

La borsa *della spesa*

# l'as

Periodico  
dell'Associazione  
consumatrici  
e consumatori  
della Svizzera italiana

Anno XXXIV  
Nr. 5  
Luglio-Agosto 2008  
Fr. 5.-

**ETICHETTE PIÙ CHIARE  
PER SCELTE PIÙ SANE**

**QUANTO COSTA  
SMETTERE DI FUMARE**

**TEST: BIBERON  
CON SOSTANZA NOCIVA**



<b>Editoriale</b>	Ben pasciuti per il macello Ma come?	<b>3</b>
<b>La Posta</b>	Quello che le etichette non dicono	<b>4</b>
	Rincarano i quotidiani in edicola	<b>4</b>
	Esperienza di televendita	<b>5</b>
	Per vedere la tivù su computer	<b>5</b>
<b>Alimentazione</b>	Etichette più chiare per scelte più sane	<b>6</b>
<b>Consumatori attenti</b>	L'ACSI bacchetta Cablecom	<b>8</b>
	I "falsi" non passano più la dogana	<b>8</b>
	I coloranti allergenici devono essere segnalati	<b>8</b>
<b>Test flash</b>	Magliette anti-UV	<b>9</b>
	Olio d'oliva poco trasparente	<b>9</b>
<b>Test</b>	Biberon al bisfenolo A	<b>10</b>
<b>Società</b>	Riforma IVA. Proposte inaccettabili per i consumatori	<b>12</b>
	Il nuovo numero AVS	<b>14</b>
<b>Ambiente</b>	Come scegliere la carta giusta Profumi, candele e incensi: aria profumata ma inquinata	<b>14</b>
		<b>15</b>
<b>Primo piano</b>	Quanto costa smettere di fumare	<b>16</b>
<b>Scheda</b>	Sport per over 45	<b>19</b>
<b>Acsi</b>	Liberalizzazione della posta, quali benefici?	<b>21</b>
	Prodotti agricoli nel piatto, non nel serbatoio!	<b>21</b>
<b>Indirizzi utili</b>	Indirizzi utili per i consumatori	<b>22</b>

**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 romana 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. L'associazione, 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.

I servizi dell'ACSI sono:

- l'Infoconsumi
- la Consulenza alimentare
- la Consulenza casse malati
- la Consulenza contabilità domestica
- i Mercatini dell'usato
- lo Scambio dell'usato.

**Uscite BdS**

BdS 1.08	fine gennaio
BdS 2.08	metà marzo
BdS 3.08	fine aprile
BdS 4.08	metà giugno
BdS 5.08	fine luglio
BdS 6.08	metà settembre
BdS 7.08	fine ottobre
BdS 8.08	metà dicembre

**Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana****La borsa della spesa**

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

Esce 8 volte all'anno  
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:

Mario Jäggi  
Laura Regazzoni Meli  
Giuliana Soldini  
Silvano Toppi  
Alberto Polli

STAMPA:

TBS, La Buona Stampa sa  
6963 Pregassona

TIRATURA: 9'500 copie

CARTA:

Cyclus Print, riciclata  
bianca 80gm<sup>2</sup>

FOTO DI COPERTINA:

Etichette (foto ACSI)

PRESIDENTE:

Mario Jäggi

SEGRETARIA GENERALE:

Laura Regazzoni Meli

SEGRETARIA

AMMINISTRATIVA:  
Fabrizia Sormani

SEDE:

Stabile amministrativo  
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



Mario Jäggi  
presidente ACSI

## Ben pasciuti per il macello Ma come?

Ormai tutti lo sanno: per produrre un chilogrammo di carne sono necessari 7 chili di cereali. Con tutto ciò che questo implica quanto a consumi d'acqua, di energia e a emissioni di CO<sub>2</sub>. Ma non è questa la ragione per la quale da anni il consumo di carne è in progressiva diminuzione. I motivi della disaffezione sono molteplici: la fine dell'abbuffata post bellica, i prezzi elevati, i nuovi comportamenti nutrizionali, e non da ultima, l'immagine assai negativa che negli anni ci siamo fatti di questo enorme business e gli scandali ad esso collegati. Sebbene recentemente – almeno in Svizzera – sia stato fatto molto per offrire agli animali condizioni più “umane”, le realtà che abbiamo visto in terribili immagini e filmati su certi metodi di allevamento e sui lunghi trasporti di animali in condizioni indescrivibili hanno lasciato un segno difficile da cancellare. Specie nei ragazzi – più sensibili di noi a queste cose – che, una volta cresciuti non di rado decidono di optare per la scelta vegetariana.

Nutrire gli erbivori con farine di cadaveri animali trattati termicamente, come è avvenuto in Europa negli anni ottanta e che ha scatenato l'insorgere di un nuovo morbo, la BSE (vacca pazza), ha rappresentato un “capolavoro” dell'agire contro natura. L'epizoozia che ne è seguita, e che in alcuni casi ha persino superato la barriera animale-uomo, per poter essere debellata ha comportato la soppressione di decine e decine di migliaia di capi. E, ovviamente, la messa bando di queste farine.

Ma ciò che è appena uscito dalla porta potrebbe ora rientrare dalla finestra. Anche in Svizzera si sta infatti pensando di autorizzarne nuovamente l'uso, prevedendo comunque misure produttive severe per evitare una ripresa dell'epidemia. Le ragioni sono unicamente di natura economica: l'eliminazione delle carcasse degli animali macellati crea infatti enormi costi che potrebbero essere coperti dalla vendita delle farine. Eccoci quindi daccapo anche se questa volta si pensa di riservarle al solo foraggiamento degli onnivori come i maiali e il pollame e, per ragioni etiche, vietando peraltro il cannibalismo: quindi, niente farina di cadaveri di maiali ai maiali! Ma chi potrà controllare il rispetto rigoroso di tutte queste limitazioni? Non facciamoci troppe illusioni.

Un altro problema è quello della castrazione dei porcellini: forse non tutti sanno che i porcellini maschi (lattonzoli) da destinarsi all'allevamento a qualche giorno dalla nascita vengono castrati senza anestesia. Lo si fa per evitare che la carne dell'animale adulto abbia quel caratteristico odore di verro (dato dall'androstene) che la rende poco gradita ai consumatori. Nella sola Svizzera a subirla sono annualmente 1.3 milioni di suinetti. A partire dal 2010 nel nostro Paese l'operazione per legge dovrà essere effettuata in modo indolore. Le possibilità che si offrono sono la castrazione sotto narcosi, inaccettabile a detta dei produttori perché troppo cara, e la “vaccinazione” (una semplice iniezione), meno cara e di più facile esecuzione. Da parte sua l'UFSP cerca di tranquillizzarci garantendoci che, nella carne messa in commercio, del vaccino non resterebbe traccia. Ma dobbiamo davvero fidarci, in particolare noi maschi, per via della peculiarità degli organi sui quali il vaccino è destinato ad agire? Quante volte in campo chimico o farmaceutico i problemi si sono manifestati solo ad anni di distanza dell'impiego su vasta scala di una nuova sostanza. A spingere in questa direzione vi è il colosso farmaceutico Pfizer – sì, lo stesso della pillola blu – che non lesinerà certo i mezzi per imporre il proprio prodotto (Improvac).

Anche se a una bella e succulenta bistecca o a un profumato salame nostrano ci è difficile dire di no, queste cose non ci piacciono e ci preoccupano. Per ragioni etiche, di sicurezza alimentare, di risparmio di risorse e di tutela ambientale dovremmo pertanto cercare di ridurre il consumo di carne, abituandoci ad aspettare frementi quel raro e sospirato momento quando dalla cucina ci giungerà l'inebriante profumo dell'arrosto o dello spezzatino. L'apprezzeremo di più, come succede per tutte le cose rare. Di fronte a questi problemi le organizzazioni dei consumatori stanno valutando i passi da intraprendere.

**Leggi la Borsa della Spesa online sul sito [www.acsi.ch](http://www.acsi.ch) inserendo il codice di luglio-agosto 2008: MM6TB**

## Quello che le etichette non dicono

*Ho un'osservazione che riguarda le etichette. Da anni tento di non acquistare il "made in China" o comunque il "made" in paesi che non mi sembrano rispettare determinati requisiti. Impresa ardua se non impossibile. Non solo perché non si trova quasi nulla che non sia fatto in Oriente ma anche perché noto che ci sono etichette che non indicano la provenienza della merce. Solo eufemismi: "Designed in Switzerland, made in China"; "Technology of Switzerland", "Swiss Quality", e via dicendo. Ma c'è anche chi non menziona nulla. Da Manor, per esempio, non è possibile capire dove sono fabbricati i capi d'abbigliamento della Casa (Colonial, Campus, per citare due esempi). Purtroppo dobbiamo constatare che è pure impossibile mettere in atto un boicottaggio. Perlomeno per famiglie come la nostra. Ad Ascona si possono pagare anche 200 franchi per un paio di pantaloncini, figuratevi cosa si deve sborsare per il resto! Le famiglie come la nostra devono ricorrere ai mercatini o all'H&M o a Manor dove tutto, però, proviene dalla Cina o da altri paesi sfruttati dalla delocalizzazione delle aziende. Ma non c'è proporzione nemmeno per la merce di qualità: essendo appassionati di montagna abbiamo acquistato nel tempo svariato materiale. Mammut, gloriosa impresa svizzera, produce praticamente tutto in Cina. È deprimente.*

### Quando le offerte sono specchietti per le allodole...

*A tutti i fuochi è stata distribuita la reclame dell'InterDiscount valida dal 19.05 al 22.06.2008. Tra le varie offerte anche quella di un "telefono senza filo con segreteria SWITWL fr. 39.95" con "10 memorie/segreteria con registrazione 11 minuti/interrogazione a distanza possibile/ESCLUSIVITA InterDiscount"*

*Mi reco al negozio. Effettivamente un telefono identico a quello nell'immagine della reclame è esposto per il prezzo di fr. 39.95. Alla mia richiesta di un telefono con segreteria mi viene fatta una serie di proposte, tutte da fr. 70 in su. Chiedo del telefono a fr. 39.95 e mi viene risposto che non ha segreteria telefonica. Faccio notare che sull'indicazione relativa al telefono venduto per fr. 39.95 è scritto che ha la segreteria telefonica. Mi risponde semplicemente con un "non è così".*

*F.S. e-mail*

Questa miriade di azioni promozionali a prezzo stracciato per apparecchi, apparentemente anche sofisticati, si riduce sovente a "specchietti per le allodole" tanto per attirare clientela nel negozio.

*Pago uno zaino, certamente di qualità, una bella cifra e immagino il margine di guadagno rispetto al costo del lavoro dell'operaio coreano o cinese e la perdita di impieghi in Svizzera a causa della delocalizzazione. In questo triste marasma, segnalo una ditta, svizzera, che non si nasconde dietro stemmini e garanzie elvetiche. Si tratta di Sherpa-Outdoor, una ditta di articoli per la montagna che produce in Nepal, garantendo prezzi accessibili e un commercio equo. Parte del ricavato serve a progetti sociali in Nepal. Se vi interessa potete visitare il sito [www.sherpa-outdoor.ch](http://www.sherpa-outdoor.ch).*

*A.R. e-mail*

Grazie per la segnalazione finale (dai nostri soci ci aspettiamo proprio questo genere di partecipazione e di scambio di esperienze) e per le sue interessanti osservazioni. In effetti essere un consumatore attento e consapevole è un'impresa non sempre facile e per esserlo pienamente occorre costanza e grande impegno. La BdS è molto attenta a questi aspetti e offre sempre spunti e informazioni utili per acquisti consapevoli. Per quanto riguarda l'abbigliamento consigliamo di tenersi aggiornati sulla campagna clean clothes ([www.cleanclothes.ch](http://www.cleanclothes.ch)), e, più in generale, di seguire i consigli della Guida al consumo responsabile che spazia prati-

camente su tutti i settori del consumo. Una lettura istruttiva è anche La Guida al consumo critico, del Centro Nuovo modello di sviluppo ([www.cnms.it](http://www.cnms.it)).

### Il vecchio elenco telefonico era più pratico!

*Ho appena ricevuto il nuovo elenco telefonico e trovo che quello precedente era più pratico. Mi spiego: prima, in alto alle pagine, con il nome della località era indicato il codice di avviamento postale e le iniziali alfabetiche dei nomi che si possono trovare su quella pagina. Ora c'è solo la località, tutto il resto è scomparso. Meno male che non ho buttato via il vecchio elenco...*

*M.S. e-mail*

È vero. Per chi è abituato a usare l'elenco telefonico cartaceo, le indicazioni che si trovavano sulla vecchia edizione erano molto utili. Perché le hanno tolte? Lo abbiamo chiesto alla Swisscom Directories. Ciò è dovuto a un adeguamento dell'impostazione delle pagine del nuovo elenco; chi cerca il codice postale lo può trovare nelle pagine gialle che si trovano nella prima parte del volume. In seguito alla nostra segnalazione valuteranno, tuttavia, se reintrodurre queste informazioni sulle pagine dell'edizione 2009 dell'elenco. Speriamo in bene...

## Rincarano i quotidiani italiani in edicola

*Da qualche giorno ho notato che i giornali italiani in edicola costano di più. Personalmente compero regolarmente La Repubblica e mentre fino a qualche settimana fa costava fr. 2.50 ora devo sborsare 3 franchi. Mi sembra un aumento piuttosto importante.*

*U.F.-Breganzona*

La ragione del rincaro è da ricercare nella decisione degli editori italiani di quotidiani di adeguare i prezzi di vendita nelle edicole. Una decisione che manifesta i propri effetti dal 1° giugno di quest'anno. È Mauro Consoli della Melisa (distributrice di giornali e riviste alle edicole) che ce lo conferma: una decisione, sottolinea, messa in atto non solo in Svizzera ma anche nel resto dell'Europa da parte degli editori della vicina penisola. Perché? Strategie di mercato, adeguamento all'evoluzione dei costi dei trasporti, della merce e della manodopera, stanno alla base del rincaro deciso, che arriva dopo una serie di trattative tra gli operatori del settore e a distanza di 7-8 anni dall'ultimo adeguamento. Il rincaro vale per

tutti i quotidiani italiani in edicola, che sono stati portati, in un sol colpo, all'unico prezzo di vendita di 3 franchi.

Ma non solo. Dal 1° di giugno questi giornali hanno lo stesso prezzo anche nelle edicole d'oltre Gottardo, dove, fino allo scorso maggio, il prezzo era un po' più alto di quello applicato nelle regioni italofone della Svizzera.

**Per scrivere  
a questa rubrica:**

**Redazione BdS  
casella postale 165  
6932 Breganzona  
oppure  
[bds@acsi.ch](mailto:bds@acsi.ch)**

## Esperienza di televendita

Più volte al giorno una ditta di televendite pubblica alla TSI una Pedana oscillante. Mi lascio tentare e chiamo il numero verde indicato, 0800834535. La telefonista mi dice che non fanno vendita diretta ma che un rappresentante sarebbe venuto a casa per una dimostrazione. Sottolinea anche che la consulenza è gratuita e senza alcun obbligo di acquisto. Ci accordiamo per un incontro la mattina successiva. Il rappresentante arriva con un plico di documenti. L'apparecchio è in macchina e mi dice che lo avrebbe preso dopo. Insisto per vedere subito come funziona. Ci avviamo verso la sua automobile, una Mercedes Caravan immatricolata in Italia: mi chiede pure di aiutarlo a trasportarlo perché da solo avrebbe dovuto fare due viaggi (pesa più di 40 kg ...)! In casa ho potuto provare la pedana con le sue varie funzioni. Il rappresentante illustra i dettagli tecnici, i benefici dell'apparecchio e le modalità di pagamento. La pedana mi interessa e quindi chiedo di lasciarmi una copia del contratto da leggere con calma. Si tratta pur sempre di una spesa di 2'000 franchi.

A quel punto il signore gentile e cordiale è diventato maleducato e minaccioso: mi dice che i calcoli li avrei già dovuti fare prima perché già sapevo cosa costava, che

non mi lasciava il contratto e che se volevo la pedana avrei dovuto richiamare il numero verde per un altro appuntamento e che, visto che ora ero indecisa, avrei dovuto mettermi in una lunga lista di attesa prima di poter acquistare l'apparecchio.

Nell'ascensore mi rendo conto che non si è presentato per cui gli chiedo il nome: "visto il mio comportamento" si rifiuta di dirmelo. Lo stesso giorno, rivedo la televendita alla TSI e, non vorrei sbagliarmi, ma la persona che appare in tv è la stessa che è venuta a casa mia. Lo spot finisce con questa frase: "telefonate subito al numero verde gratuito e avrete la possibilità di provare, senza nessuna spesa e nessun impegno di acquisto, i benefici effetti di Fit Power". Tutte frottole, io sono stata decisamente messa sotto pressione. E chissà quante altre persone, davanti a tanta insistenza, alla fine non osano dire di no.

L.M.-Locarno

Lei ha tutto il diritto di leggersi con calma il contratto prima di prendere una decisione: non c'è mai fretta di acquistare. La fretta ce l'ha chi vende e mette sotto pressione scorrettamente il potenziale cliente attirato prima nella trappola per una semplice prova "senza alcun impegno".

## Chi deve pagare per vedere la tivù su computer

Ho letto che dal 1° settembre 2008 tutti i possessori di pc con collegamento a banda larga devono pagarsi la tassa per la ricezione TV come tutti i comuni mortali. Premessa: pago regolarmente il canone per la radio visto che la uso e questo va bene ma non avendo un televisore mi ritengo esente tassa. Uso linux Ubuntu, non uso Zattoo e non ho nemmeno un videotelefono... Che possiamo fare? Rassegnarci e pagare quest'ennesima riscossione? Mi dispiacerebbe arrivare a dover compere un televisore visto che debbo pagare il canone.

S.C.- Mendrisio

I media non hanno purtroppo dato un'informazione sufficientemente chiara. In effetti dovranno pagare il canone TV i possessori di un PC che rispondono cumulativamente a queste tre condizioni:

1. disporre di un ordinatore con collegamento a banda larga
2. aver installato un programma specifico che permette la ricezione di programmi TV (Madiaplayer, Realplayer,...)
3. aver concluso un abbonamento a pagamento (presso Netstream o altri fornitori internet che propongono programmi televisivi come per esempio desktop-TV di

Sunrise) o essersi registrato per ricevere gratuitamente programmi televisivi (per esempio presso Zattoo).

(Può verificare queste condizioni sul sito [http://www.ufcom.admin.ch/themen/radio\\_tv/00630/00733/00735/index.html?lang=it](http://www.ufcom.admin.ch/themen/radio_tv/00630/00733/00735/index.html?lang=it)). Come vede se lei non ha sottoscritto volontariamente un abbonamento per la ricezione di programmi TV (gratuito o no poco importa) non deve pagare il canone anche se ha un collegamento a banda larga.

Naturalmente (ma non è il suo caso) chi paga già il canone perché possiede la TV non deve pagare supplementi perché vede la TV sul PC o il telefonino.

Quanto al pagamento del canone se si usa l'apparecchio TV solo come terminale console ecco cosa dice l'UFKOM (sempre nel sito indicato sopra): "Quando si è in presenza di apparecchi radiofonici e televisivi si presuppone che gli stessi siano pronti all'uso. Un apparecchio è considerato pronto all'uso se bastano poche manipolazioni per rendere la ricezione possibile. Gli apparecchi che non sono tecnicamente in grado di ricevere programmi non sottostanno all'obbligo di annuncio e di pagamento della tassa di ricezione".

## Malarone, che differenza di prezzo!



Vi racconto cosa è successo a un mio amico. Doveva procurarsi un farmaco di nome Malarone per una coppia di amici che partiva in vacanza. Si reca a Chiasso e in una farmacia lo acquista. Costo intorno a fr. 70. Per curiosità si reca in altre farmacie e chiede il prezzo. Con suo stupore gli dicono più o meno tutte il costo intorno alla metà che lui ha pagato. Potete ben pensare come si sia sentito. Oltre che aver speso il doppio si è anche sentito preso in giro. È davvero scandaloso che farmacie così vicine abbiano dei prezzi così differenti. È possibile? Non esiste una legge dove vieta di oltrepassare un certo numero di per cento di guadagno? Nessuno controlla queste cose? È possibile che una persona prima di acquistare dei farmaci debba fare il confronto di più farmacie per non spendere più del dovuto?

Ora chiedo a voi cosa ne pensate al riguardo e se potete fare una verifica del caso.

A.A. e-mail

Il Malarone (farmaco contro la malaria), non essendo rimborsato dall'assicurazione malattia di base, è nella lista dei farmaci il cui prezzo è libero, per cui ogni farmacista può farlo pagare quello che vuole. Un prezzo di 35 franchi circa appare tuttavia eccessivamente basso. Un simile prezzo potrebbe forse essere spiegato se il farmaco viene importato dalla Germania (importazione parallela, pratica attualmente illegale in Svizzera per motivi protezionistici), nel qual caso il foglietto di spiegazioni non sarebbe in tre lingue (come obbligatorio in Svizzera) ma unicamente in tedesco.

La farmacia che ha venduto il farmaco a 70 fr., quindi, non ha agito illegalmente; anzi ha applicato il prezzo corrente (in una farmacia di Lugano lo stesso farmaco nel mese di ottobre è stato pagato fr. 63.45). Paradossalmente potrebbe essere invece nell'illegalità la farmacia che lo vende a 35 franchi perché lo importa dalla Germania. E' anche per evitare casi come questo che le associazioni svizzere dei consumatori si battono da anni per legalizzare le importazioni parallele. Purtroppo ancora recentemente il Consiglio nazionale non ne ha voluto sapere.

# Etichette più chiare per scelte p

**"Un'epidemia che si diffonde sempre più velocemente", "crisi di salute pubblica", "industria alimentare che non rispetta i diritti dei bambini". Sono alcune delle affermazioni fatte dagli esperti che hanno partecipato al seminario promosso dal DSS "Sovrappeso e obesità: cosa possiamo fare in Ticino?" tenuto in giugno a Mendrisio al quale è intervenuta anche l'ACSI. ACSI che ha sottolineato come di fronte a una situazione da tutti definita seria le risposte non siano quelle che ci si potrebbe aspettare per affrontarla in modo efficace. In effetti informazioni e consigli sembrano non essere sufficienti, ci vogliono misure precise e obbligatorie. Secondo l'ACSI una di queste potrebbe essere un'etichettatura più chiara che permetta di riconoscere a colpo d'occhio i prodotti meno sani.**

**G**li esperti presenti a Mendrisio si sono trovati tutti d'accordo: l'alimentazione scorretta e la mancanza di attività fisica sono le principali cause di malattie evitabili e di decessi prematuri e la tendenza all'aumento dell'obesità è uno dei principali problemi di sanità pubblica del mondo occidentale. La situazione è particolarmente grave negli Stati Uniti e in Canada, ma anche in Europa il numero delle persone in sovrappeso o obese è in continuo aumento. In Svizzera 1 bambino su 5 ha problemi di sovrappeso, un dato 5 volte maggiore rispetto a 20 anni fa.

Per cercare di contrastare questa tendenza è quindi necessario agire sul tipo di alimentazione. Cosa (e quanto) si mangia dipende dalle scelte individuali del consumatore ma numerosi fattori possono influenzare i gusti e le abitudini personali. L'informazione su cos'è un regime alimentare sano è sicuramente importante (e l'ACSI da anni è impegnata su questo fronte) ma gli esperti cominciano a convenire che le misure rivolte all'individuo (come le campagne informative) vanno completate (se non addirittura sostituite) con azioni a carattere molto più generale che agiscono sull'ambiente in senso lato. Fra queste misure dovrebbe figurare anche un'etichettatura più chiara e efficace.

## Etichette più chiare

Secondo un gruppo di studio sulle etichette alimentari istituito dal Beuc (l'ufficio europeo delle organizzazioni dei consumatori) il consumatore deve poter disporre di indicazioni più semplici rispetto a quelle attuali che gli permettano di giudicare a colpo d'occhio la qualità nutrizionale dei prodotti che intende acquistare. I consumatori devono poter prendere le decisioni che hanno un impatto sulla salute rapidamente e facilmente. Molti consumatori fanno gli acquisti di corsa e

non hanno tempo di leggere attentamente in negozio l'etichetta nutrizionale. Secondo il Beuc l'etichetta deve quindi essere chiara, comprensibile, posta sul fronte dell'imballaggio, deve completare le informazioni nutrizionali poste sul retro, deve tener conto solo di alcuni elementi (grassi totali, grassi saturi, zuccheri e sale) ma non deve essere limitata a un logo che indichi le calorie. L'etichetta deve fornire al consumatore un elemento interpretativo che permetta di comprendere le informazioni numeriche.

Questo quanto auspicano i consumatori. Ma com'è la realtà?

## La situazione in Svizzera....

In Svizzera l'industria alimentare ha optato per l'etichetta nutrizionale che figura in un numero sempre maggiore di prodotti. L'etichetta nutrizionale comprende la lista dei nutrienti, la quantità di nutrienti per porzione

e le GDA (Guideline Daily Amounts - quantità giornaliere indicative).

L'informazione nutrizionale viene data per porzione o per pezzo con valore dei nutrienti e in percentuale. La percentuale si riferisce alla quantità giornaliera indicativa relativa all'alimentazione equilibrata di un adulto sulla base di una dieta di 2000 calorie. Le GDA sono spesso riportate sulla parte frontale della confezione attraverso una rappresentazione grafica. Sul retro della confezione sono inserite nella tabella nutrizionale completa.

Il limite degli zuccheri è fissato a 90 g (ma molti nutrizionisti consigliano di non superare i 50-60 grammi al giorno), il limite dei grassi totali è di 70 g, quello dei grassi saturi di 20 g; il limite del sodio impone un consumo di sale non superiore a 6 g al giorno. A prima vista l'etichetta nutrizionale potrebbe essere considerata positiva in quanto fornisce informazioni importanti. Nella forma attuale l'etichetta nutrizionale è tuttavia criticabile soprattutto perché le quantità dei nutrienti non vengono indicate per 100 grammi ma per porzione (una definizione che non ha nulla di scientifico). In questo modo i contenuti delle sostanze "incriminate" appaiono più innocui rispetto alla realtà (vedi esempi evidenziati singolarmente).

Le etichette nutrizionali rischiano quindi di creare confusione e false certezze poiché un prodotto appare sostanzialmente migliore di quello che è realmente.

Sarebbe quindi molto meglio optare per altre soluzioni, ad esempio quella adottata in Inghilterra.

## Bibita zuccherata (CocaCola)



1 porzione (250 ml) contiene:

zucchero	grassi	grassi saturi	sale
27 g	0 g	0 g	0 g
29%	0%	0%	0%

% della dose giornaliera basata su un consumo di 2000 calorie

Etichetta semaforo inglese:



Su una bottiglia da ½ litro di CocaCola è indicato un contenuto di zuccheri di 27 grammi ma per 250 ml, ossia la metà del contenuto della bottiglia. Le indicazioni concernenti lo zucchero si basano su un fabbisogno giornaliero di 90 g, ma molti nutrizionisti consigliano 50-60 grammi. Seguendo questi criteri l'intera bottiglietta di CocaCola copre quindi quasi completamente il fabbisogno giornaliero di zuccheri di una persona adulta e non il 29% come appare a colpo d'occhio sull'etichetta. In effetti chi si limita a bere metà bottiglietta? I dati sono inoltre completamente sballati se a bere la bibita è un bambino.

# e più sane

## Cereali per colazione (Kellog's Smacks)



1 porzione (30 g) contiene:

zucchero	grassi	grassi saturi	sale
13 g	0,6 g	0,2 g	tracce
14%	1%	1%	< 1%

% della dose giornaliera raccomandata per un adulto

Etichetta semaforo inglese:



Cereali per la colazione la cui confezione si rivolge chiaramente ai bambini. Le indicazioni si riferiscono al fabbisogno giornaliero di un adulto. Consumando una porzione pari a 30 g, l'etichetta indica che si raggiunge solo il 14% del fabbisogno giornaliero di zucchero. Calcolando però che i bambini consumano porzioni ben più grandi e i limiti fissati da molti nutrizionisti, con una colazione a base di Smacks una bambino ha già coperto praticamente la metà del suo fabbisogno quotidiano di zucchero.

## Pommes Chips (Pringles)



1 porzione (25 g) contiene:

zucchero	grassi	grassi saturi	sale
0,47 g	9 g	2,5 g	0,13 g
90 g	70 g	20 g	2,4 g

Dose giornaliera raccomandata per una donna adulta

Etichetta semaforo inglese:



La porzione sulla quale si basa l'etichetta nutrizionale è di 25 grammi. Una porzione molto piccola rispetto alla confezione che contiene 170 grammi di patatine. La porzione è quindi 1/7 del contenuto, in altre parole una scatola di Pringles dovrebbe bastare per 7 persone. Un consumo che non sembra molto vicino alla realtà: chi, dopo averle comperate, mangia così poche patatine?

## Maionese (Thomy)



1 porzione (15 g) contiene:

carboidrati	grassi	energia
0 g	12 g	111 kcal
0%	17%	6%

% della dose giornaliera basata su un consumo di 2000 calorie

Etichetta semaforo inglese:



Interessante notare che la porzione di maionese su cui si basano i calcoli dell'etichetta nutrizionale di Thomy è di 15 grammi sia per le versione normale che per quella light. La maionese della linea dietetica WeigthWatchers di Coop rinuncia invece all'etichetta nutrizionale vera e propria e basa le sue dichiarazioni su una porzione di appena 5 g. A prima vista la maionese WW sembra così molto meno grassa di quella light della Thomy mentre in realtà il contenuto di grassi è identico!

## ... e in Inghilterra

Nel 2005 l'industria alimentare britannica adotta volontariamente l'etichetta a "semaforo", un sistema molto chiaro e comprensibile che con i colori rosso, giallo e verde indica se la quantità di grassi, zuccheri e sale è alta, media o bassa.

Il rosso indica che l'alimento va consumato con moderazione - raramente e in piccole quantità - il giallo che l'alimento può essere consumato un po' più spesso e infine il verde che l'alimento non pone problemi. Si tratta indubbiamente di un buon sistema, facile e individuabile a colpo d'occhio, che può essere spiegato e capito anche dai bambini (che, secondo gli esperti, sono il gruppo su cui bisogna concentrare l'attenzione per tentare di frenare l'epidemia di sovrappeso).

## Il parere dell'ACSI

Secondo l'ACSI l'ideale sarebbe contrassegnare l'alimento con un unico "bollo", considerando il prodotto nel suo insieme e non esaminando separatamente grassi, grassi saturi, zuccheri e sale. L'etichetta sarebbe allora davvero di facile interpretazione, anche perché per il consumatore non è facile giudicare un prodotto. Ci si può in effetti chiedere che senso abbia attribuire ad esempio a una bibita zuccherata il semaforo verde per grassi e sale quando è ovvio che non ne contiene e che il nutriente "critico" per questo prodotto è lo zucchero.

L'ACSI in collaborazione con le altre organizzazioni consumeriste svizzere cercherà di convincere le autorità sanitarie a seguire la via dell'etichetta semaforo. Sarà una dura battaglia perché l'industria alimentare elvetica sembra non ne voglia sapere.

L.R.

## I prodotti più sani... non hanno etichette

Un'etichetta per far riconoscere a colpo d'occhio al consumatore quali sono i prodotti meno sani. Questo dovrebbe essere lo scopo delle indicazioni nutrizionali in un'ottica di lotta al sovrappeso. Senza tuttavia dimenticare che i prodotti più sani... non hanno etichetta. I prodotti freschi, in particolare frutta e verdura, vengono in genere venduti non confezionati e quindi non portano indicazioni sul contenuto di calorie, zuccheri, grassi e sale. Ma chi si preoccupa di mangiare in modo sano dovrebbe in primo luogo privilegiare proprio questi prodotti.

## In breve

### ● Cassis de Dijon, mantenuta la dichiarazione di provenienza

Le associazioni svizzere dei consumatori sono soddisfatte che il Consiglio federale abbia finalmente accettato di mantenere la dichiarazione di provenienza dei prodotti. Allo scopo di abolire le barriere commerciali inutili, l'ACSI, l'FRC, il KF e l'SKS avevano chiesto 3 anni fa, l'introduzione rapida del principio detto del "Cassis de Dijon" purché fosse mantenuto l'obbligo (previsto dalla legge svizzera) di indicare il paese di provenienza dei prodotti alimentari, come pure la dichiarazione degli allergeni. L'apertura dei mercati, infatti, può essere utile solo a condizione che siano garantite ai consumatori la sicurezza e la trasparenza.

### ● I "falsi" non passano più la dogana

Dal primo luglio non è più possibile importare in Svizzera prodotti e accessori falsi. La contraffazione viola, infatti, i diritti del titolare di un marchio, di un brevetto o di un diritto d'autore. Che abbiate ordinato un falso su internet o che l'abbiate comperato da un "vucumprà" sulla spiaggia, rischiate la confisca e la distruzione del prodotto acquistato. Contrariamente alle legislazioni di altri Stati europei, in Svizzera non sono previste sanzioni per le importazioni private. In Svizzera il rischio è dunque più limitato ma neppure trascurabile: la merce contraffatta viene sequestrata e non più restituita. Il possessore può anche essere denunciato da parte del marchio leso.

Va ricordato che oggetto di contraffazione non sono solo i marchi della moda ma anche farmaci, pezzi di ricambio per veicoli (aerei compresi), giocattoli, e altra merce il cui utilizzo può rivelarsi molto ma molto rischioso.

### ● Fondazione ombudscom

L'Ufficio federale della comunicazione (Ufcom) trasferisce le competenze di conciliazione previste dalla legge alla fondazione ombudscom, presieduta da Christian Schwarzenegger. Ombudscom permette di regolare, senza procedura giudiziaria, con i prestatori di comunicazione (Cablecom, Orange, Sunrise, Swisscom) le controversie come la contestazione di una fattura, la conclusione o l'annullamento di un contratto, la qualità del servizio, la maggiorazione di un prezzo, ecc.

[www.ombudscom.ch](http://www.ombudscom.ch)  
[info@ombudscom.ch](mailto:info@ombudscom.ch)

## L'ACSI bacchetta Cablecom: "annullate quei contratti"

**Grazie all'intervento dell'ACSI la Cablecom ha riconosciuto che alcuni contratti per la ricezione digitale stipulati da agenti esterni che si presentano in nome e per conto della compagnia sono stati sottoscritti in modo poco trasparente. Nel caso specifico sono cadute "vittima" dell'azione promozionale due signore anziane di Massagno che hanno firmato contratti che in realtà non desideravano e che sarebbero costati loro centinaia di franchi all'anno. Grazie alle tempestive segnalazioni, l'ACSI ha immediatamente interpellato Cablecom che ha riconosciuto i fatti e annullato i contratti in questione. E a partire dal 1° luglio, Cablecom ha introdotto un provvedimento a salvaguardia della clientela più anziana.**

**E**ra la fine di giugno quando due signore anziane di Massagno hanno ricevuto, ai rispettivi domicili, la visita di una persona che agiva in nome e per conto della Cablecom e che ha sottoposto loro un contratto per la Digital TV. Le due malcapitate, intenzionate ad annullare i contratti che nel frattempo avevano sottoscritto, si sono rivolte all'ACSI che ha constatato gravi scorrettezze.

Il venditore – impiegato di una ditta a cui Cablecom ha appaltato la vendita di nuovi contratti – ha indotto le due signore a sottoscrivere l'acquisto del Digital TV paventando l'imminente soppressione del segnale analogico e la conseguente impossibilità a continuare a ricevere i programmi visti finora tramite la via cavo. Cosa, ovviamente, non corrispondente alla realtà. Inoltre Cablecom ha ammesso che per l'acquisizione di nuovi contratti fa capo a agenti esterni la cui affidabilità forse andrebbe meglio verificata. Non

è, infatti, la prima volta che ci vengono segnalati casi di vendita aggressiva e poco trasparente da parte delle compagnie di telecomunicazione.

L'intervento dell'ACSI presso i responsabili della Cablecom ha permesso di venire a conoscenza dei metodi poco corretti praticati da un venditore e di annullare i contratti stipulati con questi metodi. Oltre alle misure messe in atto per verificare i contratti acquisiti dagli agenti esterni, Cablecom ha ora introdotto una misura a salvaguardia della clientela più anziana, lasciando in visione i contratti originali in modo che il cliente possa far verificare l'offerta anche da altre persone prima di dare l'ok definitivo.

### L'ACSI ti aiuta

Conclusione: segnalateci immediatamente tutto quanto vi appare sospetto. Noi vi aiutiamo a far valere i diritti dei consumatori.

## I coloranti problematici devono essere segnalati

Dolci e dai colori sgargianti ma vi è il sospetto che nuociano alla salute! Sono i coloranti azoici (azocoloranti). Tutti i dolciumi e le bibite, ma anche i budini e i gelati, che li contengono, possono scatenare allergie o aumentare l'iperattività nei bambini. Da tempo, hanno una cattiva fama; la tartrazina (giallo E 102), fino al 2002, infatti, era vietato in Svizzera ma secondo gli accordi presi con l'Unione europea, la Svizzera aveva ammesso 56 nuovi additivi alimentari suscitando le proteste delle associazioni dei consumatori! In giugno l'UE ha deciso che l'utilizzo dei coloranti alimentari E 102, E 104, 110, E 122, E 124 e E 129 deve essere accompagnato dall'avvertenza: "Contiene sostanze che scatenano allergie e causano disturbi di concentrazione". È un compromesso che potrebbe far sparire una volta per tutte questi coloranti: nessuna azienda sarà felice di contrassegnare il suo prodotto con tale dicitura.

## Gelato e tè freddo andati di traverso

Pomeriggio estivo. La signora E.M. di Breganzona porta la nipotina in città. Passa davanti al bar dell'**hotel Eden** e vuole offrire un gelato alla piccola. Si siede, ordina 2 palline di gelato, un tè freddo e un analcolico per lei. Conto finale 29.– franchi: fr. 9.– il gelato e fr. 10.– per ciascuna bibita!

La signora è scandalizzata. Ci porta lo scontrino di cassa perché non riesce a capacitarsi: ma i prezzi sono aumentati a tal punto? Eppure non c'era musica, che poteva giustificare un sovrapprezzo...

I prezzi applicati sono manifestamente alti e l'unica cosa che si può fare in casi di questo genere è manifestare il proprio disappunto e non più rimettere piede in quel bar.

### Consiglio ACSI:

ordinate sempre dopo aver consultato la carta col listino prezzi: ricordiamo che l'esposizione dei prezzi è obbligatoria in bar e ristoranti.



# Bambini in acqua e sulla spiaggia con magliette **anti-UV**

**È** arrivata l'estate, tempo di vacanze e bagni. Se gli adulti si devono proteggere dal sole, a maggior ragione ciò vale per i bambini che hanno una pelle più delicata e più soggetta a scottature. Tra gli accessori che mettono al riparo i più giovani dai raggi nocivi del sole, ci sono le T-shirts anti UV. Sono sul mercato da una decina d'anni ma sono ancora troppo poco usati!

La Federazione romanda dei consumatori, nella sua rivista FRC Magazine (luglio 08) ha sottoposto a test 9 magliette il cui costo varia da fr. 25.- a fr. 59.-. Tutte hanno ottenuto un buon risultato finale, ma la migliore in assoluto è risultata la marca OBSCURE KIDS (Soul surf-UVP-Badeshirt).

Tutti i tessuti - cotone, lino, seta - filtrano una parte dei raggi solari, quelli scuri più di quelli chiari, ma questi tessuti speciali anti-UV assicurano una maggiore protezione qualunque sia il loro colore e anche quando sono bagnati (non è così per i tessuti "normali"). Questi tessuti speciali con fibre sintetiche hanno anche il vantaggio di asciugarsi rapidamente e consentono un'ampia libertà di movimento. Evitano inoltre ripetute applicazioni di crema solare (almeno nelle parti coperte).

Tutte le maglie testate hanno inoltre resistito a più lavaggi a 40° e a condizioni di usura normali. Ma attenzione a non oltrepassare i limiti: se troppo tesi questi tessuti diminuiscono per 5 o per 10 l'indice solare (per le maglie testate è di 50+). È dunque molto im-



portante scegliere dei capi adatti alla taglia del bimbo e sostituirli non appena cominciano da essere "troppo giusti".

Non dimenticate infine di proteggere con creme solari adatte, viso, braccia e gambe e tutte le parti del corpo non coperte dagli indumenti anti-UV.

## Olio d'oliva poco trasparente: da dove provengono le olive?



**D**a dove provengono le olive spremute per realizzare gli oli d'oliva presenti sul mercato? Su questo punto commercianti e etichette non ci sono di grande aiuto. A questa conclusione è giunto il test pubblicato sulla rivista FRC Magazine (luglio 2008) che ha messo sotto

esame sette oli d'oliva di media gamma, con un prezzo che varia tra 7.50 franchi e 19.30.

Le analisi dicono: che l'olio d'oliva della marca francese Puget è fatto con olive spagnole e che lo stesso vale per l'olio extra vergine di oliva della marca Sasso che porta in etichetta la menzione "imported from Italy". Per l'olio della marca fiorentina Carapelli gli esperti sono incerti se si tratti di olive italiane o spagnole, e probabilmente si tratta di una miscela. Nei tre casi citati non si tratta comunque di "inganno" poiché una provenienza vaga (del tipo "Unione europea" o "bacino mediterraneo") consente ai produttori di effettuare delle miscele di oli diversi a dipendenza della quantità dei raccolti. Ciò incide, a detta dei degustatori, sul gusto del prodotto: in generale è infatti stata riscontrata una mancanza di carattere. Il loro gusto varia tra "mediamente fruttato" e "leggermente fruttato", senza particolari rilevamenti derivanti dalla tipicità del territorio.

Un solo olio, quello di Coop (extra vergine), ha diviso la giuria degli esperti chiamati per il test. Per alcuni, ha il gusto caratteristico della fermentazione delle olive prima di essere pressate. Un'ulteriore giuria ristretta ha in seguito confermato questo giudizio ritenendo che questo olio non meritava l'appellativo "extra vergine" poiché vi sono troppi difetti. Coop non concorda con questi giudizi.

Comunque sia, per un prezzo analogo e a condizioni simili, l'olio **SUPREMA MIGNOS** ha invece convinto tutti gli esperti del suo gusto "extra vergine".

**SUPREMA** è infatti risultato il migliore del test, davanti (nell'ordine) a:

- **PUGET** Douce (olive giovani)
- **SASSO**
- **PUGET** (spremitura a freddo)
- **CARAPELLI**
- **MONINI**

Tutti questi oli sono risultati "buoni". L'unico "sufficiente" è l'olio di **COOP** (extra vergine, spremuto a freddo).

### Spremuto a freddo?

**L'indicazione "spremuto a freddo" non ha più senso oggi, è soltanto un argomento di marketing. Una volta una parte dell'olio veniva estratta usando dell'acqua bollente, ma i metodi in uso ai nostri tempi non necessitano più di questo sistema. Tutti gli oli d'oliva vergini e extra vergini sono dunque ottenuti con "spremitura a freddo".**

# Biberon al bisfenolo A: quali rischi?



**I biberon che vanno per la maggiore sono in policarbonato, una plastica rigida e resistente.**

**Questo materiale contiene però del Bisfenolo A, una sostanza che migra negli alimenti con cui viene in contatto e che rientra tra le sostanze chimiche potenzialmente in grado di interagire con i meccanismi ormonali dell'organismo.**

**In Canada è allarme, l'Unione Europea ha fissato un limite per l'assunzione giornaliera tollerabile. L'emissione della TSR, A bon Entendeur, (10 giugno scorso) ha effettuato un test su 12 modelli di biberon in vendita nel nostro paese. Ve ne proponiamo i risultati: ben 10 di questi prodotti sono fabbricati con policarbonato.**

**A questi biberon ci sono però delle alternative: i modelli in vetro o quelli in materie plastiche diverse dal policarbonato.**

**B**asandosi su uno studio statunitense, il Ministero canadese della salute ha dichiarato lo scorso aprile che il bisfenolo A contenuto nei biberon in policarbonato è potenzialmente pericoloso. Ma non accontentandosi di sostenere quello che già da anni si sa del bisfenolo A, le autorità canadesi stanno valutando l'opportunità di proibire l'importazione, la pubblicità e la vendita dei biberon in policarbonato. Alcuni negozi li hanno addirittura già ritirati dagli scaffali.

All'Università della Columbia, nel cuore degli USA, il professor Frederick vom Saal studia da anni la tossicità del bisfenolo A, un plastificante suscettibile di disturbi al funzionamento ormonale del corpo umano. Per lui questa sostanza è pericolosa anche in piccole dosi perché ha una grande capacità di migrare negli alimenti. E visto che la sostanza è usata nella produzione di policarbonato, una plastica utilizzata in particolare per biberon, stoviglie, contenitori per alimenti e in lattine per bevande, la sua preoccupazione è evidente. Gli studi del prof. vom Saal sono però oggetto di critiche e smentite in particolare - ovviamente - da parte dell'industria chimica. In Europa, l'in-

## Cosa troviamo sul mercato svizzero

Anche in Svizzera ci sono molti biberon in policarbonato disponibili sul mercato. Quali sono? I responsabili dell'emissione A bon Entendeur (TSR) hanno acquistato, presso negozi e farmacie, 12 modelli in materia plastica e li hanno fatti esaminare da un Laboratorio specializzato tedesco.

Risultato: i seguenti biberon sono in policarbonato, un materiale che può liberare del bisfenolo A.



**Avent Airflex**  
Airflex 1m+



**Chicco Nutri-Libertà**  
Nutri-Libertà 4m+



**Beaba**  
Con impugnatura



**Bibi**  
Con tettarella anti-goccia



**Milette**



**Nüby**  
Biberon con disegni



**Dodie**  
Classico triangolare 4m+



**Bebè Confort**  
Evidence 0m+



**Tommy Tippee**  
0m+



**Bebè-Jou**

**Quattro** di questi dieci modelli di biberon sono disponibili **anche in vetro**, un materiale **esente da bisfenolo A**:

**Chicco**  
**Dodie**  
**Bebè Confort**  
**Bebè-Jou**

**Prima di un acquisto chiedi i test all'acsi**

**Due modelli di biberon in materia plastica non sono in policarbonato e sono esenti da bisfenolo A.**



**Bfree**



**Bibi**  
formato usa e getta

dustria che opera nel settore sostiene che la quantità di bisfenolo A che migra nel contenuto di un biberon non è assolutamente pericolosa.

Intanto l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha fissato il limite di 0.05 mg/kg di peso corporeo come assunzione giornaliera tollerabile. Le stime effettuate dall'EFSA hanno mostrato che l'esposizione della popolazione europea a bisfenolo A attraverso la dieta, anche in neonati allattati esclusivamente con biberon in plastica, è notevolmente inferiore al valore di assunzione giornaliera tollerabile.

Dal Laboratorio cantonale ci comunicano che questo limite vale anche per la Svizzera. L'Ordinanza sugli oggetti d'uso prevede infatti, per il Bisphenolo A un valore di migrazione massimo di 0.05 mg/Kg.

NB: Il concetto di valore limite di migrazione indica la quantità massima di sostanza che può essere ceduta dai materiali di plastica agli alimenti o altro con cui vengono a contatto.

## E poi ci sono i biberon con il teschio...

*Sono una mamma di due bambine, di cui una di 6 mesi. Già dalla prima figlia ordinavo sovente prodotti da un catalogo di articoli per bambini proveniente dalla Svizzera interna. Sono sempre stata molto soddisfatta perché i prodotti sono sempre buoni, di qualità, utili e belli e che non si trovano altrove.*

*Sfogliando il catalogo 2008 sono rimasta allibita nel vedere proposta una linea di prodotti firmata da un musicista Rock che comprende indumenti e accessori per bebè, neri, raffiguranti dei teschi con due ossa incrociate dietro.*

*Già mi sembra di cattivo gusto, ma il peggio, a mio giudizio, è che tra i prodotti di questa linea vi sono pure biberon e ciucci, ossia cose che si mettono in bocca. Prodotti per bevande e da mettere in bocca per bebè con il simbolo dei veleni? Se un bimbo si abitua a bere da questo biberon perché non dovrebbe bere da altri contenitori che hanno il simbolo dei veleni?*

*Ho chiamato il centralino telefonico della ditta (la Baby-Walz di St. Margrethen, ndr), ma mi hanno liquidato con "se non le piace l'articolo non lo comandi!"*

*Mi chiedo come è possibile che ci siano in commercio prodotti di questo tipo.*

*N.C.-Taverne*



Nelle immagini qui sopra i discutibili prodotti proposti nel catalogo della Baby-Walz di St. Margrethen: il biberon e il ciuccio con il teschio e le ossa incrociate. Lo stesso simbolo (sotto) figura sulle etichette dei prodotti chimici estremamente pericolosi per la loro tossicità.

Le preoccupazioni espresse sono del tutto condivisibili. Magliette, cinture e gadget vari con la raffigurazione del teschio umano sono molto popolari e "mega-style" in questi anni tra i ragazzini e i giovani adolescenti. E passi per questa moda "dark" di discutibile gusto. Ma raffigurare il teschio con le ossa incrociate su ciucci e biberon potrebbe effettivamente creare a una pericolosa confusione nei giovani consumatori.

La somiglianza con il simbolo dei prodotti altamente tossici (vedi a lato) è innegabile. Tanta fatica e impegno per insegnare ai bambini a stare alla larga da prodotti tossici con questo simbolo, e poi glielo mettiamo direttamente in bocca!

L'ACSI ha sollecitato il chimico cantonale del canton San Gallo (dove ha sede la ditta) a voler effettuare le verifiche del caso e a valutare eventuali provvedimenti. Affaire à suivre.



# Riforma IVA

## Proposte inaccettabili per i consumatori

**C**i sono imposte dirette e indirette. Le prime, sul reddito e la sostanza, sono prelevate soprattutto da cantoni e comuni. La Confederazione preleva pure un'imposta federale diretta che è però contenuta: doveva essere provvisoria, è diventata definitiva. La Confederazione trova la maggior parte delle sue entrate nella fiscalità indiretta: diritti di dogana, tassa sui carburanti, imposte sul tabacco ecc. L'imposta sul valore aggiunto (IVA) ne è la più importante. Essa è imposta, a ogni aggiunta di valore, sulla quasi totalità dei beni e dei servizi e colpisce quindi in modo particolare l'ultimo anello della catena, il consumatore. Attualmente il tasso normale dell'IVA in Svizzera è del 7.6%. Il più basso che esista in tutta Europa, dove i tassi oscillano tra il

15 e il 25%. Ci sono però i beni di prim necessità, i medicinali, alcuni beni culturali ai quali si applica un tasso ridotto del 2.4% mentre per le prestazioni nell'industria alberghiera si applica un tasso speciale del 3.6%.

Della totalità delle varie imposte prelevate, dirette o indirette, allo Stato federale va il 47%. Il 53% va a Cantoni e Comuni. Quali e quante sono le imposte prelevate dalla Confederazione?

**Le imposte: chi non vorrebbe pagarne meno? E' d'altronde su questo interrogativo e sulla risposta ovvia che alcuni partiti o alcuni governanti costruiscono le loro fortune politiche.**

**Le giustificazioni sono sempre due: lo Stato è sprecone, deve spendere meno; meno imposte più economia.**

**Chi tenta di obiettare: ma siamo noi, la stessa economia, il tipo di società che ci troviamo, ad addossare sempre più compiti allo Stato e quindi ci vogliono sempre più mezzi per farvi fronte, è preso per statalista ammuflito o semplicione senza scampo.**

### Imposte prelevate dalla Confederazione

IMPOSTE	In milioni di fr.	In % del totale
Imposte sul reddito (persone fisiche)	7'881	7.3
Imposte sugli utili (società)	6'349	5.9
Imposta sul valore aggiunto	19'018	17.6
Altre imposte federali	17'604	16.2
<b>Totale</b>	<b>50'852</b>	<b>47.0</b>

## Principale fonte d'entrata della Confederazione

Con oltre 19 miliardi di franchi (2006), l'IVA è quindi la principale fonte di entrata della Confederazione.

Il meccanismo dell'IVA è indubbiamente complesso perché composto da vari tassi di imposizione (7.6, 3.6, 2.4), per-

ché ci sono settori attualmente esenti dall'imposta (per esempio, prestazioni mediche e ospedaliere, prestazioni sociali, formazione e ricerca, cultura, sport), perché è una sorta di imposta a cascata che colpisce appunto ogni valore aggiunto e genera in-

dubbiamente costi amministrativi, soprattutto alle piccole e medie imprese.

Possiamo esemplificare gli effetti a cascata dell'IVA (con un tasso normale del 7.6%) in questo modo:

	oneri (senza IVA)	cifra d'affari (senza IVA)	IMPOSTA sulla cifra d'affari (fr.)	./ imposta precedente (fr.)	IMPOSTA NETTA VERSATA (fr.)
Importazione	fr. 100		7.60	--	7.60
Fabbricazione	fr. 100	fr. 300	22.80	7.60	15.20
Commercio all'ingrosso	fr. 300	fr. 400	30.40	22.80	7.60
Commercio al dettaglio (consumatori)	fr. 400	fr. 600	45.60	30.40	15.20
			<b>TOTALE</b>		<b>45.60</b>

L'imposta è prelevata a ogni stadio, dalla produzione alla distribuzione. È prelevata a ogni passaggio nella misura del 7.6%, ma solo sulla cifra d'affari netta (la cifra d'affari senza l'imposta) e solo sul nuovo valore che si è aggiunto. Per esempio: su una materia prima che importo del valore di fr. 100 viene prelevata l'IVA del 7.6%; con quella materia prima fabbrico un prodotto; aggiungo un valore di fr. 200, per una cifra d'affari globale di fr. 300; se su quella cifra prelevo un'IVA del 7.6%, l'imposta ammonta a fr. 22.80; dedotta però l'imposta precedente già versata sulla materia prima (7.6) e calcolato solo il nuovo valore aggiunto (200 fr.), l'imposta sarà di fr. 15.20. E così di seguito. La somma delle varie imposte nette versate solo sul nuovo valore aggiunto eguaglierà la somma del 7.6% sul valore globale. Il risultato è l'imposizione sul consumo o sui consumatori.

Il Consiglio federale (Hans-Rudolf Merz) vuole semplificare il prelievamento dell'IVA con diverse misure. Rileviamo quelle per noi più significative:

1) un tasso unico del 6.1% per tutte le consegne e prestazioni di servizio imponibili;

2) la soppressione di tutte esenzioni sinora applicate tra cui: la salute (prestazioni mediche e ospedaliere); il sociale (prestazioni case di riposo, protezione dell'infanzia e della gioventù; la formazione e la ricerca; la cultura (biglietti d'entrata al teatro, al cinema, ai musei); lo sport (biglietti d'entrata a manifestazioni); la posta (privilegi per i servizi riservati);

3) il volontariato sarà pure assoggettato al di sopra di una cifra d'affari di 300 mila franchi;

4) delle 25 eccezioni (o esenzioni) precedenti non ne rimangono che 5 e sono: le prestazioni dei servizi finanziari e d'assicurazione; le operazioni nei settori delle scommesse, lotterie e altri giochi d'azzardo; la vendita e l'affitto di immobili; la produzione naturale (agricoltura, selvicoltura); le prestazioni fornite dentro una stessa collettività pubblica.

### Al Parlamento in autunno e poi al popolo

Poiché il Consiglio federale ha adottato il relativo messaggio, tutto passa ormai al Parlamento (ne discuterà in autunno) e poi ovviamente al popolo.

Bastano le indicazioni appena date per capire subito che siamo di fronte ad una proposta per molti versi inaccettabile per i consumatori, nonostante l'apparente semplificazione, gli alleggerimenti amministrativi e la riduzione della tassa di imposizione, divenuta unica.

Se alcuni prezzi potrebbero diminuire, altri aumenteranno. Diciamo subito che nell'ordine solito e conosciuto delle cose, la prima eventualità non è mai certa, la seconda è sempre certissima.

Ma il problema principale non sta qui. Sta piuttosto negli aumenti inevitabili dovuti all'assoggettamento delle prestazioni mediche e ospedaliere e dei medicinali.

Di fronte alla spirale ascendente dei costi della salute è certamente la trovata più esecranda che si poteva immaginare. Un calcolo approssimativo per difetto ci dice che i premi delle assicurazioni malattia aumenteranno almeno del 2.5%, con buona pace per le glorie del consigliere Couchepin. Il governo si giustifica dicendo: se la salute fosse esclusa, il tasso di imposizione dovrebbe salire al 6.4%. Assenza di finalità! È la solita contabilità da venditori ambulanti.

### A lungo termine potremmo essere morti...

Con questa proposta, per i consumatori o per le economie domestiche che cosa cambierebbe? Ufficialmente ci si risponde: a lungo termine l'introduzione della tassa unica, così come è formulata, avrà degli effetti positivi sull'evoluzione del reddito disponibile delle economie domestiche. A lunga scadenza, diceva l'economista Keynes, potremmo essere morti. È comunque significativo il fatto che, dati per scontati effetti negativi

per buona parte delle famiglie, si preveda come zucchero che lo 0.1% del prelievamento dovrà essere ridistribuito ai redditi più modesti (si calcola il 40% delle famiglie). Questa sarebbe una semplificazione? Comunque, a breve termine (indicazioni dello stesso Dipartimento federale delle finanze; ma quanto tempo significa: breve termine?), l'aumento (o la diminuzione) dell'onere fiscale delle economie domestiche al tasso unico del 6.1% e con le proposte formulate risulterebbe da questa tabella:

### Effetti del nuovo tasso unico dell'IVA (valori in franchi, per mese, rispetto all'attuale situazione)

Su:	Classe di reddito				
	da 0 a 4'599	da 4'600 a 6'699	da 6'700 a 8'899	da 8'900 a 11'899	11'000 e oltre
<b>Tutte le economie domestiche</b>	17.43	15.42	14.20	16.60	7.52
<b>Personale sole (senza redditi)</b>	6.78	1.72	-7.05	-2.65	
<b>Coppie</b>		14.92	14.67	8.86	-4.63
<b>Coppie (con un figlio)</b>		19.05	21.64	21.51	10.89
<b>Coppie (due figli)</b>		28.08	22.45	22.91	18.37
<b>Redditi (pensionati)</b>	20.66	23.62	24.01	23.46	?

Vendiamo per buona questa tabella ufficiale, anche se ovviamente non riflette gli effetti moltiplicatori e di ridondanza che ci saranno e che faranno lievitare ancora i prezzi. Tuttavia, soprattutto se moltiplichiamo per dodici mesi, ci serve perché appare già chiaro come l'IVA ha sempre una maggiore incidenza sui redditi più bassi e medi ed è logicamente più pesante per le famiglie con più figli, relativamente meno onerosa per chi è solo (i redditi risultano più colpiti forse pensando che acquistano più beni di maggior valore). Bisognerebbe

quindi manipolarla con estrema precauzione questa IVA ed è pure tutta da discutere persino la scelta dell'imposizione a tasso unico.

Consumatori, prepariamoci quindi a far valere le nostre ragioni. Motivi di opposizione ce ne sono, non per un rifiuto d'imposta ma per un'imposta che sia equa, razionale, non contraddittoria con altre politiche fondamentali (salute, formazione e ricerca, cultura).

SILVANO TOPPI, ECONOMISTA

## Grazie all'intervento dell'ACSI ...

### ● Ottenuta la disdetta del contratto con Dermis

La signora S.C. sottoscrive un contratto con la ditta Dermis – che si occupa di metodi di dimagrimento – ma subito dopo se ne pente. Invia regolare disdetta per il trattamento precisando che avrebbe comunque pagato i prodotti acquistati. La Dermis non intende accettare la disdetta. L'ACSI è intervenuta ha fatto notare alla ditta che si tratta di un contratto di mandato e che in base all'art. 404 del CO esso può essere disdetto.

### ● Non pagata l'ultima rata (ingiustificata) per i materassi

La signora L.L. è riuscita a far valere le proprie ragioni nei confronti della ditta Idea Casa presso la quale aveva acquistato 2 materassi con un contratto a rate. La ditta pubblicizzava una valutazione di fr. 100 per ogni vecchio materasso ritirato. Totale della fattura fr. 2'100. Dopo aver pagato 9 rate da fr. 180 l'una e tenuto conto della caparra di fr. 300, di fr. 100 versati alla consegna e della deduzione di fr. 200 per i 2 vecchi materassi (totale: fr. 2'220) la signora ritiene che il suo debito con Idea Casa sia più che estinto e si rifiuta di pagare ulteriori fr. 100 reclamati dalla ditta. L'ACSI interviene e fa notare alla ditta che la cliente ha già pagato fr. 120 più del dovuto. Idea Casa replica che nel totale di fr. 2'100 era già dedotto il rimborso dell'usato: ma questo non figurava sulla fattura. Di fronte a questo la ditta ha ritirato la sua richiesta.

# Il nuovo numero AVS

**È iniziato il 1° luglio scorso il conto alla rovescia per il numero AVS a 11 cifre. Esso sarà gradualmente sostituito da un numero a 13 cifre.**



**Nuovo numero AVS:**



Il cambiamento si è reso necessario, poiché già in un prossimo futuro l'attuale sistema di numerazione non permetterebbe più di assegnare un numero individuale ad ogni persona. La numerazione utilizzata finora contiene inoltre dati criptati facilmente decifrabili (giorno, mese e anno di nascita, sesso, iniziali del cognome, nazionalità) e non soddisfa più le attuali esigenze della protezione dei dati. Il nuovo numero AVS, assegnato in modo puramente casuale, garantisce invece un anonimato totale. Il nuovo numero è attribuito una sola volta e non è soggetto a modifica come quello precedente. Ad esempio, in caso di cambiamento di cognome in seguito a matrimonio, l'attuale numero doveva essere modificato; quello nuovo è invece attribuito solo una volta.

Tra il 1° luglio e il 31 dicembre 2008 i

datori di lavoro riceveranno i nuovi numeri dei collaboratori dalle rispettive casse di compensazione AVS. Gli assicurati (ossia i salariati, i lavoratori indipendenti, le persone senza attività lucrativa, i beneficiari di rendita) non dovranno fare nulla. Riceveranno automaticamente le informazioni necessarie o dal datore di lavoro o dalla competente cassa AVS. Non sarà neppure necessario conoscere il nuovo numero AVS a partire da una certa data. L'AVS continuerà a poter identificare gli assicurati sulla base dell'attuale numero AVS.

Gli assicurati verranno a conoscenza del nuovo numero AVS al più tardi quando riceveranno il nuovo certificato AVS in formato carta di credito. I beneficiari di rendite lo riceveranno dalla loro cassa di compensazione AVS presumibilmente nel corso del mese di agosto 2008, i lavoratori indipen-

denti e le persone senza attività lucrativa nel settembre/ottobre 2008. I salariati riceveranno il certificato AVS – di regola dal datore di lavoro, in casi particolari dalla cassa di compensazione competente – nel primo trimestre del 2009.

Il nuovo sistema introduce anche l'attestato di assicurazione. Questo conferma al dipendente che il datore di lavoro lo ha annunciato alla cassa di compensazione. Ogni volta che il lavoratore cambia datore di lavoro dovrà essere emesso un nuovo attestato. In un certo senso questi attestati sostituiscono i timbri apposti sulla vecchia carta AVS. Il vecchio certificato AVS (carta grigia) va comunque conservata poiché il nuovo sistema parte solo da quest'anno.

Per informazioni:

[www.bsv.admin.ch/themen/ahv/00011/02185/index.html?lang=it](http://www.bsv.admin.ch/themen/ahv/00011/02185/index.html?lang=it)

## Come scegliere la carta giusta

**Il WWF ha testato la carta ecologica per stampa e fotocopie proposta dal commercio al dettaglio. In alcuni negozi i risultati sono stati deludenti.**

Per valutare la situazione, è stato preso in esame l'assortimento di carta riciclata e di carta da fibra vergine in formato A4 di 32 negozi, tra cui alcuni punti vendita di grandi distributori e diverse cartolerie. È stata inoltre presa in esame anche l'offerta di carta ecologica proposta dai tre maggiori rivenditori on-line. Quali parametri di valutazione sono stati assunti due marchi: l'etichetta Blauer Engel (che certifica carta prodotta da "vera" carta usata) e il marchio FSC (che garantisce che la fibra vergine della carta proviene da una gestione delle foreste ecologicamente e socialmente sostenibile).

### Il risultato

Il risultato è sostanzialmente buono,

anche se alcuni tra i maggiori punti vendita più frequentati non forniscono carta con i marchi citati. Sono tuttavia 28 i negozi che propongono la carta certificata dai due marchi. Non vi è invece traccia di questa carta presso Fust, Interdiscount, Jumbo e Media Markt.

### La carta riciclata



Inutile ricordare che da un punto di vista ecologico la carta riciclata è da preferire poiché la sua produzione richiede solo un terzo dell'acqua e metà dell'energia

necessarie alla produzione di carta in fibra vergine. Attualmente si può trovare sul mercato carta riciclata bianca, adatta a tutti gli usi in casa e in ufficio.

"L'importante è quel che vi è dentro" - afferma il WWF esponendo i risultati del test sulla Rivista 2.2008 - la carta riciclata

deve essere prodotta con carta usata, nell'ambito della quale i flussi delle merci vengono controllati. Il marchio Blauer Engel, fissa severe direttive sull'impiego di sostanze chimiche, tra cui la formaldeide e il pentaclorofenolo."

### La carta FSC



Per 1 chilo di carta in fibra vergine occorrono, a dipendenza della fibra usata, fino a 2,2 kg di legno. In un pacco da 500 fogli A4 da 80g/m2 vi sono quindi fino a 5,5 kg di legno. Da un punto di vista ambientale non è dunque la soluzione migliore. Ma chi non ne può fare a meno, dovrebbe puntare sulla carta FSC.

FSC è un marchio indipendente per legno e carta, ed è l'unico in grado di garantire che le materie prime non provengano da uno sfruttamento selvaggio della foresta.

FSC è un marchio indipendente per legno e carta, ed è l'unico in grado di garantire che le materie prime non provengano da uno sfruttamento selvaggio della foresta.

# Profumi, candele e incensi aria profumata ma inquinata



**N**ei nostri ambienti super-asettici, sempre più cerchiamo profumi e odori che ce li rendano più piacevoli. Un business in forte espansione, tra candele profumate, incensi, spray e chi più ne ha più ne metta.

Ma sappiamo cosa immettiamo nell'aria delle nostre case quando le profumiamo a più non posso? Le analisi di recenti test hanno dimostrato che alcuni spray e candele profumate emettono quantità poco salutari di composti organici volatili (COV), e ciò vale in particolare per gli incensi.

L'esame di questi ultimi (vedi esito del test realizzato da A bon entendeur qualche mese fa) è particolarmente preoccupante poiché nell'aria "profumata" è stato rinvenuto anche del benzene, un composto volatile cancerogeno che si trova in particolare nella benzina. A titolo d'esempio, le concentrazioni di benzene riscontrate nei locali in cui sono stati bruciati bastoncini d'incenso sono del tutto comparabili a quelle rilevate in uno studio sulla qualità dell'aria nei parcheggi sotterranei!

Nella combustione di incensi, così come di talune candele profumate, è stata rilevata anche la presenza di aldeidi, agenti volatili causa di irritazioni e problemi alle vie respiratorie. Ma anche ftalati, un'altra famiglia di sostanze chimiche sospettate di essere perturbatrici del sistema endocrino.

Si tratta in sostanza di prodotti molto irritanti per persone sensibili, ma di sicuro malsani per tutti quanti e di cui sarebbe meglio non fare uso. In realtà questi prodotti caricano i nostri interni di sostanze chimiche che nella migliore delle ipotesi possono essere allergeniche e, nella peggiore delle ipotesi, cancerogene. E quel che pure conta, è

che queste sostanze non fanno altro che sommarsi a tutta una serie di sostanze e agenti inquinanti che già sono presenti nei locali chiusi che possono sprigionarsi da mobili, pavimenti, prodotti in plastica e materiali da costruzione.

## Cosa dicono le etichette?

Sulle confezioni di alcuni di questi prodotti - perlopiù illeggibili - non si trovano molte informazioni sulla composizione. In alcuni casi vi sono avvertenze, soprattutto laddove si tratta di prodotti liquidi (come i diffusori con bastoncini): "non entrare in contatto diretto col prodotto", "in caso di contatto lavarsi accuratamente le mani", "non ingerire", "tenere lontano dalla portata dei bambini", ecc. Già tutto ciò fa pensare a un prodotto che è meglio tenere lontano... da casa.

Il caso del mini-spray One Touch addirittura dell'incredibile. Lo spot pubblicitario televisivo lo mostra come deodorante ideale da collocare vicino al wc, dove talvolta gli odori non sono proprio gradevoli...

Ebbene sulla confezione di questi prodotti le avvertenze non si contano (e sono solo in lingua tedesca e francese): non respirare gli aerosol, non vaporizzare verso oggetti incandescenti, proteggere dai raggi solari, nocivo per gli organismi acquatici, in caso di contatto con gli occhi lavare immediatamente e consultare uno specialista, ecc. ecc. e, *dulcis in fundo*, usare soltanto in zone ben arieggiate. Ebbene, nei nostri appartamenti, si sa, i bagni sono spesso e volentieri senza finestre, e proprio per questo molte persone acquistano questi prodotti deodoranti per bagno!



## PAPRIKA

"Che numero porta? Finito. Andremo a comprarci un paio di scarpe e ci sentiremo chiedere: "Ha la carta podometrica?". Appena varcata la soglia del negozio, un sensore rileverà al millesimo di millimetro la misura dei nostri piedi e la postura della gamba e li trasmetterà a un sistema informatico. Il sistema è invenzione finlandese, l'applicazione è ingegnosa tedesca, l'adozione è già raffinatezza parigina. Dopo alcuni secondi i piedi appaiono in immagine tridimensionale sullo schermo. Elaborati i vari parametri, l'operazione è completata con la prova di calzature che affinano tutti i criteri di "comfort". Basterà quindi scegliere un modello, un colore, il tipo di suola, la qualità del cuoio. Un calzolaio finlandese riceverà la scheda e fabbricherà la "vostra" scarpa. Quattro settimane dopo, sborsando tra i 290 e i 440 euro, renderete signori i vostri piedi. Che bella rivoluzione in un settore dominato dalla standardizzazione! Preferirei pensare a un ritorno nelle mani magiche macchiate di tannino del mio vecchio calzolaio (sepolto senza una lacrima di riconoscenza).

Le scarpe portano lontano. Il papa calza Prada? Domanda provocata dai rossi mocassini di Benedetto XVI. Ha risposto, scocciato, l'Osservatore romano: "Il Santo Padre non porta Prada, porta il Cristo!". E giù una anticossa contro la "frivolezza" di questa società che tende a "tutto banalizzare". Imputata la rivista americana "Esquire" che ha assegnato il premio per il miglior accessorio di vestiario ai mocassini pontifici. Sarà banale, ma come non notare quelle calzature rosso rubino che sboccano sotto la tonaca bianca, senza apparenza di correggioli e cuciture, la vista di un artistico incastro antisdrucchiolo appena si sollevano? Si dia il premio al calzolaio piemontese Adriano Stefanelli che, senza intrugli informatici, fa queste rosse meraviglie che portano attorno il Cristo in terra. Fosse per i sandali di San Francesco non avremmo tanto incanto.

# Quanto costa smettere di fumare



**Oggi, solo il 29% della popolazione svizzera fuma, ma più della metà di questi fumatori smetterebbe volentieri di fumare. La ricetta non esiste. Il fumatore deve sapere che tutti i metodi sono complementari e nel loro insieme costituiscono importanti mezzi a disposizione nel tentativo di smettere di fumare, non senza difficoltà ma anche con grandi probabilità di successo.**

**Porre fine al consumo di tabacco ha certo anche degli svantaggi: manifestazioni indotte dall'astinenza, sensi d'angoscia, cambiamento delle abitudini, cambiamento dell'immagine che si ha di se stessi, forse anche un aumento di peso, ecc. Ma cosa sono questi svantaggi – tra l'altro solo provvisori – rispetto ai vantaggi che uno stop al fumo offre: un considerevole miglioramento della salute, la liberazione dalla dipendenza, il nuovo senso di autostima o l'indubbio vantaggio economico?**

**Chi desidera smettere di fumare ha a disposizione vari tipi di aiuto.**

**E**cco alcuni spunti che potranno essere utili per smettere di fumare. Si tratta di sceglierne uno (o più di uno); l'importante è credere in quello che state facendo. Qualcuno potrà obiettare che questi prodotti non funzionano, sono troppo costosi o che sia sufficiente la volontà: l'efficacia delle varie soluzioni non è sempre scientificamente dimostrata e comunque il "grosso del lavoro" è a vostro carico; è vero che hanno un prezzo, ma pro-

vate a confrontarli con la cifra che spendete mensilmente per l'acquisto delle sigarette e vi renderete conto che l'argomento "costo" non regge.

Ma, soprattutto, cercate di non peccare di presunzione! Fatevi aiutare, aiutatevi, sarà più facile. Buona parte dei metodi descritti si basano su medicinali o sostanze (anche naturali) ma non è possibile dare delle giuste indicazioni valide per tutti: ogni persona e ogni dipendenza è diversa quin-

di, prima di scegliere uno dei metodi descritti, chiedete un parere al vostro medico.

Le informazioni sui metodi per smettere di fumare sono fornite da Alberto Polli, presidente dall'Associazione Svizzera non fumatori ([www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)). Tuttavia le fonti per trovare informazioni per smettere di fumare sono molteplici (siti internet, letteratura scientifica, organizzazioni contro il tabagismo, oltre a medici e operatori sanitari).

## Metodi di auto-aiuto

Opuscoli, libri, CD o videocassette, bocchini: la documentazione destinata a chi vuol smettere di fumare è variata. Essa consente di disporre di un'ampia serie di accurate informazioni e di prendere una decisione con cognizione di causa.

Fra i testi più interessanti segnaliamo:

**È facile smettere di fumare se sai come farlo**, di Allen Carr  
Editore: EWI, Edizione 3, 2003 (fr. 15.–)

*Si tratta di un libro che non si basa su tattiche intimidatorie e non fa appello alla forza di volontà, ma dimostra come qualsiasi fumatore possa serenamente smettere di fumare facilmente (easyway).*

**Opuscoli "STOP-TABACCO"**, dr. Jean Francois Etter, Università di Ginevra  
Distribuiti dall'Associazione svizzera non-fumatori (ASN), Pregassona, 079 240 01 01 (gratuiti); scaricabili dal sito [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

*È un programma individuale sperimentato e efficace, creato da esperti, per motivare e aiutare a liberarsi dalla dipendenza del fumo. Si compone di 6 opuscoli corrispondenti alle varie fasi in cui si trova il fumatore: indecisione, intenzione, preparazione, azione, consolidamento, e... eventualmente, ricaduta (stadi del dr. Prochaska). Questo metodo gratuito implica però un "costo" in forza di volontà, che purtroppo la maggior parte dei fumatori dice di non avere.*

## Metodi di gruppo

L'aspetto sociale del fumo ha senz'altro la sua importanza: le abitudini (fumare mentre si beve, fumare nelle pause, ecc.) fanno anch'esse parte dell'identità del fumatore e l'improvvisa fine di queste abitudini modifica questo aspetto identitario.

### Piano dei 5 giorni PLUS

organizzati dalla Lega Vita e Salute, via Cabione 18, 6900 Massagno, tel. 091 966 39 64, 091 945 39 47  
Prezzo: fr. 150.–

*È un metodo basato sulla tecnica della dinamica di gruppo unita a principi psicologici, fisiologici, dietetici, idroterapici e respiratori. La sua grande efficacia ha riempito d'entusiasmo molti scettici. Permette di aiutarsi tra amici che hanno lo stesso problema e superare così il normale ma momentaneo periodo di disagio.*



## Vantaggi immediati e a lungo termine

Dal sito dell'Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo ([www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)) apprendiamo che smettere di fumare



offre vantaggi per la salute sia immediati che a lungo termine:

**20 minuti** dopo l'ultima sigaretta le pulsazioni troppo frequenti diminuiscono;

**12 ore più tardi** il monossido di carbonio raggiunge livello normale; **da 2 settimane a 3 mesi dopo** che si è smesso di fumare comincia ad abbassarsi il rischio di infarto e la funzionalità polmonare migliora; **da 1 a 9 mesi dopo** diminuiscono tosse da fumo e insufficienza respiratoria;

**1 anno dopo** che si è smesso di fumare il rischio di malattie cardiocircolatorie si è dimezzato;

**dopo 5-15 anni** il rischio di colpo apoplettico è sceso al livello di quello di un non fumatore;

**dopo 10 anni** il rischio di morte per cancro ai polmoni si è dimezzato rispetto a quello di un fumatore. Si riduce il rischio di cancro alla cavità orale e faringea, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas;

**dopo 15 anni** il rischio di malattie cardiocircolatorie è sceso al livello di quello di non fumatori.

## Centri con operatori sanitari

Medici e altri specialisti sanitari hanno la necessaria preparazione per "accompagnare" i fumatori nel loro certamente non facile percorso per smettere di fumare. Essi offrono infatti un sostegno concreto, in particolare per quanto riguarda il problema della dipendenza fisica e il passaggio dalla fase dell'indecisione a quella della collaborazione attiva nel processo di disassuefazione.

### Linea Stop Tabacco

della Lega svizzera contro il cancro

tel. 0848 000 181

Prezzo: il costo della telefonata

**Telefonando a questa linea (attiva nei giorni feriali dalle 11 alle 19) si potranno ricevere utili suggerimenti per smettere di fumare il più facilmente possibile.**

### Centro di tabaccologia

Ospedale regionale di Lugano - Ospedale Italiano

via Capelli, Viganello

dr. Jacques Philippe Blanc, tel. 091 811 77 10

Prezzo: a dipendenza del trattamento. Consultazione rimborsata dall'assicurazione malattia di base; farmaci: consultare le coperture complementari.

**In questa sede il fumatore trova il sostegno di specialisti che aiutano a risolvere, dal punto di vista medico, la dipendenza dal tabacco con sostegno psicologico e farmacologico.**

## Aiuti farmacologici

Sono disponibili (alcuni anche senza ricetta) in farmacia o dal medico numerosi prodotti a sostegno dei tentativi di smettere di fumare. I prezzi segnalati sono indicativi mentre, per quel che riguarda la copertura delle spese dalle Casse malati è utile fare sempre una verifica presso il farmacista.

### Sostituti della nicotina

#### Nicorette cerotto (della Janssen-Cilag SA)

Vendita libera in tutte le farmacie

Prezzo: tra i 240.- e i 500.- franchi

**Cerotto contenente estratto di nicotina, da applicare sulla pelle. Il trattamento dura circa tre mesi.**

#### Nicotinell TTS cerotto (della Novartis, Basilea)

Vendita libera in tutte le farmacie

Prezzo: bisogna calcolare tra 144.- e 340.- franchi (quest'ultima cifra è da prevedere per un trattamento di due mesi per fumatori incalliti).

**Cerotto contenente estratto di nicotina, da applicare sulla pelle. Il trattamento dura circa un mese. Si usa un cerotto al giorno.**

#### Nicorette (della Janssen-Cilag SA)

- caramelle, pastiglie, gomme da masticare -

Vendita libera in tutte le farmacie

Prezzo:

fr. 20.-/scatola 4mg

fr. 15.-/scatola 2mg

pastiglie sublinguali (Nicotab) fr. 57.-

**Sono confetti con un preparato di nicotina, la sostanza che crea la dipendenza. Invece di fumare si succhiano le caramelle o si masticano le gomme iniziando da quelle da 4mg per poi scendere a 2mg. La durata dipende dal grado di dipendenza del soggetto come pure dalla forza di volontà di non diventare dipendente da questi confetti.**

## Medicinali specifici

#### Zyban (della Gsk - Gudxosmithkline)

(Bupropione) **farmaco generico: Wellbutrin**

In vendita nelle farmacie su ricetta medica, non ripetibile

Prezzo: Zyban, cura di 7 settimane fr. 284.-; Wellbutrin, ca.

170.- (non coperto dalla cassa malati)

**È un farmaco antidepressivo che ha dato buoni risultati sui fumatori, inducendoli a smettere.**

[www.zyban.ch](http://www.zyban.ch)

#### Champix (della Pfizer AG, Zurigo)

In vendita nelle farmacie su ricetta medica

Prezzo: imballaggio iniziale che consiste in 11 compresse da 0,5mg e 14 da 1mg, fr. 90.- (non coperto dalla cassa malati)

**Si tratta di un medicamento che agisce sulla chimica del corpo umano, inibendo la sensazione di bisogno di nicotina.**

[www.champix.com](http://www.champix.com)

## Le domande più frequenti

Ecco alcune delle domande più frequenti che si pone chi vuole smettere di fumare.

### C'è un giorno adatto per smettere di fumare?

Ogni giorno può essere quello giusto! Potrebbe essere utile, tuttavia, scegliere un giorno che preferibilmente possa essere tranquillo, libero da stress, che non porti a situazioni dove il desiderio di fumare potrebbe essere molto forte.

### Perché smettere di fumare quando si è ancora giovani e non si hanno disturbi fisici?

Non è mai troppo presto per smettere di fumare: migliorerà il funzionamento del cuore e dei polmoni e di conseguenza il rendimento fisico generale, allontanando il rischio di soffrire di malattie associate al tabagismo. Si respirerà meglio e si gusteranno di più i sapori e i pasti.

### Se non si riesce a smettere al primo tentativo, non ci si riuscirà mai?

Non è assolutamente vero. Ogni giorno sempre più persone smettono di fumare. C'è chi ci riesce al primo tentativo, ma la maggior parte deve provare più volte prima di riuscirci. Le statistiche riportano che solo uno su quattro ci riesce subito.

### Chi smette di fumare ingrassa?

Non tutti gli ex fumatori ingrassano e chi ingrassa aumenta di pochi chili. Non è necessario seguire una dieta rigida ma è utile fare esercizio fisico per evitare di mettere su chili. Non bisogna mangiare cibi ricchi di calorie: verdure e ortaggi sono invece i più raccomandati.

### Cosa si può fare per controllare la voglia di fumare?

L'ansia di sigarette costituisce una parte normale dell'astinenza ma a volte è di breve durata e si può ridurre in vario modo: masticando gomme, respirando lentamente e profondamente, mangiando frutta, bevendo acqua in abbondanza. È importante ricordarsi sempre il motivo per cui si è deciso di smettere.

### Dopo aver smesso, è possibile fumare solo una sigaretta ogni tanto?

Categoricamente no. Non bisogna correre il rischio di "ricaderci" un'altra volta e basta una sigaretta per farlo.

## Medicina alternativa

Per coloro che hanno già provato a smettere con diversi metodi ma non ci sono riusciti, possono essere utili anche altre alternative come l'agopuntura, l'ipnosi, la pranoterapia, Antismoking Center, ecc.

### Antismoking Center

organizzato da Spazio Salute & Antismoking Center, Master a livello svizzero, sede Lodrino; ci sono anche altri centri in Svizzera (per il centro più vicino tel. 0840 999 777, fax 091863 43 04, [www.antismoking.ch](http://www.antismoking.ch), [info@spaziosalute.ch](mailto:info@spaziosalute.ch))

Prezzo: fr. 490.- prezzo promozione (viene garantita la ripetizione gratuita, al bisogno, fino a 4 trattamenti). Cassa malati: dipende dalla cassa malati e dal singolo contratto.

*Si tratta di una disintossicazione e disassuefazione immediata dal fumo, tramite una elettrostimolazione che toglie la causa della dipendenza fisica dal fumo che è la nicotina. Il micromassaggio effettuato dalle onde sui padiglioni auricolari e sul naso (punti riflessi del sistema nervoso) disgrega la patina dei veleni del tabacco accumulata attorno ai ricettori nervosi, liberandolo in modo naturale, istantaneamente dalla schiavitù del fumo, in soli 30 minuti, indolore, senza effetti collaterali, e senza crisi di astinenza, 98% di successo confermato da uno studio su 84'000 persone per tre anni.*

### Agopuntura

Vedere elenco degli agopunturisti

Prezzo: l'agopuntura praticata da un medico FMH è riconosciuta dall'assicurazione malattia di base. Tuttavia, trattandosi di un trattamento per smettere di fumare, di regola non riconosciuto dall'assicurazione di base, informatevi presso la vostra cassa malati

*Durante una o più sedute dallo specialista vengono applicati degli aghi sulla pelle, in determinati punti, che vengono lasciati per una mezz'ora circa poi vengono tolti. L'agopuntura è praticata da uno specialista e non provoca effetti secondari. Durata: da una a tre sedute.*

### Auricoloterapia

a Giubiasco: dr. Käppeli, tel. 091 857 33 77

a Lugano: dr. Bizzini, tel. 091 923 12 44

Prezzo: 200.-/250.- franchi

*Dopo un colloquio con il medico viene applicato un minuscolo ago nell'orecchio nel punto sensibile alla nicotina.*

**Spese:** alcune casse malati sostengono la prevenzione antitabagica assumendo parte dei costi delle terapie di disassuefazione, generalmente nell'ambito delle assicurazioni complementari. Informatevi presso la vostra cassa malati.

**Per le aziende:** la Lega polmonare ticinese (via alla Campagna 9, 6900 Lugano, tel. 091 973 22 80) si occupa di una consulenza per smettere di fumare rivolta principalmente alle aziende (coaching) e organizza corsi ed interventi su richiesta.



### Indirizzi utili

● **Associazione Svizzera non fumatori**  
via Industria 11, CP 4, 6963 Pregassona  
tel. 091 940 44 45, 079 240 01 01  
fax 091 940 44 44, [asnf@swissonline.ch](mailto:asnf@swissonline.ch)  
[www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)

● **Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo**

Effingerstrasse 40, 3001 Berna  
tel. 031 389 92 46, fax 031 389 92 60  
[info\(at\)at-schweiz.ch](mailto:info(at)at-schweiz.ch), [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)

● Inoltre: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.prevenzione.ch](http://www.prevenzione.ch)

# Sport per over 45: solo l'imbarazzo della scelta

Schede realizzate in collaborazione con l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, DSS-Dipartimento sanità e socialità 6500 Bellinzona

**In Svizzera vivono attualmente 2,2 milioni di persone oltre i 45 anni. Nel 2020 saranno oltre 3 milioni. Movimento, gioco e sport nella seconda metà della vita contribuiscono a far sì che una persona possa continuare a svolgere in modo autonomo le incombenze della vita quotidiana aumentando il benessere anche con l'avanzare degli anni.**

**Nell'ambito di «Sport degli anziani Svizzera» istituzioni sportive, commerciali e di cura degli anziani collaborano con l'Ufficio federale dello sport (UFSP) per strutturare e promuovere in Svizzera lo sport destinato a questa fascia della popolazione. Monitrici e monitori di sport per gli anziani offrono alle sempre più numerose persone alla soglia dell'invecchiamento uno sport di qualità, adeguato all'età. Basta cercare nelle sedi appropriate e ognuno potrà trovare qualcosa che soddisfi le sue esigenze. In questa scheda vi proponiamo qualcosa che va oltre il semplice esercizio fisico. E non dimenticate mai l'aspetto del piacere in ciò che si fa.**



L'attività fisica equilibrata e controllata fa vivere gli anziani più a lungo e meglio, perché riduce i rischi di cardiopatie e osteoporosi, combatte il sovrappeso e contrasta ansia e depressione.

Numerosi studi hanno ormai dimostrato che l'attività fisica regolare si associa a un migliore stato di salute, sia nelle persone sane sia in quelle che soffrono di malattie cardiovascolari o di altre patologie diffuse nelle persone anziane.

Le persone in là con gli anni sono generalmente poco propense a impegnarsi in veri e propri sport, soprattutto per pigrizia e senso di inadeguatezza. Basterebbe invece svolgere 30 minuti di attività moderata (che equivalgono a un consumo di circa 150 Kcal al giorno), facilmente raggiungibile anche nella vita quotidiana per ottenere benefici in termini di salute. I più comuni lavori domestici sono un'ottima occasione per bruciare energie ma possono aiutare anche 10'000 passi al giorno (ovvero camminare di buona lena per mezz'ora) o attività apparentemente più "tranquille" come il giardinaggio, il ballo o la ginnastica dolce. Da un lato l'esercizio migliora il tono dell'umore e aumenta l'autostima; dall'altro uscire di casa per praticare attività all'aria aperta aiuta a conoscere nuove persone e mantenere una rete di rapporti sociali, riducendo gli spazi di solitudine tipici della terza età.

## Tutte le attività di Pro Senectute

Per offrire alle persone anziane di tutta la Svizzera opportunità di fare movimento, sport o giochi sono organizzati programmi speciali da associazioni sportive, dai cantoni, da Pro Senectute o da operatori privati.

Pro Senectute è l'organizzazione svizzera con la proposta più ricca e più variata in fatto di attività sportive per le persone sopra i 60 anni. Ogni anno più di 120'000 donne e uomini "over 60" seguono i corsi di Pro Senectute sport. Le lezioni settimanali sono impartite da monitori e monitrici che hanno seguito un'apposita formazione organizzata da Pro Senectute e riconosciuta dalla Scuola Federale dello Sport di Macolin. Le discipline sportive più praticate sono:

- Ginnastica
- Ginnastica in istituto
- Gym 60
- Acqua-Fitness
- Danze popolari
- Escursionismo
- Bicicletta
- Sci di fondo/escursioni con gli sci
- Tennis/minitennis
- Sci alpino
- Walking
- Nordic Walking

A questi adesso si aggiungono i corsi di

- Yoga e
- Tai Chi

che iniziano a suscitare interesse (vedi pagina successiva) perché uniscono al movimento la ricerca dell'equilibrio e di una certa armonia anche interiore.

Il nuovo Programma Attività 2008-2009 va richiesto a partire da fine agosto-inizio settembre 2008 al segretariato di:

**PRO SENECTUTE  
TICINO E MOESANO**

• Creativ Center  
Via Vanoni 10  
6904 Lugano  
tel. 091/912 17 17  
[creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

# Più mobili con il **Tai Chi**. Benessere millenario per il corpo e lo spirito

**Sempre più studi evidenziano come la pratica regolare del Tai Chi – antica arte marziale cinese, risalente al tredicesimo secolo, che consiste in una serie di movimenti gentili, lenti e continui – migliori o conservi l'equilibrio, la stabilità di postura e la flessibilità, con una conseguente riduzione delle cadute negli anziani. Non solo. La disciplina cinese è considerata adatta a chi soffre di malattie articolari degenerative, grazie al fatto che i carichi sulle articolazioni sono bassi così come la velocità di esecuzione dei movimenti. Inoltre, i ricercatori hanno riscontrato un maggiore coinvolgimento dei pazienti nei programmi di esercizio rispetto a quelli tradizionali.**



Il Tai Chi, come del resto il nuoto, la ginnastica nell'acqua e lo yoga, sono forme di esercizio che si possono eseguire lentamente e con dolcezza in modo da non creare ulteriori disturbi. Si tratta di esercizi, particolarmente utili per le articolazioni che tendono a irrigidirsi quando non vengono usate e per la mobilità dell'anca. Preservare una buona mobilità – osservano i ricercatori – può ridurre le cadute e le future disabilità. In più i pazienti nei programmi di Tai Chi hanno mostrato maggiore costanza e entusiasmo rispetto ai gruppi impegnati in esercizi più tradizionali.

## Alla ricerca dell'armonia

Stefano Caccialanza è istruttore di Tai Chi all'AClub (Centro Atlantide di Savosa).

Pratica Karate e Tai Chi da 34 anni e ne ha fatto, oltre che una professione una ragione di vita. A lui chiediamo le ragioni che dovrebbero spingere una persona, anche avanti negli anni a praticare il Tai Chi.

## Perché fare Tai Chi?

Il Tai Chi è una disciplina marziale cinese, in cui l'attenzione è centrata sulla respirazione diaframmatica, sull'equilibrio e sulla lentezza. Tai Chi significa "energia suprema": l'equilibrio fisico e l'armonia del corpo si trasmettono alla mente e viceversa in un circolo e scambio continuo. Nessun pensiero e nessuna preoccupazione devono interferire durante l'esercizio, la mente deve rilassarsi durante l'esecuzione in modo che l'energia fluisca libera in tutto il corpo.

La lentezza del movimento si trasforma in consapevolezza e precisione. È questa ricerca dell'armonia che fa bene.

## A chi è consigliabile il Tai Chi?

A tutti, ma direi da un'età matura, quando si va alla ricerca del benessere psico-fisico (per i più giovani conta più l'aspetto dell'agonismo).

Direi che, pur essendo una disciplina antica, è destinata alle persone moderne. Prima di tutto perché la ricerca della lentezza è un buon antidoto allo stress quotidiano. L'uomo moderno, inoltre, ha un'assoluta necessità di preservare le abilità del movimento ancora di più dei suoi predecessori a causa di un diffuso stile di vita piuttosto sedentario.

## Più che una ginnastica è uno stile di vita?

Senz'altro. L'importante è essere curiosi, avere voglia di imparare, anche se l'età è avanzata, e farsi del bene. La pratica durante le lezioni è silenziosa: non occorre parlare ma fare e tutto passa attraverso ciò che si fa e si sente. La mancanza di aspettative in termini di prestazioni aiuta a ottenere i risultati; abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova.

C'è poi l'aspetto umano e sociale. Come altre attività, il Tai Chi è bello praticarlo "insieme", perché per conoscere, sentire, ascoltare anche gli altri.

## Le caratteristiche dei movimenti

### La circolarità

Tutti i movimenti sono caratterizzati da un numero infinito di cerchi, curve e spirali; asse primario di qualsiasi movimento è la colonna vertebrale, con le spalle e la vita rilassate e i piedi ancorati a terra.

### La lentezza

Non c'è impiego di forza: la mente si concentra sull'azione per una migliore percezione e fissazione del proprio corpo, attraverso la memorizzazione e il rafforzamento degli automatismi e dei percorsi motori compiuti.

Il movimento lento consente una ridistribuzione del peso corporeo a livello delle anche e delle ginocchia e questo permette di sviluppare più forza.

### La coordinazione

Il controllo attento del movimento permette di osservare e correggere il movimento stesso, istante per istante. Qui gioca un ruolo fondamentale la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio, messa maggiormente in gioco dalla lentezza e dalla continuità del movimento.

### La continuità

Il collegamento tra i diversi segmenti del movimento è essenziale. La sua settorializzazione avviene solo nella fase di apprendimento della forma/sequenza; con il passare del tempo il movimento diventa sempre più morbido e ben concatenato senza interruzioni e discontinuità.

Nella foto in alto: il maestro Stefano Caccialanza con un'allieva di 85 anni. La signora Disolina Vitaliti ha iniziato a praticare il Tai Chi a 85 anni.

## Liberalizzazione della **posta**, quali benefici?

Le organizzazioni di consumatori ACSI, FRC e SKS sono contrarie alla proposta del Consiglio federale, che, a conclusione della consultazione sulla liberalizzazione del mercato postale, chiedono di liberalizzarlo totalmente. In effetti i piccoli consumatori non ne trarrebbero alcun beneficio. Secondo le tre organizzazioni il monopolio su alcuni settori del mercato postale è il miglior mezzo per finanziare il servizio universale. Tuttavia, se la liberalizzazione dovesse essere introdotta, sono necessarie precise condizioni.

Il progetto del governo federale è di eliminare il monopolio detenuto dalla Posta e trasformare la regia in una società anonima. Generalmente i consumatori possono trarre benefici dalle liberalizzazioni perché introducono una pressione sui prezzi e stimolano l'offerta e l'innovazione. Ciò vale tuttavia per i mercati in espansione, ma non è il caso del mercato postale: fra il 2001 e il 2005 il traffico delle lettere è diminuito del 37%. Inoltre un mercato liberalizzato è spesso una giungla in cui il consumatore fa fatica a paragonare le varie offerte. Ecco perché le tre organizzazioni di consumatori ritengono che per i piccoli consumatori la liberalizzazione del mercato postale non avrà effetti positivi. Inoltre il mantenimento di un monopolio residuo per gli invii con un peso fino a 100 grammi è il mezzo più sicuro per assicurare il finanziamento e la qualità del servizio universale.

In caso di liberalizzazione del mercato occorrerebbero precise regole per assicurare la difesa dei consumatori.

- Ci vuole un'autorità di regolazione forte e dotata di effettivi mezzi d'intervento. La debole volontà politica dimostrata finora con la Comcom (telecomunicazioni) e l'Elcom (elettricità) permette di dubitare.
- La concessione del servizio universale deve restare nella mani della Posta e non deve dissociare i servizi postali dai servizi di pagamenti.
- Occorre inoltre un ombudsman per risolvere le vertenze che toccano i piccoli consumatori (raccomandate, pagamenti).

ACSI, FRC e SKS si oppongono inoltre alla trasformazione della Posta in società anonima. Una SA deve rispondere alle attese degli azionisti e realizzare profitti, ma ciò non è conciliabile con la difesa del servizio universale.

Infine, liberalizzazione o meno, le tre organizzazioni chiedono che la Posta riveda le sue tariffe. In effetti le tariffe della Posta reggono il confronto internazionale per le lettere fra 20 e 100 grammi, ma gli invii che pesano meno di 20 grammi (e che rappresentano la metà del traffico) sono più cari rispetto agli altri paesi poiché non beneficiano di tariffe specifiche. I benefici realizzati dalla regia federale mostrano che ci sono i margini per introdurre tariffe più attrattive.

## Prodotti agricoli nel piatto, non nel serbatoio!

Il prezzo dei generi alimentari di base – mais, riso e altri cereali – è salito alle stelle. Un dramma soprattutto per la popolazione dei paesi poveri che per mangiare spende già oggi i tre quarti di quello che guadagna. Questo aumento, oltre che a grosse manovre speculative, è dovuto all'inarrestabile conversione di colture "alimentari" da destinare alla produzione di vegetali da trasformare in carburanti, i cosiddetti agrocarburanti (o, impropriamente, biocarburanti). Di fronte a questa preoccupante situazione l'ACSI si esprime contro la detassazione degli agrocarburanti, contro la loro importazione e contro la coltivazione in Svizzera e in Ticino di piante destinate alla loro produzione.

Il forte rincaro delle energie fossili destinato a continuare fino all'esaurimento dei giacimenti, dovrebbe favorire un ripensamento dell'economia basata sulla dipendenza unilaterale da fonti inquinanti non rinnovabili. In quanto vettori rinnovabili anche bioetanolo e biogas potrebbero giocare un ruolo interessante in campo energetico a condizione tuttavia che vengano unicamente ricavati da residui vegetali d'origine agricola o forestale. Attualmente invece la loro produzione fa concorrenza in modo sleale alla coltivazione di cereali e altri prodotti destinati all'alimentazione umana rincarandone il prezzo. Per non favorire le coltivazioni destinate alla produzione di agrocarburanti secondo l'ACSI la tassa applicata agli oli minerali (olio combustibile, benzina,...) dovrebbe colpire anche gli agrocarburanti e si dice quindi contraria alla loro detassazione.

Secondo l'ACSI la produzione di agrocarburanti andrebbe disincentivata anche attraverso un divieto delle importazioni. Sul piano interno l'ACSI propone invece un divieto di coltivazione di piante destinate alla loro produzione.



### Segretariato acsi

Via Polar 46, CP 165 6932 Breganzona  
091 922 97 55 fax 091 922 04 71  
acsi@acsi.ch CCP 69-4470-1  
da lunedì a venerdì 8.30-10.30

### La borsa della spesa

091 922 97 55 fax 091 922 04 71  
bds@acsi.ch

### www.acsi.ch

### Infoconsumi acsi

infoconsumi@acsi.ch  
da lunedì a venerdì 10.30-11.30  
091 922 97 55  
lunedì 14.00-17.00  
091 923 53 23

### Consulenza casse malati

Consigli pratici e documentazione  
091 922 97 55  
da lunedì a venerdì 10.30-11.30

### Alimentazione

Consigli pratici e documentazione  
da lunedì a venerdì 10.30-11.30  
091 922 97 55  
1° e 3° giovedì del mese 14.30-17.30  
091 923 53 23

### Contabilità domestica

da lunedì a venerdì 10.30-11.30  
091 922 97 55

### Mercatini dell'usato

Abbigliamento per bambini a prezzi contenuti e in ottimo stato, indumenti e equipaggiamento sportivo, carrozelle, passeggini, biciclette, lettini, seggioloni, ecc. Prima della consegna di merce ingombrante contattare il mercatino.

**Bellinzona**, viale Portone 9 091 825 81 77  
martedì, giovedì e venerdì 14-17  
mercoledì (solo vendita) 14-17

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

**Bioggio**, via Cademario, 091 605 69 03  
martedì e mercoledì 14-17  
giovedì e venerdì 9-11

**Mendrisio**, via Maspoli 13, 091 646 07 25  
mercoledì 14-17  
venerdì 14-17.30  
sabato (solo da ottobre a febbraio) 14-17

I mercatini di **Locarno** e **Mendrisio** sono chiusi durante le vacanze scolastiche. La sede di **Bioggio** è chiusa solo per le feste di fine anno; durante le altre vacanze scolastiche consultate la segreteria telefonica del mercatino.

A **Bellinzona**, il mercatino è aperto durante la settimana delle vacanze autunnali mentre negli altri periodi di vacanze scolastiche è aperto il venerdì dalle 14 alle 17 (solo vendita). Aperture straordinarie sono segnalate tramite la stampa.

**ALIMENTAZIONE**

- Società Svizzera di nutrizione www.sge-ssn.ch  
Consulenza ita+fra: lu e ve 8.30-12 031 385 00 08
- Associazione svizzera www.svde-asdd.ch  
dietaiste/i diplomate/i 041 926 07 97
- Unione contadini www.bauernverband.ch/it 091 851 90 90

**ALLOGGIO**

- Uffici di conciliazione in materia di locazione
- Chiasso 091 695 08 35
- Mendrisio 091 640 31 91
- Lugano-Ovest 058 866 69 01
- Lugano-Est 058 866 69 01
- Agno 091 612 23 38
- Massagno 091 960 35 35
- Locarno 091 752 16 17
- Minusio 091 743 20 44
- Bellinzona 091 825 10 75
- Giubiasco 091 857 01 06
- Biasca 091 874 39 07
- Associazione inquilini www.asi-infoalloggio.ch  
091 967 51 44
- Infoalloggio lu-ve 13.30-15 091 966 82 72
- Casa nostra www.hausverein.ch 091 825 57 71
- Associazione proprietari/Catef www.catef.ch 091 972 91 71

**ANZIANI**

- Atte www.atte.ch 091 857 62 50
- Pro senectute www.pro-senectute.ch 091 912 17 17

**ASSICURAZIONI**

- Ombudsman www.ombudsman-assicurazione.ch  
dell'ass. privata e della SUVA 091 967 17 83
- Santésuisse Ticino www.santesuisse.ch 091 820 24 24

**ASSOCIAZIONI DI CONSUMATORI**

- ACSI Associazione consumatrici www.acsi.ch  
e consumatori della Svizzera italiana 091 922 97 55
- SKS Fondazione www.konsumentenschutz.ch  
per la protezione del consumatore 031 370 24 24
- Kf Forum dei consumatori www.konsum.ch 044 251 57 70
- FRC Federazione romanda dei consumatori www.frc.ch  
021 331 00 90

**AUTO**

- ATA Associazione traffico e ambiente www.ata.ch  
091 826 40 88
- TCS Touring Club Svizzero www.tcs.ch 091 911 65 65
- ACS Automobil Club Svizzero www.acs.ch 091 922 01 21
- UPSA Unione professionale svizzera www.upsa-ti.ch  
dell'automobile 091 911 51 14
- Ombudsman dei trasporti pubblici www.ombudsstelle.ch  
091 921 22 21

**AVVOCATI**

- Ordine degli avvocati www.tiav.ch  
Consulenze su appuntamento (fr. 30/30 min.) 091 682 95 61

**BANCHE**

- Ombudsman delle banche svizzere Italiano+francese www.bankingombudsman.ch  
021 311 29 83

**DONAZIONI**

- Zewo www.zewo.ch 044 366 99 55

**ENERGIA**

- Ufficio del risparmio www.ti.ch/DT/DA/SPAA/UffRE  
energetico 091 814 37 40
- AELSI Associazione per l'energia del www.aelsi.ch  
logno della Svizzera italiana 091 796 36 03
- Piattaforma TicinoEnergia www.ticinoenergia.ch

**FAMIGLIA**

- Consulenti famigliari
- Locarno 091 752 29 28
- Bellinzona 091 826 21 44
- Lugano 091 923 30 94
- Mendrisio 091 646 04 14
- Associazione Alissa www.ti.ch/dss 091 826 13 75  
informazioni giuridiche per le donne
- Genial - genitori-ascolto-linea www.aspi.dti.supsi.ch  
aiuto immediato a genitori di bambini piccoli 0878 878 004
- Croce Rossa/Baby help www.crocerossa.ch 091 972 23 43
- Aiuto a donne incinte o madri in difficoltà
- Optima 091 923 14 83
- Si alla vita 091 966 44 10
- Fondo solidarietà mamma e bambino 091 825 07 62
- Famiglie monoparentali 091 859 04 45
- Famiglie diurne

- Luganese 091 968 15 70
- Mendrisiotto 091 682 14 19
- Sopraceneri 091 760 06 20
- Famiglie affidatarie www.atfa.info 091 966 00 91
- Aiuto domiciliare Luganese 091 973 18 10
- Aiuto domiciliare Bellinzonese 091 850 40 80
- Aiuto domiciliare Mendrisiotto 091 640 30 60
- La Lega Leche www.stillberatung.ch 091 795 16 24

**FUMO**

- Associazione svizzera non fumatori www.nonfumatori.ch  
091 940 44 45

**GIOVANI**

- Aiuto ai giovani in difficoltà 147
- Infogiovani DSS www.ti.ch/DSS/DAS/SSEAS/UffGMI/  
091 814 71 51
- Pro Juventute www.projuventute.ch 091 971 03 97
- Obiezione di coscienza www.serviziocivile.ch/gtsc.html  
e servizio civile 091 825 45 77
- Borse di studio www.ti.ch/decs/sa/uffBSS 091 814 34 32
- SOS Infanzia www.adonet.org  
Lugano 091 971 88 88
- Bellinzona 091 826 11 11
- Chiasso 091 682 33 33
- Servizio medico-psicologico per minorenni www.ipsilon.ch/index.php?id=60  
091 814 31 41

**INVALIDI**

- Pro Infirmis Ticino www.proinfirmis.ch 091 820 08 70
- FTIA Federazione ticinese www.ftia.ch  
integrazione andicap 091 850 90 90

**LAVANDERIE**

- Segretariato PSE (Commissione paritetica delle lavanderie)  
In caso di divergenze con la lavanderia 044 206 42 33

**LAVORO**

- Consultorio giuridico donna e lavoro www.faft.ch  
091 950 00 88
- Unione sindacale TI e Moesa www.sgb.ch/it 091 826 35 66
- Sindacato OCSST www.ocst.com 091 921 15 51
- Associazione disoccupati Ticino 079 455 42 91

**MEDIAZIONE**

- Centro delle mediazioni www.mediazione.ch 091 921 45 05

**PREZZI E CARTELLI**

- Sorveglianza dei prezzi www.preisueberwacher.admin.ch  
031 322 21 01
- Commissione della concorrenza www.weko.admin.ch  
031 322 20 40

**PROBLEMI SOCIALI**

- Telefono amico www.telefonoamico.143.ch 143
- Servizio www.ti.ch/DSS/DSP/OrgSC/SPS/contatti.htm  
psicosociale 091 814 31 51
- Servizio sociale
- Lugano 058 866 71 66
- Bellinzona 091 814 71 01
- Locarno 091 816 02 61
- Mendrisio 091 816 44 51
- Anticipo alimenti 091 814 70 51
- Caritas www.caritas-ticino.ch 091 936 30 20
- Soccorso d'inverno www.soccorsodinverno.org  
091 930 04 71
- Volontarie vincenziane 091 923 51 46
- Mayday, consultorio per immigrati www.dialogare.ch/  
091 923 18 64
- Consulenza budget e debiti www.schulden.ch

**PROTEZIONE ANIMALI**

- Lugano www.protezione-animali.com  
0900 11 22 11 (fr. 1.50/min)
- Sede presidente 091 829 33 66
- Locarno 091 859 39 69
- Mendrisio 091 648 27 81
- Centro di documentazione animalista 091 825 94 48

**PROTEZIONE DATI**

- Incaricato federale alla www.edoeb.admin.ch  
protezione dei dati 031 322 43 95
- Ticino 091 814 45 02

**PUBBLICITÀ**

- Per non ricevere pubblicità: www.sdv-asm.d.ch  
Sdv - Lista Robinson
- Commissione per la lealtà nella www.lauterkeit.ch  
comunicazione commerciale 044 211 79 22

**RADIO-TV**

- Ombudsman radio-tv di lingua italiana 091 752 10 42
- UFCOM Ufficio federale www.bakom.ch  
della comunicazione 032 327 55 11
- Ombudsman della comunicazione www.ombudscom.ch  
031 310 11 77

**RIFIUTI**

- ACR Azienda cantonale dei rifiuti www.aziendarifiuti.ch  
091 610 43 43

**SALUTE**

- Ombudsman www.ombudsman-kv.ch  
dell'assicurazione malattia 041 226 10 12 (9-11.30)
- Ufficio assicurazione malattia www.ti.ch/DSS/IAS/UffAM  
091 821 91 11
- Ufficio svizzero d'informazione www.apsi.ch  
per i medicinali 0900 573 554 (fr. 1.49/min.)
- Farmacista cantonale www.ti.ch/DSS/DSP/UffFC  
091 816 59 41
- Medico cantonale www.ti.ch/DSS/DSP/UffMC  
091 814 40 02
- Associazione pazienti della Svizzera italiana www.apsi.ch  
091 826 11 28
- Medici per l'ambiente www.aefu.ch 061 322 49 49
- Ordine dei medici www.omct.ch 091 930 63 00
- Servizio medico dentario regionale Mendrisio 091 640 54 40
- Servizio medico dentario Croce Verde Lugano 091 935 01 90
- Commissione arbitrale dentisti 091 922 96 56

**Intossicazione**

044 251 51 51

**Emergenza intossicazioni**

145

**Nez Rouge**

www.nezrougeticino.ch 0800 802 208

**Associazioni malattie varie:**

- Aids www.aids.ch 091 923 17 17
- Alcolismo www.ti.ch/dss/temi/partner-dss/dipendenze.htm  
0848 848 846
- Alzheimer www.alzheimer-ti.ch 091 912 17 07
- Ansia www.ti.ch/DSS 091 814 31 61
- Autismo www.ti.ch/DSS/temi/partner-dss/sanita.htm#ASIPA  
091 850 15 80
- Cancro www.legacancro.ch 091 820 64 20
- Celiachia http://web.ticino.com/celiachia/ 079 614 07 79
- Cuore www.swissheart.ch 031 388 80 80
- Depressione www.depressionen.ch/ITA
- Diabete www.diabetesgesellschaft.ch/ticino 091 826 26 78
- Epilessia www.sesi.ch 091 825 54 74
- Fibromialgia www.fibromyalgie.ch/it/ 026 413 00 13
- Narcotici http://web.ticino.com/narcotici-anonimi/  
076 527 26 91
- Parkinson www.parkinson.ch 091 966 64 57
- Obesità www.obesitaticino.ch 079 433 16 66
- Reumatismo www.ltrcr.ch 091 825 46 13
- Sclerosi multipla www.multiplesklerose.ch/witaliano  
091 857 51 11
- Trauma cranico 091 880 00 00
- Udito www.atidu.ch 091 966 34 15
- Vista www.sbv-fsa.ch/main-i.htm 096 745 11 17

**SETTE**

- Info Sekta www.infosekta.ch 044 454 80 80

**AIUTO ALLO SVILUPPO**

- Alliance Sud www.alliancesud.ch 091 967 38 40
- Botteghe del Mondo www.botteghedelmondo.ch  
091 857 72 33

**TRASPORTI PUBBLICI**

- Ombudsman dei trasporti pubblici www.ombudsstelle.ch  
091 921 22 21

**VACANZE**

- Ombudsman del ramo viaggi www.ombudsman-touristik.ch  
062 212 66 60
- Ombudsman del settore alberghiero svizzero www.swishotel.com  
031 931 00 30

**VARIA**

- Amministrazione cantonale www.ti.ch 091 814 41 11
- Amministrazione federale www.admin.ch 031 322 21 11
- Ministero pubblico www.ti.ch/generale/pg/MP  
091 815 53 11
- Laboratorio cantonale www.ti.ch/DSS/DSP/Labc  
091 814 61 11
- Ufficio di conciliazione per le controversie derivanti da  
contratti fra consumatori finali e fornitori 091 814 32 30  
www.ti.ch/generale/pg/UFCONS
- WWF www.wwf.ch 091 820 60 00

## pubblicazioni

### desidero ricevere:

- |                          |   |            |
|--------------------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> | Guida ai consumi responsabili                               | * gratis   |
| <input type="checkbox"/> | Schede: mangiare bene per vivere bene                       | fr. 3.-    |
| <input type="checkbox"/> | L'alimentazione equilibrata dei bambini (esaurito)          | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | La guida del bebè   | fr. 5.-    |
| <input type="checkbox"/> | Imprenditori di cambiamento: Agenda 21 locale               | fr. 18.-   |
| <input type="checkbox"/> | Schede: come risparmiare energia                            | * fr. 4.-  |
| <input type="checkbox"/> | Schede: perché separare i rifiuti?                          | * fr. 4.-  |
| <input type="checkbox"/> | Marchi per alimenti   | * fr. 25.- |
| <input type="checkbox"/> | Osare. Prospettive per un cambio di rotta                   | fr. 15.-   |
| <input type="checkbox"/> | I conti di casa (soci ACSI 12.-)                            | * fr. 16.- |
| <input type="checkbox"/> | Piatti unici  | * fr. 7.-  |
| <input type="checkbox"/> | Schede Internet   | * fr. 4.50 |
| <input type="checkbox"/> | Tessili: per saperne di più                                 | fr. 6.-    |
| <input type="checkbox"/> | Reclamare. Ma come?   | fr. 7.-    |
| <input type="checkbox"/> | Medi-Minus (13 schede informative sui medicinali)           | fr. 2.-    |
| <input type="checkbox"/> | Micro-onde: per saperne di più                              | fr. 8.-    |
| <input type="checkbox"/> | Guida ai marchi alimentari (formato tessera)                | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Guida alla luce (formato tessera)                           | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Guida ai marchi non alimentari (formato tessera)            | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Guida all'acquisto del pesce (formato tessera)              | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Guida all'acquisto del legno (formato tessera)              | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Guida all'acquisto degli elettrodomestici (formato tessera) | gratis     |
| <input type="checkbox"/> | Adesivo contro la pubblicità nella bucalettere              | fr. 1.40   |
| <input type="checkbox"/> | 24 etichette per respingere la pubblicità indirizzata       | fr. 2.-    |
| <input type="checkbox"/> | Penna ACSI "salvagente"                                     | fr. 3.-    |
| <input type="checkbox"/> | La borsa per la spesa (tascabile)                           | fr. 5.-    |

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. 3.50 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 \_\_\_\_\_

Inviare l'intera pagina a: ACSI, Stabile amministrativo, CP 165, 6932 Breganzona

## test

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

### La borsa della spesa

Pannolini per bebè	Giu. 08
Misuratori pressione	Mag. 08
Filtri internet per ragazzi	Mar. 08
Lettori MP3 con video	Gen. 08
App. foto reflex digitali	Dic. 07
Sci slalom e multicondition	Nov. 07
Crocantini per cani	Set. 07
Mascara waterproof	Ago. 07
Videoproiettori	Giu. 07
Navigatori satellitari	Mag. 07

### FRC Magazine, Losanna

Caschi per ciclisti	Mag. 08
T-shirt anti UV per bimbi	Giu. 08
Adattatori FM per MP3	Apr. 08
Telefonini semplici	Mar. 08
Lampadine risparmio energetico	Feb. 08
Smartphone	Dic. 07
Tinture per capelli	Nov. 07
Auricolari Bluetooth	Ott. 07
Videocamere	Lug. 07
App. foto ultracompati	Giu. 07
Bilance pesa-persone	Mag. 07
Seggiolini per bicicletta	Apr. 07

### Altro Consumo, Milano

Seggiolini auto per bambini	Giu. 08
Telefonini	Mag. 08
Ferri da stiro classici	Mag. 08
Navigatori satellitari	Mag. 08
Televisori LCD e al plasma	Apr. 08
Stampanti a inchiostro	Apr. 08
Lavastoviglie	Apr. 08
Monitor TFT da 20"	Feb. 08
Lettori DVD HD	Feb. 08
Rasoi elettrici	Dic. 07
Automobili ecologiche	Nov. 07
Videocamere digitali	Nov. 07
Olio extravergine	Ott. 07
Ferri stiro con caldaia separata	Mag. 07
Trapani ad accumulatore	Feb. 07

### Test, Berlino

Lettori DVD e Blu-ray	Giu. 08
Videocamere	Giu. 08
Condizionatori	Giu. 08
Apparecchi grill	Giu. 08
Beamer	Mag. 08
Apparecchi foto digitali	Apr. 08
Aspirapolvere	Apr. 08
Stampanti e scanner	Mar. 08
Pneumatici estivi	Mar. 08
Lettori DVD portatili	Gen. 08
Macchine caffè espresso	Dic. 07
Frigoriferi piccoli	Nov. 07
Materassi	Ott. 07
Lavatrici	Set. 07
Seggioloni per bambini	Ago. 07
Minitelvisori portatili	Lug. 07
Termopompa	Giu. 07

## diventa socio/a

data \_\_\_\_\_

cognome \_\_\_\_\_

nome \_\_\_\_\_

via e numero \_\_\_\_\_

nap \_\_\_\_\_

località \_\_\_\_\_

**Desidero aderire all'ACSI per il 2008 e ricevere La borsa della spesa**  
Quota annuale fr. 40.- (estero fr. 45.-, sostenitore da fr. 50.-)

**Desidero regalare un'adesione per il 2008 con abbonamento**  
a **La borsa della spesa al prezzo di fr. 40.- a:**

cognome \_\_\_\_\_

nome \_\_\_\_\_

via e numero \_\_\_\_\_

nap \_\_\_\_\_

località \_\_\_\_\_

Inviare questa pagina ritagliata e compilata a: ACSI, cp 165, 6932 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).

# La borsa della spesa ti aiuta a **risparmiare**



Per la spesa usa anche tu  
una borsa di stoffa. Puoi ritirare  
gratuitamente la nostra borsa  
nei mercatini dell'usato ACSI  
o richiederla al segretariato.



Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana