
Agosto 2013
Fr. 5.–

TEST: SMARTPHONE FANNO DAVVERO TUTTO?

OSSERVATORIO DEI GRASSI: LA MARGARINA

OGM, A CHE PUNTO SIAMO?

ALLOGGIO, SVIZZERI SUPER INDEBITATI

n.5 agosto 2013

EDITORIALE	Class action	3
LA POSTA	Libri alla Posta: un cambio esagerato	4
	Ancora telefonate indesiderate	4
	In caso di documento scaduto, si parte col passaporto provvisorio	4
	Park&Rail Stazione di Lugano; sbarra bloccata ma parcheggi liberi	4
	Prezzo farmaci, la spiegazione di un'apparente incongruenza	5
	Non basta segnalare, bisogna agire	5
ACSI	Nuova campagna di Suissephone per acquisire clienti. L'ACSI invita all'estrema prudenza!	5
	Le 10 regole d'oro del consumatore	18
	Ristoranti che cucinano	29
TEST	Smartphone: fanno veramente tutto?	6
ALIMENTAZIONE	Margarina, è veramente migliore del burro?	10
	Etichettatura: trasparenza sui grassi vegetali	12
	Mirtilli, a Sessa la più grande coltivazione bio del Ticino	20
DOPPIOCLICK	WhatsApp e Ruzzle rischi per sicurezza e privacy	12
SALUTE	Materassi magnetici: efficacia non provata, rischio sicuro	13
ATTUALITÀ	OGM, a che punto siamo?	14
PRIMO PIANO	Tre pesticidi vietati per due anni salveranno le api?	16
	Quando si dice api, si dice miele	17
AMBIENTE	Il fresco d'estate ci costa carissimo	19
	A Barbengo il primo edificio in Ticino certificato Minergie Eco	22
CONSUMATORI ATTENTI	Swiss made: meno ingannevole	21
	Consumatore "gabbato" due volte	21
SCHEDA	Alleggeriamo la nostra impronta idrica	23
VERDE VERT GRÜN	Bosa	25
SOCIETÀ	Svizzeri super indebitati per la casa	26
TEST FLASH	Creme solari, non occorre pagare tanto	28
	Jeans e sandali per bambini, troppo tossici	28
VARIA	Auto a basse emissioni di CO2 La scelta aumenta	30
	La cassa malati rimborserà il medicamento Champix, per la disassuefazione dal fumo	30
	Settop-box, modem e router consumano troppa energia	30

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

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

L'ACSI
è un'associazione senza scopo di lucro fondata nel 1974 che conta oggi oltre 9'000 soci attivi. L'ACSI, in piena autonomia e indipendenza, si pone come scopo l'informazione, la difesa e la rappresentanza dei consumatori e delle consumatrici presso produttori e fornitori di beni e servizi, enti o istituzioni pubbliche.
È membro dell'Alleanza svizzera delle organizzazioni dei consumatori.

I servizi dell'ACSI sono:
- l'Infoconsumi
- la Consulenza alimentare
- la Consulenza casse malati e pazienti
- la Consulenza contabilità domestica
- i Mercatini dell'usato
- lo Scambio dell'usato.

USCITE BDS 2013
1 – inizio febbraio
2 – metà marzo
3 – inizio maggio
4 – metà giugno
5 – inizio agosto
6 – metà settembre
7 – inizio novembre
8 – metà dicembre

La borsa della spesa

Organo di informazione dell'Associazione Consumatrici e Consumatori della Svizzera Italiana
Esce 8 volte all'anno
Quota sociale fr. 40:–
E-mail: bds@acsi.ch

Editore: ACSI
Redattrice responsabile: Laura Bottani-Villa
In redazione: Ivana Caldelari Magaton
Concetto grafico: Marcello Coray

Hanno collaborato a questo numero: Antoine Casabianca, Katya Schober, Paolo Attivissimo, Silvano Toppi, Giuseppe Valli

Stampa: TBS, La Buona Stampa sa 6963 Pregassona
Tiratura: 10'000 copie
Carta: Cyclus Print, riciclata bianca 80gm²
Foto di copertina: smartphone (ACSI)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana

Presidente: Antoine Casabianca
Segretaria generale: Laura Regazzoni Meli
Segretaria amministrativa: Fabrizia Sormani

Sede: via Polar 46, c.p. 165, 6932 Breganzona
tel. 091 922 97 55
fax 091 922 04 71
E-mail: acsi@acsi.ch
ccp 69-4470-1

Katya Schober Foletti
avv. giurista ACSI

Class action, la Svizzera non è l'UE né l'America

Il Consiglio federale ha finalmente riconosciuto che (anche) in Svizzera l'azione collettiva é necessaria. Dovrà essere possibile pure ai consumatori-vittime svizzeri esercitare collettivamente i loro diritti, cioè raggrupparsi contro chi ha leso i loro diritti, rivolgendosi ai Tribunali. Il CF ha riconosciuto che in Svizzera vi è una chiara lacuna giuridica quando invece nel resto d'Europa (in particolare in Italia, in Portogallo, in Germania e ultimamente anche in Francia) un tale strumento esiste già da tempo. In questi paesi sono stati sviluppati differenti modelli di "class action" che andrebbero studiati e integrati nella nostra realtà che, fra il concerto di Prince annullato diversi anni fa nella Svizzera francese, il fallimento di Lehmann Brothers e il recente scandalo della carne di cavallo, per citarne solo alcuni, ha visto una moltitudine di consumatori beffati nei loro diritti.

Attualmente le possibilità per i consumatori di unire interessi e risorse sono molto limitate. Vi sono degli strumenti offerti dalla procedura civile che potrebbero prestarsi a questo scopo, ma la macchina giuridica risulta lenta e macchinosa. Le associazioni di tutela dei consumatori come l'ACSI possono adire il Tribunale promuovendo delle azioni collettive, ma solo nel caso in cui siano stati violati i diritti legati alla personalità (per esempio, la violazione della privacy). In questi casi poi la sentenza non ha conseguenza diretta per i singoli consumatori e sono escluse azioni volte ad ottenere dei rimborsi in denaro. Il diritto svizzero prevede inoltre la possibilità per i consumatori di unirsi per una causa (liticonsorzio attivo). Tuttavia, ogni consumatore agisce individualmente e si assume da solo il rischio processuale; ogni pretesa va poi sempre decisa individualmente dal Tribunale.

Secondo il Governo svizzero, la tutela giuridica collettiva potrebbe essere migliorata ridisciplinando le spese processuali, incentivando il finanziamento delle procedure e ampliando il diritto delle azioni collettive oppure introducendo nuovi strumenti a sé stanti quali quelli introdotti nell'UE (ma non come negli USA, troppo aggressivi e lontani dalla nostra realtà). Lo strumento italiano (www.classaction.it) si chiama "Azione di classe": un gruppo, per esempio un'associazione di difesa dei consumatori, presenta una denuncia al tribunale della sede della controparte con la quale si chiede di stabilire sia la responsabilità sia il risarcimento. Tale tribunale, se accoglie la richiesta, deve pubblicarla sugli organi di stampa in modo che altri consumatori possono decidere se aderire all'azione di classe (sistema dello "opting in").

L'ACSI accoglie con soddisfazione questa presa di coscienza del Consiglio federale e verificherà attentamente le soluzioni che saranno scelte, soprattutto da quei parlamentari che hanno aderito nel 2011 alla Charta dei consumatori impegnandosi, se eletti, a difendere gli interessi dei consumatori durante tutta la legislatura.

Leggi la BdS 5.13 online su
www.acsi.ch
con il codice
AF6F6

Libri alla Posta: attenzione, il cambio applicato è... fuori di testa!

In coda alla Posta, davanti agli stand che espongono libri per adulti e anche per bambini. Sono attratta da un titolo del mio autore preferito, Andrea Vitali, e decido di acquistare il libro. A casa tolgo l'etichetta che indica il costo in franchi svizzeri e vedo il prezzo in euro stampato sul libro: inorridisco. Euro 10,90; prezzo in franchi pagato 19,90. Il cambio applicato è dell'1,83! Anche nelle librerie il tasso di cambio applicato e sempre superiore a quello bancario (che si aggira sull'1,25), ma la variazione è attorno al 10-15%, che è ancora accettabile. Ma la Posta esagera!

I.M. email

Non è la prima volta che i nostri lettori si lamentano dei prezzi sulle pubblicazioni vendute negli uffici postali in relazione agli alti tassi di cambio incomprensibilmente applicati. Cosa si può fare? Non acquistare i libri alla Posta ma andare in libreria (dove oltre ai prezzi più convenienti vi è anche una maggiore offerta di merce) o acquistare online. L'unico fatto positivo della vendita dei libri alla Posta è che i prezzi in franchi sono applicati su ogni libro esposto; cosa che invece non avviene in buona parte delle librerie della Svizzera italiana!

Ancora telefonate indesiderate

Sono una socia da quasi 40 anni e la vostra rivista mi è sempre stata utile e i vostri articoli vengono letti da tutta la famiglia. Ormai malgrado l'asterisco sull'elenco telefonico di tanto in tanto arrivano telefonate dall'estero per vendere di tutto ma settimana scorsa mi ha fatto molto dispiacere una telefonata in cui una ditta italiana mi proponeva di cambiare i serramenti della casa a un prezzo inferiore che in Svizzera. Ho risposto che avevo già provveduto da tempo, che preferivo far lavorare le ditte del posto e che il loro agire non mi sembrava per nulla onesto! Voi cosa ne pensate? Già le nostre ditte sono in parte in difficoltà... se poi arrivano anche proposte dall'estero.

D.C.-Rancate

Di solito non pubblichiamo i complimenti ma una socia da quasi 40 anni li... merita: grazie di cuore! Grazie di essere socia da 40 anni! Capiamo le sue ragioni e ha fatto bene a rispondere come ha risposto. Sulle proposte dall'estero, in sé, non c'è nulla di illecito ma se si ha l'asterisco sull'elenco telefonico non si dovrebbe essere contattati per ragioni commerciali. In questo caso si può segnalare la telefonata indesiderata tramite il nostro sito: www.acsi.ch

In caso di documento scaduto, si parte col passaporto provvisorio

Il giorno prima di partire per le vacanze da Zurigo-Kloten, mi rendo conto che il mio passaporto e la mia carta di identità sono scaduti proprio due giorni prima! Fortunatamente sabato matttina riesco a raggiungere telefonicamente l'agenzia di viaggio la quale mi informa che presso l'aereoporto di Lugano-Agno è possibile ricevere un passaporto provvisorio dal costo di fr. 150 che ha validità fino a 12 mesi. In poche ore sono riuscita a fare tutto e sono riuscita a partire. Al rientro all'aereoporto a Zurigo-Kloten, dopo 15 giorni, al transito doganale il passaporto provvisorio mi è stato però ritirato. Non sono stata discutere perché avevo il treno di rientro per il Ticino, ma mi domando se è corretto.

C.C. email

Diciamo subito che è corretto. Lo confermano le informazioni sul sito della Confederazione www.schweizerpass.admin.ch.
Questo documento viene infatti rilasciato in situazione di emergenza e per la durata del soggiorno all'estero, eventualmente per la durata richiesta dal Paese di soggiorno, in ogni caso però per un massimo di 12 mesi.
I servizi per i passaporti provvisori degli aeroporti di Zurigo-Kloten, Ginevra-Cointrin, Basilea-Mulhouse e Lugano-Agno rilasciano passaporti provvisori in casi urgenti e motivati. Allo stesso modo anche le rappresentanze svizzere all'estero possono rilasciare documenti d'identità se è possibile verificare i dati personali e l'identità della persona richiedente e se non esistono altri motivi di rifiuto.
Il passaporto provvisorio deve però essere restituito dopo il rientro in Svizzera e di solito viene ritirato già all'aeroporto, se si tratta di un aerodromo in Svizzera. Non è così però se l'aeroporto di rientro si trova all'estero (ad esempio Milano-Malpensa).
In Ticino il passaporto provvisorio (o di emergenza) è rilasciato unicamente dal centro di registrazione di Bellinzona (lunedì-venerdì 8.00-16.15) al costo di fr. 100.– oppure, al di fuori di questi orari, all'aeroporto di Lugano-Agno, fr. 150.–.
Potete trovare utili informazioni su www4.ti.ch/di/di-di/spop/documenti-identita.

Park&Rail Stazione di Lugano Sbarra bloccata ma parcheggi liberi

Vorrei segnalarvi quanto mi è recentemente capitato al parcheggio della stazione di Lugano. Nonostante ci fossero diversi posti vuoti (almeno 6), non era possibile entrare nel parcheggio e si era formata una lunga coda. Mentre aspettavamo, sono scesa dall'auto e ho potuto sentire i malumori degli automobilisti. Diversi erano svizzeri tedeschi e ritengo che non sia un buon biglietto da visita.

A.M.-Vezia

Abbiamo chiesto spiegazione ai responsabili della Stazione di Lugano. La spiegazione è che al Park+Rail c'è il sistema di conteggio delle entrate e delle uscite che blocca automaticamente la sbarra quando il parcheggio è pieno. All'interno del P+R vi sono anche 6 parcheggi – probabilmente quelli visti dalla consumatrice – a sosta breve (chiamati Kiss&Rail), questi non sono calcolati nel contingente di entrata e uscita e, se chi entra e parcheggia su queste zone nonostante si fermi per più tempo, il sistema blocca comunque le entrate. I collaboratori passano con una certa regolarità per verificare la situazione e, se necessario, "resettare" il sistema. Nel corso della giornata tuttavia, vi sono momenti in cui il sistema blocca le entrate. Forse è il caso di intensificare i controlli, soprattutto nei momenti più critici.

A proposito di zafferano

Il nostro test su 10 marche di zafferano (BdS 4.13) ha suscitato alcune reazioni soprattutto da parte dei produttori/rivenditori la cui merce è risultata "scadente" a causa di tracce di coloranti artificiali. I lotti esaminati sono stati ritirati dal mercato, sono state verificate le filiere di lavorazione e d'importazione e sono state effettuate delle controanalisi: tutto dovrebbe essere rientrato nelle ideali condizioni.
Ed è proprio questo lo scopo dei test: esaminare campioni di merce sul mercato per verificarne la qualità, informazione utile ai consumatori per effettuare le proprie scelte, ma anche ai produttori o ai distributori per migliorare la qualità.
Dopo Manor e ConProBio, anche l'importatore Le spezie IR SA di Balerna che fornisce il satellite Denner, ha ritirato i lotti dello zafferano Monreale analizzati nel nostro test e ha fatto ulteriori controlli sulle nuove forniture.

Prezzo farmaci, la spiegazione di un'apparente incongruenza

Eccovi un esempio lampante di una logica che ha dell'incredibile del sistema LaMal e una curiosità intorno al Prednisone (medicamento a base di cortisone): le confezioni da 20 pezzi sono riconosciute dalla cassa malati ma non la scatola grande di 100 pezzi! Per ricevere 100 pastiglie, bisognerebbe comperare 5 confezioni da 20 pezzi, a fr. 18.25, per un costo complessivo di fr. 91.25 contro 1 confezione di 100 pezzi a fr. 62.–. Differenza fr. 29.25! Come detto le scatolette piccole sono pagate dalla cassa malati, ma non quella grande da 100 pezzi. Per un medicamento che dev'essere prescritto dal medico.

R.S. email

Occorre distinguere, afferma Ennio Balmelli, portavoce dei farmacisti ticinesi a cui abbiamo chiesto una spiegazione: il Prednisone esiste nel dosaggio di 1, 5, 20 e 50 mg. Se per i primi tre dosaggi le confezioni da 20 e da 100 compresse (fabbricati da diverse ditte) sono riconosciute dalla cassa malati di base, per il dosaggio da 50 mg la LaMal riconosce solo la scatola da 20 compresse (quella da 100 è coperta dall'assicurazione complementare). Infatti il dosaggio di 50 mg di cortisone – salvo rarissime eccezioni – è da prescrivere per periodi brevissimi (è una dose veramente alta!). "A titolo d'esempio, continua Ennio Balmelli, nella mia farmacia e negli ultimi 5 anni, ho dispensato in tutto tre confezioni di Prednison 50 mg 100 compresse Streuli". Ancora una volta è molto difficile per il profano distinguere fra incoerenze (che ci sono) e/o scelte giustificate. Speriamo, dunque, che i medici non prescrivano 5 confezioni da 20 mg!

Non basta segnalare, bisogna agire

Giusto segnalare l'inaccettabile prezzo delle riviste italiane vendute in Svizzera. Sarebbe ancora meglio ricordare ai consumatori che il vero potere è in mano loro: rinunciare sistematicamente all'acquisto delle riviste in Svizzera è un segnale efficace per gli editori! Io non acquisto più da anni la Settimana Enigmistica.

G.Z.-Bellinzona

Come darle torto? I consumatori, se si uniscono, possono avere molto potere, molto più di quanto credono. Bisogna agire e reagire quando non siamo d'accordo con le imposizioni del mercato. Chi produce e vende, invece, lo sa benissimo: per questo ci blandiscono e ci attirano con ogni genere di mezzo.

Attenzione: nuova campagna di Suissephone per acquisire clienti. L'ACSI invita all'estrema prudenza!

Svariate segnalazioni di consumatori durante le ultime settimane fanno dire che la compagnia telefonica Suissephone sta tornando alla carica con una nuova campagna di acquisizione clienti. Le moltissime denunce di consumatori che in questi ultimi anni si sono trovati loro malgrado abbonati a questa compagnia fanno temere il peggio!

Suissephone (da molti scambiata per Swisscom) propone ai suoi interlocutori di cambiare compagnia telefonica e in molti, senza aver ben capito cosa stessero facendo, si ritrovano abbonati alla nuova compagnia con la sola registrazione della conversazione al telefono. I più colpiti, come spesso accade in questi casi, sono i consumatori di età avanzata. L'ACSI invita all'estrema prudenza tutti coloro che dovessero ricevere telefonate da parte di operatori di Suissephone! Se non siete interessati a cambiare compagnia telefonica dite subito che non vi interessa e riappendete senza esitare!

L'ACSI ricorda che dal 1° aprile 2012 sono in vigore nuove norme della legge contro la concorrenza sleale che danno ai consumatori mezzi più efficaci per difendersi da pratiche commerciali scorrette quali le telefonate commerciali indesiderate. Le ditte che non rispettano la volontà del consumatore di non essere disturbato - segnalata con l'asterisco sull'elenco telefonico - violano la legge e potranno essere denunciate. L'ACSI mette a disposizione dei formulari di denuncia sul suo sito www.acsi.ch e invita i consumatori a segnalare le telefonate commerciali indesiderate.

Per informazioni telefonate al servizio consulenza INFOCONSUMI dell'ACSI
091 922 97 55 (tasto 1), lunedì-venerdì 9.30-10.30
infoconsumi@acsi.ch

Grazie all'intervento dell'ACSI ...

- **Suissephone, dietrofront davanti al Giudice di pace**

Fra gli innumerevoli casi riguardanti la compagnia telefonica Suissephone, ve ne sono due che l'ACSI ha deciso di presentare dinanzi al Giudice di Pace. Due persone anziane che si sono trovate abbonate a questa compagnia senza averlo espressamente voluto. La trafila ormai la si conosce... Ad un certo punto hanno ricevuto una prima fattura da parte di Suissephone scoprendo così di non essere più clienti Swisscom. Uno dei due, su consiglio dell'ACSI, non ha mai pagato nessuna fattura ed ha subito contestato la prima fattura; nel secondo caso, pur avendo contestato il contratto, la consumatrice, molto anziana, aveva per errore pagato la prima fattura ricevuta.

Suissephone ha incaricato una ditta di incasso la quale, dopo varie minacce, ha fatto inviare un precetto esecutivo ai due consumatori che evidentemente vi si sono opposti. Grazie ai consigli dell'ACSI si è infine deciso di sottoporre la questione al Giudice di pace competente per i due precetti esecutivi (Lugano) e valutare se il titolo di credito vantato da Suissephone fosse un contratto valido, rispettivamente se i due consumatori non fossero stati vittima di un errore e se dunque il contratto non fosse da considerare nullo sin dall'inizio.

Il Giudice di pace ha ritenuto discutibile sia la prassi di acquisizione dei clienti da parte di Suissephone sia le esose richieste di penale per disdetta dal contratto (senza contare le sproporzionate spese fatturate dall'ufficio incasso). Alla fine Suissephone ha annullato la penale richiesta al consumatore che non aveva mai pagato nulla, mentre la stessa è stata drasticamente ridotta per il secondo caso. Per ambedue i casi, la Suissephone ha chiesto la cancellazione della procedura esecutiva avviata.

Siccome i casi Suissephone sono ancora tanti, l'ACSI si rivolgerà all'Ombudsman delle telecomunicazioni per sottoporgli la problematica.

Smartphone: fanno veramente tutto?

Comunicare, fotografare, farsi guidare dal navigatore, i telefonini sanno fare tutto. A detta dei fabbricanti sanno persino nuotare! Li abbiamo testati per vedere se tutto ciò che si dice corrisponde al vero.

Ormai gli smartphone spopolano. Secondo le proiezioni dei ricercatori dell'International Data Conseil, per la prima volta, le vendite mondiali di smartphone dovrebbero superare quelle dei normali cellulari. Un esempio: il leader del mercato Samsung aveva già venduto più di 10 milioni di Galaxy S4 un mese dopo la sua apparizione. D'altronde, la marca coreana occupa i primi tre posti della classifica degli apparecchi scelti per questo test. Nell'ordine, Galaxy S4, Note II e S III. Il suo concorrente più temibile, Apple, si piazza in quinta posizione con l'iPhone 5. In quarta posizione troviamo l'HTC One X+.

In generale, i ventisette apparecchi della selezione ottengono buoni risultati, ma i due prodotti di primo prezzo, Samsung Galaxy Pocket S5300 e Nokia Asha 311, sono ultimi e ben distaccati dagli altri. Gli smartphone migliori sono stati classificati in base a quattro criteri.

@FRC Mieux Choisir (Traduzione TF)

Foto ICRT

⊕ Molto buono
● Buono
● Soddisfacente
▲ Poco soddisfacente
⊟ Insufficiente
✔ *Sì*
✖ *No*

		SAMSUNG Galaxy S4 I9505 4G (16Gb)	SAMSUNG Galaxy Note II GT-N7105	SAMSUNG Galaxy S III 16 Gb GT-I9300	HTC One X+	APPLE iPhone 5	HTC One	SAMSUNG Galaxy S Advance GT-I9070
Prezzo presso Orange / Sunrise / Swisscom [1]		799.– / 789.– / 899.–	799.– / 648.– / 859.–	699.– / n.d. / 709.–	799.– / n.d. / n.d.	749.– / 748.– / 729.–	749.– / 748.– / 889.–	399.– / n.d. / 369.–
Caratteristiche	Dimensioni (mm)	137/70/9	151/81/10	137/71/9	134/70/11	124/59/8	138/68/10	123/63/11
	Peso (g)	130	182	132	142	115	145	119
	Schermo (cm²)	68	85	64	60	44	60	45
	Memoria interna (Gb)	16	16	16	64	16	32	8
	Carta memoria accettata	✔	✔	✔	✖	✖	✖	✔
	Sistema di navigazione	Android	Android	Android	Android	iOS	Android	Android
Qualità dell'apparecchio (27%)		⊕	●	●	●	●	●	●
Telefono e sms (15%)		⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Internet (25%)	Prestazioni	⊕	⊕	⊕	⊕	●	●	●
	E-mail	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Camera (14%)	Apparecchio foto	●	●	●	●	⊕	●	●
	Video	●	●	●	●	⊕	●	●
Lettore mp3 (10%)		⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
GPS (14%)		●	●	●	●	●	●	●
Sincronizzazione (4%)		⊕	⊕	⊕	●	●	●	⊕
GIUDIZIO GLOBALE (%)**		**82**	**81**	**81**	**79**	**78**	**78**	**77**

** 100% = prodotto ideale

1) prezzi senza abbonamento. I prezzi sono indicativi basati sulle indicazioni fornite in negozio.

Come si è svolto il test

Internet, fotocamera, lettore MP3, GPS, segretario particolare e… telefono: i cellulari della nuova generazione fanno di tutto. Perciò il laboratorio ha esaminato le varie funzioni con prove standardizzate e con la supervisione degli esperti.

Qualità generale: gli specialisti hanno valutato lo schermo, la facilità d'uso del menu e la resistenza dell'apparecchio agli choc, all'umidità e alla pioggia.
Telefono e SMS: i criteri considerati sono la sensibilità della rete e la qualità del suono, misurati con l'ausilio di simulatori. Sono importanti anche l'autonomia della batteria, in stand-by e in attività, come pure la facilità di scrittura e di gestione dei messaggi.
Uso di internet e della posta elettronica: gli esperti hanno esaminato la facilità di navigazione e di scrittura delle e-mail. È stata presa in considerazione anche l'autonomia della batteria durante la navigazione in rete.
Fotocamera: i criteri decisivi sono stati la facilità d'uso, la rapidità della messa a fuoco, la qualità delle immagini e del suono.
Musica: la qualità del suono è stata misurata in laboratorio e valutata da una giuria. Dal punto di vista pratico, gli esperti hanno giudicato la facilità d'uso del lettore MP3 e del trasferimento della musica dal computer. Anche l'autonomia della batteria in modalità di lettura conta nel giudizio.
GPS: precisione del posizionamento, qualità di navigazione, volume dell'audio e autonomia della batteria sono stati i criteri di giudizio.
Infine, ultimo punto importante, la **sincronizzazione col computer**. Il laboratorio ha cercato eventuali problemi durante la sincronizzazione di contatti, foto, agenda, ecc.

	HTC One XL	BlackBerry Z10	SAMSUNG Galaxy S III mini GT-I8190	SONY Xperia Z	HUAWEI Ascend P1 U9200	SONY Xperia V	NOKIA Lumia 920	HTC Windows Phone 8X	NOKIA Lumia 820	HTC One S	SAMSUNG Galaxy Express GT-I8730
	n.d. / n.d. / 779.–	799.– / 698.– / 799.–	549.– / 448.– / n.d.	749.– / 698.– / 839.–	n.d. / 448.– / n.d.	599.– / n.d. / n.d.	749.– / 648.– / 839.–	n.d. / 648.– / 669.–	549.– / 548.– / 649.–	549.– / n.d. / n.d.	549.– / n.d. / n.d.
	135/70/12	130/66/9.5	122/63/10	139/73/8.5	130/65/10	129/66/11	130/71/11	132/66/10.5	124/69/1	131/65/10	132/69/10
	133	136	114	147	110	119	185	127	160	119	139
	60	50	46	68	51	50	56	51	52	50	59
	32	16	8	16	4	8	32	16	8	16	8
	✖	✔	✔	✔	✔	✔	✖	✖	✔	✖	✔
	Android	BlackBerry OS	Android	Android	Android	Android	Windows Phone	Windows Phone	Windows Phone	Android	Android
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	◐	●
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	●	●	●	⊕	⊕
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
	●	●	◐	●	◐	◐	●	●	●	●	◐
	●	●	●	◐	◐	◐	●	●	●	●	◐
	●	●	⊕	●	●	●	●	●	●	●	⊕
	◐	◐	●	◐	◐	◐	●	◐	●	◐	◐
	●	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	●	●	●	●	⊕
	77	**77**	**76**	**75**	**75**	**74**	**72**	**71**	**71**	**71**	**71**

n.d.: non disponibile

Foto e video

L'apparecchio fotografico è una delle maggiori attrattive degli smartphone. Dei ventisette modelli è l'**iPhone** di Apple che fa le foto e i video più belli.
Subito dopo viene l'**HTC One**.
Brutta nota, invece, per **SAMSUNG** Galaxy Pocket o Express e **SONY** Xperia Miro.
L'applicazione Instagram, che permette di scattare foto, di modificarle e di metterle online oggi conta più di 100 milioni di utilizzatori. Da qualche tempo sono apparse applicazioni simili a Instagram per i video. La rivista canadese per i consumatori ne ha testate cinque: Vine, Cinemagram, Viddy, Socialcam e YouTube Capture. Tutte offrono delle funzioni specifiche.
Con Cinemagram, per esempio, si può fissare una parte dell'immagine, mentre il resto continua a muoversi. Se i video creati con Cinemagram e Vine pesano relativamente poco, quelli generati con le altre applicazioni possono essere assai voluminosi, perciò è meglio condividerli in maniera moderata, altrimenti si rischia di superare il proprio limite di telescaricamento.

Le foto più belle si fanno con iPhone 5 (fr. 749.–) di Apple

- ⊕ Molto buono
- ● Buono
- ● Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- ⊟ Insufficiente
- ✔ *Sì*
- ✖ *No*

		SONY Xperia Go ST27i	HTC One SV	HTC Windows Phone 8S	SAMSUNG Galaxy Ace Plus GT-S7500	BlackBerry Bold 9900	NOKIA 800 Lumia	SONY Xperia miro ST23i
Prezzo presso Orange / Sunrise / Swisscom [1]		n.d. / 398.– / n.d.	499.– / n.d. / n.d.	n.d. / n.d. / 329.–	n.d. / n.d. / 269.–	n.d. / n.d. / 579.–	399.– / n.d. / n.d.	n.d. / n.d. / 229.–
Caratteristiche	Dimensioni (mm)	112/61/10	128/67/10	121/63/11	115/63/12	115/66/12	117/62/12	113/60/12
	Peso (g)	109	127	115	116	131	143	109
	Schermo (cm²)	36	53	46	40	25	38	36
	Memoria interna (Gb)	8	8	4	3	8	16	4
	Carta memoria accettata	✔	✔	✔	✔	✔	✖	✔
	Sistema di navigazione	Android	Android	WindowsPhone	Android	BlackBerry OS	WindowsPhone	Android
Qualità dell'apparecchio (27%)		●	●	●	●	●	●	●
Telefono e sms (15%)		●	⊕	●	●	●	●	●
Internet (25%)	Prestazioni	●	●	●	●	●	●	●
	E-mail	⊕	⊕	●	●	●	⊕	⊕
Camera (14%)	Apparecchio foto	●	●	●	●	●	●	●
	Video	●	●	●	●	●	●	●
Lettore mp3 (10%)		●	●	●	●	●	●	●
GPS (14%)		●	●	●	●	●	●	●
Sincronizzazione (4%)		⊕	●	●	⊕	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%)**		**70**	**69**	**68**	**68**	**67**	**67**	**66**

** 100% = prodotto ideale

1) prezzi senza abbonamento. I prezzi sono indicativi basati sulle indicazioni fornite in negozio.

Impermeabilità

Il più resistente Xperia Z (fr. 839.–) di Sony

Se siete un po' maldestri e ogni tanto succede che il vostro telefonino si bagni è meglio scegliere un apparecchio resistente all'acqua. In questo campo, i miglior nuotatori sono i modelli di **SONY** Xperia Go, Xperia V e il beniamino della serie, Xperia Z. Quest'ultimo appare in una campagna pubblicitaria posando immerso in un boccale colmo d'acqua. Una prodezza che sconsigliamo di emulare.

Robustezza

Se vi piacciono le passeggiate in montagna, scegliete un telefono robusto. L'Xperia Miro di **SONY** come pure i **HTC** One X+ e Windows Phone 8X hanno superato bene le prove di caduta e resistenza ai graffi.
Se malgrado ciò il vostro apparecchio non riuscisse a rimettersi dall'ultima caduta, fatelo riparare.

Il più robusto Xperia Miro (fr. 229.–) di Sony

	SAMSUNG Galaxy Pocket GT-S5300	NOKIA Asha 311
	59.–/n.d. /n.d.	69.–/n.d. /n.d.
	104/58/13	106/52/13
	98	98
	25	25
	3	0.12
	✔	✔
	Android	Series 40 Asha
	▲	●
	●	●
	●	●
	●	●
	▲	▲
	▲	●
	●	●
	●	n.d.
	●	●
	47	**45**

n.d.: non disponibile

Navigatore GPS

Per usare uno smartphone come copilota ci vuole il GPS e un'applicazione di navigazione. Molti telefonini recenti ne sono dotati.
Il problema è che queste applicazioni offrono un servizio modesto, inoltre, scaricare le cartine comporta un importante volume di dati (10 Mb per una cartina che copre un tragitto di 120 km) e spese di roaming esorbitanti, se ci si trova all'estero. La rivista "Stiftung Warentest" ha comparato le applicazioni gratuite con quelle a pagamento - tutte le spese comprese - e consiglia queste ultime. Per l'iPhone, l'applicazione più indicata è Tomtom (80 fr.). Anche agli utilizzatori di Android conviene Tomtom (55 fr.), mentre Navigon (95.50 fr.) va bene per i modelli che girano con Windows Phone. Il laboratorio ha verificato la precisione di posizionamento del GPS, la qualità di navigazione, l'autonomia della batteria quando si usa il GPS e la potenza audio della voce-guida.
Gli apparecchi che hanno superato meglio queste prove sono **SAMSUNG** Galaxy SIII e S4, come pure **NOKIA** Lumia 920.

Il miglior GPS Galaxy S4 (fr. 899.–) di Samsung

Margarina, è veramente migliore del burro?

Studiare la qualità dei grassi che assumiamo con l'alimentazione: è questo l'obiettivo che, con i colleghi della Federazione romanda dei consumatori (FRC), ci poniamo con l'avvio dell'Osservatorio dei grassi. Dopo aver posto l'accento sulle quantità di sale nascosto nei cibi pronti (con una serie di articoli apparsi tra il 2011 e il 2012) vogliamo ora rendere attenti i consumatori sulla qualità dei grassi che consumiamo. Il primo articolo riguarda i succedanei del burro, le margarine, molto presenti nelle nostre cucine. Obiettivo: rendere la nostra alimentazione più sana possibile.

I grassi hanno un duplice aspetto: possono essere poco salutari ma anche fornire nutrienti indispensabili. Per aiutarvi a vederci chiaro, abbiamo quindi creato un Osservatorio dei grassi, il cui obiettivo principale è stanare quelli nascosti, così da aiutare i consumatori a orientarsi meglio nella scelta alimentare. Il laboratorio analizza quindi gli acidi grassi delle derrate alimentari trasformate ricche di grassi e di volta in volta vi presenteremo i risultati ottenuti.

Primo osservato speciale di questa serie è la margarina. Questa emulsione spalmabile è stata inventata nel 1869 da un chimico francese e può essere a base di grassi vegetali oppure animali. Uno dei classici, nei regimi alimentari speciali, è la margarina arricchita con vitamine e i grandi magazzini propongono una trentina di varietà di tale prodotto. Di conseguenza, è facile perdere la bussola.

Abbiamo testato quattordici margarine, cinque delle quali in versione light, e anche il classico burro, in modo da poter procedere con un adeguato confronto.

Gli acidi grassi si dividono in due famiglie: saturi e insaturi. Se il consumo dei primi deve essere limitato, quello degli altri è indispensabile per un'alimentazione corretta. Gli Omega 3 (n-3) appartengono a questa seconda categoria. Più studi mostrano che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e diabete. Otto margarine, tra quelle prese in considerazione, ne forniscono una quantità importante. Inoltre - ed è un risultato inatteso - il burro ne contiene in misura maggiore rispetto ad alcune margarine da spalmare prese in esame.

Gli acidi grassi trans, che sono nocivi, per contro aumentano considerevolmente il rischio di infarto. Tali molecole, che si formano in seguito all'indurimento e al raffinamento industriale degli oli, risultano fortunatamente limitate nei prodotti trasformati.

Per giudicare i nostri prodotti, abbiamo tenuto conto delle quantità riscontrate di acidi grassi saturi, di Omega-3 e di acidi trans. Tirando le somme, troviamo prodotti buoni e altri cattivi. Il burro presenta un profilo dei grassi mediamente favorevole, ma ha il vantaggio di non contenere alcun tipo di additivo. Le margarine, invece, ne contengono parecchi e questo le ha penalizzate (vedi la composizione nella tabella).

Acqua, emulsionanti, steroli, ecc.

Tutte le margarine testate contengono da uno a sei additivi e il prodotto che ne contiene di meno è l'unico bio che è stato analizzato.

⊕ Molto buono
● Buono
● Soddisfacente
▲ Poco soddisfacente
▲ Insufficiente

	Margarine classiche						
	SANISSA (Migros) Classic	PRIX GARANTIE (Coop) Margarina	QUALITé & PRIX (Coop) Margarina vegetale	VITA D'OR (Lidl) Margarina	RAMA Universale	M-BUDGET (Migros) Margarina	MIGROS BIO Margarina
Prezzo al kg	7.40	3.90	7.40	3.90	7.50	4.–	12.40
Qualità dei grassi (80%)	⊕	●	●	⊕	●	●	●
Etichettatura [1] (15%)	⊕	⊕	⊕	▲	▲	▲	⊕
Composizione [2] (5%)	●	●	●	●	●	●	⊕
GIUDIZIO GLOBALE (%)**	90	76	75	70	65	63	54

** 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sulle indicazioni fornite in negozio.

1) L'etichettatura è giudicata buona se l'olio di palma è indicato esplicitamente; è invece giudicata negativamente se questo olio è mascherato sotto la denominazione "olio vegetale".

Olio di palma, maggiore chiarezza per favore!

Poco costoso, il grasso di palma presenta anche il vantaggio di essere solido a temperatura ambiente. Tredici delle nostre quattordici margarine ne contengono: bisogna preoccuparsi? "Il grasso di palma non è nocivo in sé stesso – spiega Roger Darioli, vice presidente della Società svizzera di nutrizione (SSN) – ma se ne assume già molto attraverso i prodotti alimentari trasformati".
La margarina di Denner, la sola esente da olio di palma, contiene però grasso di manzo, un ingrediente piuttosto sorprendente e fonte di acidi grassi trans, conosciuti per la loro caratteristica di far aumentare il rischio di incidenti cardiovascolari. Sei margarine prese in esame sono state inoltre penalizzate perché sulle loro etichette non è menzionato esplicitamente l'olio di palma, che passa sotto la definizione di "grassi vegetali". Le associazioni dei consumatori già da tempo chiedono che il grasso di palma – anche per i problemi di carattere ambientale causati dalla coltivazione delle piante da cui viene ricavato – venga indicato esplicitamente nella lista degli ingredienti (vedi dossier su BdS 1.13).

Nessun additivo presenta seri problemi, eccezion fatta per l'emulsionante E476 (presente nella margarina Weight Watchers), che è sospettato di avere degli effetti su reni e fegato. La lecitina di soia (E322) può invece causare delle reazioni allergiche.

Le margarine classiche, come il burro, sono costituite all'80% circa di materie grasse, che scende al 40-50% per quelle in versione light. Alcune margarine sono arricchite con steroli vegetali, composti presenti naturalmente nella frutta e nella verdura fresche e che permettono di abbassare il tasso di colesterolo.

Di conseguenza, i prodotti in questione potrebbero essere interessanti per le persone ammalate, beninteso dopo averne discusso con il proprio medico.

Ma attenzione: Roger Darioli, vicepresidente della Società svizzera di nutrizione (SSN), avverte che le persone con un eccesso di colesterolo non possono risolvere il loro problema utilizzando tali margarine, le quali, tra l'altro, non hanno nessun effetto preventivo. Non va inoltre trascurato il fatto che queste margarine sono sconsigliate per bambini e donne incinte.

Colza e oliva, oli da privilegiare

Allora, che cosa scegliere tra burro e margarina? Innanzitutto dipende dai propri gusti personali, con l'invito, comunque, a non abusarne. Insomma, sono da limitare come è il caso per gli alimenti già preparati della pasticceria industriale.

Si raccomanda di consumare due-tre cucchiai al giorno di olio vegetale, di cui la metà di colza, ben equilibrato in acidi grassi. Per Roger Darioli l'olio d'oliva è un eccellente complemento e il nostro specialista annota in conclusione: "È molto meglio avere un'alimentazione variata e mettere del burro sopra le proprie fette di pane, piuttosto che mangiare in modo non equilibrato pensando che la margarina può compensare tutti i nostri errori."

@FRC Mieux Choisir
Foto Jean-Luc Barmaverain

	Margarine light						Burro
	BELLASAN (Aldi)	DENNER	BALANCE (Migros)	WEIGHT WATCHERS (Coop)	DéLICE (Migros)	BECEL [3]	LÄTTA	IL BURRO
	Margarina all'olio di girasole	Margarina con 10% di burro	Margarina	Margarina vegetale	Margarina semi-grassa	Pro-activ	Original	Burro
	4.58	5.90	7.–	8.40	6.50	22.–	10.–	14.40
	●	▲	●	●	●	●	●	●
	▲	⊕	⊕	⊕	⊕	▲	▲	⊕
	●	●	●	▲	●	●	●	⊕
	37	34	81	67	64	64	55	53

2) La composizione è valutata in base al numero degli additivi.
3) Questa margarina arricchita di steroli vegetali serve a diminuire l'assorbimento di colesterolo.

Etichettatura: trasparenza sui grassi vegetali

Tra le margarine analizzate, 8 imballaggi indicano perfettamente la natura dei grassi e degli oli contenuti. Gli altri 6 si limitano alla menzione "grasso vegetale", che è comunque ancora autorizzata dalla legge nonostante sia poco trasparente per i consumatori. Tutte le margarine contengono dell'acido grasso palmitico caratteristico dell'olio di palma e causa di malattie cardio-vascolari.

Risposte dei produttori:

in base alle indicazioni degli stessi produttori, tutte le margarine, ad eccezione di quella di Denner, contengono dell'olio di palma. Il grasso di palma o di cocco consente di rinunciare all'idrogenazione degli oli, processo chimico che può generare degli acidi grassi trans particolarmente nocivi.

Etichettatura dettagliata degli oli e grassi vegetali

- **Coop** indica già chiaramente il tipo di olio vegetale usato su tutti gli imballaggi.
- **Migros** prevede di migliorare entro fine 2014 l'indicazione sulla confezione della margarina M-Budget, il solo prodotto che ancora menziona "grasso vegetale".
- **Aldi** risponde che sta esaminando il problema.
- **Unilever** indicherà chiaramente la varietà dell'olio usato quando la legge lo imporrà.
- **Lidl** sul tema non risponde.

Quantità di olio di palma

Migros, **Lidl** e **Aldi** riportano in modo trasparente le proporzioni dei vari oli e grassi. Con il 23% la margarina Délice (Migros) contiene proporzionalmente la percentuale più bassa di olio di palma tra le materie grasse, M-Budget invece è quella che ne contiene di più (58%). Aldi dice che sta rivedendo la ricetta del suo prodotto per migliorare il tenore di acidi grassi omega-3.
Coop e **Unilever** non danno informazioni sulla quantità di olio di palma nei loro prodotti. Non possono quindi essere confrontati con quelli di altri produttori, più trasparenti.

Olio di palma eticamente corretto

Con più o meno enfasi, tutti i produttori puntano sull'olio di palma equo.

- **Migros** dall'autunno 2013 consentirà la tracciabilità fino alla piantagione.
- **Coop** entro fine 2013 l'80% dell'olio di palma deve provenire da una filiera riconosciuta; il restante 20% deriva dalla filiera "Book&Claim" meno esigente.
- **Unilever** è membro fondatore del marchio RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil, ossia Tavola rotonda per un olio di palma sostenibile) e usa solo olio di palma certificato GreePalm, filiera meno esigente.
- **Aldi** e **Lidl** usano olio di palma certificato in base al principio "Mass balance", filiera mediamente esigente.

Nella foto: frutti della palma da olio da cui si estrae il grasso

La tabella dettagliata del test e ulteriori informazioni sul tema sono pubblicati sul sito internet www.frc.ch/graisse. Richiedeteli all'ACSI.

DOPPIOCLICK

WhatsApp e Ruzzle rischi per sicurezza e privacy

Ci sono molte app popolarissime, come WhatsApp e Ruzzle, che permettono di scambiare messaggi o di giocare in gruppo tramite il telefonino, il tablet o il computer; usarle può offrire risparmi consistenti sulla bolletta. Ma occorre fare attenzione, perché queste app, gratuite o quasi, spesso si pagano attraverso la cessione di dati personali e una riduzione della sicurezza.

Per esempio, quasi tutte le versioni di WhatsApp obbligano l'utente a trasmettere all'azienda produttrice dell'app tutti i numeri di telefono contenuti nella propria rubrica, compresi quelli del proprio avvocato o medico o dei propri contatti riservati di lavoro e persino quelli di chi non è iscritto a WhatsApp e non lo vuole usare. Per questa pesca a strascico indiscriminata di dati, WhatsApp è già finito nei guai con le autorità di tutela della privacy in Canada e nei Paesi Bassi.

Nel caso di Ruzzle, invece, è emersa recentemente una falla di sicurezza che permetteva di assumere l'identità di un utente qualsiasi e leggere i suoi messaggi privati, e un problema analogo ha colpito WhatsApp, con tutte le implicazioni per truffe, equivoci, imbarazzi e furti d'identità che ne derivano. Queste vulnerabilità sono state in parte risolte, ma resta il dubbio che molte app siano realizzate con poca attenzione a privacy e sicurezza (le falle erano davvero dilettantesche) e molta al profitto: i dati personali vengono spesso rivenduti a fini pubblicitari o di sorveglianza.

Conviene quindi valutare attentamente se il risparmio offerto da queste app giustifichi il rischio concreto di trovarsi spiati o truffati o di svendere dati personali o professionali riservati, propri e altrui, e in particolare è prudente evitare di installarle su dispositivi usati per lavoro. Anche in informatica, le cose gratuite sono spesso quelle che possono costare di più.

PAOLO ATTIVISSIMO

Materassi magnetici: efficacia non provata, rischio sicuro

Si ritiene che i materassi magnetici possano essere utili per trattare l'osteoporosi, l'artrosi, i reumatismi, il mal di testa e altre numerose malattie. I produttori ne mettono in evidenza anche i benefici per il benessre e il riposo. L'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP) ha voluto verificare questi presunti effetti benefici facendo analizzare scientificamente l'utilità e i rischi di questi materassi.

Descritti dai produttori come utili per garantire un sonno tranquillo, per alleviare crampi e dolori di vario genere, i materassi magnetici generano, in superficie, dei campi a bassa frequenza i quali, attraversando il corpo della persona a riposo, inducono correnti elettriche che dovrebbero aver effetti terapeutici. Ma il condizionale è d'obbligo anche alla luce di una recente notizia dell'Ufficio federale della sanità. Questi materassi, a seconda del fabbricante e della patologia, dispongono di numerosi programmi d'utilizzo, di varia intensità e durata che spazia dai 15 minuti a qualche ora. In Svizzera, attualmente, i materassi magnetici commercializzati sono dichiarati come «dispositivi medici»; questa dichiarazione presuppone che l'utilità medica o terapeutica possa essere dimostrata scientificamente. Negli ultimi anni, l'UFSP e l'Istituto svizzero di prodotti medici Swissmedic, hanno ricevuto numerose sollecitazioni e domande, da parte dei medici e della popolazione, riguardo all'effettiva utilità di questi materassi.

Che cosa dicono gli studi scientifici

L'Istituto tropicale svizzero, su richiesta dell'UFSP, ha dunque effettuato un'analisi sistematica della letteratura esistente sull'utilità terapeutica dei materassi magnetici. Sui 155 studi pubblicati, solo 12 soddisfacevano a stretti criteri di qualità e, di questi 12, solo 3 attestavano un effetto terapeutico positivo. Gli studi sono stati realizzati distribuendo, in maniera casuale, a numerose persone dei materassi magnetici e non, confrontando periodicamente gli effetti evidenti sulle patologie.

Ai pazienti affetti da fibromialgia, il trattamento ha permesso di ridurre i dolori dopo tre settimane di utilizzo, tuttavia l'effetto è sparito quasi completamente dopo 12 settimane.

Numerosi pazienti affetti da sclerosi a placche, subito dopo il trattamento, mostravano meno stanchezza, ma anche in questo caso l'effetto è sparito dopo qualche tempo.

Un altro studio, che ha preso in considerazione pazienti malati di sclerosi a placche, ha messo in risalto una diminuzione della stanchezza dopo 12 settimane di trattamento ma nessun effetto positivo per problemi di salute quali l'artrosi, dolori, variabilità della frequenza cardiaca e cicatrizzazione. In poche parole si può dire che nessuno di questi studi di buona qualità ha messo in luce un'effettiva utilità e efficacia dei materassi magnetici.

Rischi dei campi magnetici

Sono stati pure valutati, sulla base dell'esposizione ai campi magnetici generati dai materassi, i potenziali rischi acuti per la salute: una ditta specializzata ha calcolato, con un metodo informatico, le correnti elettriche che attraversano il corpo di diversi pazienti virtuali; in seguito i dati sono stati comparati ai limiti raccomandati internazionalmente.

I risultati mostrano che le correnti corporali nelle regioni periferiche (nervi delle pareti degli organi interni, nervi che hanno origine nel midollo spinale e si diramano nelle varie parti del corpo e nervi cerebrali) raggiungono questi limiti e talvolta li superano.

L'esposizione massima ai campi magnetici si ha quando la persona non è coricata sul materasso in maniera corretta.

Attualmente non esistono studi specifici sui rischi a lungo termine causati da questo genere di materassi; tuttavia alcuni studi epidemiologici hanno messo in evidenza gli effetti a lungo termine dei campi magnetici di bassa frequenza, generati dalle linee elettriche.

Si sospetta che l'esposizione prolungata ai campi magnetici generati dalle linee elettriche, a casa o sul posto di lavoro, aumenti il rischio di Alzheimer per gli adulti e di leucemia per i bambini.

Per saperne di più: www.bag.admin.ch/magnetfeldmatten

Consigli per l'utilizzo di materassi magnetici

Dato che i materassi magnetici sono dei dispositivi medici, i campi magnetici generati non devono obbligatoriamente rispettare i valori limite valevoli per gli apparecchi elettronici ordinari. È necessario, tuttavia, dimostrare che l'utilità è superiore agli eventuali rischi dovuti al trattamento. Dato che le prove d'utilità e efficacia sono scarse e i dubbi riguardanti l'efficacia a lungo termine sono tanti, non è possibile raccomandare l'utilizzo di questi materassi.

Le persone che desiderano in ogni caso usufruire di materassi magnetici devono rispettare queste regole:

- non utilizzare i materassi per il riposo o il benessere
- evitare l'utilizzo per i bambini e le donne incinte
- non utilizzarli se si ha un pacemaker o altri impianti medici elettronici, a causa del rischio di malfunzionamento
- rispettare le disposizioni del fabbricante riguardo la posizione di riposo e osservare le indicazioni di utilizzo per il posizionamento del materasso.

Attenzione: le casse malati non rimborsano né il noleggio né l'acquisto di materassi magnetici.

OGM, a che punto siamo?

Il Consiglio federale, lo scorso dicembre, ha deciso di prolungare fino al 2017 la moratoria sulla coltivazione di piante modificate geneticamente. Contemporaneamente il Consiglio federale ha messo in consultazione un progetto di regolamentazione delle colture transgeniche. A che punto siamo?
Ci sembra giunto il momento di fare il punto della situazione.

In Svizzera, sono autorizzate solo 3 varietà di mais OGM e 1 di soia.

Il 1996 ha segnato una svolta, perché quell'anno, per la prima volta, sono sbarcate sugli scaffali dei negozi americani varietà transgeniche di mais e soia. Da allora, le superfici consacrate all'agricoltura OGM nel mondo sono state moltiplicate per 100 per raggiungere, nel 2011, 160 milioni di ettari – di cui 69 milioni nei soli Stati Uniti –. Tra le colture più massicce di OGM c'è il cotone, il cui 82% della produzione mondiale è transgenico, seguito dalla soia (75%), dal mais (32%) e dalla colza (26%). Queste cifre sono in costante progressione.

Criteri molto severi in Svizzera

In Svizzera, le piante con DNA manipolato non godono di buona reputazione e, in dicembre, il Parlamento ha prolungato fino al 2017 la moratoria sulle colture. Oggi in Svizzera non c'è mercato per gli OGM, anche perché abbiamo nella legislazione dei criteri molto severi.

Nell'agricoltura svizzera non si coltivano piante OGM. Ma questa proibizione si limita al territorio elvetico. Le importazioni di vegetali geneticamente modificati sono autorizzate a determinate condizioni. Il nostro paese ha dato semaforo verde a quattro OGM destinati all'alimentazione umana: una varietà di soia e tre di mais a condizione che la loro presenza sia dovutamente segnalata in etichetta se la presenza di OGM supera la soglia massima dello 0,9%.

Se, cioè, un alimento contiene una quantità di prodotto OGM per un valore superiore allo 0,9%, sull'imballaggio deve esserci scritto "modificato con tecnologia genetica" oppure "geneticamente modificato". Questa trasparenza ha lo scopo di permettere ai consumatori di fare scelte con cognizione di causa.

Tuttavia, lo 0,9% di OGM in un alimento è una soglia di tolleranza che non ha nulla di scientifico, ma che tiene conto della difficoltà attuale di evitare le contaminazioni. Quindi, probabilmente, di OGM ne mangiamo tutti un po' e senza saperlo.

Questo sistema di etichettatura, infatti, non riguarda i prodotti di origine animale come la carne, il latte o le uova: è impossibile sapere se il pollame o i maiali sono stati nutriti con cereali transgenici dal momento che i nostri vicini europei autorizzano oltre 40 varietà di vegetali OGM per l'alimentazione del bestiame. Una

Il progetto del Consiglio federale e la presa di posizione della FRC: "È stato messo il carro davanti ai buoi"

Il Consiglio federale ha messo in consultazione un progetto che regolamenta le condizioni secondo cui le colture transgeniche e le colture convenzionali potrebbero coabitare in Svizzera. Una regolamentazione pensata in vista della fine della moratoria nel 2017. I colleghi della FRC (Fédération romande des consommateurs) hanno risposto a questa consultazione respingendo il progetto e rivendicando una proibizione chiara e netta dell'utilizzo commerciale da parte dell'agricoltura svizzera di organismi (piante e animali) geneticamente modificati fintanto che gli eventuali vantaggi per tutti gli attori (dai produttori ai consumatori) non siano dimostrati.

L'FRC è convinta che il Consiglio federale abbia messo il carro davanti ai buoi proponendo questo progetto. Il Parlamento ha appena deciso cosa deve succedere da qui a metà 2016: un rapporto che valuti i costi e gli eventuali vantaggi per l'agricoltura svizzera delle piante geneticamente modificate. In attesa di questo rapporto è prematuro prendere in considerazione un'eventuale "coesistenza". Le piante transgeniche attualmente sul mercato non sono interessanti né per i contadini né per i consumatori. Questa revisione ha tutto l'aspetto di un "progetto fantasma" che prepara la messa in opera di un sistema di produzione non richiesto dalla maggioranza della popolazione e da cui né l'agricoltura né i consumatori si aspettano qualcosa di utile.

Se, nonostante questi aspetti, le autorità dovessero ritenere che bisogna rendere possibile la coesistenza, la FRC chiede un avvicinamento a tappe. Prima di abbozzare un'ordinanza, bisogna chiarire le basi legali nel quadro di un processo politico e democraticamente approvato, poiché la moratoria è stata accettata in votazione popolare nel 2005. Si chiede pure l'inversione della proposta di creare "regioni senza OGM". La Svizzera costituisce oggi una sola e unica "regione senza OGM". Sono dunque piuttosto le "regioni con OGM", nelle quali la produzione di OGM è da prendere in considerazione a certe condizioni, che sarà necessario determinare e regolamentare. Le procedure per la creazione di tali zone, infatti, sono complicate e costose (per i produttori, i trasformatori e i commercianti). Queste procedure e questi costi devono essere imposti a chi vuole coltivare, trasformare e vendere degli OGM e non alla maggior parte delle filiere alimentari, dal produttore al consumatore (compresi i trasformatori e i distributori) che vogliono conservare i modi di produzione attuali.

probabilità molto inferiore in Svizzera dove gli allevatori si riforniscono unicamente nelle filiere non OGM.

Altro alimento critico è il miele che può contenere polline transgenico e questo senza che l'apicoltore possa saperlo.

Nel 2009, Greenpeace ha fatto un test nei supermercati svizzeri e su 16 prodotti provenienti dall'America del Nord, del Sud e dall'Europa, 6 contenevano polline transgenico. Anche in questo settore, si può dire che i mieli svizzeri ne sono esenti, proprio grazie alla moratoria delle colture OGM. Come etichettare il miele? Anche questo aspetto fa discutere.

Vitamine e enzimi OGM

Oltre alle 4 piante geneticamente modificate che possono essere importate e vendute in Svizzera, si aggiungono 2 vitamine e 2 enzimi. E in futuro potrebbero essere molti di più perché a Berna si stanno analizzando i dossier di una ventina di altri OGM. Tra le proteine OGM già autorizzate, ve ne sono alcune definite "ausiliari tecnologici OGM". In particolare, nell'ottobre 2012, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha rilasciato un'omologazione per l'impiego della proteina ISP ipo III HPLC 12 nella fabbricazione di ghiaccio commestibile.

Gelati che non si sciolgono

Le proteine ISP (in inglese «Ice Structuring Protein») sono presenti in natura, sotto le forme più diverse, in molti tipi di animali e piante che vivono in ambienti freddi e li proteggono dai danni causati dal congelamento provocato, a temperature molto basse, dalla formazione di cristalli di ghiaccio nelle cellule e nei tessuti.

L'impiego della proteina ISP nella preparazione di ghiaccio commestibile è autorizzato in numerosi Paesi (Stati Uniti, Australia, Brasile, Cina, Filippine, India, Indonesia, Israele, Messico, Nuova Zelanda, Pakistan, Singapore, Sud Africa, Tailandia, Unione europea). Nell'Unione europea (UE), la proteina ISP può essere commercializzata dal 2009.

La proteina ISP è prodotta negli Stati Uniti dalla ditta Martek ed è utilizzata su scala mondiale dalla ditta Unilever per la fabbricazione di ghiaccio commestibile utilizzato per la preparazione di gelati.

Un prodotto già in commercio nei Paesi limitrofi alla Svizzera è un gelato alla frutta della Unilever denominato «Solero». Secondo il fabbricante questa proteina permette al gelato di conservare meglio la sua forma una volta fuori dal frigorifero: in altre parole un gelato che non si scioglie! L'UFSP ha autorizzato il gigante anglo-olandese a commercializzare questi prodotti in Svizzera.

Non c'è nessun obbligo di dichiarazione in etichetta in quanto, come per gli enzimi destinati al caglio del formaggio, non se ne trovano più tracce nel prodotto finito.

Anche nei medicinali

Oggi in Svizzera una sessantina di medicinali contengono principi attivi o eccipienti provenienti da OGM. Nessun medicinale, contiene organismi geneticamente modificati. Tuttavia, possono contenere principi attivi o eccipienti (più frequentemente da mais o soia) ottenuti a partire da OGM. Anche questi non prevedono l'obbligo di dichiarazione.

L'UFSP può procedere a test di laboratorio o a controlli in loco per verificare che i fabbricanti rispettino le norme di sicurezza previste. Nonostante queste rassicurazioni, sono numerosi i pazienti che vogliono evitare di ingerire tali sostanze.

Etichetta, situazione attuale

Per essere venduti in Svizzera, i prodotti OGM devono essere caratterizzati (art. 2 cpv. 1 lett. o OCDerr) dalla definizione "modificato con tecnologia genetica" oppure "geneticamente modificato". Prodotti tradizionali con tracce non intenzionali di OGM non devono portare nessuna dichiarazione se il contenuto di OGM non supera il valore di soglia dello 0,9% e quando sia possibile dimostrare che sono stati adottati i provvedimenti appropriati volti a impedire mescolamenti.

È possibile rinunciare all'etichettatura anche quando un prodotto è stato ottenuto da microrganismi geneticamente modificati in sistemi chiusi, cosiddetti fermentatori, e in seguito separato dall'organismo e purificato. La rinuncia all'utilizzazione di OGM nella fabbricazione di un prodotto può essere evidenziata con la menzione "ottenuto senza ricorso alla tecnologia genetica" quando sia possibile dimostrare che non sono stati impiegati né ingredienti né sostanze ausiliarie per la lavorazione (ad es. alimenti per animali) che sono prodotti OGM (art. 7 dell'ordinanza del DFI del 23 novembre 2005 concernente le derrate alimentari geneticamente modificate).

Più trasparenza con l'etichetta "nutrito senza OGM"

La FRC si mobilita con alcuni rappresentanti dell'Unione svizzera dei contadini, in favore di un'etichetta "nutrito senza OGM" che già esiste in alcuni paesi europei. Questa etichetta, semplice e credibile, deve permettere ai consumatori di distinguere la carne, il pesce, le uova e i latticini provenienti da allevamenti che non ricorrono a vegetali transgenici. Anche l'Ufficio federale della salute pubblica sta valutando questo aspetto. L'obiettivo è di contribuire, con questa dichiarazione facoltativa, a portare più trasparenza nei piatti degli svizzeri.

Alain Berset, ministro della salute, dovrà prendere una decisione nei prossimi mesi.

In futuro anche l'etichetta negativa

La nuova regolamentazione degli OGM precisa anche quali sono le condizioni necessarie e indispensabili per quella che viene definita un'etichetta "negativa" delle derrate alimentari. Le derrate alimentari così etichettate porteranno la menzione "ottenuto senza ricorso alla tecnologia genetica".

Anche queste etichette saranno sottoposte a stretti controlli su tutta la filiera produttiva poiché si presume che questo tipo di etichetta possa diventare una forma di pubblicità.

Il fornitore di un tale prodotto deve essere in grado di produrre tutti i documenti necessari per provare, senza il minimo errore, che i suoi prodotti non contengono sostanze derivate da un OGM e che nessun OGM è intervenuto nel processo di fabbricazione. Quest'ultimo punto riguarda anche le derrate alimentari di origine animale: gli animali non devono essere stati allevati con alcun foraggio derivato da OGM per poter attribuire etichette "negative" alla carne, alle uova o ai latticini. Ovviamente, sotto la soglia dello 0,9% di OGM. La soglia di dichiarazione è, infatti, la stessa sia che un prodotto abbia un'etichetta "positiva (modificato geneticamente) sia un'etichetta "negativa" (senza modifiche genetiche).

Tre pesticidi vietati per due anni salveranno le api?

L'elevata mortalità delle colonie di api nel mondo occidentale, Svizzera compresa, è un fatto di grande preoccupazione e non solo negli ambienti legati al settore. Per porvi rimedio l'Unione europea ha decretato in aprile una moratoria di due anni (a partire dal 1° dicembre) dei pesticidi-killer che mettono a rischio la sopravvivenza delle api e con loro del 75% della produzione agricola. A fine maggio, la Svizzera ha deciso di allinearsi alla decisione europea consentendo contemporaneamente alla messa a punto di un piano d'azione nazionale che esamini tutte le cause della morìa di api. La decisione soddisfa gli allevatori di api e gli ambientalisti che però avrebbero voluto misure più incisive, in particolare con l'estensione della proibizione anche ad altre sostanze sospette usate in agricoltura. Allo stesso modo i consumatori ritengono che si potrebbe fare di più.

Dal 1° dicembre prossimo tre pesticidi mortali per le api (utilizzati solo per le sementi di colza e mais) saranno temporaneamente vietati. Pressato da apicoltori e ambientalisti, il Consiglio federale ha a lungo esitato prima di intervenire, imputando la morìa delle api al parassita varroa, ma alla fine si è allineata alla decisione della Commissione europea di fissare una moratoria di due anni per le sostanze contenute nei pesticidi del gruppo basilese Syngenta e della tedesca Bayer. Si tratta in particolare dell'uso della clotianidina, dell'imidacloprid e del thiametoxam: anche in piccole dosi queste tre sostanze appartenenti alla classe chimica dei neonicotinoidi contenute nei pesticidi sono fortemente sospettate di perturbare il senso d'orientamento di questi preziosi insetti e di indebolire la resistenza delle api.

Il periodo di sospensione sarà utilizzato per approfondire le conoscenze sui mezzi tecnici che consentono di ridurre i rischi per le api. È inoltre prevista un'analisi dei rischi e dei vantaggi della concia delle sementi con le sostanze incriminate rispetto a sostanze o pratiche alternative. Contemporaneamente si ritiene fondamentale continuare a ricercare le cause della scomparsa delle api, nella quale il parassita varroa sembra avere un ruolo determinante. L'acaro della varroa (Varroa destructor) e i virus delle api da esso trasmesso è stato importato 30 anni fa in Europa e da allora ha iniziato la sua missione di distruzione degli apiari e dei suoi abitanti. Sono moltissimi gli apicoltori che in questi anni hanno abbandonato il settore scoraggiati dalla mancanza di mezzi per lottare contro questa piaga.

I primi interventi in sostegno delle api giungeranno quindi alla fine di quest'anno, interventi che restano comunque parziali e limitati. Infatti, insieme ai provvedimenti indicati, il 19 giugno scorso il Consiglio nazionale non ha accolto la richiesta di messa la bando di altre quattro sostanze sospette usate con i pesticidi, peraltro già accantonate nei paesi limitrofi.

Per questo motivo, unitamente all'associazione internazionale Greenpeace, anche le organizzazioni dei consumatori svizzere, pur soddisfatte del divieto accordato all'uso dei tre pesticidi citati, ritengono che si sarebbe potuto fare di più prendendo in considerazione anche altre sostanze potenzialmente nefaste per gli insetti e per le quali - soprattutto - esistono già soluzioni alternative e praticate in Europa.

In particolare l'auspicio è che vengano messi a disposizione i mezzi necessari per studiare approfonditamente l'argomento e prendere misure adeguate e durature che consentano alle api e alle loro colonie di continuare la preziosa attività che senza saperlo svolgono per l'umanità e per il pianeta. La Svizzera può fare la sua parte, ma in questo caso la collaborazione internazionale è indispensabile. A tale scopo, già nel 2008, è stata istituita la rete globale COLOSS, gestita dal Centro di ricerche apicole (che è parte integrante della stazione di ricerca Agroscope a Liebefeld-Posieux) e alla quale collaborano 183 membri provenienti da 42 Paesi (quasi tutta l'Europa e una serie di altri paesi tra cui il Canada, gli USA, la Cina, la Russia e l'Australia).

Al momento non sembra comunque che una soluzione definitiva sia vicina.

L'apicoltura in Svizzera

La pratica dell'apicoltura in Svizzera segue diverse modalità. I 19'000 apicoltori attivi hanno globalmente circa 170'000 colonie di api, vale a dire in media 10 colonie per apicoltore.
La maggior parte delle colonie (80% circa) vive in arnie svizzere, manovrate dalla parte posteriore con i favi a caldo, che vengono collocate negli apiari. Le altre colonie sono tenute per il 15% nelle arnie collocate all'aperto e per il 5% in altri tipi di arnie magazzino. L'apicoltura nomade viene praticata solo da una ristretta minoranza.

Le nostre piante principali per l'attività delle api sono: il dente di leone, le piante da frutto, la colza, la robinia (acacia), il castagno, il tiglio, il rododendro e molti altri alberi tra latifoglie e conifere. Il raccolto medio per colonia è di circa 10 kg.

La Svizzera è tra i Paesi con la più alta concentrazione di api: 4,5 colonie di media per chilometro quadrato. Attraverso la distribuzione degli apiari sull'intero territorio viene garantita l'impollinazione delle piante coltivate e spontanee.

Quando si dice api, si dice **miele**

Dal sito degli apicoltori ticinesi (www.apicoltura.ch) apprendiamo che ci sono diversi modi di definire il miele. "Dal punto di vista della biologia animale il miele deve essere considerato come un alimento di riserva: solo le api (e pochi altri insetti a loro simili) fanno miele perché solo loro, tra gli animali che si nutrono di nettare e polline, hanno la necessità di accumulare scorte di cibo. Risolvono il problema trasformando il cibo fresco dell'estate in un alimento a lunga conservazione. Per fare un paragone con qualcosa che c'è più familiare, potremmo affermare che il miele sta al nettare come la marmellata sta alla frutta fresca".

La formulazione legale contiene tutti gli elementi fondamentali per identificare in modo univoco il prodotto: "... per miele s'intende il prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse, che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie, immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare".

Come alimento il miele è una fonte di zuccheri semplici e non necessita di alcuna trasformazione per arrivare dalla natura alla nostra tavola.

Oltre a soddisfare i parametri imposti dalla legislazione alimentare, il miele messo in commercio deve essere etichettato correttamente per garantire un'informazione trasparente al consumatore. È buona norma che il contenitore abbia anche il sigillo di garanzia.

- **A** Miele o miele svizzero - miele di acacia, castagno, mielata, scolato, torchiato, centrifugato, cristallizzato, ecc.
- **B** In alternativa nome e indirizzo dell'invasatore o importatore o venditore.
- **C** Bisogna indicarlo se non menzionato nella denominazione (A) o se l'indirizzo (B) non è del produttore.
- **D** Da consumare preferibilmente entro il: se indicato GG:MM:AA. Da consumare preferibilmente entro fine: se indicato MM:AA.
- **E** La partita può corrispondere alla data di scadenza o qualsiasi altro scritto alfanumerico univoco preceduto dalla lettera l (lotto).
- **F** Peso netto del prodotto.

FONTE: LABORATORIO CANTONALE

Evitiamo i pesticidi

Gesal Provado (tabs e spray), Actara G e i granulati Resolva (Maag) così come gli stick e gli spray Provado contengono tutte i tre pesticidi incriminati. Si tratta di prodotti in vendita al pubblico e saranno vietati a partire dal 1° dicembre prossimo. I consumatori possono però evitare sin d'ora di acquistarli e usarli. Meglio ancora: possono rinunciare all'uso di pesticidi in generale nel proprio giardino. In favore delle api possono ad esempio seminare o piantare delle miscele di fiori per variare la loro alimentazione.

Facile la tentazione dell'inganno. Controllare è indispensabile

La "swissness" ha un grande valore pure nel settore degli alimentari, poiché agli occhi dei consumatori fa rima con prodotto naturale, freschezza e qualità. Ciò vale anche per il miele: in Svizzera, per ognuno dei 7'825 milioni di abitanti, ne vengono consumati 1,4 chili in media all'anno, ma la produzione elvetica basta per appena 150 grammi a testa, perché dal 1985 da noi è scomparsa la metà delle api. L'attrattività esercitata dal miele elvetico aguzza quindi l'ingegno ed è così che nella Svizzera tedesca un intraprendente bulgaro ha trovato il modo di sfruttare la "swissness" a suo modo. Dalla sua patria ha importato in Svizzera una bella quantità di miele e ha ordinato presso la nostra associazione nazionale degli apicoltori vasetti, coperchietti, etichette e sigilli, che ha utilizzato per rivestire di rossocrociato il frutto del lavoro delle api bulgare. La frode è stata però scoperta da un attento ispettore di alimenti, che presso un grossista di prodotti est-europei ha scoperto dei vasi di miele tipicamente svizzeri, in mezzo a quelli turchi e bulgari. A insospettirlo è stato il loro formato da un chilo, ben poco utilizzato nel nostro paese, e il fatto che fossero venduti all'imbattibilissimo prezzo di 14,90 franchi. Da qui una pronta analisi del prodotto, un miele rivelatosi così scadente da essere inadatto al consumo e che è stato distrutto. Per la cronaca, sui vasetti in questione tutto faceva pensare a un miele prodotto in Svizzera: sull'etichetta c'erano anche il numero del lotto e l'anno di produzione, la data entro cui sarebbe stato preferibile mangiarlo e via discorrendo. Mancavano però il nome dell'apicoltore e il suo indirizzo…

FONTE: LABORATORIO CANTONALE DI ZURIGO, RAPPORTO 2012

Le **10 regole d'oro** del consumatore

Il contratto: prima di firmare pensaci

La firma è vincolante. Prima di firmare, leggere sempre con estrema attenzione il contratto, senza fretta e in tutte le sue parti. Non è possibile pretendere, per un motivo qualsiasi, l'annullamento di un contratto firmato .
Anche l'accordo verbale (dato per esempio in occasione di un'ordinazione o di un acquisto) è vincolante.

La prova: conservare la documentazione

Le fatture, le ricevute, gli scontrini di cassa, la corrispondenza, le fotografie, ecc. possono rivelarsi prove determinanti in caso di litigio o di contestazione. Quindi è importante conservare sempre le prove.

La contestazione: reclamare per scritto

Un reclamo scritto (di cui bisogna conservare copia) documenta in modo chiaro le nostre ragioni. Meglio inviare i reclami per raccomandata.

La revoca: esercitare il diritto di ripensamento

La legge riconosce un diritto di revoca del contratto di 7 giorni che si può esercitare solo se l'offerta di vendita è avvenuta al proprio domicilio, sul posto di lavoro, su pubbliche vie o piazze, su mezzi di trasporto pubblici o durante un viaggio promozionale e se l'importo è superiore a fr. 100.
Il diritto di revoca non è valido se il contratto è stato stipulato in occasione di fiere o esposizioni commerciali.

La garanzia: per non avere brutte sorprese

Dal 1° gennaio 2013, la garanzia legale dura 2 anni. Attenzione alle garanzie che durano meno di 2 anni o che limitano la garanzia di un prodotto solo a certi materiali che lo compongono.

Il prezzo: sempre esposto

Il prezzo è un'informazione determinante in ogni decisione d'acquisto. Il prezzo deve essere esposto nelle vetrine, al bar o al ristorante, nei saloni parrucchiere, istituti di bellezza e pedicure, centri sportivi e fitness, centri ricreativi (teatri, musei, esposizioni, fiere e manifestazioni sportive), lavanderie, servizi di telefonia, cambio valute, viaggi "tutto compreso".

L'etichetta: principale fonte di informazione

L'etichetta, (insieme con il prezzo) è l'elemento oggettivo che il consumatore ha a disposizione per fare una scelta e quindi un acquisto. L'etichetta deve fornire tutte le indicazioni utili per un consumo (se si tratta di un alimento) o un utilizzo corretto e privo di rischi per il consumatore.

La salute: un bene per tutti

La salute dipende anche dai nostri comportamenti e dall'ambiente in cui viviamo. Affidarsi esclusivamente al sistema sanitario può portare a un consumo eccessivo e inutile di prestazioni e fa aumentare i costi personali e collettivi.

I rifiuti: da ridurre rispettare l'ambiente

La realizzazione di un qualsiasi prodotto richiede impiego di risorse naturali, di energia, di lavoro, di trasporto. Quando si fa un acquisto è bene pensare pure ai rifiuti che può produrre. Meglio evitare gli imballaggi inutili.

Diventa socio/a dell'ACSI e leggi La borsa della spesa:

ti informa e ti aiuta
a far valere
i tuoi diritti.
Anche su www.acsi.ch
e su Facebook

Il **fresco** d'estate ci costa carissimo

In Svizzera gli impianti di refrigerazione consumano circa otto miliardi di chilowattora all'anno di energia elettrica (8000 gigawattora), ovvero il 14% dell'intero consumo nazionale di elettricità. Su questa quota incidono in particolar modo gli impianti e gli apparecchi per il condizionamento dell'aria che, soprattutto nel periodo estivo più caldo, consumano circa 1200 gigawattora. È opportuno, quindi, usare questi apparecchi solo quando serve e in modo economico.

Durante le settimane estive di grande caldo l'impiego di condizionatori d'aria e di ventilatori raggiunge i massimi livelli. Secondo uno studio di SvizzeraEnergia, ogni anno in Svizzera si spendono 1,3 miliardi di franchi per l'energia elettrica necessaria al funzionamento degli impianti di refrigerazione, di cui circa 200 milioni riguardano gli impianti e gli apparecchi per il condizionamento dell'aria. Alcuni esempi mostrano che per gli impianti di climatizzazione e di refrigerazione esiste un potenziale di efficienza energetica del 20% e anche più e che è possibile ridurre i costi energetici per un importo fino a 300 milioni di franchi.

Il sole e le temperature elevate influiscono anche sulle nostre prestazioni lavorative, se si pensa che con l'aumento del calore in ufficio diminuisce il nostro rendimento (- 10% a 30 °C). A seconda della temperatura esterna, in estate l'ideale per lavorare è avere una temperatura ambiente compresa tra i 22 e i 26 °C. Quando invece fuori fa molto caldo, in ufficio non dovrebbe essere troppo fresco: infatti, molte persone non sopportano bene gli sbalzi di temperatura e per ogni grado in meno di temperatura interna il consumo energetico aumenta del 3%.

Come fare per consumare meno energia?

Ecco alcuni consigli semplici e efficaci da seguire in ufficio o a casa.

- Spegnere gli apparecchi elettrici che non vengono usati per evitare che il calore emanato non riscaldi ulteriormente l'ambiente.
- Ombreggiare tempestivamente i locali.
- Fare un uso moderato dei condizionatori d'aria e spegnerli se non servono. Al momento dell'acquisto prestare attenzione all'etichetta energia e scegliere gli apparecchi appartenenti alla migliore categoria di efficienza. Generalmente gli edifici abitativi ben concepiti non hanno bisogno di un impianto di climatizzazione.
- Impiegare ventilatori al posto dei condizionatori. Il flusso d'aria provocato da questi apparecchi permette di sopportare facilmente anche le alte temperature e consumano una minima parte dell'energia di cui hanno invece bisogno i condizionatori.

Ulteriori informazioni e consigli: www.svizzeraenergia.ch.

Le **riviste** vendute in Svizzera costano fino al 265% in più rispetto all'estero

Il terzo rilevamento dei prezzi di riviste e quotidiani venduti in Svizzera ha confermato ancora una volta l'enorme differenza tra il nostro e i 4 paesi confinanti presi in considerazione. Un identico paniere di pubblicazioni, da noi in media è più caro dal 39 al 109%. È quanto emerge dal confronto dei prezzi di 124 quotidiani e riviste svolto dalle associazioni dei consumatori ACSI, FRC, KF e SKS lo scorso mese di giugno. Facendo un paragone con l'Italia, i periodici Grazia, Diva e Donna e Quattroruote nel nostro paese costano, nell'ordine, ben il 265%, 208% e 174% in più e dunque sono particolarmente cari.

Il paniere delle 124 riviste mediamente costa 53% in più in Svizzera rispetto alla Germania, mentre è rispettivamente del 57% e 39% la differenza con Francia e Austria. Nella Svizzera italiana le stesse pubblicazioni in media sono più care del doppio rispetto all'Italia (+109%) e nel loro complesso le riviste costano almeno il 20% in più, confrontando i prezzi con quelli applicati nelle nazioni confinanti. Gli altri periodici italiani presi in considerazione sono comunque troppo cari nel nostro paese, con il 44% in più per Abitare, il 58% per PC Professionale e il 68% per Espresso. Il +265% riguardante Grazia costituisce il record assoluto.

Il dettaglio di tutti i dati rilevati per il settore delle riviste si trova nella scheda informativa e in internet sul sito www.barometrodeiprezzi.ch.

Mirtilli, a Sessa la più grande coltivazione bio del Ticino

Ha ottenuto quest'anno il riconoscimento "gemma Bio Suisse" la tenuta Viasciolo di Sessa dove da alcuni anni si coltivano mirtilli e, in parte, fragole.

Raccolti a uno a uno con pazienza certosina da studenti o gente del posto che vuole guadagnare qualcosa, ogni giorno, nella stagione produttiva, che dura circa tre mesi, una trentina di chili di mirtilli vengono depositati sulla rete di selezione, per il controllo visivo, e poi confezionati in cestini da 250 o 500 grammi. Sono soddisfatti i due titolari dell'azienda, Carlo Styger e Hugo Walter, che dopo 4 anni dal primo impianto, hanno già raggiunto una produzione ragguardevole (malgrado le piante abbiano bisogno di circa 8 anni per essere totalmente produttive) e riescono a soddisfare la richiesta di svariati negozi e esercizi del Sottoceneri e di molti passanti che si lasciano ingolosire nel vedere queste piccole delizie.

C'è molto interesse da parte dei consumatori nei confronti dei frutti di bosco e gli scaffali dei supermercati ne offrono sempre di più: ideali da mangiare freschi ma anche per accompagnare dessert e gelati o per essere trasformati in dolci composte. Il luogo di coltivazione a Sessa (nella foto) – spiegano i titolari – bonificato in passato e dalle caratteristiche simili alla torbiera, si è rivelato ideale per la sua natura acida. Le bacche che non hanno requisiti per la vendita, vengono fermentate per essere trasformate in distillati.

Se passate da quelle parti la mattina (i mirtilli si raccolgono solo con una temperatura fresca perché il caldo ne riduce parecchio la conservabilità) fermatevi per una breve visita. I titolari saranno felici di mostrarvi la piantagione e rispondere a tutte le vostre domande e curiosità sui mirtilli e l'agricoltura biologica. Se avete un cestino potete portarlo con voi per raccogliere personalmente – a un prezzo inferiore a quello di vendita – le bacche più belle e assaporare il gusto genuino di un frutto nostrano, biologico, a chilometro zero e, non ultimo, risparmiare un po' che di questi tempi non fa male.

Tutti i pregi della bacca blu

Antiossidante, antisettico, antinfiammatorio, astringente, benefico per la vista, protettivo per i capillari... Le proprietà dei mirtilli sono note fin dall'antichità e oggi sono conosciute e sfruttate nel campo della salute e della cosmetica. Le sostanze principali che si trovano in questo piccolo frutto sono costituite da zuccheri e da diversi tipi di acidi, in particolare acido citrico che protegge le cellule, acido ossalico che conferisce il tipico sapore aspro del frutto. Il mirtillo contiene la vitamina B9, i tannini e in grande quantità le antocianine che rendono i tessuti capillari più forti ed elastici.

In particolare è ricco di acido folico, una vitamina molto importante. Tutte queste sostanze favoriscono e aumentano la velocità di rigenerazione della retina, migliorando la vista specialmente la sera, quando c'è poca luce. Provata anche l'efficacia nel contrastare diversi tipi di infezione, in particolare alle vie urinarie.

Swiss made: una bandiera meno ingannevole

La revisione della legge ha lo scopo di meglio disciplinare l'utilizzo del "marchio Svizzera" prevedendo anche misure tese a lottare contro gli abusi in patria e all'estero. Le associazioni dei consumatori, che da tempo richiedevano nuove regole, sono soddisfatte. Ma, come sempre, sarà necessario continuare a essere vigili.

La bandiera rossocrociata fa vendere ma è davvero 100% "swiss made" tutto quanto è marchiato con il vessillo elvetico? D'ora in poi i consumatori non dovrebbero essere più ingannati dall'utilizzo abusivo della croce svizzera ai fini di marketing. Lo scorso 21 giugno, infatti, il Parlamento ha approvato, dopo lunghe consultazioni, il "progetto Swissness", ossia la volontà del nostro paese di meglio regolamentare l'utilizzo della croce svizzera come marchio di qualità. D'ora in poi, per quanto riguarda i prodotti alimentari – il settore che ci sta particolarmente a cuore –, le materie prime dovranno essere 100% svizzere per poter vantare la bandiera svizzera. I prodotti trasformati, come i biscotti, dovranno contenere l'80% delle materie prime svizzere. Particolarità per latte e latticini: il 100% del latte che li compone deve essere svizzero. Affinché la carne possa dirsi svizzera, gli animali devono aver trascorso la maggior parte della loro esistenza sui pascoli elvetici.

Sono ovviamente previste delle eccezioni per quelle materie prime che non possono essere prodotte in Svizzera, come il cacao: il cioccolato continuerà, quindi, a essere un emblema della nostra identità. Insomma, soddisfazione ma necessità di vigilare, affinchè il marchio svizzero rimanga un plusvalore di qualità.

Consumatore **"gabbato"... due volte**

Il Pretore o il Giudice di Pace vi danno ragione; ma se la controparte non vi paga il dovuto cosa succede? Sono guai! Il sistema giuridico svizzero consente infatti delle scappatoie che rischiano di lasciare il consumatore a bocca asciutta.
È il caso di una socia dell'ACSI che ha avuto una vertenza con una scuola di lingue, la Doctor English di Lugano, la quale, in base alla sentenza del Giudice di Pace, doveva risarcire la consumatrice con una somma di denaro che non ha però versato.
Cosa fare? Per prima cosa bisogna far spiccare un precetto esecutivo. Vi è tuttavia il rischio che il precetto non venga ritirato dal debitore. Intanto passano mesi, durante i quali la Polizia deve rintracciare il debitore e, se non lo trova, l'Ufficio esecuzione deve pubblicare il Precetto esecutivo sul Foglio Ufficiale. Passati 10 giorni dalla pubblicazione il consumatore può chiedere la continuazione della procedura, che, in questo caso, essendo la Doctor English una Sagl (tuttora iscritta a Registro di commercio), prevede la richiesta del fallimento. Ma già prima di giungere alla richiesta di fallimento, il creditore (consumatore) deve anticipare dei costi, sin qui contenuti.
Per la richiesta di fallimento bisogna fare domanda in Pretura. Di per sé la procedura è semplice ma il problema é il costo che in questa fase varia fra 800 e 1000 franchi!
A questo punto il consumatore si fa rilasciare dall'Ufficio esecuzione un attestato sulla solvibilità del debitore, per sapere se oltre a lui vi sono altri creditori e, soprattutto, sapere a quanto ammontano i suoi debiti, se ha già subito pignoramenti, ecc.
Ma... se alla voce "pignoramenti" non risulta nulla, può anche significare che non risultano beni da pignorare. Infatti, il più delle volte le cose che si trovano negli spazi commerciali del debitore (come nel caso indicato) non sono di sua proprietà ma, essendo in leasing, di proprietà di terzi. E il consumatore resta a bocca asciutta!
In caso di fallimento, succede poi spesso che una stessa attività commerciale riapra con un nome diverso dopo poco tempo mantenendo lo stesso contratto di leasing. Alla faccia dei debiti nei confronti dei consumatori!

eBay e ricardo, acquirenti protetti ma solo a precise condizioni

L'acquisto di un articolo su un sito di aste online va a finire male, nel senso che non vi è mai arrivato a casa? Oppure non siete stati rimborsati, nel caso in cui il venditore abbia accettato la restituzione dello stesso? Niente paura: sia eBay sia ricardo.ch – di questi siti abbiamo parlato nella precedente edizione della BdS – offrono agli acquirenti una protezione del consumatore. Attenzione, però: le condizioni per poterne usufruire, sono ben precise. Prudenza e attenzione, comunque, sono sempre d'obbligo, per non perdere i propri soldi. Innanzitutto una cosa dev'essere chiara a tutti, come indicato da eBay e ricardo.ch: entrambi sono solamente le piattaforme attraverso le quali venditori e acquirenti si mettono in contatto e effettuano le transazioni, la cui buona riuscita ricade totalmente sotto la responsabilità di chi vende e di chi acquista. Se le cose non vanno per il verso giusto, non ne risponde tanto eBay quanto ricardo.ch, se non in casi chiaramente stabiliti.

L'elenco è lungo. Per questo, vi consigliamo di leggere attentamente le condizioni generali – e dettagliate – dei due siti. Sta di fatto che, se ne avete diritto, potete ottenere un indennizzo e usufruite della protezione dei consumatori offerta da eBay e ricardo.ch.

Quest'ultimo, però, prevede un rimborso massimo di 250 franchi per ogni singolo caso, con una partecipazione ai costi per l'acquirente gabbato del 10%, con un minimo di 10 e un massimo di 25 franchi. Le spese di spedizione non sono coperte e i casi annunciati non possono essere più di 4 per trimestre. Ma attenzione: se il venditore ha venduto lo stesso articolo a più persone perché ne aveva a disposizione un certo numero, le spese di partecipazione rimangono uguali per ogni singolo acquirente, mentre la somma massima di 250 franchi sarà equamente spartita tra tutti coloro che hanno acquistato l'oggetto.

E con eBay? Se l'acquirente avrà pagato con Paypal (vedi BdS marzo-aprile 2013) e le condizioni saranno rispettate, potrà ottenere il rimborso dell'intero prezzo d'acquisto e delle spese della spedizione originale, ma non quelle sostenute per l'eventuale restituzione dell'articolo.

A Barbengo il **primo edificio** in Ticino certificato **Minergie Eco**

Le due nuove sezioni di Scuola dell'Infanzia saranno collocate in un nuovo edificio realizzato interamente in legno con un sistema di pannelli prefabbricati. Tutte le facciate sono rivestite in legno e sul tetto è previsto uno strato vegetale di verde abbinato a pannelli fotovoltaici che permettono di sfruttare l'energia solare per il fabbisogno interno di elettricità.

La città di Lugano si muove concretamente verso un maggiore rispetto dell'ambiente, proponendo costruzioni pubbliche sempre più ecologiche e con un maggiore risparmio energetico. Questo grazie anche alla sua capacità di assumere all'interno del suo staff tecnico, personale competente e altamente formato in particolare nell'alta tecnologia delle costruzioni in legno.

Abbiamo chiesto, allora, all'architetto Sabra Mülchi Ali (nella foto), responsabile del progetto della Scuola dell'infanzia di Barbengo, di illustrarci i criteri con cui è stata ideata quest'opera che costerà circa 3,4 milioni di franchi.

Quali sono i pregi del legno?

Quando si parla di ecologia bisogna – spiega Sabra Mülchi Ali – associare questa parola al riciclaggio del materiale e quando si parla di risparmio energetico si pensa a un buon isolamento. Il materiale di costruzione migliore che risponde nello stesso tempo a questi due criteri, è il legno. È per questo che si può ottenere un buono standard Minergie proprio con una struttura in legno.

Il legno è un isolante termico naturale, si può riciclare, è staticamente interessante, è leggero, non brucia ma carbonizza e di conseguenza, se ben dimensionato, non collassa facilmente in caso d'incendio; ma la cosa più importante è che alla sua produzione non si emette CO2 (che contribuisce all'allargamento del buco dell'ozono), al contrario il CO2 viene stoccato all'interno di esso. Un ulteriore vantaggio di scegliere questo materiale, oltre che alle interessanti proprietà sopra elencate, è che permette di ridurre notevolmente i tempi di cantiere (in 5 giorni la struttura portante della scuola è stata montata: 2500 m3) e la costruzione finita è secca, dando un confort immediato all'utente.

L'edificio proposto nasce dalla natura e viene edificato nella natura. Tutti i materiali utilizzati sono ecologici con rispettive certificazioni e cosa più importante il rispetto ambientale viene garantito dall'uso di materiali che non contengono sostanze tossiche, che sono riciclabili e che contengono al minimo la produzione di energia grigia.

La struttura è in legno, ma anche gli altri materiali sono stati scelti con criteri ecologici: rivestimenti di pareti in cartongesso, pavimenti in sughero (proveniente da una produzione controllata) e linoleum; le pareti sono tinteggiate con colori a base di pigmenti cristallini naturali e infine, elemento più importante, si è optato per utilizzare un manto di copertura "verde estensivo", ossia il tetto sarà composto da piante grasse che permettono una maggior distribuzione dell'acqua piovana su tutta la superficie andando poi a colare lungo i pluviali lentamente evitando intasamenti dei canali, anche durante il periodo di forti piogge.

Come si contiene il risparmio energetico?

Non è tanto il tipo di riscaldamento che incide sul risparmio energetico, quanto la quantità di calore che deve essere emessa e in un edificio ben isolato e stagno, dove non ci sono dispersioni termiche, si può ridurre il consumo di calore notevolmente. Nella scuola abbiamo una termopompa aria-acqua, non abbiamo pannelli solari, perché il consumo di acqua calda è limitato essendo una scuola dell'inganzia, ma abbiamo pannelli fotovoltaici che ci permettono di auto alimentarci con un risparmio di circa 1'000 franchi l'anno sul consumo di energia elettrica.

Che cosa significa Minergie ECO?

L'attenzione che abbiamo posto sull'uso dei materiali, sul rispetto dell'ambiente, sulla loro produzione e il riciclaggio ci ha permesso di ottenere una certificazione Minergie ECO, la prima per un edificio pubblico in Ticino. Il concetto Minergie tende sempre a puntare sul confort ambientale all'interno dell'edificio, utilizzando un sistema di ricambio d'aria interno e mantenendo un clima costante; in questo caso abbiamo aggiunto una qualità in più con l'attenzione proprio sull'uso dei materiali che spesso per questioni economiche e speculative non si considerano, utilizzando così materiali tossici e inquinanti oltre che molto dannosi per la salute.

Per informazioni www.ticinoenergia.ch

CONSUMO RESPONSABILE

6 Alleggeriamo la nostra impronta idrica

Questa serie di schede è dedicata al consumo responsabile, con consigli e raccomandazioni per mettere in pratica comportamenti più sostenibili.

In Svizzera, per fortuna, l'acqua per ora è abbondante. Ma per i nostri consumi facciamo capo a enormi risorse di acqua in paesi che non godono di questa ricchezza naturale. Per scelte sostenibili avremmo bisogno di sapere quanta acqua si consuma per un determinato prodotto in vendita e in che misura tale consumo contribuisce all'impoverimento o all'inquinamento delle risorse idriche.

Quando si dice "bisogna risparmiare l'acqua", ci si riferisce abitualmente a una serie di comportamenti virtuosi destinati a ridurre il consumo casalingo di acqua attraverso una migliore attenzione allo spreco durante le attività per lo più destinate all'igiene del corpo: lavarsi i denti, fare una doccia, tirare lo sciacquone. In realtà, il problema di una corretta gestione di questo bene essenziale è piuttosto complesso.

Cominciamo con chiederci quante riserve esistono e che uso facciamo dell'acqua.

Quante sono le riserve d'acqua?

La riserva complessiva d'acqua dolce – quella che è realmente indispensabile all'uomo – non supera il 3% del totale dell'acqua presente sul pianeta, mentre il restante 97% è costituito di acqua salata. Di questa piccola percentuale, due terzi si trovano – allo stato solido – nelle calotte glaciali, nel ghiaccio e nelle nevi eterne. Perciò, in realtà, solo un terzo (ossia l'1% di tutte le riserve d'acqua) è costituito d'acqua dolce utilizzabile.

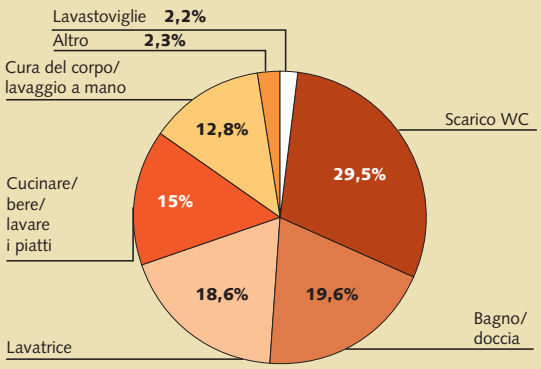
E in Svizzera?

Fortunatamente, nel nostro territorio, abbiamo una riserva di acqua dolce molto più alta rispetto ad altri Paesi. Ecco com'è diviso il nostro patrimonio idrico:

L'acqua in Svizzera

	Volume (milioni di m³)	in %
Laghi naturali	134.000	51,1
Ghiacciai e neve	67.500	25,8
Falde acquifere	56.000	21,4
Laghi artificiali	4.000	1,5
Torrenti e fiumi	500	0,2
Totale	**262.000**	**100,0**

Consumo medio d'acqua potabile in un'economia domestica



Uso dell'acqua

Il fabbisogno di acqua potabile di un uomo varia da 2 a 4 litri al giorno. Ma ciò da solo non basta. Per soddisfare i bisogni di base (tra cui figurano anche l'igiene personale e la preparazione di cibi) occorrono, secondo l'ONU, dai 20 ai 50 litri pro capite. Le ultime cifre di OMS e UNICEF dimostrano che a tutt'oggi, una persona su otto (circa 1 miliardo) non ha un accesso sicuro a una quantità sufficiente di acqua incontaminata.

In Svizzera, l'acqua ripristinabile – quella rinnovabile – è per ora abbondante (circa 6000 m3 per abitante al giorno), mentre in altri paesi c'è carenza di acqua quando questo volume è inferiore a 1'000 metri cubi. Per esempio, in Algeria 770 m3 e in Arabia Saudita 160 m3.

La maggior parte dell'acqua consumata è utilizzata nell'agricoltura e nell'industria, mentre per le economie domestiche si calcola un consumo medio di 162 litri al giorno per persona con la ripartizione indicata nel grafico in alto.

La Scheda è realizzata con il sostegno dell'UFAM (Ufficio federale dell'ambiente)
www.bafu.admin.ch

Schede già pubblicate:

1. Come organizzare eventi più sostenibili (BdS 7.12)
2. Per una mobilità sostenibile (BdS 1.13)
3. Per un turismo sostenibile (BdS 2.13)
4. Spreco alimentare, cosa possiamo fare per ridurlo (BdS 3.13)
5. Acquisti pubblici sostenibili (BDS 4.13)

L'acqua virtuale?

L'acqua potabile è solo una piccola parte di tutta l'acqua che utilizziamo. Ai circa 162 litri che ogni svizzero consuma in media ogni giorno, bisogna aggiungere la cosiddetta acqua virtuale, ossia l'acqua necessaria alla produzione di cibo e prodotti industriali: il consumo sale allora a circa 5'000 litri d'acqua al giorno. Più della metà di quest'acqua serve per la produzione di prodotti agricoli: al primo posto vi è il cacao, seguito da caffè, zucchero, semi oleosi, noci, frumento e riso. Il caffè è responsabile del 6% dei flussi virtuali di acqua che scorrono nel mondo. Per una tazza di caffè occorrono circa 140 litri d'acqua. Per una tazza di tè, ne servono «solo» 30. Siccome molti prodotti vengono importati, più dell'80% dell'acqua virtuale la consumiamo all'estero, esportando così la nostra impronta idrica.

La tabella evidenzia l'impronta idrica media globale di una serie di prodotti alimentari diffusi, di origine animale e vegetale.

L'impronta idrica media globale dei prodotti animali e vegetali

Prodotto animale	Litri/kg	Coltivazioni	Litri/Kg
Pelle di bovino	16.600	Riso	3.400
Carne di manzo	15.500	Arachidi (con guscio)	3.100
Carne di pecora	6.100	Grano	1.300
Formaggio	5.000	Granturco	900
Carne di maiale	4.800	Mele o pere	700
Latte in polvere	4.600	Arance	460
Carne di capra	4.000	Patate	250
Pollo	3.900	Cavoli	200
Uova	3.300	Pomodori	180
Latte	1.000	Lattuga	130

Fonte: Hoekstra e Chapagain, *Globalization of Water*, 2008

L'impronta idrica

L'impronta idrica di un individuo, di una comunità, di un'azienda indica il volume totale di acqua dolce utilizzata per produrre i beni e i servizi consumati da quell'individuo, comunità o impresa. I problemi legati all'acqua sono spesso strettamente collegati alla struttura dell'economia globale. Molti paesi hanno esternalizzato in modo massiccio la loro impronta idrica, importando da altri luoghi quei beni che richiedono una grande quantità d'acqua per essere prodotti. Per esempio, l'impronta idrica del Giappone era ancora recentemente di 1'150 metri cubi all'anno pro capite e per il 65% ricadeva al di fuori dei confini nazionali, mentre l'impronta idrica della Cina era di circa 700 metri cubi all'anno pro capite e solo il 7% dell'impronta idrica cinese ricadeva al di fuori della Cina.

L'Europa è un grande importatore di materie prime come zucchero e cotone, due tra quelle che richiedono più acqua. Importa inoltre grandi volumi di foraggio (la soia dal Brasile). L'impronta idrica del continente europeo è dunque stata esternalizzata in misura significativa in altre parti del mondo. Quindi i problemi d'impoverimento e inquinamento delle acque nel mondo sono causati, in misura consistente, dalle esportazioni verso l'Europa, senza che questa sia obbligata a renderne conto.

Questo mette sotto pressione le risorse idriche dei paesi esportatori dove troppo spesso scarseggiano meccanismi finalizzati a una saggia gestione e conservazione delle risorse d'acqua.

Altre informazioni sul sito www.acsi.ch > consumo responsabile

Risparmiare l'acqua?

Come risulta dalla tabella, dal punto di vista del risparmio d'acqua, dunque, è più efficiente mangiare i prodotti della terra (vegetali) anziché assumerli trasformandoli in carne.

Si stima che una kcal di prodotto animale richieda in media circa 2,5 litri d'acqua, mentre i prodotti di origine vegetale (cereali, legumi, radici, frutta, verdura) richiedono circa 0,5 litri di acqua per kcal. Partendo da un consumo medio giornaliero di 3'400 kcal nei paesi occidentali, di cui 30% di origine animale, produrre il cibo per un giorno e per una persona richiede circa 3'600 litri d'acqua.

Oltre alle iniziative che possono prendere i singoli cittadini per un consumo più responsabile di acqua, i governi nazionali possono adeguare le loro politiche commerciali e di cooperazione per lo sviluppo. Possono per esempio introdurre una regolamentazione per spingere le imprese che forniscono prodotti alimentari a collaborare per arrivare alla trasparenza dei prodotti. In particolare le grandi aziende di trasformazione e vendita al dettaglio, che sono l'intermediario tra il produttore e il consumatore, dovrebbero trasmettere ai consumatori le informazioni basilari sui prodotti che commerciano.

Avremmo infatti bisogno di un tipo di trasparenza del prodotto che oggi manca completamente, ossia sapere rispondere alla domanda di quanta acqua si consuma per un determinato prodotto in vendita e in che misura tale consumo contribuisce all'impoverimento o all'inquinamento delle risorse idriche.

Introdurre un meccanismo con cui mettere a disposizione tali informazioni non è cosa facile ma è indispensabile se si vogliono promuovere comportamenti virtuosi nei consumatori.

Consigli per l'uso domestico di acqua

- **Fate la doccia e non il bagno.**
- **Non avviate mai la lavatrice e la lavastoviglie a metà carico.**
- **Non lasciate scorrere continuamente l'acqua mentre vi fate la doccia o quando vi lavate le mani e i denti.**
- **Sostituite i rubinetti che gocciolano e gli sciacquoni del WC che perdono! Ogni anno, per questo motivo, vanno persi fino a 5'000 litri d'acqua.**
- **Usate sciacquoni con il tasto stop o installatelo negli sciacquoni vecchi.**
- **Comperate lavatrici e lavastoviglie a basso consumo idrico.**

Consigli per l'uso sostenibile di acqua

Poiché l'85% circa dell'impronta idrica umana è connessa alla produzione agricola (e animale), il 10% alla produzione industriale e il 5% al consumo domestico, è sui consumi alimentari e vestiari che bisogna agire. Siete convinti? Allora è semplice:

- **Mangiate meno carne.**
- **Bevete tè invece di caffè o meglio ancora solo acqua.**
- **Vista la massiccia impronta idrica del cotone, l'unica alternativa sarebbe quella di indossare vestiti fatti con fibre sintetiche: non proprio ecologico però!**
- **Usate con parsimonia l'acqua calda.**

Volete far qualcosa, mantenendo le vostre abitudini?

- **Scegliete i prodotti di consumo (carne, verdure, cereali, vestiti, ...) che hanno una impronta idrica più bassa e provengono da territori senza seri problemi di scarsità d'acqua, se possibile svizzeri e locali.**
- **Evitate di sprecare alimenti!**

Bosa

Le mete "verdi" della BdS Buon viaggio!

Troppa ostentazione di ricchezza, panfili, cattivo gusto, costi proibitivi e politici sgradevoli: pensavo che la Sardegna, malgrado il mare smeraldo, non facesse per me. Poi vi è stato il maggio piovoso e all'edicola sono stato ammaliato dal numero speciale di una rivista patinata. Per togliermi l'umidità mentale, me la sono comprata e sfogliata senza remore, quasi fosse un mucolitico per togliermi le insidie bronchiali. Ha funzionato. E soprattutto vi era un riquadro con l'indicazione di un albergo promettente. Non ho esitato, prenotazione impulsiva ma felice. Mi sono ritrovato a Bosa per una settimana. Conseguenza: ho ribaltato le convinzioni sedimentate negli anni. Ecco dieci motivi per tornarci.

1 **Ubicazione.** È a una cinquantina di chilometri a sud di Alghero, cui è congiunta da una spettacolare strada costiera che permette di ammirare un paesaggio incredibilmente inviolato, in cui nidificano gli ultimi grifoni. Così la parte terminale del viaggio per arrivare alla meta garantisce un'oretta di godimento tra le tonalità di blu del mare e quelle del verde della macchia mediterranea senza cemento intorno.

2 **Località.** Bosa si avvicina ai diecimila abitanti, divisa in due parti ben distinte. Anzi tre. Bosa marina, con la classica cementificazione da seconda casa che al primo impatto invita alla partenza immediata, Bosa città con una parte nuova che è buona cosa trascurare. La parte vecchia offre invece un centro storico sensazionale in cui è una gioia camminare senza meta. Protetta dal castello, offre un succedersi di vicoli, bottegucce, facciate scrostate e altre riattate con gusto, palazzi pregevoli, fontane, piazzette. Vi scorre la vita un po' indolente da tranquilla cittadina di provincia.

3 **Il mare.** Magnetico. A Bosa vi è uno spiaggione di dimensioni adriatiche, in cui c'è posto per tutti. Ti compri l'ombrellone per ripararti dal sole, con dieci euro sei autosufficiente per tutto il soggiorno, ti piazzi la mattina in riva al mare e ti concedi un'overdose di bagni in acque cristalline. Poi per i più raffinati, a pochi chilometri di distanza ci sono calette da sballo, dai nomi fascinosi come S'Abba Drukke e Cumpolitto, ma sono così celebri e fotografate che tutti si spostano lì, con inevitabile affollamento. Per cui trionfi lo spiaggione proletario in cui c'è spazio per tutti, anche se tutti dovrebbero imparare a non abbandonare le bottiglie in pet dove capita!

4 **Alimentazione.** Se la Sardegna ha il primato mondiale dei centenari, l'alimentazione non può che essere ottimale. Per farsi un'idea della ricchezza gastronomica, non bisogna perdere il mercato del martedì e ammirare i banchi degli ambulanti: pecorino, bottarga, torrone, dolci, frutta, mirto, miele, insaccati, pane carasau. Ciascuno troverà un delizioso e personalizzato souvenir gastronomico.

5 **Lingua.** Ignazia, Maria e Rita sono tre signore anziane che mi piaceva incontrare davanti alle loro case. La stradina che porta al castello è in pratica il loro soggiorno. Mi hanno raccontato della loro lingua antica, il catalano, che usano tra di loro per mantenerlo vivo. Mi piaceva ascoltarle, ovviamente senza nulla capire. Poi lo intrecciavano con il sardo per confondermi ulteriormente: un'intrigante ed esclusiva polifonia linguistica.

6 **Corso Vittorio Emanuele.** È il cuore di Bosa, con bei palazzi signorili e una pavimentazione fantastica, con ciottoli e lastre di basalto nere al centro. L'Antico orologio è un caffè con i tavolini all'aperto in cui gustare la vita che ti passa davanti, sosta per me obbligata per la gentilezza del personale e per poter origliare i bosani chiacchierare in sardo.

7 **Il Temo.** Bosa è una cittadina che si fa rispettare. Ha perfino un fiume che la attraversa, per giunta navigabile, l'unico in Sardegna. Il Temo, appunto. Ha favorito lo sviluppo agricolo, le attività legate ai commerci e alle attività portuali. Le acque del fiume hanno inoltre permesso lo sviluppo delle concerie che erano un tempo fiorenti e oggi sono protette come testimonianze di archeologia industriale.

8 **L'albergo.** Stella Maris, a Bosa Marina. Vicinissimo alla spiaggia, lambito dal Temo così da gustare il transito delle barche che lo risalgono per raggiungere gli attracchi. Proprietario e personale gentilissimi, biciclette a disposizione gratuitamente per raggiungere il centro di Bosa, wireless impeccabile e una cuoca bravissima, camere non da sogno. Facciamo i conti: la doppia a luglio 90 €, supplemento mezza pensione 15 € a persona ben investiti.

9 **Sant'Ignazio.** Malgrado la simpatia e la bravura della cuoca dello Stella Maris, una cena al Sant'Ignazio me la sono concessa. Location fantastica in uno slargo che permette di mangiare all'aperto, in un vicoletto del nucleo, autentica cucina bosana. Ho assaggiato "Azzada e baldolos" (9 €): gattuccio lessato con sapori condito con salsa di pomodori secchi, aceto, vino e aglio. L'ho abbinato ai Culinzones e calameda (12 €): ravioli di ricotta e verdure, pomodoro fresco e basilico. Molto apprezzati. Per il gattuccio, che ho poi scoperto essere uno squaletto che vive nei fondali sabbiosi, nessuna smania di assaggiarlo di nuovo.

10 **Viaggio.** In treno non si arriva in Sardegna, per il traghetto ci vuole l'auto. Lo confesso, di nuovo aereo low cost! Farò penitenza e compenserò. Il volo da Malpensa l'ho pagato una cinquantina di euro, evitando il fine settimana, ma ovviamente nell'alta stagione estiva i prezzi si impennano. Poi dall'aeroporto Alghero Fertilia il bus: 4 partenze al giorno, 8 € il costo del biglietto. Servizio economico, impeccabile e veloce.

GIUSEPPE VALLI

Svizzeri super **indebitati** per la casa

I tassi ipotecari non sono mai stati così bassi dal 1850 in poi: indebitarsi costa poco ed è anche facile e la possibilità di ricorrere a un indebitamento di basso costo induce anche chi non ha grandi mezzi a calcoli che sembrano allettanti. Ma ancora recentemente la Banca Nazionale dimostrava la sua inquietudine di fronte al crescente indebitamento ipotecario.

Partiamo da due constatazioni. La prima è che gli svizzeri, benché popolo economo e prudente, sono tra i più indebitati del mondo. Per il debito ipotecario sulla loro casa. La seconda è che i tassi ipotecari non sono mai stati così bassi dal 1850 in poi: insomma, indebitarsi costa poco ed è anche facile. L'una e l'altra constatazione stanno generando qualche allarme. Tra le autorità monetarie, tra le economie domestiche, proprietari o inquilini.

Indebitamento record

L'indebitamento ipotecario degli svizzeri ammonta a 614 miliardi di franchi, escludendo imprese, enti pubblici, organizzazioni varie (altrimenti arriveremmo a 800 miliardi). Cifra mai raggiunta sinora. Più del valore della ricchezza che il paese produce in un anno (il famoso pil, o prodotto interno lordo). Al mondo c'è solo l'Olanda che ci supera. I tre quarti di questo indebitamento (il 76% per la precisione) è imputabile alle economie domestiche; circa 170'000 franchi per economia domestica o 250'000 franchi per abitazione. Nel Ticino il credito ipotecario supera i 37 miliardi di franchi, più di 200'000 franchi per economia domestica.

È significativo rilevare come dopo la crisi degli anni '90 (causata anche dal boom immobiliare) in un decennio le iscrizioni ipotecarie annue al registro fondiario siano cresciute a ritmo vertiginoso, triplicando, con valori più che raddoppiati (v. grafico a lato). Forse la foresta di gru che ha contrassegnato il paesaggio ticinese negli ultimi tempi ne è l'immagine dimostrativa e anche preoccupante.

Un'opportunità da non mancare

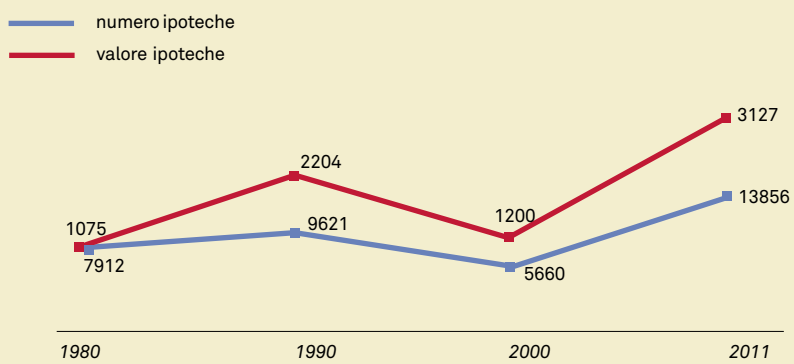
Come si spiega questo forte indebitamento ipotecario? Con varie ragioni: una politica del credito relativamente generosa da parte delle autorità monetarie e delle banche, dettata anche dalla necessità di mantenere alta l'attività economica; la possibilità di ricorrere al risparmio obbligato (previdenza professionale e libero passaggio); il rischio franco forte e quindi il costo del denaro da tenere basso basso (tassi di interesse); le facilitazioni del sistema fiscale (deduzione del debito ipotecario che risulta di solito maggiore del valore locativo calcolato come reddito; stima fiscale dell'immobile molto più bassa del valore reale o di mercato).

L'esplosione del debito ipotecario degli ultimi anni (dal 2008 una crescita annua tra il 4 e il 5%) è soprattutto dovuta ai tassi ipotecari più bassi da centocinquant'anni in qua. Colta come un'opportunità eccezionale, da non mancare, per acquistarsi l'alloggio, per costruirsi la casa, per diventare proprietario. Le banche, per calcolare l'onere ipotecario, si sono sempre basate su una media storica del 5%; negli ultimi anni si sono ottenuti crediti a tassi al di sotto del 2%, oggi tra il 2 e il 2.6% sulla durata di dieci anni o persino di poco superiore all'1% per una durata inferiore ai 5 anni.

Meglio il debito che l'affitto

Di fronte a questa situazione si è manifestato un atteggiamento singolare, fondato su una sorta di contrapposizione tra costo di un debito e costo di una pigione. Da un lato il costo sempre più elevato di un alloggio in Svizzera (per la rarità e i prezzi dei terreni edificabili, per i prezzi della costruzione dovuti anche a standard qualitativi più elevati, per la crescita della domanda e i giochi di mercato) esclude un

Iscrizioni ipoteche immobiliari a registro fondiario in numero e valore (in milioni di franchi) in Ticino dal 1980 al 2011



numero rilevante di richiedenti dalla proprietà dell'alloggio. È difficile accedervi. A conti fatti è circa il 35% delle economie domestiche che ci riesce. D'altro lato la possibilità di ricorrere a un indebitamento di basso costo induce anche chi non ha grandi mezzi a calcoli che sembrano subito allettanti e vincenti, soprattutto se si incontrano banche generose e ben disposte. Se, ad esempio, per essere padrone del mio alloggio devo accendere un'ipoteca di 540'000 franchi al tasso del 2.5% per dieci anni, finirò per assumere in interessi un onere mensile di poco superiore ai millecento franchi (13.500:12); aggiungendovi anche ammortamento (1%) e spese varie pagherò ancora meno di un normale affitto e sarò padrone in casa mia. Oltretutto ci guadagnerò anche da un punto di vista fiscale: se il valore locativo (aggiunto al reddito) sarà fissato a 10'000 franchi, riuscirò comunque a dedurre 3'500 franchi dal mio reddito imponibile, pagando anche poco o niente di imposta immobiliare.

Evitare il peggio

Ancora alla fine dello scorso giugno la Banca Nazionale manifestava la sua inquietudine di fronte all'indebitamento ipotecario crescente degli svizzeri. Tanto che alcuni giornali titolavano: «I proprietari, questi debitori in pericolo», oppure «Il debito può trasformarsi in una bomba a scoppio ritardato». Perché questo timore? Lo si spiegava in un rapporto sulla «stabilità finanziaria» con due motivi: il rischio che non si può escludere di un aumento marcato dei tassi di interesse per scombussolamenti economici-finanziari; il conseguente calo del valore venale degli immobili che scuoterebbe il mercato se la capacità delle economie domestiche a far fronte ai propri debiti venisse meno.

Più che alle crisi recenti (v. subprimes o indebitamento ipotecario americano e conseguenze catastrofiche), le autorità monetarie pensano alla crisi degli anni 90 che ha scosso la Svizzera, quando i tassi di interesse passarono dal 3.5% del 1988 a oltre il 7% nel 1990.

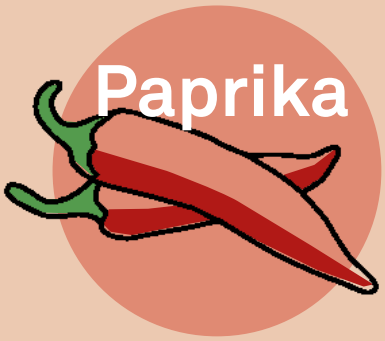
Ci fu una vera strage di economie domestiche, di impiegati di banca, di commercio, di amministrazioni pubbliche e anche di operai delle ferrovie o delle poste che non ressero al maggior onere dell'indebitamento ipotecario; le vendite di case e alloggi si moltiplicarono; le banche segnalarono in seguito una perdita di 57 miliardi di franchi.

Misure più restrittive per la concessione dei crediti sono già state adottate e le banche sono diventate più esigenti, anche sotto la pressione della Banca nazionale e della Finma, l'organo che controlla i mercati finanziari, a esigere un rapporto più attendibile e sicuro tra fondi propri e investimento ipotecario.

La conseguenza può essere una leggera spinta al rialzo dei tassi di interesse (sinora manifestatasi in modo ancora contenuto), una ovvia minore facilità a diventare proprietari del proprio alloggio per chi non dispone già di un buon fondo (quindi in particolar modo per le giovani coppie), una possibile lievitazione degli affitti qualora di verificasse uno squilibrio tra offerta e domanda di alloggi (anche se nel primo trimestre di quest'anno il numero di alloggi la cui costruzione è stata autorizzata è del 20% superiore a quella dello stesso periodo dello scorso anno). Si può però evitare il peggio.

Silvano Toppi, economista

Per consulenze e informazioni Infoconsumi ACSI tutti i giorni dalle 9.30 alle 10.30 091 922 97 55 (tasto 1)



Birra, una bella "resistenza" locale contro i miliardi

Potremmo dire: a tutta birra! Non per la stagione che invita a berne. Come esempio che rallegra, per la contrapposizione tra globale e locale, tra voglie di monopolio e sfide artigianali, tra avidità di azionisti e diritto dei consumatori. C'è una lotta all'ultimo boccale nella corsa alla «birreria» più mondializzata. A suon di miliardi.

Emblematiche alcune vicende recenti. Il leader mondiale del settore, la società belga-brasiliana AB InBev, con sede a Lovanio (tra le sue marche: Stella-Artois, Leffe, Hoegaarden, Löwenbräu ecc.) acquista dapprima il Grupo Modelo messicano, produttore della nota Corona, che ha tentato inutilmente di sfuggire ai suoi tentacoli finanziari (20 miliardi di dollari pagati agli azionisti) e poco dopo la società americana produttrice della famosa Budweiser (52 miliardi di dollari). Con tre altri gruppi dominanti (SabMiller, Heineken, Carlsberg) inonda così largamente più del 50% del mercato mondiale di birra, oltre 200 miliardi di litri.

Sarà improprio sostenerlo ma da quando è cominciato il processo di concentrazione tra i gruppi birrai, il consumo di birra in Svizzera è fortemente diminuito: dai 71 litri per abitante nel 1990, ai 57 litri di oggi. Un consumo (diciamolo di transenna, in questo periodo di secca) che procura comunque quasi mezzo miliardo di entrate fiscali (320 milioni solo di Iva). Forse anche per questo il presidente della Confederazione presiede la Giornata della birra. Quest'anno Ueli Maurer, buon intenditore, ha ricevuto l'ordine d'oro «ad gloriam cerevisiae».

«Cerevisia - termine latino di birra- malorum divina medicina», rimedio divino contro i mali, sosteneva Paracelso. Non può quindi essere lasciata alle manipolazioni della finanza o ai virus speculativi. Così devono essersi detto i vari coraggiosi birrai artigianali sorti recentemente in Svizzera e in particolar modo nel Ticino, dal Gottardo a Stabio.

Una bella resistenza locale, offrendo e scoprendo gusti e sapori di un tempo che la mondializzazione, omogeneizzante per necessità d'affari, vuol seppellire con i miliardi.

Creme solari, non occorre pagare tanto

Quindici creme solari protezione 30 sono state testate dai colleghi italiani di Altroconsumo (giugno 2013). Alla prova dei fatti ben 4 creme hanno un fattore di protezione inferiore a quello dichiarato in etichetta. Sbaglia chi pensa che si tratti di prodotti da discount: tra questi ci sono anche grandi marche che si fanno pagare profumatamente.

Nessun filtro solare protegge completamente dai raggi solari, ma il fattore di protezione resta fondamentale. Tra le 4 creme che hanno in realtà un fattore inferiore a 30, c'è anche quella di Coop (Italia) che vanta in etichetta la protezione dai raggi UVA che però non è confermata dal test.

La protezione però non è l'unico neo di queste creme: 8 dei 15 prodotti del test non contengono sostanze riconosciute come allergeniche, ma 6 dei 7 che ne contengono si vantano in etichetta di essere ipoallergenici e dermatologicamente testati. Per quanto riguarda invece i parabeni - elementi chimici contenuti in molti cosmetici - due creme ne contengono alcuni "a media e a lunga catena " (Coop - Italia e Bilboa-Cadey): si tratta di sostanze critiche, che non dovrebbero essere presenti in prodotti che restano a contatto con la pelle per lungo tempo.

Ancora una volta, infine, il prezzo alto non è sinonimo di qualità. Una crema discount - **Cien di Lidl** - costa meno di 20 euro al litro ed è risultata migliore rispetto a molte altre marche dai prezzi esorbitanti (Lancaster, 185 euro/l). Ma non solo. **Nivea Sun**, un prodotto venduto dalla grande distribuzione e dal costo contenuto (circa 70 euro/l) non è solo il Miglior Acquisto del test, ma si è dimostrata anche la migliore crema in assoluto.

Risultati del test

Sono di buona qualità (in ordine decrescente): NIVEA Sun Protect&Bronze, AVÈNE Alta protezione latte e VICHY Capital Soleil latte.

Soddisfacenti: LANCÔME Génifique sôleil, CIEN (Lidl) Sun latte solare, LANCASTER Sunbeauty velvet milk, PIZ BUIN Sun lotion, COPPERTONE Sunscreen FPS30, BILBOA Bahamas latte solare, GARNIER Ambre Solaire.

Da non comprare: Coop (Italia) latte solare, LA ROCHE-POSAY e BIOTHERM latte solare.

Jeans e **sandali** per bambini, troppo tossici

Formaldeide, cromo esavalente, anilina: sono sostanze chimiche poco raccomandabili che, nel corso di un test realizzato dai consumatori tedeschi di Öko-Test, sono state ritrovate in sandaletti e jeans per bambini. Non si tratta di prodotti acquistati in qualche negozio cinese o sulle bancarelle per la strada, ma per lo più di capi di grandi marchi e delle griffe più rinomate del settore infantile, quindi anche molto costosi.

Tra i prodotti sottoposti ad analisi in Germania vi sono almeno 5 sandali e jeans venduti anche da noi, le marche Naturino, Geox, Timberland, Levi's, Esprit, Benetton. I risultati, pubblicati anche sulla rivista consumerista italiana Il Salvagente (luglio 2013) sono contestati dalle aziende con sede sulla penisola poiché la rivista tedesca Öko-Test ha preso come riferimento gli standard dei certificati ecologici Ecolabel e ÖkoTex ovviamente più severi dei parametri di legge europei. Ma la logica vorrebbe che, trattandosi di sostanze pericolose, nel dubbio, meno ce n'è meglio è. Ecco i risultati pubblicati su Il Salvagente.

Jeans per bambini

- Solo il capo di **Levi's** (San Francisco Pant Nos Jael Slim) contiene formaldeide;
- **Zara** (Boys Denim Slim) e **Esprit** (Jeans Boys Denim) contengono anilina (della famiglia delle ammine aromatiche);
- **Esprit** è inoltre l'unica a non contenere altre sostanze tossiche come i composti alogeno-organici rinvenuti invece in **Benetton** (Jeans Stretch sporty spring), **H&M** (Jeans Slim&Denim), **Levi's** e **Zara**;
- in **Benetton** sono stati trovati anche sbiancanti ottici e nei **Levi's** le ammine aromatiche.

Sandali per bambini

- Solo **Geox** (Kraze) contiene PVC e composti clorurati:
- tutte le marche **Geox** , **Bama**, **Naturino**, **Primigi** e **Timberland** contengono quantità elevate di idrocarburi policiclici aromatici;
- tutti contengono tracce di composti organici dello stagno ad eccezione di **Geox** che ne contiene in quantità molto elevata;
- in **Naturino** (5651) e **Primigi** (Fata) si trova la formaldeide in quantità rilevante, mentre in **Bama** (Kids sandale) e **Timberland** (Toddler S) solo delle tracce;
- solo **Timberland** contiene anilina;
- altre sostanze trovate: cromo, piombo, sbiancanti ottici, composti organofosforici, clorocresolo e paraffine clorurate e o-fenilfenolo.

La lista **si allunga**

Lentamente ma c'è sempre qualche ristorante nuovo che aderisce: in giugno si è aggiunto un ristorante di Neuchâtel, Le Bureau, che è entrato nell'edizione 2013 della Guida Gault et Millau con la nota 12/20!
Noi continuiamo a invitare i consumatori a scegliere i ristoranti che cucinano e che non propongono ai clienti (a loro insaputa) cibi pronti da infilare nel microonde.
Continuiamo a chiedere ai ristoratori di essere più trasparenti nei confronti della clientela.
In questa pagina trovate i ristoranti che hanno sottoscritto con l'ACSI l'impegno a indicare nel proprio menu i piatti "fatti in casa". A lato l'adesivo che l'ACSI fornisce ai ristoranti.

MENDRISIOTTO

Grotto Grassi (new entry!)
Tremona - Tel. 079 3702876
Osteria del Giardino, Morbio Inferiore
tel. 091 6826050
La Piccola Osteria, Arzo
tel. 091 6461131

Caffè sociale, Riva S.Vitale
Tel. 091 6481789

Grotto del Giuvan, Salorino
Tel. 091 6461161

Osteria l'uliatt, Chiasso
tel. 091 6827057

Locanda degli Eventi, Novazzano
tel. 091 6830013

Pizzeria-Osteria del Teatro
Vacallo - Tel. 091 6831397

LOCARNESE

Canvetto Ticinese, Brissago
tel. 091 7932996
Centro Lungta, Mergoscia
tel. 091 7309991
Grotto La Ginestra, Ronco s/Ascona
tel. 079 2338352
Ristorante Al Porto, Ascona
tel. 091 7858585
Ristorante Vallemaggia, Locarno
tel. 091 7520001
Rist. Al Bottegone, Locarno
tel. 091 7518090
Ristorante Centovalli, Tegna
tel. 091 7961444
Ristorante Centrale, Piazzogna
tel. 091 7952282
Grottino Ticinese, Losone
tel. 091 7913230
Al Grott Cafè, Brione S/Minusio
tel. 091 7301132
Rist. Pizzo Vogorno, Vogorno
tel. 091 7451256
Eco–hotel Cristallina, Coglio
Tel. 091 7531141
Grano salis (pasti a domicilio), Minusio
Tel. 091 7521321/078 8467661

LUGANESE

Il canvetto di S. Galizzi, Vallombrosa
Castelrotto - tel. 091 6081866
Ristorante La Palazzina,
Mezzovico - tel. 091 9461172
Osteria la Palma, Nerocco-Bedigliora
tel. 091 6061200

Ristorante Olimpia, Lugano
tel. 091 9227488

Sass Cafè - Vineria, Lugano
tel. 091 9222183

Ristorante Stazione, Tesserete
tel. 091 9431502

Le bucce di Gandria, Gandria
tel. 091 2258833

Canvetto Federale, Canobbio
tel. 091 9412552

Canvetto Luganese, Lugano
tel. 091 9101890

Grotto della Salute, Massagno
tel. 091 9660476

Grotto Ticinese, Cureglia
tel. 091 9671226

Grotto Piccolo Vigneto, Albonago
tel. 091 9723985

Osteria Ronchetto, Comano
tel. 091 9411155

Pizzeria Moretto, Cureglia
tel. 091 9663445

Taverna dei Pescatori, Caslano
tel. 091 6061847

Grotto Stremadone, Caslano
tel. 091 6062485

Grotto dell'Ortiga, Manno
tel. 091 6051613

Rist. La Sorgente, Vico Morcote
tel. 091 9962301

Ristorante Carina, Morcote
tel. 091 9712938

Osteria Torricella, Torricella
tel. 091 9451226

Locanda del Conventino,
Pregassona - tel. 091 9403222

BELLINZONA E VALLI

Osteria Mistral, Bellinzona
tel. 091 8256012
Ristorante Zanzibar, Bellinzona
tel. 091 8259607
Ristorante Corona, Bellinzona
tel. 091 8252844
Locanda Ticinese, Bellinzona
tel. 091 825 1673
Ristorante Emerenzia, Bellinzona
tel. 091 8254770
Ristorante Giardino, Bellinzona
tel. 091 8355424
Casa del popolo, Bellinzona
tel. 091 8252921
Osteria della Posta, Claro
tel. 091 8633110
Grotto Torcett, Giubiasco
tel. 091 8573757
Ristorante Forni, Airolo
tel. 091 8691270
Agriturismo-Rifugio Alla Meta
Predelp-Carì, tel. 079 7618582
Osteria Centrale, Olivone
tel. 091 8721107
Osteria Grotto Damiano, Preonzo
tel. 079 6201135
Ristorante Orello, Gnosca
tel. 091 8294695

CAPANNE

Capanna Cava, Biasca, val Pontirone
tel. 091 8701444 - 079 5121765
Lo stallone, Alpe Cardada
Tel. 091 7436146
Pairolo, Val D'Usin
Tel. 091 9441156 - 079 2742335

FUORI TICINO

Restaurant le Bureau, Neuchâtel (new entry!)
Tel. 032 724 48 68
La brasera, San Vittore
Tel. 091 8274777

Auto a basse emissioni di CO2 La scelta aumenta

Attualmente, se si vuole acquistare un'auto meno inquinante la scelta non manca. Negli ultimi mesi sono apparse sul mercato molte nuove automobili che non emettono più di 120 grammi di CO2 al chilometro.

Le ultime statistiche dell'Ufficio federale dell'energia mostrano che l'impatto negativo delle nuove vetture svizzere sull'ambiente è abbastanza superiore alla media. Nel 2012, le emissioni medie di CO2 in Svizzera sono state di 151 grammi al chilometro, mentre in altri paesi europei i valori medi sono tra 115 e 135 grammi di CO2 al chilometro.

L'edizione estiva dell'EcoMobiListe dell'ATA (Associazione Traffico e Ambiente) mette in evidenza l'alto potenziale di miglioramento e grazie all'arrivo sul mercato di una serie di veicoli, di diverse categorie, che emettono un massimo di 120 grammi di CO2 al chilometro.

A livello delle piccole automobili, si può citare la Mitsubishi Space Star 1.0 (92g di CO2 al km) o la Renault Clio Grandtour d Ci 90 (90 g). Nella classe media inferiore si trova la Seat Toledo 1.6 TDI-CR Ecomotive, la quale ha un emissione di 104 g di CO2. La VW Golf VII 1.6 TDI CR BMT arriva a 85 g.

Nella classe media rientrano la Lexus IS 300h Hybrid e la VW Jetta 1.4 TSI Hybrid, entrambe emettono meno di 100 g/km.

Esistono anche dei SUV, come Peugeot 2008 1.4 HDi o la Renault Captur dCi 90, che hanno dei valori di CO2 vantaggiosi, così come le monovolume a cinque posti: Citroën C4 Picasso e-HDi 90 ETG e Fiat 500 L 09 Twin Air gaz naturale – CH e l'Opel Zafira Tourer 1.6 CDTI a sei posti.

Altri modelli sono le serie 1 e 3 di BMW o la Skoda Octavia.

Generalmente si nota un numero sempre maggiore di auto che soddisfano l'ultima norma sulle emissioni Euro-6, che verrà progressivamente introdotta in Svizzera a partire dal 2014. Questa norma impone anche dei miglioramenti a livello delle emissioni di ossido d'azoto dei vicoli diesel. La tendenza a produrre auto che consumano meno carburante e emettono meno CO2 continua.

La cassa malati rimborserà il medicamento Champix, per la disassuefazione dal fumo

Il medicamento Champix sarà rimborsato, a determinate condizioni, dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS). L'Ufficio federale della sanità pubblica ha deciso di ammettere questo medicamento per la disassuefazione dal fumo nell'elenco delle specialità a partire dal 1° luglio 2013.

La terapia deve naturalmente essere svolta sotto controllo e con il sostegno di un medico. L'AOMS assume i costi del medicamento in due casi:

- il comportamento tabagico del paziente deve essere misurabile secondo criteri internazionali che definiscono la dipendenza e quindi anche il suo carattere patologico. Champix viene rimborsato solo per i fumatori con una dipendenza forte o molto forte;

- i costi della terapia vengono assunti anche per i pazienti che soffrono di patologie indotte dal fumo, come la bronchite cronica nonché le malattie cardiovascolari o tumorali.

La terapia è rimborsata ai pazienti di età superiore ai 18 anni per un periodo di 12 settimane. Prima di un'eventuale ripetizione deve trascorrere almeno un anno e mezzo.

Settop-box, modem e router consumano troppa energia!

In Svizzera sono installati, attualmente, oltre tre milioni di modem e più di due milioni di settop-box per la televisione digitale. Questi apparecchi consumano ogni anno circa 500 gigawattora di energia elettrica. Se su ciascuno di essi venisse impostata la modalità di funzionamento più efficiente, si potrebbero risparmiare circa 180 gigawattora, corrispondenti al consumo medio di energia elettrica di circa 40'000 economie domestiche.

Sul sito www.svizzeraenergia.ch si possono trovare utili informazioni sul consumo di questi apparecchi e le indicazioni relative alle pagine informative degli operatori Sunrise, Swisscom e upc cablecom sulle impostazioni da effettuare sugli apparecchi personali per ridurne il consumo.

ACSI

Via Polar 46, CP 165
6932 Lugano–Breganzona
tel. 091 922 97 55 fax 091 922 04 71

Segretariato

lunedì – venerdì 8.30-10.30
acsi@acsi.ch

Consulenze gratuite per i soci

lunedì – venerdì 9.30-10.30
infoconsumi@acsi.ch

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

Redazione

martedì e giovedì bds@acsi.ch

- La Borsa della Spesa
- www.acsi.ch

Mercatini dell'usato

Nei Mercatini dell'usato ACSI si trova abbigliamento per bambini a prezzi contenuti e in ottimo stato, indumenti e equipaggiamento sportivo, carrozzelle, passeggini, biciclette, lettini, seggioloni, ecc. Prima della consegna di merce ingombrante contattare il mercatino.

Bellinzona, viale Portone 9	076 712 68 91
martedì, giovedì	14–17
mercoledì (solo vendita)	14–17

Luglio e agosto: lunedì 9-11 e giovedì 15-18.

Bioggio, via Cademario	076 533 69 03
martedì e mercoledì	14–17
giovedì e venerdì	9–11

Luglio e agosto: mercoledì 14-17 e giovedì 9-11.

Locarno, via Castelrotto 20	091 751 24 73
martedì e venerdì	9–11
mercoledì (solo vendita)	14–17.30
giovedì	14–17.30

Chiuso durante le vacanze scolastiche.

Balerna, via Favre 8 (zona FFS)	078 926 52 41
mercoledì	14–17
venerdì	14–17.30
sabato (da metà settembre a febbraio)	14–17

Luglio e agosto: chiuso (telefonare per urgenze)

PUBBLICAZIONI

desidero ricevere:

❑ Adesivo contro la pubblicità nella bucalettere		fr.	1.–
❑ 20 etichette per respingere la pubblicità indirizzata		fr.	2.–
❑ Schede – Reclamare, ma come? *		fr.	7.–
❑ Schede – Mangiare bene per vivere bene *		fr.	7.–
❑ Schede – Salute e movimento *		fr.	7.–
❑ Guida ai consumi responsabili, III edizione *			gratis
❑ La guida del bebè *		fr.	7.–
❑ Schede: come risparmiare energia	*	fr.	4.–
❑ Marchi per alimenti	*	fr.	25.–
❑ I conti di casa (soci ACSI 12.–)	*	fr.	16.–
❑ Piatti unici	*	fr.	7.–
❑ Schede Internet	*	fr.	4.–
❑ Storie di Internet che nessuno vorrebbe vivere			gratis
❑ Tessili: per saperne di più		fr.	6.–
❑ Medi–Minus (13 schede informative sui medicamenti)		fr.	2.–
❑ Micro–onde: per saperne di più		fr.	8.–
❑ Guida ai marchi alimentari (formato tessera)			gratis
❑ Guida alla luce (formato tessera)			gratis
❑ Guida ai marchi non alimentari (formato tessera)			gratis
❑ Guida all'acquisto di pesci e frutti di mare (formato tessera)			gratis
❑ Guida all'acquisto del legno (formato tessera)			gratis
❑ Guida all'acquisto degli elettrodomestici (formato tessera)			gratis
❑ La borsa per la spesa (tascabile)		fr.	5.–

* **Queste pubblicazioni sono scaricabili direttamente e gratuitamente da internet: www.acsi.ch.** Per le copie cartacee è indicato a lato il prezzo cui si devono aggiungere le spese postali. Per importi complessivi fino a fr. 15.– allegare il controvalore in francobolli (da ct. 85 o da fr. 1.–) + fr. 2.– in francobolli per i costi di spedizione (rispettivamente fr. 3.– per le pubblicazioni segnate da asterisco *). Per importi superiori a fr. 15.– riceverete una polizza di versamento. Allegando un'etichetta autocollante col vostro indirizzo facilitate il nostro lavoro.

Data Firma

Inviate l'intera pagina a: ACSI, Via Polar 46, CP 165, 6932 Lugano-Breganzona

DIVENTA SOCIO/A

data

cognome nome

via e numero

nap località

e-mail

❑ **Desidero aderire all'ACSI per il 2013 e ricevere il periodico La borsa della spesa**
- Quota annuale fr. 40.– (estero fr. 45.–)
- Sostenitore a partire da fr. 50.–

❑ **Desidero regalare un'adesione per il 2013 con abbonamento a La borsa della spesa a:**

cognome nome

via e numero

nap località

Inviate questa pagina ritagliata e compilata a: ACSI, cp 165, 6932 Lugano-Breganzona.
Potete diventare soci o regalare un abbonamento a La borsa della spesa anche telefonando in segretariato (091 922 97 55), inviando un fax (091 922 04 71) o una e-mail (acsi@acsi.ch).

TEST

Questi test sono a disposizione in lingua originale presso il segretariato ACSI

La borsa della spesa

Zafferano	Giu. 13
Cosmetici	Mag. 13
Stampi in silicone	Mag. 13
Wattmetro	Mar. 13
Smacchiatori pretrattanti	Gen. 13
Formaggio raclette	Dic. 12
Giochi (test etico)	Dic. 12
Lozioni per il corpo	Nov. 12
Stampanti multifunzionali	Set. 12
Padelle antiaderenti	Ago. 12
Navigatori GPS	Giu. 12
Scarpe in cuoio	Giu. 12
Date scadenza degli alimenti	Apr. 12
Jeans (test etico)	Feb. 12
Lampadine a basso consumo	Gen. 12

Mieux choisir, Losanna

Misuratori pressione	Mag. 13
Bilance per cucina	Mar. 13
Smart TV	Nov. 12
Valigie trolley	Giu. 12
Smalto unghie	Giu. 12
Carta ecologica WC	Apr. 12

AltroConsumo, Milano

Videocamera	Lug. 13
App. foto con obiettivo fisso	Lug. 13
Aspirapolvere	Giu. 13
Creme solari	Giu. 13
Biciclette elettriche	Giu. 13
Ferri da stiro	Giu. 13
Tosaerba	Giu. 13
Programmi antivirus	Apr. 13
App. foto reflex e mirrorless	Mar. 13
Televisori medi e grandi	Feb. 13
Schermi per PC	Feb. 13
Apparecchi per fare il pane	Gen. 13
Asciugatrici	Gen. 13
Prosecco	Nov. 12
Hard Disk	Nov. 12
Microonde	Nov. 12
City car	Ott. 12
Lavatrici	Set. 12

Test, Berlino

Protezioni solari	Lug. 13
Note- e Ultrabooks	Lug. 13
App-Sicurezza per smartphone	Lug. 13
Frigoriferi	Lug. 13
Seggiolini auto	Giu. 13
Lavastoviglie	Giu. 13
Navigatori + App per smartph.	Giu. 13
Lettori E-book	Giu. 13
Stampanti a inchiostro	Apr. 13
Materassi	Apr. 13
Telefoni per seniori	Feb. 13
Televisori piccoli (60 cm diag.)	Feb. 13
Fotocamera compatta	Gen. 13
Tablet	Dic. 12
Macchine da caffé espresso	Dic. 12
Telefoni senza filo	Nov. 12
Lettori Blu-ray	Nov. 12
Giacche a vento	Ago. 12
Caschi bicicletta	Mag. 12

GAB
6932 Breganzona

variante.ch

L'ARIA CAMBIA

Luglio e agosto
abbonamento
Arcobaleno

50%

50% di sconto abbonamento mensile Arcobaleno

	adulti				giovani*	
Zone	2. cl.	50%	1. cl.	50%	2. cl.	50%
10 / 20 / 30	~~44.–~~	22.–	~~73.–~~	37.–	~~32.–~~	16.–
2 zone	~~67.–~~	34.–	~~111.–~~	56.–	~~47.–~~	24.–
3 zone	~~106.–~~	53.–	~~175.–~~	88.–	~~76.–~~	38.–
4 zone	~~128.–~~	64.–	~~212.–~~	106.–	~~93.–~~	47.–
5 zone	~~168.–~~	84.–	~~278.–~~	139.–	~~121.–~~	61.–
da 6 zone	~~193.–~~	97.–	~~319.–~~	160.–	~~140.–~~	70.–

* fino a 25 anni

Approfitta dell'offerta Treno–Bici
www.tilo.ch

Fino al 75% di sconto nei seguenti comuni ticinesi*

Bellinzonese
Arbedo-Castione
Bellinzona
Cadenazzo
Camorino
Giubiasco
Gnosca
Gorduno
Lumino
Monte Carasso
Pianezzo
Sant'Antonio
Sant'Antonino
Sementina

Locarnese
Avegno-Gordevio
Bosco-Gurin
Brione s/Minusio
Brione Verzasca
Brissago
Cerentino
Cugnasco-Gerra
Gambarogno
Gordola
Locarno
Losone
Mergoscia
Muralto
Minusio
Orselina
Sonogno
Tenero-Contra
Terre di Pedemonte
Vogorno

Luganese
Alto Malcantone
Agno
Aranno
Astano
Bedigliora
Bioggio
Cademario
Cadempino
Capriasca
Caslano
Collina d'Oro
Comano
Croglio
Cureglia
Curio
Gravesano
Lamone
Lugano
Magliaso
Manno
Massagno
Melide
Mezzovico-Vira
Miglieglia
Monteggio
Morcote
Muzzano
Neggio
Novaggio
Origlio
Paradiso
Ponte Capriasca
Ponte Tresa
Porza
Pura
Savosa
Sessa
Sorengo
Torricella-Taverne
Vezia
Vico Morcote

Mendrisiotto
Arogno
Balerna
Breggia
Brusino-Arsizio
Castel San Pietro
Chiasso
Coldrerio
Maroggia
Melano
Mendrisio
Morbio Inferiore
Novazzano
Riva San Vitale
Stabio
Vacallo

Regione Tre Valli
Acquarossa
Biasca
Blenio
Bodio
Claro
Dalpe
Faido
Giornico
Lodrino
Moleno
Osogna
Personico
Pollegio
Prato Leventina
Preonzo
Quinto
Serravalle

***www.ti.ch/aria**

arcobaleno la scelta giusta

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento del territorio