



Anno 28 • numero 6 • mensile • giugno 2019 • 4,50 euro

Salvagente

Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

Bambini

Dov'è finito il merluzzo?
8 bastoncini di pesce
messi alla prova per voi

Vegan

Ecco come sono fatti
i cibi per chi ha deciso
di rinunciare alla carne

Ttip

La trattativa segreta Usa-Ue
votata anche dall'Italia
che minaccia le nostre tavole



E171
IL NEMICO
INVISIBILE

È il **biossido di titanio**, additivo che abbiamo scoperto
in **nanoparticelle** non dichiarate in **gomme, cioccolatini**
e farmaci. Un pericolo per la salute che ci tengono nascosto



XME
CONTO

**IL CONTO CORRENTE
CHE SEGUE
LE TUE PASSIONI.**

SE LO SOGNI LO PUOI FARE E NOI



YouTube



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



TI AIUTIAMO A REALIZZARLO.

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

INTESA  SANPAOLO

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

di Riccardo Quintili



La cattiva lezione di Nutriscore e semafori per giudicare gli alimenti

“Cosa è successo al Salvagente? Improvvisamente va d'accordo con i big dell'agroalimentare italiano?” Questo è uno dei tanti commenti che abbiamo raccolto in una delle nostre ultime dirette facebook, trattando il tema dei bollini che l'Oms vorrebbe introdurre sugli alimenti e che l'Italia proprio non vuole. Ci interessa partire proprio da qui, dalle poche reazioni negative ai nostri approfondimenti, per chiarire perché, al contrario di quanto ritengono alcune associazioni di consumatori europee (come il Beuc a Bruxelles e Altroconsumo in Italia), siamo fermamente convinti che si tratti di un'operazione in cui i consumatori del Vecchio Continente non hanno nulla da guadagnare, anzi.

E, a scanso di equivoci, non tireremo in ballo gli interessi nazionali, la difesa delle nostre Dop, di parmigiano, olio extravergine e altri alimenti che, come è naturale, muovono gli industriali del made in Italy nel contestare semafori e Nutriscore. Quello che ci interessa qui è cercare di rispondere a una domanda: contrassegnare con un simbolo grafico immediatamente interpretabile un alimento in base a calorie, grassi, carboidrati può essere un'arma efficace per ridurre il dilagare dell'obesità in Italia e in Europa?

È questo l'obiettivo planetario dell'Organizzazione mondiale della Salute e nessuno può dubitare che sia un'emergenza reale da affrontare subito.

Sullo strumento che si vorrebbe utilizzare però ci sono davvero molti dubbi. Ricorriamo a due di quelli che al Salvagente ha voluto affidare il professor Alberto Ritieni, ordinario di chimica degli alimenti all'Università Federico II di Napoli. “Come possiamo confrontare due prodotti sulla base della presenza dei carboidrati dando un valore positivo agli edulcoranti presenti e bocciando prodotti ricchi di fibre di cui abbiamo estremo bisogno nel mondo

pigro e occidentale, ma che sono parenti degli zuccheri a tutti gli effetti? Come è possibile segnalare ai consumatori in modo negativo un prodotto come la pasta perché introduce calorie e non tenere conto della sua influenza positiva sull'indice glicemico rispetto magari a un dolce o a uno snack?”

Ecco sono solo due delle tante domande di chi cerca di spiegare come per assegnare un giudizio a un profilo nutrizionale non basti una semplice calcolatrice ma, tanto per ricorrere alle stesse parole del professor Ritieni “ci vorrebbe un supercomputer per valutare i rapporti delle calorie, le fonti delle stesse, le molecole che si accompagnano e i benefici connessi a quell'alimento”. Senza contare che in semafori e Nutriscore non entrano additivi sospetti, e non si tratta di una carenza da poco come potrete intuire dopo aver letto il test di copertina di questo numero, che ne prende in considerazione uno solo, il biossido di titanio. Operazione fallita in partenza, dunque, che nonostante tutte queste perplessità gode dell'appoggio di grandi multinazionali alimentari,

che in più di un caso hanno anticipato qualunque decisione europea o internazionale tentando fughe in avanti pericolose.

Perché? Verrebbe da chiedersi. E la risposta è che basta guardare ai risultati dei semafori fatti in casa da grandi

Perché marchi come Unilever, Nestlé, Pepsi e Coca-cola sono tanto vicini alla profilazione proposta dall'Oms?

marchi come Unilever, Coca-Cola, Nestlé e Pepsi, per capire come è facile autoassolversi con metodi come questi.

A uscire irrimediabilmente compromessi da questa “scorciatoia cromatica” sarebbero poi decenni di educazione alimentare europea. Quelli che hanno portato i consumatori, dopo tanti sforzi, a leggere con attenzione la lista degli ingredienti (oltre alla tabella nutrizionale) prima di giudicare ciò che stanno per acquistare. Basterà un simbolo o un colore a guidarne le scelte? Un bel passo indietro, davvero.

SVIZZERA TEST SUI CAPELLI



Presi per i capelli

Il mensile svizzero Ktipp ha mandato in analisi i capelli di 20 volontari elvetici. Bambini, adulti che vivevano in città o in campagna. Quello che ha trovato, tra pesticidi, metalli pesanti e ritardanti di fiamma ha impressionato molti. E stimolato la matita di Vauro.

Direttore responsabile

Riccardo Quintili
riccardo.quintili@ilsalvagente.it

Vicedirettore

Enrico Cinotti
enrico.cinotti@ilsalvagente.it

Redazione

Valentina Corvino
valentina.corvino@ilsalvagente.it
Lorenzo Misuraca
lorenzo.misuraca@ilsalvagente.it
Carla Tropia
carla.tropia@ilsalvagente.it

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

Hanno collaborato

Dario Vista
Roberto Quintavalle
Silvia Biasotto
Paolo Moretti
Adriana Picarella
Massimo Solani
Daniela Molina
Chiara Affronte
Paolo Onesti
Patrizia Pallara
Frank Merenda
Agata Gucciardo
Martino Ragusa

Questo numero è stato chiuso
in tipografia il 10 maggio 2019

Grafica

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

Progetto grafico: Alessio Melandri

EditorialeNovanta srl

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

Marketing e pubblicità

Lorenzo Canti
Valentina Cerri
Mauro Mattei
Alessandro Reale
tel. 06 91501263
pubblicita@ilsalvagente.it

Stampa

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

Distribuzione

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

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

Copertina: foto di Malerapaso, iStock

Questa testata non fruisce
di contributi statali

Consumi

12 Il Test del mese - E171 il nemico invisibile

Abbiamo portato in laboratorio 12 prodotti, dai dolciumi alle gomme, fino a farmaci. Tutti, in etichetta, dichiarano il biossido di titanio. Ma non in forma nano di *Valentina Corvino*



28 Allacciate le cinture il pasto è servito. A bordo

Pochi sanno che i pasti in aereo sono preparati in maniera particolare per compensare le alterazioni dei sapori che avvertiamo in quota di *Dario Vista*

32 L'alimento del mese

Le more di gelso
a cura di *Roberto Quintavalle*

34 Poco merluzzo e tanta panatura

Test su 8 marchi di bastoncini di pesce. Troppi i carboidrati e qualche additivo di troppo di *Silvia Biasotto*

40 Lo scelgo da me

Il barbecue a gas
a cura di *Paolo Moretti*

42 Tra addensanti e grassi saturi ecco cosa nasconde il cibo vegan

12 prodotti preconfezionati a confronto per capire come l'industria sostituisce grassi e proteine animali. E non sempre la scelta è quella giusta di *Enrico Cinotti*

50 Mondo Italia

Notizie utili dall'Italia e dal mondo
a cura di *Adriana Picarella*



Diritti

54 **Ttip, a volte ritornano**
Il secondo tempo Usa-Ue
 Si riaprono a sorpresa le trattative per l'accordo di libero scambio. E rivive il pericolo Ogm, ormoni e pesticidi
 di *Massimo Solani*

64 **Di che segno è il tuo neo?**
Come riconoscere il rischio
 Impariamo a distinguere il tipo e i possibili cambiamenti di queste formazioni cutanee
 di *Daniela Molina*

70 **Che brutta aria**
che respiriamo in casa
 I contaminanti più diffusi e le regole per ridurli
 di *Chiara Affronte*

76 **Fluorochinoloni, gli antibiotici ora finiscono sotto accusa**
 A preoccupare sono gli effetti indesiderati anche gravi. Aifa avverte: limitarne l'uso
 di *Leonardo Masnata*



81 **Pensioni**
 a cura di *Paolo Onesti*

82 **Condominio**
 a cura di *Patrizia Pallara*

84 **L'antitruffa**
 a cura di *Frank Merenda*

Sul prossimo numero

Rosso pesticidi
Cosa c'è nei pomodori

In edicola il 23 giugno



Scelte

86 **Star o testimonial?**
Siamo tutti influenzati
 Gli influencer incidono sulle scelte dei consumatori, anche dei più piccoli. Spesso però i post e i selfie nascondono pubblicità occulta. Cosa dice la legge e come difenderci
 di *Carla Tropa*

96 **Lo faccio da me**
 a cura di *Agata Gucciardo*

98 **Ricette**
 a cura di *Martino Ragusa*



**Indirizzo**

Via Ludovico di Savoia, 2B
00185 - Roma

Email

redazione@ilsalvagente.it

Telefono

06 91501220

Facebook

ilsalvagente

Twitter

@ilsalvagenteit

Instagram

ilsalvagente.it

Web

www.ilsalvagente.it

Abbonamenti

Carta+digitale (1 anno) 39 euro

Digitale (1 anno) 30 euro

Premium (1 anno): 89 euro

Bollettino postale

Conto corrente numero
1027046562

Bonifico bancario

Credem

IT18M0303203204010000005056

Intestato a:

EditorialeNovanta Srl

Società Unipersonale

Via Ludovico di Savoia, 2B

00185 - Roma

Specificare la causale

"Abbonamento a il Salvagente"
e l'indirizzo dell'abbonato

Su www.ilsalvagente.it

è possibile abbonarsi
anche senza carta di credito

Per gli abbonati



abbonamenti@ilsalvagente.it

Un paio di Persol a 10 euro? Il trucco c'è (e si vede)

Caro Salvagente,

la mia più che una domanda è una segnalazione. Stavo cercando degli occhiali da sole e mi sono imbattuto in uno strano sito: www.stefanopirazzifanclub.it. Il nome è quello di un ciclista (tristemente famoso per doping), ma se clicchiamo sulla foto entriamo in un negozio on line per la vendita di occhiali. E fin qui ci può, forse, anche stare. Ma la cosa che puzza sono i prezzi veramente molto bassi. Per esempio i famosi Persol *Steve Mc Queen* a 10,32 euro scontati anziché a 35,99 euro (prezzo di questo sito), in realtà venduti normalmente a non meno di 350. Ho scritto chiedendo se i loro occhiali sono originali o contraffatti ma non mi hanno risposto (ovviamente). Secondo me molta gente prova comunque a fare un acquisto perché dice "vabbè, se è una truffa ci rimetto poco" e questi, comunque, rastrellano un po' di

soldi qua e là. Voi potete capire se è un sito truffa? E, nel caso, a chi si deve segnalare?

Antonio Piano

Caro Antonio, basta navigare un po' per questo sito di vendita per irrobustire i suoi sospetti. Provando, per esempio, ad andare nella pagina Contatti troviamo come indirizzo "Address 1" e come telefono "123456789". Evidentemente questi signori non vogliono essere né contattati né reperiti. Ed è facile capire perché si nascondono (anche nella registrazione del sito i proprietari sono invisibili). L'ipotesi peggiore non è che il bene richiesto non arrivi, ma che i dati della carta di credito inseriti arrivino nelle mani di chi li usa in maniera fraudolenta.

E basta questo sospetto a tenersi lontano da ogni acquisto. La segnalazione, in questi casi fortemente sospetti, va sempre fatta alla Polizia postale.

La melina ingiustificata sul modem libero

Salve vi scrivo per chiedervi consiglio sul modem libero. Ho chiesto a Infostrada di rinunciare al modem in noleggio per acquistarne uno di mia proprietà, di qualità migliore. Non mi hanno risposto che non si può, ma mi offerto condizioni improponibili: cambiare piano passando da 25+2 euro di modem attuali a 43 euro al mese senza modem, con il rischio che in caso di guasto mi siano addebitate le spese.

Gianfranco Scibilia

Caro Gianfranco, con le recenti regole del modem libero, i nuovi clienti pos-

sono scegliere se utilizzare il modem fornito dal gestore o uno acquistato direttamente, il cui costo sarà sempre inferiore rispetto a quanto pagato, a rate, per il modem fornito dal gestore. Ma, come si suol dire, "fatta la legge, trovato l'inganno" e molti operatori faticano a dire addio a questo business che gonfiava i loro fatturati. Non solo Wind lo fa.

Venendo al suo caso, il gestore deve proporre in modo chiaro, offerte che comprendano il modem, indicando separatamente il costo dell'apparato. È evidente che risulta anomala la risposta sull'aumento consistente dell'offerta: Infostrada propone tariffe con modem incluso e chiamate

incluse, oltre alla linea dati, che vanno, in base alla tecnologia utilizzata, da circa 24 euro a massimo circa 32 euro al mese. Non ha senso chiedere 43 euro, senza modem, come ci spiega Valentina Masciari, responsabile utenze dell'associazione Konsumer Italia. Se il modem non funziona, poi, dovrà ovviamente sostituirlo o ripararlo a sue spese ma per altri eventuali disservizi sulla linea, deve intervenire sempre il gestore.

Sei mesi dopo la disdetta arriva la maxibolletta. Devo pagare?

Caro Salvagente, a ottobre 2018 ho venduto casa e mi sono trasferito. Seguendo i loro consigli ho dato immediatamente disdetta alla vecchia a utenza con foto dell'ultima lettura gas. Nei mesi successivi mi sono arrivate 2 bollette e pensavo fossero le ultime. Il 5 aprile 2019, invece, mi arriva una mail di sollecito per il mancato pagamento di una bolletta (a me mai pervenuta) di 1.312 euro. Ho letto che la società ha tempo 6 settimane dalla disdetta per emettere la bolletta finale, quindi posso rifiutarmi di pagare? Anche perché sinceramente non so da che calcolo o da cosa derivi questo importo.

Fabio D'Amore

Caro Fabio, in effetti con la delibera 100/2016 dell'Autorità per l'Energia, sono stati definiti i termini per l'emissione delle bollette di chiusura dei contratti luce e gas. Viene stabilito il seguente termine per l'emissione della fattura di chiusura: "Al più tardi 8 giorni prima dello scadere delle 6 settimane dalla data di cessazione della fornitura o entro 2 giorni prima dello scadere delle 6 settimane nel caso di recapito immediato (ad esempio bolletta elettronica)". È evidente il tentativo di garantire tempi certi per

la fatturazione finale del contratto. Il fatto che i tempi non vengano rispettati, non vuol dire però, non dover pagare quella fattura finale; si avrà solo diritto a indennizzi automatici nella fattura di chiusura: 4 euro per ritardi fino a 10 giorni e fino a 22 euro (2 euro ogni 10 giorni ulteriori di ritardo) per ritardi pari o superiori a 90 giorni solari. Indennizzi sono previsti anche a carico del distributore, che quindi deve corrispondere al cliente altri 35 euro, nel caso in cui non fornisca i dati relativi alla cessazione del misuratore, perché il venditore possa emettere la fattura di chiusura nei tempi stabiliti. Nel caso specifico, lo ripetiamo, la fattura va pagata, ma prima di fare ciò, visto che non è stata ricevuta e quindi visionata, meglio richiederne copia, così da capire se i dati di consumo sono corretti e se rispecchiano la lettura di chiusura. Se tutto fosse corretto, si può chiedere una rateizzazione, visto il considerevole importo.

Ho perso il libro del condominio Come posso richiederlo?

Caro Salvagente, nonostante le mie buone intenzioni non sono riuscito a trovare in edicola l'edizione del Salvagente con il libro del condominio. Posso ordinarlo ora?

Fiorenza Valsaddi

Cara Fiorenza, il buon successo dell'edizione anniversario ha avuto "effetti collaterali" come questo. Per chi vuole ordinare "Condomini da brividi" ci sono tre possibilità: se è abbonato può acquistarlo su www.ilsalvagente.it a 15 euro; se non è abbonato può acquistarlo a prezzo pieno (25 euro), o approfittare della promozione che prevede il libro, due mesi di Salvagente, 8 guide antitruffa a 6 euro. Al termine di 2 mesi si può decidere di disdire o di far proseguire l'abbonamento premium pagando 89 euro.

Le guide Salvagente del prossimo mese



Le tre inchieste che hanno scosso il made in Italy

San Daniele e prosciutto di Parma, prima, poi il vino "zuccherato" e, buon ultimo, l'aceto balsamico Igp. Tre vicende sulle quali la magistratura ha portato alla luce tante, troppe ombre. Le raccontiamo in questa guida, a cura di Massimo Solani.



I nostri diritti non vanno in vacanza

Seconda edizione, riveduta e corretta, della guida antitruffa "Viaggiare sicuri". Il vademecum da tenere in valigia per evitare di vedersi rovinare la vacanza o per reagire e farsi risarcire se malauguratamente dovesse accadere.

MATTEO FAGO, EDITORE DEL SALVAGENTE, RACCONTA:

“ECCO COME ABBIAMO CAMBIATO LA VITA A 985.721 PERSONE IN MENO DI SEI MINUTI”

Grazie alla rivelazione di uno scandalo che ha scosso l'industria alimentare e migliorato per sempre i consumi degli italiani



Sei minuti. Questo è il tempo, approssimato per eccesso, che è bastato per scatenare uno scossone per uno dei settori industriali più importanti del nostro paese: **quello della pasta.**

Durante un recente servizio di Striscia la Notizia il direttore de Il Salvagente Riccardo Quintili ha raccontato la maxi-inchiesta del nostro giornale su 23 pacchi di penne dei più famosi marchi italiani.

Nel servizio abbiamo mostrato le analisi che evidenziano tracce di pesticidi e agenti contaminanti potenzialmente dannosi per la salute, alcuni dei quali presenti anche in modo massiccio.

Chi desidera mangiare “pasta e pesticidi”?
Nessuno ovviamente.

I pochi minuti del programma hanno spinto centinaia di migliaia di consumatori a cercare i risultati del test sul nostro sito. Il contatore-visite, curiosamente, ha avuto un malfunzionamento fermandosi a **985.721** accessi, numero che ho voluto evidenziare.

Il Salvagente realizza ogni mese inchieste come quella sulla pasta: olio, verdura, frutta, ma anche settori diversi da quello alimentare come ad esempio i servizi al cittadino.

Lo scopo è quello di proteggere i tuoi interessi dalle potenziali TRUFFE, dichiarate o meno, per le quali sei maggiormente esposto in quanto consumatore.

Vuoi evitare questo rischio?

Richiedi GRATIS l'esclusiva guida digitale

“Le 10 truffe più pericolose”

Scopri quali sono le TRUFFE più frequenti nelle quali potresti imbatterti (o esserti già imbattuto) senza saperlo

Per avere la guida **Chiama ORA il numero**

800 969 831

e lascia un messaggio con il tuo indirizzo email

riceverai la guida tramite posta elettronica



Leader nei Test di laboratorio contro le Truffe ai consumatori

E171, l'ospite nascosto ma invadente

Abbiamo portato in laboratorio 12 prodotti, dai dolciumi alle gomme, fino a farmaci comuni. Tutti, in etichetta, dichiarano il **biossido di titanio** ma mai in forma **nano**. E invece al microscopio **compaiono** queste particelle, dai rischi ancora poco chiari

di **Valentina Corvino**

© Julia Savchenko/iStock

Forse non ci facciamo caso, perché sono parte della nostra quotidianità, ma salse fluide e cremose, formaggi candidi come la neve, dolci soffici per settimane sono tutti cibi più che elaborati. Iper-tecnologici. Oggi l'industria alimentare aggiunge alla maggior parte dei prodotti una serie di coloranti, addensanti e additivi. In alcuni casi si tratta di particelle ingegnerizzate, di dimensioni minime.

Un caso-simbolo è il biossido di titanio: noto e contestato additivo utilizzato nelle creme solari ma anche nelle protesi dentarie e perfino in molti cibi, è prodotto spesso in forma nanometrica. Un rischio nel rischio. Partendo da questa consapevolezza, abbiamo acquistato 12 prodotti - tra snack, confetti al cioccolato, alle mandorle, gomme da masticare e farmaci - e li abbiamo portati in laboratorio per verificare se la presenza di questo additivo si limitava alla forma standard, così come dichiarata in etichetta, oppure se erano presenti cristalli di E171 in forma nano e micro.

Ebbene, in tutti i prodotti in cui le analisi hanno confermato la presenza dell'additivo, questo era presente anche in dimensione nano e micro in forma di anatasio, la più pericolosa tra le morfologie che può assumere il cristallo di biossido di titanio. Cosa significa tutto questo? Il risultato delle analisi solleva - a nostro giudizio - almeno quattro quesiti a cui è necessario trovare una risposta per il bene di chi consuma questi prodotti, nella maggior parte bambini. Partendo da un presupposto: la sicurezza del biossido di titanio è ancora controversa. O meglio, se non ci sono dubbi sulla sua pericolosità quando è respirato - nel 2006 la Iarc ha definito il biossido di titanio "possibile cancerogeno per l'uomo" quando inalato - la questione è ancora del tutto aperta sui rischi per l'uomo quando questo additivo viene ingerito. Nel 2017 una ricerca firmata dall'Istituto nazionale francese per la ricerca agronomica (Inra), ha mostrato - per la prima volta - che l'esposizione cronica al biossido di titanio, tramite la sua ingestione, "provoca stadi precoci di cancerogenesi". Una conclusione che ha portato il governo francese, dopo una serie di ripensamenti, a sospendere l'immissione nel mercato di prodotti che contengono tra gli ad-

ditivi il biossido di titanio a partire da gennaio 2020. L'Europa, invece, è rimasta a guardare ignorando i pericoli ventilati dall'Inra. Rischi amplificati quando parliamo di particelle di dimensioni nanometriche: che proprio per le dimensioni ridotte possono penetrare nel nostro organismo danneggiandolo e arrivando a raggiungere perfino il Dna. Evitarlo è impossibile, visto che il consumatore non è in grado di riconoscerle. Se l'articolo 18 del Regolamento Ue 1169/2011 è chiaro nel prevedere che tutti gli ingredienti presenti sottoforma di nanomateriali devono essere indicati in etichetta, è anche vero che il 1363/2013 esclude l'obbligo per i nanoingredienti di additivi autorizzati. E ancora oggi l'E171 è autorizzato.

In tanta ambiguità, le nostre analisi hanno dimostrato che il biossido di titanio è presente anche in dimensioni al sotto dei 50 nanometri (50 miliardesimi di metri) senza che in etichetta se ne faccia menzione. Possibile che il produttore ometta queste informazioni così importanti perché ignora la presenza di particelle di E171?

Andrea Cavallo, responsabile del laboratorio di Microscopia elettronica e microanalisi ad ultra risoluzione - Certema, ha più di un dubbio: "Non credo si tratti di una contaminazione accidentale dal momento che in alcuni prodotti la quantità di queste piccolissime particelle è molto elevata. Credo, piuttosto, che il produttore abbia inserito nel ciclo il biossido di titanio non preoccupandosi di verificare le dimensioni dei cristalli ma fidandosi delle dichiarazioni di chi gli ha venduto l'additivo".

Le uniche certezze sono che il biossido di titanio in nanoparticelle c'è e che è impossibile quantificare il rischio perché il biossido di titanio non si distribuisce in maniera uniforme in tutti i prodotti con la conseguenza che in uno stesso lotto, o addirittura in una stessa confezione, ci possono essere prodotti dove è più concentrato, altri meno e altri dove non è nemmeno presente.

Una vera e propria "roulette russa" che andrebbe risolta a livello legislativo con la messa al bando della sostanza, tanto più che è utilizzata solo a fini estetici non ha alcun valore nutrizionale, né svolge alcuna funzione tecnologica benefica.

DOLCIARIA CADNEO



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **No**
Nanoparticelle rilevate: **No**
Dimensione particelle (nm):
Non rilevata
Morfologia: **Non rilevata**

SKITTIES CAMELLE DA MASTICARE



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **No**
Nanoparticelle rilevate: **No**
Dimensione particelle (nm):
Non rilevata
Morfologia: **Non rilevata**

TIGER LAKRIDSPINDE LIQUORICE STICK



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Si**
Nanoparticelle rilevate: **Si**,
0,00416 g
Dimensione particelle (nm):
60-245
Morfologia: **Anatasio**

M&M'S CONFETTI COLORATI



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Si**
Nanoparticelle rilevate: **Si**,
non quantificate
Dimensione particelle (nm):
52-104
Morfologia: **Anatasio**

Cosa abbiamo visto al microscopio

Il Salvagente ha portato in laboratorio 12 prodotti tra snack, gomme da masticare, confetti al cioccolato e alle mandorle e compresse farmaceutiche che indicavano tra gli ingredienti il biossido di titanio. Obiettivo delle analisi di laboratorio è stato quello di individuare la presenza di nanoparticelle di E171 non indicate in etichetta.

Il laboratorio cui ci siamo affidati ha messo a punto una tecnica innovativa: dai campioni - ricevuti in forma anonima - ha estratto la frazione inorganica solida che è stata "attaccata" con una soluzione di acido cloridrico (un procedimento che simula la digestione dei cibi). In questo modo è stato possibile misurare - con l'aiuto di un microscopio elettronico ad alta risoluzione ed attraverso un diffrattometro a raggi X - la quantità e le dimensioni delle nano e micro particelle di biossido di titanio.

Così i ricercatori hanno scoperto che una volta ingerito il prodotto, l'organismo è invaso da una quantità rilevante di nano e micro particelle di E171 con conseguenze tossicologiche

difficili da quantificare, come spieghiamo in queste pagine.

Quantità particelle biossido di titanio

Indica la quantità in grammi di particelle di biossido di titanio (di ogni dimensione) che sono state osservate al microscopio. In alcuni prodotti l'indagine non ne ha evidenziato la presenza né in forma macro - seppur indicata tra gli ingredienti - né nano. Questo però può accadere perché l'E171 non si distribuisce in maniera uniforme nel prodotto e anche all'interno di uno stesso lotto - o di una stessa confezione - ci possono essere confetti che ne presentano quantità maggiori, altri minori e altri in cui è del tutto assente.

Morfologia

Tutti i cristalli di biossido rilevati al microscopio sono di anatasio che è considerata la più pericolosa tra le forme cristalline (rutilio, brookite, akaogite, TiO_2 , II): si tratta, comunque, di una indicazione di scarso rilievo. Se è vero, infatti che ci sono forme più pericolose di altre, il rischio è a prescindere e ha a che fare con il fatto che il nostro organismo entra in contatto con particelle microscopiche in gradi di raggiungere e modificare addirittura il Dna.

BAULI CORNETTO 5 CEREALI



E171: **dichiarato**
E171 trovato (g): **No**
Nanoparticelle rilevate: **No**
Dimensione particelle (nm):
Non rilevata
Morfologia: **Non rilevata**

HALLS GUM



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, non quantificate**
Dimensione particelle (nm):
36-252
Morfologia: **Anatasio**

BLACK CAT MANIA



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, 0,00214 g**
Dimensione particelle (nm):
49,76-148
Morfologia: **Anatasio**

VIVIDENT CUBE



E171: **dichiarato**
E171 trovato (g): **No**
Nanoparticelle rilevate: **No**
Dimensione particelle (nm):
Non rilevata
Morfologia: **Non rilevata**

CRISPO CONFETTI



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, 0,000294 g**
Dimensione particelle (nm):
Non quantificate
Morfologia: **Anatasio**

BUSCOPAN COMPOSITUM



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, 0,00005 g**
Dimensione particelle (nm):
50-170
Morfologia: **Anatasio**

FREEDENT PROFESSIONAL



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, non quantificate**
Dimensione particelle (nm):
42-200
Morfologia: **Anatasio**

EFFERALGAN COMPRESSE RIVESTITE CON FILM



E171: **dichiarato**
E171 trovato: **Sì**
Nanoparticelle rilevate: **Sì, 0,089908 g**
Dimensione particelle (nm):
49,8-244
Morfologia: **Anatasio**

Legenda

A differenza degli altri test, in questo numero non trovate i giudizi ai prodotti: un caso eccezionale dovuto al fatto che la presenza di biossido di titanio è molto variabile e premiare i cibi in cui le nostre analisi non lo hanno rilevato sarebbe stato fuorviante.



Così piccole da penetrare nelle nostre cellule

È innegabile che le nanoparticelle producano nell'organismo effetti diversi dagli stessi materiali in forma macro, spiega Luigi Manzo, professore di Tossicologia medica. E per l'E171 i possibili danni non sono compensati da vantaggi oggettivi

Per farci un'idea della loro grandezza, le nanoparticelle sono 10mila volte più piccole di un capello. Una dimensione così ridotta conferisce loro proprietà chimiche, fisiche, elettriche e meccaniche straordinarie, talora del tutto diverse da quelle possedute dagli stessi materiali in dimensioni standard. Pensiamo ai farmaci: la nanotecnologia può essere impiegata per migliorare la solubilità del principio attivo, ma anche per consentire al principio di raggiungere le sedi bersaglio nell'organismo o di rimanere nei tessuti abba-

stanza a lungo per svolgere la prevista funzione terapeutica. Purtroppo, però, il saldo tra rischi e benefici dell'uso delle nanoparticelle non sempre è in attivo.

Ma andiamo con ordine e iniziamo col definire queste minuscole particelle. I nanomateriali sono particelle con una dimensione compresa tra circa 1 e 100 nanometri (nm): i nanomateriali sono anche presenti in natura, per esempio nelle polveri o nella cenere vulcanica. Tuttavia, da vari anni alcuni nanomateriali vengono prodotti mediante sofisticate tecnologie industria-



© Dr. Microbe/istock

li, ed è questo l'aspetto che ci interessa: grazie alla scienza siamo ora in grado di creare artificialmente particelle di questo tipo avvalendoci dell'ingegneria atomica; per questo si chiamano particelle ingegnerizzate. Molti tipi di nanoparticelle sono già utilizzate in vari ambiti: sono presenti nei cosmetici, nei prodotti alimentari e in quelli elettronici, nei farmaci e anche in prodotti di uso domestico. I cosmetici che contengono nanoparticelle devono indicarlo in etichetta: questo per permettere ai consumatori di essere a conoscenza che stanno acquistando un prodotto in cui sono presenti nanoparticelle. Discorso diverso, come anticipato, per gli alimenti: in teoria l'obbligo vige ma in pratica se un additivo è autorizzato in forma macro, si può omettere il fatto che è usato in forma nanometrica.

Come spesso accade, sui rischi dell'esposizione a nanoparticelle esistono pareri contrastanti. Il comitato scientifico Ue dei "rischi sanitari emergenti e recentemente identificati" (Scenih) aveva già concluso nel 2006 che un nanomateriale dovrebbe presentare, nella maggior parte dei casi, gli stessi valori di tossicità della forma convenzionale; ciò è stato confermato in pareri più recenti da altri comitati/gruppi di esperti

del comitato scientifico della sicurezza dei consumatori (Cssc), dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) e dall'Agenzia europea per i medicinali (Ema). Più prudente è il parere di Luigi Manzo, professore ordinario di Tossicologia Medica, Facoltà di Medicina e Chirurgia, presso l'Università degli Studi di Pavia: "Ci troviamo di fronte a un tema che non è stato finora esplorato a sufficienza. Alcuni rischi sono assodati. Altri sono prospettabili e proprio per questo sono stati avviati moltissimi studi in campo scientifico".

Partiamo dai rischi certi, professor Manzo...

È fuori discussione che la dimensione nano conferisce alle particelle proprietà del tutto particolari che non si ritrovano nelle particelle di dimensione maggiore. Una sostanza in dimensione infinitesima spesso acquista anche proprietà biologiche che altrimenti non eserciterebbe. In molti casi aumenta la reattività biologica e ciò comporta interferenze nei processi cellulari, capacità di promuovere reazioni infiammatorie, interazioni con componenti del sistema immunitario e altri effetti che possono avere conseguenze sfavorevoli, specie se il contatto con l'organismo è prolungato nel tempo. Inoltre, proprio per le minute dimensioni, le





© Konstantin Kolosov/istock

► nanoparticelle attraversano le membrane delle cellule e vengono più facilmente assorbite attraverso l'apparato respiratorio ed anche per ingestione.

Da cosa dipendono gli effetti biologici: dal numero delle nanoparticelle?

Certamente dal numero, oltre che dalle ridotte dimensioni: più piccole sono le nanoparticelle maggiore è il loro numero per unità di massa. Diventa pertanto più probabile che una determinata dose inneschi reazioni biologiche anche sfavorevoli per l'organismo.

E per quanto riguarda i rischi probabili?

Il problema centrale è oggi la mancanza di certezze riguardo alle modalità con cui il rischio tossicologico da nanoparticelle debba essere studiato. Come noto, la pericolosità di una sostanza convenzionale viene valutata con criteri standard, misurando parametri tossicologici che si basano sul rapporto dose-effetto. Nel caso delle nanoparticelle, questi metodi d'indagine non permettono di definire adeguatamente il profilo di sicurezza in quanto la risposta biologica può dipendere in misura preminente dalla dimensione, dalla forma o da particolari proprietà chimico-fisiche della nanoparticella. È fuori dubbio, in ogni caso, che più piccole sono le particelle, più alto è il livello di incertezza sul rischio: a oggi manca un'affidabile metodologia per misurare il rischio.

Stando così le cose, professore Manzo, non sareb-

be più opportuno applicare il principio di precauzione ed evitare l'uso di particelle ingegnerizzate fino a che non sia stata fatta chiarezza sui rischi?

Dipende. Le nanotecnologie stanno avendo sviluppi di straordinaria importanza, con produzione di una miriade di materiali aventi caratteristiche assai diverse. Le esperienze più recenti, specie quelle acquisite nel campo della nanomedicina, indicano che il rischio è modesto per le particelle composte da sostanze organiche che, una volta assorbite, permangano solo per breve tempo all'interno dell'organismo. Diversa è la situazione nel caso di particelle non degradabili, come quelle composte da metalli o carbonio. Inoltre il principio di

precauzione andrebbe applicato considerando i rapporti rischio-beneficio, certamente diversi a seconda che si tratti di nanomateriale adoperato come farmaco, come cosmetico o come additivo inteso a migliorare colore o aspetto di un alimento.

Tra gli effetti: interferenze nei processi cellulari, reazioni infiammatorie, interazione col sistema immunitario

Ci spieghi meglio.

Le nanotecnologie consentono di migliorare in vari casi l'efficacia o la tollerabilità della terapia antitumorale. Vi sono inoltre concrete prospettive per importanti applicazioni dei nanofarmaci nel campo delle malattie neurologiche e cardiovascolari. I vantaggi derivanti dall'uso di nanoparticelle possono dunque risultare significativi: in questo caso il beneficio è senza dubbio più alto dell'eventuale rischio.

I sospetti francesi e la sicurezza europea

È uno degli additivi più utilizzati al mondo e l'Italia è il terzo produttore europeo. Se il suo impiego in moltissimi casi è inutile, uno studio condotto Oltralpe ha messo in evidenza pericoli concreti. Ma per l'Efsa sono poco credibili

Come filtro fisico nelle creme solari, come colorante negli alimenti, come sbiancante nelle vernici, nei farmaci e nei cosmetici. Il biossido di titanio è ovunque: in etichetta lo riconosciamo con due sigle, E171 nei prodotti alimentari e CI 77891 nei prodotti cosmetici. Lo sfruttamento industriale del biossido di titanio è iniziato nel 1913 e ha ottenuto in breve tempo un successo straordinario sul mercato proprio per le sue eccezionali qualità: gli ultimi dati di Confindustria risalgono al 2011 e fissano la produzione europea a 250mila tonnellate (l'Italia è terzo produttore dopo Benelux e Francia). Si tratta di sicuro del pigmento più utilizzato, tuttavia la maggior parte degli usi sono inutili nella resa finale del prodotto. È proprio su questo aspetto che si fondano le critiche di quanti vorrebbero la messa al bando di questa sostanza sulla cui sicurezza pesa più di un sospetto.

Di questo additivo e dei rischi del suo uso si è iniziato a discutere nel 2006 quando l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ha classificato il biossido di titanio come "possibile cancerogeno per l'uomo" quando inalato. Se l'allarme della Iarc riguardava esclusivamente i dipendenti dei siti di produzione della sostanza, è lo studio condotto dai ricercatori dell'Istituto francese per la ricerca agricola (Inra) che dieci anni più tardi, nel 2017, ha messo in luce i rischi del biossido di titanio quando è ingerito. Per farlo hanno utilizzato come cavie i ratti ai quali hanno fatto bere 10 milligrammi (per peso corporeo) di acqua contenente E171 al giorno. I ricercatori francesi hanno mostrato, per la prima volta in vivo, che questa molecola attraversa la barriera intestinale e passa nel sangue, come evidenziato dalle nanoparticelle trovate nel fegato del roditore. Inoltre, sembra che questa sostanza - in grado di disintegrarsi in particelle di dimensioni nanometriche

- alteri il sistema immunitario degli animali. I ricercatori hanno osservato le nanoparticelle nella parete dell'intestino tenue e nel colon dei ratti: qui hanno osservato lo sviluppo di una "area microinfiammatoria" nella mucosa. E non è tutto.

Lo studio francese ha concluso anche che l'esposizione cronica per via orale per 100 giorni allo stesso additivo ha "un effetto iniziatore e promotore delle prime fasi della carcinogenesi del colon-retto". Durante la ricerca, circa il 40% dei roditori esposti ha mostrato "lesioni pre-neoplastiche", cioè lesioni precancerose. Non si tratta di conclusioni automaticamente applicabili all'uomo motivo per cui il governo francese ha chiesto all'Anses, l'Agenzia nazionale per la sicurezza alimentare, di studiare i possibili effetti sull'uomo. La pronuncia dell'Agenzia è arrivata in queste ultime settimane e - come vedremo - ha confermato i sospetti. E l'Europa?

L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare nel 2016 ha completato il riesame dei coloranti alimentari autorizzati nell'Unione europea e ha concluso che "i dati disponibili sul biossido di titanio negli alimenti non indicano preoccupazioni per la salute dei consumatori". L'unica fonte di preoccupazione è sui "possibili effetti sul sistema riproduttivo" su cui però - ha aggiunto l'Efsa - sono necessari ulteriori studi "per colmare le lacune nei dati".

L'anno successivo, in seguito allo studio dell'Inra, il governo francese ha chiesto alla Commissione europea di rivalutare l'impatto del biossido di titanio negli alimenti sospendendone l'uso come misura preventiva e cautelativa ma l'Efsa ha risposto picche: a luglio di quest'anno, l'agenzia ha infatti annunciato che le analisi già effettuate sono sufficienti e che non è necessaria una rivalutazione del rischio. Insomma, tutto resterà come oggi.

PERCHÉ LE NANOPARTICELLE FANNO PAURA

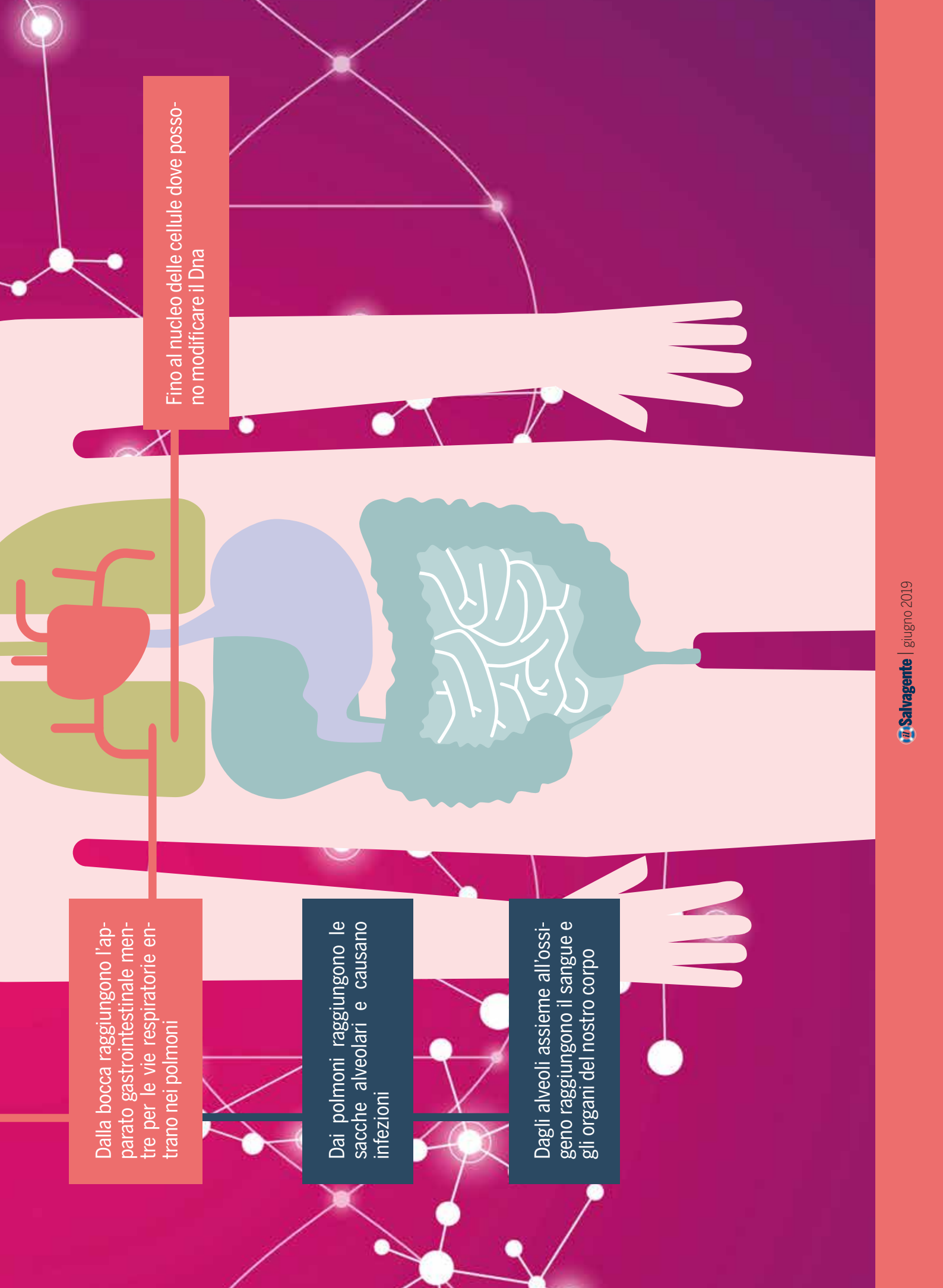
Dai calzini anti-odore o anti-scivolo ai tessuti che “respirano” contro il sudore, dalle vernici alle creme, fino ad alimenti e farmaci, il nanotech è uno dei settori in cui le industrie stanno investendo di più.

Manca, però, ancora un quadro definitivo dei possibili effetti sulla salute, anche se alcuni sono già riconosciuti

Con questo termine di identificano normalmente delle **particelle formate da aggregati di atomi o molecole** con un diametro compreso indicativamente fra 1 e 100 nanometri (nm)

Penetrano nell'organismo attraverso la pelle o l'ingestione

A dimensioni nanometriche il biossido di titanio, l'argento e altri materiali hanno proprietà fluidificanti, antibatteriche e stabilizzanti che non si trovano nelle sostanze a dimensioni standard. Le nanoparticelle, ad esempio, **sono utilizzate in rivestimenti e vernici** per migliorare la durata e conferire nuove funzionalità di pulizia, ad esempio le proprietà antimacchia. Nei **cosmetici**, invece, aumentano la stabilità degli ingredienti grazie al loro incapsulamento nelle nanoparticelle. Nei **prodotti elettrici**, infine, l'uso della tecnologia riduce il peso e il consumo energetico di alcuni prodotti come gli schermi dei computer.



Dalla bocca raggiungono l'apparato gastrointestinale mentre per le vie respiratorie entrano nei polmoni

Dai polmoni raggiungono le sacche alveolari e causano infezioni

Dagli alveoli assieme all'ossigeno raggiungono il sangue e gli organi del nostro corpo

Fino al nucleo delle cellule dove possono modificare il Dna

Su Bruxelles il peso di interessi milionari

Da due anni la Commissione europea deve votare una proposta di etichettatura del biossido di titanio come “sospetto cancerogeno”. E da due anni rimanda e tenta di far passare una formula ambigua che libererebbe dall'onere alimenti e cosmetici

La discussione circa la sicurezza del biossido di titanio non poteva non investire anche l'Unione europea. Abbiamo già dato conto della ferma presa di posizione dell'Efsa ma l'Agenzia non è l'unica istituzione europea a essere stata investita della questione. Nel 2015 l'Agenzia per la sicurezza francese, l'Anses, preoccupata per le conclusioni di alcuni studi secondo i quali questo additivo aumentava il rischio di tumori polmoni, ha presentato all'Agenzia europea delle sostanze chimiche (Echa) la proposta di classificare il TiO_2 come cancerogeno per l'uomo se inalato, ai sensi del regolamento “Classification, Labelling and Packaging” (regolamento CE n. 1272/2008). Nel 2017, però, il comitato per la valutazione dei rischi dell'Echa, ha optato per una classificazione più blanda proponendo di considerarlo “sospetto cancerogeno”, per via inalatoria, e di inserire in etichetta dei prodotti che lo contengono un chiaro avvertimento sulla sua sospetta cancerogenicità.

Pressing serrato

L'ultima parola al riguardo spetta, però, alla Commissione europea che deve mettere ai voti la proposta: un voto che è atteso ormai da due anni e non sembrano esserci all'orizzonte date certe. La discussione è stata calendarizzata più volte ma è sempre slittata, l'ultima volta ad aprile di quest'anno. Quel che ha fatto finora la Commissione è avanzare una controproposta che prevede un'etichettatura di “allarme” solo sulle confezioni di prodotti che contengono il biossido di titanio in polvere. Una proposta di compromesso a perdere per i consumatori perché escluderebbe dall'etichettatura, ad esempio, le creme solari o gli alimenti.

Il motivo di tanto “inattivismo” dell'esecutivo europeo lo ha spiegato bene il Corporate europe observatory (Ceo), il gruppo di ricerca che vigila sulla trasparenza in Europa, che da maggio dello scorso anno, ha messo nero su bianco le pressioni che l'associazione dei produttori di biossido di titanio, la Tdma, ha esercitato e continua a esercitare sulla Com-



© FangXiaNuo/iStock

missione europea. La *Titanium dioxide manufacturers association* è l'associazione che riunisce i produttori: pur non presente nel registro per la trasparenza istituito dalla Commissione europea, è riuscita ad accreditarsi presso l'esecutivo e sta mettendo in campo le strategie migliori (soprattutto a suon di quattrini) per indirizzare la decisione della Commissione.

Della Tdma fanno parte diverse aziende produttrici tra cui la slovena Cinkarna Celje, la tedesca Evonik - che dichiara di spendere quasi due milioni di euro l'anno in attività di lobbying - la statunitense Venator, che ha sedi anche in Polonia e in Repubblica Ceca, e il produttore numero due al mondo, la Cristal, sedi in Gran Bretagna, Francia e Belgio.

La denuncia del Ceo è chiara: la lobby dell'industria chimica sta spendendo milioni di euro per influenzare la scelta dell'Unione europea. A muoverla la paura: se dovesse

passare la linea dura, un'etichetta di allerta sull'E171 non gioverebbe certo alle vendite di questi prodotti. Insomma un bel danno economico: chi comprerebbe un pacchetto di caramelle sapendo che contiene un additivo sospettato di essere cancerogeno?

La richiesta più incessante è di "mettere in attesa" la classificazione di biossido di titanio, "fino a quando non ci saranno informazioni più aggiornate". Informazioni che probabilmente arriveranno con un "serio programma scientifico da 14 milioni di euro" che la stessa Tdma si è impegnata a finanziare e che "costruirà le basi scientifiche per aiutare a discutere e risolvere le molte questioni".

Un "serio programma scientifico" da 14 milioni di euro per aiutare a discutere. È la proposta della lobby del TiO₂

A fare pressione sulla Commissione europea sono stati anche gli Stati Uniti d'America che hanno inviato una lettera all'Europa chiedendo di rinviare la sua proposta di classificare il biossido di titanio e il metallo cobalto come sospetti cancerogeni,

avvertendo che queste mosse potrebbero essere "inutilmente dirompenti per miliardi di dollari di scambi Usa-Ue".

Vince l'immobilismo

Fino a oggi le lobby hanno avuto la meglio. Per averne la certezza, basta leggere i resoconti dell'ultima riunione della Commissione Reach, nella seduta che si è tenuta lo scorso 11 e 12 aprile dove per l'ennesima volta era stato calendarizzato il voto sul biossido di titanio. Ebbene, la Commissione ha stralciato dall'agenda dei lavori il biossido di titanio e, dunque, non solo non c'è stato il voto ma non se ne è neanche discusso. "Siamo contenti che la proposta della Commissione non sia passata" hanno commentato dall'European Environmental Bureau, la Ong che segue da Bruxelles l'evolversi della votazione, "tuttavia non sappiamo quali saranno le prossime mosse e non è detto che saranno positive".

Intanto anche la società civile ha iniziato a far sentire la sua voce e fare pressione sulla Commissione europea perché giunga a una soluzione definitiva. Nove associazioni hanno chiesto, infatti, all'esecutivo di presentare una proposta legislativa che rimuova l'E171 dall'elenco Ue degli additivi alimentari autorizzati: staremo a vedere come andrà a finire.



Parigi non aspetta: dal 2020 parte lo stop

Qualunque dimensioni abbiano le molecole, non potranno finire nei prodotti transalpini. Una misura che non potrà essere estesa, ovviamente, ai prodotti che arrivano d'Oltralpe: per quelli serve una decisione comunitaria

Prima il fenossietanolo, adesso il biossido di titanio. E non solo in forma nanometrica, ma in qualunque dimensione sia inserito negli alimenti e in altri prodotti di consumo.

La Francia ha già dimostrato in passato di avere a cuore la salute dei consumatori e di applicare quando è necessario il principio di precauzione: citato nell'articolo 191 del trattato sul funzionamento dell'Unione europea, questo principio ha lo scopo di garantire un alto livello di protezione dell'ambiente grazie ad azioni preventive in caso di rischio. Nella pratica, tuttavia, il campo di applicazione del principio è molto più vasto e si estende anche alla politica dei consumatori, alla legislazione europea sugli alimenti, alla salute umana, animale e vegetale.

Fedeli a questo principio, i transalpini hanno prima messo al bando (nei prodotti per neonati) e limitato (negli altri) il fenossietanolo (un conservante molto usato nella cosmesi sospettato di essere interferente endocrino) e adesso stanno lavorando per impedire l'uso del biossido di titanio negli alimenti.

Dopo vari ripensamenti di Macron, alla fine l'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria ha convinto il governo che ad aprile scorso ha annunciato che entro la fine del 2020 sarà vietata l'immissione in commercio da parte di aziende francesi di prodotti che contengono l'E171. Ovviamente i cugini d'Oltralpe non potranno fare altrettanto nei confronti di imprese estere e per questo chiedono l'intervento

comunitario. Annunciando la decisione, Brune Poirson, sottosegretaria di Stato presso il ministero della Transizione ecologica e solidale, ha ribadito che "l'unica virtù del biossido di titanio è l'estetica". Al composto, infatti, "non viene riconosciuto alcun valore nutrizionale" e dunque la rinuncia non sarebbe una grande perdita nell'alimentare. La norma ora è all'esame dell'Assemblea nazionale oltre ad essere stata inviata alla Commissione europea perché si esprima sulla sua coerenza con il diritto comunitario. L'Agenzia francese a febbraio,

era stata incaricata dal governo di fare il punto sui nuovi studi di tossicità sull'E171 e ne aveva individuati 25 disponibili, tutti condotti dopo il 2016, ovvero dopo la sua ultima valutazione. Alcune di queste ricerche mettono in evidenza, da un lato, nuo-

**Il sottosegretario
Poirson: "L'unica virtù
di questo additivo
è quella estetica, non ha
valore nutrizionale"**

vi segnali come la modifica dei meccanismi biologici cellulari nei topi o le anomalie dello sviluppo negli invertebrati e, d'altro canto, gli effetti genotossici in vitro attraverso lo stress. Nessuno, però, conferma o smentisce il sospetto effetto promotore potenziale della carcinogenesi dell'E171, riportato nello studio del 2016. In mancanza di certezze, l'Anses non ha mutato, quindi, le sue precedenti conclusioni generali relative al biossido di titanio volte a limitare l'esposizione dei lavoratori, dei consumatori e dell'ambiente in Europa.

La Francia insomma accelera e questo potrebbe avere un peso anche in Europa vista anche la pressione della società civile sulla Commissione europea.



I limiti per l'inalazione

L'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria non si è occupata del biossido di titanio nella sua dimensione standard ma ha lavorato - sempre su incarico del governo anche nella definizione un valore tossicologico di riferimento (Trv) per il biossido di titanio in forma di nanoparticolato ($\text{TiO}_2\text{-NP}$) sottolineando che attualmente costituisce un rischio per i lavoratori (è usato in molti siti industriali francesi) e per la popolazione residente in prossimità di queste aziende.

L'analisi dei dati presi in considerazione dall'Agenzia mostra che il $\text{TiO}_2\text{-NP}$ provoca, a seguito di esposizione per inalazione, un fenomeno infiammatorio che può essere accompagnato da un aumento del numero e/o del volume delle cellule polmonari. Altri dati sperimentali hanno anche dimostrato che induce effetti sullo sviluppo del feto e di altri organi, inclusi il sistema cardiovascolare, il cervello, il fegato e i reni. Per queste ragioni, l'Anses ha fissato un valore tossicologico di riferimento cronico di $0,12 \mu\text{g}/\text{m}^3$ per il $\text{TiO}_2\text{-NP}$.

Alimenti, cosmetici e dentifrici

Ecco dove è stato trovato

Dal 2016 ad oggi sono molte le associazioni dei consumatori e le riviste di settore che come noi hanno portato in laboratorio **alimenti e cosmetici** alla ricerca di nanoparticelle di **biossido di titanio**. Vi elenchiamo di seguito i **prodotti in cui è stato trovato** con un'unica avvertenza: l'elenco dei dentifrici non è esaustivo vi rimandiamo perciò al sito dove è possibile consultare tutti i marchi che contengono biossido (dentifrice.infoconso.org).

Giugno 2016 Agir pour l'Environnement

Carne vitello William Blanquette Saurin
Biscotti Napolitains Lu
Chewing-gum Malabar
Mix di spezie Carrefour



Agosto 2017 60 Millions de Consommateurs

Caramelle

Elodie gusto frutta
Copains Copines
Emotionali (Lidl)
Skittles

Dessert

Torta lamponi Labeyrie
Torta vaniglia/frutti rossi Monprix Gourmet
Crema di latte Thiriet
Praline al cioccolato Franprix
12 mignon Les Plaisirs patissiers (Auchan)
Assortimento mignon Autor du dessert

Snack e biscotti

M&M
Miny Mammoth Zed Candy
Tea Time Delacre
Lu Napolitain cioccolato/lamponi
Biscotti Rik&Rok (Auchan)
Biscuits d'Ys
Milka Cioco Mix Oreo
Biscotti Lightbody Star Wars



Marzo 2018

60 Millions de Consommateurs

Farmaci

Efferalgan
Nurofen
Spasfon
Zyrtecset
Doliprane
Euphytose

Aprile 2018

La Borsa della Spesa

Confetti M&M's
Crema solare Ambre Solaire
Stick solare Avène
Latte per corpo Dove

Marzo 2019

I dentifrici esaminati da Agir pour l'Environnement

Aquafresh Tripla protezione menta dolce
Aquafresh Whitening
Aquafresh Tripla protezione e Whitening
Aquafresh denti di latte
Aquafresh Junior
Aquafresh Intense Clean
Aquafresh Night repair
Dentifricio Auchan
Auchan Tripla protezione
Dentifricio Carrefour white
Carrefour Sensitive
Colgate Advaced White
Colgate Sensitive
Colgate Max White
Colgate Max Fresh
Colgate Total
Colgate Maxi White One
Colgate Kids

Curasept
DentaLux Complex 5
Elmex Sensitive
Elmex Sensitive Professional
Elmex Anticarie
Elmex Whitening
Emoform denti sensibili
G.U.M Original Fresh
Lavera dentifricio bio
Oral B Pro-Expert
Oral B Complete
Oral B 3D White
Paradontax Whitening
Sensodyne repair
Sensodyne trattamento sensibile
Sensodyne Protezione completa
Zendium con enzimi e proteine naturali
Zendium Protezione completa

Allacciate le cinture,

È uno dei momenti più attesi, se non altro perché serve a distrarci. Ma pochi sanno che i **pasti in aereo** sono preparati in maniera particolare per compensare le **alterazioni** dei **sapori** che avvertiamo in quota

di **Dario Vista**

Pranzare o cenare a oltre 35mila piedi sul livello del mare è ormai sempre più frequente dato il continuo aumento dell'utilizzo dell'aeroplano come mezzo di trasporto. Anche nelle tratte più brevi, le compagnie ci servono un piccolo snack o una bevanda, non sempre gratuitamente come accadeva fino a pochi anni fa, che diventa un pasto vero e proprio nei traghetti più lunghi. Tutto questo vale a prescindere che si viaggi in prima classe o in economy.

Ma cosa succede a un alimento o a un pasto quando viene servito in un contesto molto diverso dal nostro habitat comune sulla terraferma?

Grazie al progresso tecnologico, alle attrezzature e soprattutto, a garanzia del consumatore, a una rete di controlli ufficiali pari a quelli eseguiti sulla crosta terrestre, non cambia molto. Resta il fatto che i punti di ispezioni lungo la catena di distribuzione dei cibi sono minori, ma il rispetto dei requisiti igienico sanitari viene garantito dalle compagnie che operano nei paesi sviluppati.

Bisogna premettere che esistono 3 tipologie di aziende coinvolte nel settore della ristorazione ad alta quota: il laboratorio di produzione a terra, le imprese di catering che si occupano della logistica e la compagnia aerea che con il suo personale di bordo svolge l'ultimo segmento del processo con la manipolazione e somministrazione dei pasti.

Riguardo quest'ultimo tassello, c'è da fare una considerazione relativamente ad un possibile rischio di contaminazione crociata, specialmente nel caso dei pasti che subiscono un'ultima manipolazione, che può essere il riscaldamento o l'allestimento nel vassoio, in quella piccola zona di transito tra le porte di ingresso dell'aeromobile.

Una zona che, se dovesse rispettare i requisiti di legge vigenti a terra per le attività di ristorazione, non verrebbe mai autorizzata dalle Aziende sanitarie locali; un'area di difficile sanifi-



si mangia in volo



© FrancReporters/Stock



cazione e dove i percorsi del pulito e dello sporco viaggiano a braccetto.

E la qualità?

Se l'igiene è garantita dagli organi di controllo, la qualità invece resta un aspetto molto variabile che risente pesantemente delle economie aziendali e delle politiche di marketing.

Il volo in aereo, anche per i più abituati, è un momento in cui tantissime variabili psicologiche e biologiche alterano la normale fisiologia dell'organismo. Il livello di allerta del passeggero è sempre alto, così come la concentrazione sulle dinamiche del volo. Questa condizione si ripercuote profondamente sulla percezione del gusto e sulle capacità critiche di giudizio verso un cibo.

Un cibo assaporato in un ristorante in centro città in un giorno di ferie viene valutato a fondo da una mente libera da distrazioni; in aereo invece gli elementi di disturbo sono molteplici.

Un volo aereo più o meno lungo annoia molto il passeggero e lo scorrere del tempo è molto rallentato specialmente per i più sensibili e suggestionabili che non vedono l'ora di atterrare.

Per questa ragione il pasto è un momento atteso, non tanto per il gusto che racchiude, quanto per il fatto che spezza questa monotonia e per di più occupa un periodo del volo accorciando così la linea del tempo residuo all'arrivo.

In ragione di quest'alterazione fisiologica che distoglie dalla percezione del gusto, i laboratori di preparazione rendono le pietanze più saporite, utilizzando semplicemente sale o esaltatori come il glutammato monosodico. Questo avviene per i cibi salati, ma anche per quelli dolci e, in quest'ul-

timo caso, si aumenta lo zucchero. Modifiche fatte anche per le condizioni fisiche di pressione all'interno della fusoliera: la pressione più bassa favorisce la sudorazione con perdita di acqua ed elettroliti, tra cui il sodio e inoltre determina un aumento del gonfiore intestinale.

Chef ad alta quota

Una nuova tendenza, che vede coinvolti chef stellati e rinomate aziende alimentari, è il cibo gourmet ad alta quota, dove viene curato, oltre al gusto, anche la qualità e l'apporto nutrizionale bilanciato; tuttavia questo servizio è destinato ad una nicchia molto ristretta. La maggior parte dei viaggiatori si muove in classe economy dove questi aspetti non vengono presi in considerazione.

Ma non è detto che questa disparità di trattamento favorisca il cliente in business class; nella maggior parte dei casi ciò che rende diversi i pasti è l'utilizzo di stoviglie di porcellana anziché di plastica e l'impiattamento che rende la pietanza più bella, ma meno genuina. Un piatto di salsiccia e purè in economy sarà brutto a vedersi, ma sicuramente più genuino dei tramezzini farciti in gusti diversi e pieni di additivi che sta mangiando il passeggero in prima classe.

In aereo piace sentirsi accuditi e riveriti dal personale di bordo e con il nostro subconscio rimaniamo più soddisfatti da una salvietta ricamata in rilievo che dall'esplosione di gusto che viene dalla pietanza servita.

Laddove è possibile, anche in termini economici, la scelta migliore è spesso il pranzo a sacco o un genuino panino conservato nel nostro bagaglio a mano.

**Per l'alterazione
della percezione del gusto
i laboratori rendono
le pietanze più saporite
con sale ed esaltatori**

Poche regole per evitare di star male durante e dopo

Un pasto vegetariano può aiutare a ridurre il gonfiore ma per godersi il viaggio nella maniera migliore occorre bere molta acqua e contrastare la disidratazione ed evitare gli alcolici i cui effetti sono amplificati dalla carenza di ossigeno

Ossessionarsi con la dieta anche durante un viaggio in aereo, è un qualcosa che possiamo tranquillamente evitare, ma seguire alcune semplici linee guida alimentari può essere molto utile per sostenere un volo in serenità e per arrivare a destinazione e godersi la vacanza o affrontare una giornata lavorativa nel migliore dei modi.

Per chi non soffre di mal d'aereo, scientificamente "cinetosi", il problema non si pone, ma per chi patisce gli stimoli indotti dalle variazioni di pressione, dal traballamento e dalle manovre ad alta quota, una dieta corretta può essere risolutiva.

Fibre contro il mal di aereo

Un aereo può decollare in qualsiasi ora del giorno, pertanto la normale routine degli orari dei pasti può essere stravolta. Partire in concomitanza di un pasto principale può rendere dura la vita del viaggiatore che si trova nel clou delle manovre con la pancia piena. Saltare il pasto può essere una soluzione o, quantomeno, mangiare in aeroporto un'insalata o un pasto vegetariano ricco di fibre. La fibra contrasta il gonfiore addominale indotto dalla riduzione della pressione nella fusoliera.

Se proprio non riusciamo a placare il morso della fame, è comunque consigliato evitare cibi grassi, pesanti e anche l'ingestione di un eccesso di liquidi; si può spezzare l'appetito con dei crackers in attesa di consumare, se previsto, il pasto in aereo.

Un aspetto da tenere in conto è l'ora di arrivo e gli effetti del jet lag. Per questo motivo è importante prevedere prima di partire una pianificazione dei pasti così da evitare lunghi digiuni o sovraccumuli alimentari.

Un'attenzione all'esercizio fisico può darci una



grande mano, specialmente per le tratte lunghe.

Mai alcool

La circolazione sanguigna subisce importanti sollecitazioni in aereo, sia per la natura del trasporto sia per la posizione che manteniamo durante la crociera. Per contrastare la stasi venosa, che in alcuni favorisce anche la formazione di coaguli di sangue, bisogna sgranchirsi con sufficiente frequenza e una volta in volo bisogna garantire una continua e corretta idratazione.

L'acqua è la migliore bevanda da assumere. Molti viaggiatori vivono il volo in una continua tensione, tale da avere la necessità di aiutarsi con gli alcolici per sopire questo stato di apprensione.

L'effetto dell'alcol in una condizione in cui i livelli di ossigeno sono leggermente inferiori, un po' come quando stiamo in alta montagna, è molto più rapido. Ciò favorisce la disidratazione dell'organismo e talvolta può disinibirci in modo tale da renderci ridicoli.

a cura di **Roberto Quintavalle**

Il Morus è un genere di piante della famiglia delle Moracee. Un frutto quasi dimenticato ma che invece merita di essere rivalutato e consumato per le tante doti nutrizionali

Riscopriamo le more di gelso, dolci, ricche e poco caloriche

Frutto tipico del Sud, seppur di origine asiatica, il gelso ha mille usi: ovviamente quello legato al suo gusto, ma anche quelli associati alle sue virtù salutistiche. E perfino in cosmesi è molto usato. Vale, dunque, la pena parlarne ricorrendo a quanto scritto, nella rubrica Miti Alimentari su *ilSalvagente.it*. I frutti del gelso sono di piccole dimensioni e spesso simili alle more, ma sono molto dolci al palato. Di solito si trovano il gelso bianco o *Morus Alba* e il più noto e comune gelso nero o *Morus Nigra*. Oggi è quasi un frutto dimenticato ma ha vissuto momenti di gloria, basti pensare che è citato da Dante nel Purgatorio nel canto XXVII dove riprende un passo delle *Metamorfosi* di Ovidio e l'albero di gelso bianco, per il dolore della morte di Tisbe, fa cadere frutti bianchi che si colorano di rosso sangue.

Tanta acqua e... "pinocchite"

Botanicamente il gelso è una classica infruttescenza in cui molti piccoli frutti si accostano fra loro. Nutrizionalmente è un frutto poco calorico con le loro 40 kcal per 100 grammi perché formati soprattutto da acqua per il 90%. Il restante 10% comprende degli zuccheri semplici per l'8%, una ridotta quota di proteine, un contenuto di fibre pari al 2% del peso fresco e praticamente nessun grasso, ragione per cui si può considerare ipocalorico. Purtroppo è anche uno dei frutti ammalati di "pinocchite" per cui per essere gustato al meglio si accompagna al "lucignolo" delle preparazioni dolci ovvero a tanti zuccheri semplici per

creare ottime granite, gelati, marmellate etc.

Vitamine, sali e tanto altro

Il gelso contiene molti sali minerali tra i quali il sodio (10 mg, quanto i pomodori cotti o il grano saraceno), potassio, magnesio (18 mg, quanto la bresaola o il merluzzo), ferro (1,85 mg, come una lombata di manzo o un uovo) e calcio. A questi microelementi si aggiungono le vitamine del gruppo B, la E, la A (in pari quantità al tofu fritto oppure alle melanzane), la vitamina C (37 mg per 100 g, il 60% della dose giornaliera).

Specie nel caso dei gelsi neri, vanno sommate una serie di molecole antiossidanti e in particolare di antociani che ci proteggono in modo importante dai radicali liberi che si formano durante le nostre attività quotidiane.

Il gelso bianco, invece, è usato da millenni nella medicina cinese perché nella tradizione riduce la pressione arteriosa, il colesterolo e contrasta le forme di diabete.



Tabella nutrizionale (per 100 g)

Calorie	40 kcal	Fosforo	38 mg
Proteine	1,44 g	Magnesio	18 mg
Grassi	0,39 g	Ferro	1,85 mg
Carboidrati	8,1 g	Calcio	39 mg
Sodio	10 mg	Vitamina C	37 mg
Potassio	194 mg	Vitamina B3	0,62 mg

Fonte: Inran



A giugno sono di stagione

FRUTTA

Albicocche
Angurie
Ciliegie
Fichi
Fragole
Meloni
Nespole

Pesche

Susine

VERDURE

Aglio
Asparagi
Barbabietole

Bietole da costa

Carote

Cetrioli

Cipolle

Fagioli

Fagiolini

Fave

Lattughe

Melanzane

Peperoni

Piselli

Pomodori

Radicchio

Ravanelli

Sedani

Zucchine

Effetti collaterali e crediti salutistici

I gelsi sono dei frutti ottimi al palato, più o meno dolci per la presenza di zuccheri, ricchi di colore e di tante vitamine. Non ci espongono a gravi rischi alla pari delle fragole, dei ribes, dei mirtilli e di tanti altri frutti o vegetali freschi.

Un consumo eccessivo può però darci un minimo effetto lassativo, specie per i frutti più maturi, perché le fibre e gli zuccheri presenti rendono l'intestino più attivo e meno pigro del solito.

La presenza di zuccheri semplici nei gelsi è concausa di un minimo innalzamento della glicemia, ma è assai più facile che siano gli zuccheri della granita o del gelato a provocarlo più che il minimo quantitativo di frutta presenti. I gelsi sono spesso consigliati come reintegratori di sali minerali e come diuretici naturali, per le loro capacità di ridurre la perdita di capelli, di contrastare l'invecchiamento e di regolarizzare l'intestino. Siamo probabilmente al cospetto di un esagerato "credito salutistico" senza che ci siano le "sufficienti coperture scientifiche" considerando i quantitativi da dovere quotidianamente introdurre.

Nei prodotti cosmetici, spesso sono parte degli ingredienti perché impediscono il rilascio di melanina per la presenza di arbutina. Questo rende la pelle meno scura e l'abbronzatura più omogenea, ma riduce i livelli di protezione e potrebbero aumentare i rischi per la pelle esposta ai raggi solari.



Troppa panatura e poco merluzzo

Un carico di **carboidrati** e meno della metà di pesce: l'apporto dei **bastoncini** appare sbilanciato per i bambini che si disabitano anche al consumo delle specie ittiche più ricche dal punto di vista nutrizionale

di **Silvia Biasotto**



I pesce non è mai stato sul podio dei cibi preferiti dai più piccoli. Cosa inventarsi in cucina per poter far mangiare ai propri figli un alimento fondamentale per lo sviluppo del bambino? Un aiuto è arrivato dall'industria alimentare che alla fine degli anni 60 ha portato i bastoncini di pesce sulle nostre tavole. Secondo l'Istituto italiano alimenti surgelati, oggi, 10 milioni di famiglie italiane li consumano abitualmente. Ma i bastoncini aiutano veramente a far mangiare il pesce ai bambini? Non proprio. "I bastoncini non sono un aiuto in questo senso" ci spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Centro di ricerca alimenti e nutrizione. "La mamma - prosegue - può sentirsi in qualche modo rassicurata perché comunque viene consumato un po' di pesce, ma dovrebbe tener presente che proporre sempre questi prodot-

ti ad un bambino, può disabituarlo al sapore vero del pesce. La panatura e gli ingredienti spesso utilizzati come la paprika, rendono sicuramente più gustoso questo alimento, ma così il bambino può avere difficoltà ad apprezzare il sapore naturale di una sogliola o di una spigola. Sugerirei un consumo occasionale di questi prodotti, per variare, allietare la tavola, ogni tanto, per esempio una volta al mese".

Un problema di concettualizzazione di cibo quindi. Ma anche nutrizionale. Nelle pagine seguenti abbiamo analizzato ricette e valori nutrizionali di 8 marche di bastoncini e non mancano i casi in cui la panatura può arrivare a rappresentare il 45% del prodotto totale. La panatura rende questo cibo più gustoso ma anche più carico di carboidrati. "Un bambino di 8 anni - suggerisce la Ruggeri - dovrebbe consumare 80 grammi di pesce 3 volte a settimana. Per garantire con i bastoncini una porzione del genere il rischio è di 'perdere' il pesce, e quindi grassi polinsaturi e proteine, e di aggiungere carboidrati. È fondamentale che i genitori siano consapevoli di queste proporzioni al fine di garantire una dieta equilibrata ai propri figli che prevede anche il consumo di pesci ricchi di omega 3 come le alici, gli sgombrini e il salmone".

Il merluzzo, essendo un pesce magro, è una delle specie con pochi omega 3, la cui presenza nei bastoncini è influenzata anche dal tipo di cottura. Un consiglio può essere quello di cucinare i bastoncini al forno. "Precedenti studi hanno dimostrato come con la frittura di filetti di merluzzo non panati in padella il rapporto omega-6/omega-3 tende ad aumentare e maggiore è il valore, peggiore è la qualità", ci spiega la professoressa Giuliana Parisi, Dipartimento di Scienze e tecnologie agrarie, alimentari, ambientali e forestali dell'Università di Firenze, che aggiunge: "In altri lavori, mettendo a confronto frittura, cottura in forno e alla griglia, è stato visto che nella frittura la perdita delle caratteristiche nutrizionali è maggiore rispetto alle altre due metodologie di cottura".

BASTONCINI ESSELUNGA



Prezzo (euro/kg):
6,20 euro
Bastoncini
a confezione: **18**

Pesce: **65%**
Specie: **Merluzzo
del Pacifico**
Carboidrati per 100 g:
14,8 g
Grassi per 100 g: **7,8 g**
Sale per 100 g: **0,81 g**
Ingredienti sgraditi: **No**



8,3

BASTONCINI IMPANATI DI MERLUZZO D'ALASKA CARREFOUR



Prezzo (euro/kg):
7,53 euro
Bastoncini
a confezione: **18**

Pesce: **65%**
Specie: **Merluzzo
d'Alaska**
Carboidrati per 100 g:
15 g
Grassi per 100 g: **7,9 g**
Sale per 100 g: **0,88 g**
Ingredienti sgraditi: **No**



8

BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO COOP



Prezzo (euro/kg):
5,93 euro
Bastoncini
a confezione: **18**

Pesce: **65%**
Specie: **Merluzzo
del Pacifico**
Carboidrati per 100 g:
15 g
Grassi per 100 g: **8,2 g**
Sale per 100 g: **0,76 g**
Ingredienti sgraditi: **No**



8

BASTONCINI DI POLPA DI PESCE LIDL



Prezzo (euro/kg):
3,31 euro
Bastoncini
a confezione: **18**

Pesce: **65%**
Specie: **Polpa di pesce
(nasello neozelandese)**
Carboidrati per 100 g:
14,6 g
Grassi per 100 g: **12,5 g**
Sale per 100 g: **0,88 g**
Ingredienti sgraditi: **No**



7,2

Otto marchi a confronto

Comodità e gusto sono alla base del successo dei bastoncini di pesce. Ne abbiamo confrontati 8 marchi (tutti prefritti, ad eccezione del Pescanova) con l'aiuto dei nostri esperti.

Percentuale di pesce

Bastoncini di merluzzo e non solo. Al salmone, senza glutine, con panatura integrale, in versione light o arricchiti di omega 3: sono tanti i fronti su cui si gioca la concorrenza. Ma quando parliamo di merluzzo è il caso di farsi i conti: quanto pesce c'è in un bastoncino? Al massimo il 65% (Coop, Esselunga, Carrefour, Lidl) mentre c'è chi offre solo 55% (Pesca Re e Pescanova): il resto è panatura. Il consiglio è leggere sempre in etichetta

la percentuale di merluzzo presente nel prodotto, perché non mancano marche che offrono prodotti con poco più della metà di pesce.

La specie

Le specie di merluzzo impiegate nella produzione dei bastoncini provengono per lo più da mari esteri. Scoprirle in etichetta è una vera e propria caccia al tesoro! Non solo perché non presenti sul fronte, ma in alcuni casi la lista degli ingredienti riporta un asterisco, che rimanda a una legenda che rimanda a sua volta a una lettera stampata accanto al termine minimo di conservazione.

Carboidrati

In media su 100 grammi di bastoncini il 17% è rappresentato dai carboidrati. D'altra parte, la panatura è più o meno presente nei diversi prodotti selezionati. È bene essere consapevoli di questo apporto energetico quando a tavola si ser-

BASTONCINI CAPITAN FINDUS

Prezzo (euro/kg):
12,27 euro
Bastoncini
a confezione: **18**

Pesce: **60%**
Specie: **Merluzzo
Pacifico o australe**
Carboidrati per 100 g:
21 g
Grassi per 100 g: **8,2 g**
Sale per 100 g: **0,92 g**
Ingredienti sgraditi: **No**



7

BASTONCINI DI MERLUZZO PESCARÉ

Prezzo (euro/kg):
6,63 euro
Bastoncini
a confezione: **10**

Pesce: **55%**
Specie: **Merluzzo**
Carboidrati per 100 g:
22,1 g
Grassi per 100 g: **7,6 g**
Sale per 100 g: **0,75 g**
Ingredienti sgraditi:
**Addensante
carragenina**



5,5

BASTONCINI DI MERLUZZO BREZZA BLU

Prezzo (euro/kg):
3,31 euro
Numero pezzi
a confezione: **30**

Pesce: **56%**
Specie: **Merluzzo
del Pacifico e/o
Atlantico e/o Alaska**
Carboidrati per 100 g:
21,5 g
Grassi per 100 g: **9,7 g**
Sale per 100 g: **0,7**
Ingredienti sgraditi: **No**



6,5

BASTONCINI DI MERLUZZO PESCANOVA

Prezzo (euro/kg):
8,97 euro
Bastoncini
a confezione: **10**

Pesce: **55%**
Specie: **Merluzzo
sudafricano**
Carboidrati per 100 g:
16,1 g
Grassi per 100 g: **8,2 g**
Sale per 100 g: **1,2 g**
Ingredienti sgraditi:
**Colorante caramello,
aromi naturali**



5

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



vono i fish fingers. Insomma, non è proprio solo un secondo di pesce.

Grassi

Le diverse aziende sono allineate, solo Lidl si distingue per un valore a 2 cifre (12,5 g). Il valore dei grassi va valutato ricordando che se si sceglie di friggere i bastoncini la quantità aumenterà a seguito dell'assorbimento di olio durante la cottura. Da segnalare l'etichetta nutrizionale Pescanova che riporta i valori del prodotto surgelato cotto al forno e padella, evidenziando un aumento crescente di grassi rispettivamente da 8,2 a 9,3 grammi fino ad arrivare a 14,6 grammi.

Sale

Le 8 aziende selezionate hanno valori molto simili rispetto al sale. È fondamentale essere consapevoli che si tratta di prodotti di per sé

saporiti e salati alla fonte e quindi non aggiungere ulteriore sale quando i bastoncini vengono serviti in tavola.

Ingredienti sgraditi

Se la paprika e la curcuma sono i principali ingredienti per conferire gusto e colore alle allettanti panature (presente sempre, ad eccezione di PescaRe che ha il colorante caramello, Lidl che non ha curcuma ma include pepe bianco e Brezza Blu che ha solo paprika), è un peccato trovare in alternativa ingredienti come gli aromi naturali o il colorante caramello. Ingredienti autorizzati (nel 2011 l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha riesaminato la sicurezza di tutto il gruppo di coloranti caramello), ma noti per essere preziosi alleati di chi vuol far apparire di buona qualità un prodotto. Infine, la sicurezza della carragenina è tema controverso, soprattutto negli Usa dove una petizione ne chiede il divieto.

“Difficile scegliere il pesce più pregiato”



Valentina Tepedino, veterinario e direttrice di Eurofishmarket, ci spiega che sotto la denominazione generica di merluzzo ricadono ben 19 specie diverse e mai quello nostrano: “Servono tabelle nutrizionali più attendibili”

Dal pesce al bastoncino nel piatto avviene quasi una metamorfosi. Quanto è trasparente il percorso dei fish fingers? Nelle precedenti pagine abbiamo visto che le specie impiegate provengono tutte da mari lontani dalle nostre coste. Con Valentina Tepedino, veterinaria e direttrice di Eurofishmarket abbiamo seguito tutto il processo che parte dalla pesca fino alla etichettatura.

Dottoressa Tepedino, come nasce un bastoncino di pesce?

I prodotti ittici impanati e surgelati sono spesso preparati a partire da blocchi di pesce di grosse dimensioni (fish block). I blocchi vengono prodotti ponendo il pesce in scatole di cartone cerato. I più utilizzati per la produzione di bastoncini di qualità superiore danno luogo a

prodotti in cui è ancora riconoscibile una struttura muscolare pressoché integra. Per la preparazione delle monoporzioni, i fish block vengono tagliati secondo la dimensione desiderata e i grossi tranci vengono sagomati a forma di bastoncini per la misura richiesta dal cliente. Si procede poi all'impanatura, generalmente a una rapida pre-cottura, alla surgelazione e al confezionamento.

Sul fronte etichetta sono tutti bastoncini di merluzzo, ma poi sul retro troviamo merluzzo sudafricano, atlantico, pollack... Ci sono differenze di qualità?

Le specie che potrebbero essere riportate genericamente con la denominazione di merluzzo sono 19 sul mercato italiano e provengono da tutto il mondo tra le quali il nasello o merluzzo atlantico (*Merluccius hubbsi*) o il nasello sudafricano o merluzzo sudafricano (*Merluccius capensis*), ecc. Si rilevano caratteristiche sensoriali e nutrizionali diverse in modo più o meno significativo ma la vera differenza è nel loro pregio commerciale poiché a seconda dell'origine, della lavorazione e della specie sono più o meno costose. Difficile trovare il merluzzo nostrano perché è una specie più costosa.

Un'etichetta trasparente cosa dovrebbe contenere?

Oltre a una denominazione di vendita corrispondente a quella obbligatoria del pesce sia sul fronte che sul retro, sarebbe corretto trovare sempre precise informazioni sui tempi e temperature di cottura così da poter cuocere questi prodotti in modo da preservarne le caratteristiche nutrizionali. Inoltre, sarebbe interessante poter leggere le tabelle nutrizionali sempre corrispondenti allo specifico prodotto acquistato: oggi la normativa consente ai produttori di creare le tabelle anche a partire da fonti bibliografiche.

Pappa Fish premia il mar Adriatico

Nelle scuole di Marche e Abruzzo il pesce panato servito è preparato con specie del Mar Mediterraneo e con una panatura che non supera il 15% del prodotto. Pappa Fish, la campagna della Regione Marche realizzata con il cofinanziamento del Fondo europeo per la pesca, ha vinto la sfida di portare i bambini a mangiare con gusto il pesce fresco a filiera corta anche quello appartenente a specie non valorizzate dai mercati. “Utilizziamo le specie che troviamo al mercato ittico locale - ci racconta Sara Benigni, imprenditrice e ideatrice di molte delle ricette del progetto Pappa Fish - sfilettiamo il prodotto, lo maciniamo per affrontare il problema delle spine e formuliamo la ricetta in base ai capitoli. Le panature sono molto semplici e poco invasive perché l'obiettivo è far percepire le caratteristiche della materia prima, il pesce”.

DAL 1890
OLTRE CENTO ANNI
DI AMORE PER LA PASTA



*Passione Mediterranea
nel Mondo*



F. DIVELLA S.P.A.
Largo Domenico Divella, 1
70018 Rutigliano (BA) Italia
Tel. 080/4779111
Fax 080/4762056

www.divella.it



YouTube



a cura di **Paolo Moretti**

Una collana di schede pratiche da conservare per non farsi trovare impreparati di fronte a un acquisto. Questo mese cerchiamo di capire cosa ci serve per grigliare “a metano”

A tutto gas: come scegliere un barbecue “all'americana”

Torna, puntuale, la tentazione: un barbecue a gas per godersi la bella stagione, le cene all'aperto, senza doversi attrezzare con carbonella e accendifuoco, litigare coi vicini per il fumo... È questa la stagione in cui si vendono più griglie a gas, ma prima di cedere alla voglia di portarsene a casa una, visto il costo che può avere è meglio dotarsi di un po' di pazienza per chiarirsi le idee.

Quanto grande?

La scelta dipende da un insieme di fattori: lo spazio a disposizione e la cifra da investire oltre alla nostra generosità nell'invitare ospiti in terrazzo o in giardino. In generale si possono dividere gli apparecchi in tre grandi famiglie:

- le piccole che possono essere riposte in balcone e cuocere fino a 18 hamburger;
- le griglie di medie dimensioni, le più popolari, progettate per contenere da 18 a 28 hamburger contemporaneamente;
- le grandi che possono gestire anche più di 28 hamburger sono più costose e inefficienti se si cucina per meno persone.

Cosa risparmiarsi

Gli esperti consigliano di non prestare troppa attenzione ai Btu/h che indicano quanto gas utilizza un grill e il calore che può creare. Più Btu non garantiscono un preriscaldamento più veloce o una cottura migliore, spiegano. Idem per i bruciatori a infrarossi: che non bruciano meglio dei normali bruciatori a gas.

Evitiamo sorprese

“Una griglia deve essere preriscaldata, proprio come il tuo forno”, spiega Cindy Fisher, che supervisiona i test che ogni anno vengono condotti su questi apparecchi dalla bibbia dei consumatori nordamericani, il mensile *Consumer Reports*. “Non solo barbecue

preriscaldato cuoce più uniformemente, ma può anche aiutare a evitare che il cibo si attacchi alle griglie”. Ma non è questo l'unico segreto di un buon modello. Fondamentale anche che riscaldi uniformemente, perché gli alimenti che finiscono nei bordi della griglia cuociano nello stesso tempo che impiegano quelli che abbiamo messo al centro della griglia. Considerazioni fondamentali ma impossibili da controllare prima dell'acquisto. Può venire utile, dunque, un controllo preventivo come quello fatto proprio dai laboratori di Consumer Reports che ha incrociato le esperienze degli oltre 30mila lettori che avevano posseduto un barbecue a gas con le misurazioni analitiche condotte dal giornale.

Il confronto statunitense

Per chi vuole le prestazioni migliori ed è in grado di investirci parecchio, i tecnici del mensile non hanno dubbi: il vincitore del test 2019 è il Weber Genesis II LX S-240. Il barbecue ha guadagnato voti migliori di qualsiasi altro modello, tanto nella cottura diretta che in quella indiretta. E il test di robustezza mostra come il modello della casa statunitense sia in grado di durare a lungo. Questo modello ha un bruciatore laterale, griglie di cottura in acciaio inossidabile e una griglia riscaldante ribaltabile. Ed è in grado di cuocere contemporaneamente fino a 22 hamburger ma costa intorno ai 1.400 euro. Scendendo sia di prezzo che di dimensioni troviamo il Weber Spirit II E-210, un barbecue considerato molto buono per le prestazioni di uniformità di cottura e per grado di soddisfazione dei proprietari. Costa circa 460 euro e si “limita” a una capacità di 21 hamburger.

In generale a leggere i risultati del test che ha preso in considerazione 169 modelli, i più venduti negli Stati Uniti, rimangono pochi dubbi sul marchio più affidabile: Weber guadagna i primi 10 posti della classifica.



Stabilità e durata

Un controllo da non delegare e sottovalutare è quello della stabilità del barbecue. Controlliamo il carrello, le ruote, il coperchio e il piano cottura. I carrelli in acciaio inossidabile con costruzione senza giunture e giunti saldati sono solitamente più robusti di quelli in acciaio verniciato assemblati con dadi e bulloni. Ruote o rotelle sui quattro angoli o sulle gambe rendono la griglia più facile da manovrare. Ma sarebbe meglio fossero unite da un asse pieno piuttosto che imbullonate singolarmente al telaio.

Un apparecchio robusto non solo durerà più a lungo ma sarà anche più sicuro. La stabilità del modello che stiamo scegliendo, infatti, è fondamentale perché può impedire il ribaltamento.

I portatili

Se non rinuncereste al barbecue a gas per nessuna ragione al mondo anche in spazi ristretti o durante un picnic, la soluzione è un modello portatile. Piccolo, pratico ma non particolarmente economico, almeno se si desiderano buone prestazioni di cottura. Consumer Reports ne ha testati 15, premiando il Broil King Porta-Chef 320. Un barbecue compatto, 3 bruciatori e una griglia di 55 cm x 34 cm, gambe smontabili e un peso di 30 chili circa che ha mostrato buoni risultati di cottura. Il prezzo, però, si avvicina a quello dei modelli "stanziali": poco più di 400 euro.

Vegan

Cosa finisce



nel cibo vegan



Abbiamo analizzato le etichette di **12 prodotti confezionati** per capire come l'industria sostituisce grassi e proteine animali. E tra **addensanti** e coloranti non sempre la scelta è quella giusta

di **Enrico Cinotti**

Una scelta etica ma anche un cambio radicale verso un'alimentazione giudicata più sana. Secondo l'ultimo rapporto Eurispes il 7% degli italiani sono vegetariani o vegani e le motivazioni che spingono ad abbandonare le proteine animali sono per il 39% dettate da un'esigenza salutistica mentre il 20% cambia per una critica nei confronti degli allevamenti intensivi e per il rispetto degli animali.

Al di là delle scelte, e senza volerne demonizzare alcuna, cosa si nasconde nei cibi vegani preconfezionati sempre più presenti nei supermercati? E come vengono sostituite le materie prime animali più impiegate dall'industria alimentare, a cominciare dal latte e dall'uovo?

Siamo partiti confrontando le tabelle nutrizionali e la lista degli ingredienti della "versione" veg di 12 prodotti con quelle dei corrispondenti cibi "tradizionali". Non senza sorprese. Con l'aiuto del dottor Andrea Ghiselli del Crea abbiamo valutato gli aspetti nutrizionali come spieghiamo nelle pagine successive, e con Dario Vista, nutrizionista e tecnologo alimentare, ci siamo soffermati sugli ingredienti e sul tipo di additivi che spesso ritroviamo in abbondanza anche nei cibi vegani. I grassi e le proteine animali svolgono una funzione fondamentale nella preparazione industriale dei cibi: come vengono sostituiti? "Generalmente - spiega Vista - si usano grassi vegetali naturali (olio di oliva, di cocco, di colza, di semi oleosi) e industriali (l'E471, i mono e digliceridi degli acidi grassi). Le proteine animali invece sono sostituite dalla soia, dal glutine con-



centrato (seitan) ma anche da altre fonti vegetali". Capita spesso che la lista degli ingredienti dei prodotti vegan sia molto lunga e che tra addensanti, coloranti e coagulanti sorga il dubbio che la versione "veg" non sia meno "trattata" di un cibo tradizionale. "Non bisogna commettere l'errore - aggiunge il tecnologo - di associare al termine vegan l'accezione salutare: sono prodotti che non contengono materie prime di origine animale. Detto questo il ricorso agli additivi non è sempre un obbligo. Prendiamo l'uovo: eliminandolo, viene meno l'emulsione dei componenti della ricetta, ossia il legame tra le molecole polari (zuccheri e proteine) e quelle apolari (grassi). La lecitina di uovo può essere sostituita in modo 'naturale' ad esempio con la lecitina di soia o girasole, o in modo 'sintetico' con l'E471 o dai sali di magnesio". Anche nella scelta degli addensanti le strade possono essere diverse: "Si può optare per la tapioca, un ottimo addensante naturale o ricorrere alla 'chimica' con i mono e digliceridi degli acidi grassi". La scelta degli ingredienti - qualsiasi sia il prodotto - non è mai neutra. E così ci sono soluzioni più discutibili di altre. Come ad esempio l'olio di cocco, ricco di grassi saturi, che troviamo in alcuni cibi nel nostro viaggio tra gli scaffali: nelle "sottilette"

La lecitina di uovo può essere sostituita con quella di soia o girasole ma spesso si usano addensanti chimici

Io Veg, nel grattugiato Grati Io Veg, nella panna da cucina vegetale Hoplà che aggiunge addirittura l'olio di palmisto oltre a una lunghissima lista di additivi, ben 8 compreso il colorante E160. Discutibile poi la scelta di usare come addensante la metilcellulosa nell'hamburger vegetale Equilibrio di Esselunga: "La metilcellulosa - spiega Vista - è una fibra artificiale che lega a sé l'acqua prevenendo lo 'sgretolamento' del prodotto. Questo porta anche altri vantaggi all'industria, come l'aumento del peso del prodotto: più viene mantenuta l'acqua, maggiore è il peso finale. Non solo: questa scelta arricchisce la tabella nutrizionale per il tanto richiesto contenuto di fibra. Ma non dimentichiamoci che è una fibra di origine artificiale".

Il nostro viaggio nelle formule industriali vegan potrebbe essere più lungo. Ma un'ultima curiosità attira la nostra attenzione: l'uso del pisello, sotto forma di farina, fibra e proteina è pressoché onnipresente: come mai? "È un legume ricco di proteine con valore biologico medio alto - conclude Dario Vista - contiene quasi tutti gli aminoacidi essenziali che il nostro organismo non può sintetizzare da solo. A differenza del fagiolo e di altri legumi ricchi di proteine ha un contenuto in amido che conferisce una buona impastabilità e per questo molto impiegato".

HAMBURGER



Hamburger classici razza piemontese
grassi 3,84 g di cui saturi 1,9 g, zuccheri 0,09 g, proteine 20 g, sale 0,77 g

Burger vegetali Equilibrio Esselunga
grassi 8 g di cui saturi 1 g, zuccheri 4,3 g, proteine 16 g, sale 1,1 g

La versione vegetale ha più grassi e zuccheri e un minore apporto di proteine. La presenza di metilcellulosa (fibra sintetica) è discutibile: potrebbero essere usati addensanti naturali



COTOLETTA



Aia Milanese di pollo
grassi 13 g di cui saturi 2,2 g, zuccheri 0,6 g, proteine 15 g, sale 1,3 g

Cotoletta vegetale Kio Ene
grassi 10 g di cui saturi 1,3 g, zuccheri 1 g, proteine 10 g, sale 1,7 g

La versione vegetale è un po' meno grassa, ha meno proteine e un po' più di sale



C'è equilibrio nutrizionale ma non sui "secondi piatti"

Insieme ad Andrea Ghiselli, nutrizionista del Crea, abbiamo valutato alcuni alimenti vegan: "Non ci sono significative differenze se non per l'apporto proteico nei cibi sostitutivi della carne e dei formaggi. Attenzione al calcio"

cibi vegani dal punto di vista nutrizionale sono più o meno equilibrati rispetto alla "versione tradizionale"? Per rispondere a questa domanda abbiamo confrontato 12 coppie di prodotti per capire se l'apporto di grassi, proteine, zuccheri, sale e fibra negli alimenti vegan preconfezionati si equivale (o meno) a quello degli alimenti tradizionali. Per farlo abbiamo chiesto un parere al dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista e dirigente di ricerca del Crea: "Sostanzialmente non si possono delineare significative differenze nutrizionali se non per l'apporto proteico. Tra i prodotti in questione - pur non essendo rappresentativi di

tutto il comparto - quelli per vegani sono più salati e meno ricchi di proteine. In compenso, molti dei prodotti, anche se non tutti, hanno un contenuto inferiore di grassi e superiore naturalmente di fibra".

Volendo tirare le somme possiamo dire che nei prodotti da colazione e dolci - come i biscotti, i cornetti, la crema di nocciole che abbiamo confrontato - c'è un sostanziale pareggio nutrizionale. Addirittura la versione vegan della maionese e del budino al cacao risultano meno grasse rispetto alle "cugine" a base di materia prima animale. Il discorso nutrizionale cambia invece per i sostituti delle carni e dei formaggi.

SALAME



Sofficette Citterio
grassi 31 g, di cui saturi 12 g, zuccheri 0,5 g, proteine 26 g, sale 4,1 g



Bio Salami Io Veg
grassi 15 g, saturi 1,1 g, zuccheri 1,1 g, proteine 6,4 g, sale 2,5 g

La versione vegetale è sicuramente meno grassa e ha un apporto di acidi grassi saturi nettamente inferiore. Meno salata e con un apporto proteico molto più basso. Ci sono diversi additivi in entrambi i prodotti



SOTTILETTE



Leerdammer
grassi 30 g di cui saturi 20 g, zuccheri 0,1 g, proteine 24,5 g, sale 1,9 g, calcio 850 mg



Fettine Vegane Io Veg
grassi 22 g di cui saturi 20 g, zuccheri 0,1 g, proteine 0,6 g, sale 1,8 g, calcio 240 mg

Nella versione vegana la presenza di grassi saturi è uguale a quella tradizionale. Minore è l'apporto di proteine e di calcio. Presenza sgradita di olio di cocco



Legenda

Più equilibrato del tradizionale



Più sbilanciato del tradizionale



Equivalenza nutrizionale



Dati in grammi per 100 g di prodotto

FORMAGGIO GRATTUGIATO



Parmigiano Reggiano grattugiato fresco
grassì 30 g di cui saturi 20 g, proteine 32 g, sale 1,6 g, calcio 1.155 mg



Grati lo Veg
grassì 24 g di cui saturi 22 g, proteine <0,5g, sale 2,8 g

La versione vegetale ha più grassì saturi e sale mentre sono pressoché assenti le proteine e l'apporto di calcio. Presenza sgradita di olio di cocco



MAIONESE



Calvé classica
grassì 68 g di cui saturi 8,1 g, proteine 0,8 g, sale 1,1 g



Cuore 100% vegetale
grassì 54 g di cui saturi 7,4, proteine 0,3, sale 1,6)

La versione vegetale ha meno grassì e un apporto vitaminico non presente nel prodotto tradizionale



PANNA



Panna Esselunga
grassì 23 g di cui saturi 16,6 g, zuccheri 3,6 g, proteine 2,5 g, sale 0,006 g



Panna Hoplà Tre valli
grassì 23 g di cui saturi 22 g, zuccheri 12 g, proteine 0,5 g, sale 0,3 g

La versione vegetale ha più grassì saturi, zuccheri e sale. Lista lunghissima di additivi. Presenza sgradita di olio di cocco e di palmisto



PESTO



Barilla Pesto alla genovese
grassì 52 g di cui saturi 5,5 g, zuccheri 4 g, sale 3,4 g, proteine 5 g, fibra 2 g



Barilla Pesto al basilico 100% vegetale
grassì 40 g di cui saturi 3,5 g, zuccheri 3,5 g, proteine 1,6 g, sale 3 g, fibra 1,6 g

La versione vegetale presenta meno grassì, proteine e sale e si caratterizza per la mancanza di formaggio nella ricetta. Un sostanziale equilibrio tra i due prodotti



▶ “Se prendiamo i ‘secondi piatti’ - spiega Ghiselli - vale a dire cotoletta, hamburger, salame e formaggio, il minore apporto proteico potrebbe esporre a carenza, anche se si tratta di un rischio molto basso nelle popolazioni occidentali il cui apporto proteico giornaliero è generalmente più che abbondante. Tuttavia si tratta di proteine di qualità inferiore (con esclusione di quelle da soia) e quindi sommando quantità inferiore con qualità (nutrizionale) inferiore

potrebbe configurarsi, se anche negli altri pasti permanesse la stessa condizione, un rischio di carenza”.

Uno scarso apporto proteico potrebbe produrre un altro effetto. “La povertà di proteine - aggiunge l'esperto - può indurre un minore senso di sazietà, che è invece importantissimo in un'alimentazione come la nostra che tende a essere troppo ricca di energia. C'è tuttavia da considerare anche che un altro importante con-

BUDINO AL CACAO

**Budino al cioccolato Centrale del latte di Roma**

grassi 4,2 g di cui saturi 2,8 g, zuccheri 18,9 g, proteine 3,6 g, sale 0,16 g, fibra 0,9 g

**Il Budino cacao Valsoia**

grassi 1,5 g di cui saturi 0,4 g, zuccheri 13 g, proteine 3,5 g, sale 0,13 g, fibra 2 g

La versione vegetale contiene meno grassi e zuccheri, inoltre garantisce un equivalente apporto di proteine e diverse vitamine. Sgradiati: carragenina e aromi



BISCOTTI

**Ancora uno Al cioccolato Le Tre Marie**

grassi 20,5 g di cui saturi 7 g, zuccheri 30 g, proteine 6,2 g, sale 0,5 g, fibra 3 g

**Biscotti toscani al cioccolato Ghiott Firenze**

(senza uova, latte e burro) grassi 21,2 g, di cui saturi 4,5 g, zuccheri 27,2 g, proteine 7,3 g, sale 0,43 g

Sostanziale equivalenza nutrizionale tra i due prodotti anche se il prodotto vegano ha meno grassi saturi, e un po' più di proteine



CREMA CACAO NOCCIOLE DA SPALMARE

**Rigoni nocciolata**

grassi 32 g di cui saturi 5,7 g, zuccheri 51 g, proteine 8,1 g, sale 0,12 g, fibra 3,6 g

**Rigoni nocciolata vegan**

grassi 33 g di cui saturi 5,5 g, zuccheri 53 g, proteine 5,4 g, sale 0, fibra 4,8 g

Sostanziale equivalenza nutrizionale tra i due prodotti



CORNETTO

**Buon essere Bauli croissant integrale**

grassi 18 g di cui saturi 8,9 g, zuccheri 16 g, proteine 8,3 g, sale 0,51 g, fibra 6,1 g

**Croissant vegano Buon Bio**

grassi 25 g di cui saturi 8,4 g, zuccheri 9,7 g, proteine 9,3 g, sale 0,43 g, fibra 3,3 g

La versione vegana ha un po' più di grassi e meno zuccheri e fibra. Sostanziale equivalenza nutrizionale



Legenda

Più equilibrato del tradizionale



Più sbilanciato del tradizionale



Equivalenza nutrizionale



Dati in grammi per 100 g di prodotto

tributo alla sazietà lo dà la presenza di fibra che invece è presente nelle alternative vegetali di secondi piatti. Quindi in conclusione, tenendo in considerazione i possibili rischi, peraltro molto bassi, e i possibili pregi, possiamo dire che dal punto di vista nutrizionale le due scelte si equivalgono a condizione che la dieta generale sia equilibrata e corretta”.

Una nota la merita il calcio, presente nel formaggio in quantità nettamente superiore a

quella delle alternative vegetali “Qui la differenza è sostanziale - conclude il dirigente del Crea - poiché nella dieta italiana, soprattutto in alcune fasce di popolazione, l’apporto di calcio è critico e i prodotti lattiero-caseari sono estremamente importanti per il raggiungimento del fabbisogno. Quindi dal punto di vista nutrizionale, potrebbe essere migliore la scelta con più calcio, indipendentemente dal fatto che il prodotto sia vegan o meno”.

“L'alimentazione vegetale non è una dieta surrogata”

Federica Giordani, direttrice di Vegolosi.it, ci spiega: “Non basta sostituire l'hamburger con la polpetta di soia per diventare vegani. La nostra cucina è semplice ma ricca e sana e i cibi preconfezionati non sono affatto il fulcro”

“Scegliere un'alimentazione vegetale non equivale a una dieta ‘surrogata’: l'errore più grande che si può compiere in questi casi è pensare di poter sostituire tout court i cibi tradizionali con i corrispondenti vegani offerti dall'industria alimentare”.

Federica Giordani è la direttrice responsabile di Vegolosi.it, portale di cucina e cultura 100% vegetale, il primo in Italia per numero di lettrici e di utenti che sempre più si avvicinano a questo tipo di alimentazione.

Giordani, quali sono le motivazioni che spingono un consumatore ad abbandonare le materie prime animali?

Innanzitutto è bene parlare di scelta e non di rinuncia. Le motivazioni possono essere tante e diverse. Innanzitutto c'è una questione etica di fondo: attraverso il consumo esprimo la mia forte critica verso gli allevamenti intensivi e l'industria della carne e dei suoi derivati. In seconda battuta c'è una scelta salutistica: sostituire le proteine animali, in particolare la carne rossa e quella trasformata associate all'insorgenza di patologie come dice l'Oms, fa bene alla nostra salute. In Italia, poi, rispetto alla dieta mediterranea facciamo un consumo accentuato di proteine animali: la riduzione se non l'eliminazione è quindi consigliata. Una terza motivazione alla scelta vegetale è sicuramente più ambientalista: l'industria della carne ha un impatto ecologico e climatico, pensiamo all'immissione di CO₂, davvero pesante sul pianeta.

Basta sostituire la bistecca con la polpetta di soia e il latte con una bevanda di riso per diventare vegani?

Questo è il tipico errore che si compie quando si pensa di poter fare una scelta alimentare

senza cambiare le proprie abitudini. La sostituzione proteica va fatta seguendo la dieta mediterranea: più cereali integrali, legumi, verdura e frutta. La cucina vegetale è una cucina semplice, ricca, sana che non può essere “sosti-



tuita” dai piatti pronti preconfezionati.

L'offerta vegetariana e vegan nei supermercati è in continua crescita. Spesso però, come per i cibi tradizionali, la lista degli ingredienti sgraditi è lunga...

Bisogna stare attenti a non cadere nella trappola della quotidianità dei cibi pronti in cui, proprio come in quelli tradizionali, finiscono ingredienti da evitare: olio di cocco, grassi saturi, zuccheri e additivi. Impariamo ad “ampliare” la nostra dispensa e a dedicare un po’ di tempo in più alla preparazione dei nostri pasti per stare meglio.

Anche il mercato dei cibi vegan dovrebbe essere più pulito?

L'industria alimentare può fare meglio in un mercato ancora molto giovane, ma l'onere più grande spetta al consumatore che deve cono-

scere cosa mangia e la scelta vegetale comporta questo tipo di consapevolezza.

Come scrivete nel vostro magazine non sempre “vegetale” è sinonimo di “sano”: come si evitano questi errori?

Come dicevamo: sostituire sempre carne e pesce solo con prodotti lavorati e industriali a base di soia o glutine è una scorciatoia che non porta da nessuna parte. Non esiste una dieta surrogata: bisogna imparare anzi a consumare meno cibi confezionati e grassi saturi, eliminare carni rosse e trasformate e aprire la propria dieta ai cereali integrali, la frutta, la verdura e i legumi. Questa alimentazione non è fatta di rinunce bensì di arricchimento e consapevolezza.

Ha collaborato Silvia Biasotto

“Non cadiamo nella trappola dei piatti pronti spesso ricchi di olio di cocco, grassi saturi, zuccheri e additivi”

E nel salame “veg” c'è l'albume d'uovo

“Albume d'uovo in polvere”. Nel Bio Salami Io Veg leggiamo con stupore la presenza di un ingrediente di origine animale. Come è possibile? Ci troviamo di fronte a un inganno oppure c'è dell'altro? Il nostro Dario Vista ci fa soffermare sul fatto che in etichetta non sta scritto da nessuna parte che il prodotto è vegano ma semplicemente “Veg” che potrebbe essere il “diminutivo” di vegetariano, come riporta in basso la confezione, un regime che può ammettere anche alcuni cibi a base di materia prima animale. Insomma giocando con il marketing spesso si cerca di stare in equilibrio ma naturalmente il consumatore può rimanere disorientato e accorgersi solo dopo di aver acquistato il prodotto sbagliato.

A differenza dei prodotti bio, a denominazione o senza glutine, non esiste un marchio europeo vegan e spesso in etichetta è tutto un fiorire di “V” verdi di cui, almeno i profani o chi si accosta per la prima volta a questo mondo, non conosce cosa viene certificato e garantito.

Federica Giordani, direttrice di Vegolosi.it, ci conferma: “Un marchio ufficiale per i cibi vegan ancora non c'è. Dal mio punto di vista posso dire che la certificazione della Vegan Society è affidabile perché controlla con degli enti certificatori esterni che le aziende siano davvero attente agli standard di produzione vegan in ogni fase dei processi di lavorazione”.



Europa

Ftalati e diossine, Parlamento Ue chiede il divieto di uso

Gli interferenti endocrini rappresentano una preoccupazione equivalente a quella delle sostanze cancerogene e sono un pericolo per la riproduzione. Per questo dovrebbero essere messi al bando. È questo il principio contenuto nella risoluzione approvata dall'ultima plenaria del Parlamento europeo. Fra queste sostanze rientrano il Bisfenolo A, già messo al bando proprio dalla Ue nel 2011 nei biberon in plastica per bambini, il benzene, la diossina, gli ftalati e gli idrocarburi policiclici aromatici. Il testo approvato chiede all'esecutivo europeo di sviluppare una definizione per questo tipo di sostanze e che entro giugno 2020 vengano presentate disposizioni specifiche per vietarne la presenza nei prodotti cosmetici, nei giocattoli e nei materiali a contatto con i cibi.

Svizzera

Grassi trans: big food promette di eliminarli

Le aziende dell'International Food and Beverage Alliance hanno annunciato che ridurranno a livello globale la quantità di acidi grassi trans dai loro alimenti per avvicinarsi sempre più all'obiettivo della loro eliminazione entro il 2023. Dell'associazione fanno parte diverse multinazionali del cibo come Nestlé, Mars e McDonald's. I nuovi livelli saranno di 2 grammi per 100 grammi di olio. I grassi trans, contenuti soprattutto negli snack dolci e salati di produzione industriale, sono responsabili di almeno 500mila decessi annui nel mondo, motivo per cui l'Oms auspica la loro messa al bando.

Le creme idratanti? Ecco quelle che funzionano

La nostra pelle ha sete. Soprattutto d'estate, dopo l'esposizione al sole, i primi bagni è importante scegliere con cura una buona lozione idratante per il corpo che assolve al meglio la propria funzione.

Per aiutarci a scegliere la crema che mantiene le promesse e raggiunge l'obiettivo, il mensile dei consumatori svizzeri *Bon a Savoir* ha portato in laboratorio 15 prodotti per il corpo e li ha messi alla prova valutando l'idratazione della pelle (dopo 2, 6 e 24 ore) e la presenza di profumi allergizzanti, un vero nemico per la pelle.

Al primo posto si è classificata una tra le creme più costose, Eucerin; ma la vera sorpresa la troviamo in fondo alla classifica dove finiscono due lozioni non proprio a buon mercato, Weleda e Raush.

Ma andiamo con ordine e vediamo le prove condotte dal giornale elvetico e i risultati che hanno portato alla classifica finale.

L'Istituto austriaco SGS Fresenius di Wörgl ha analizzato gli effetti di quindici latti del corpo per la pelle secca e molto secca (nella tabella qui sotto i risultati su 8 creme in vendita anche nel nostro paese).

Sulla nostra pelle

L'idratazione è stata misurata su 20 donne dai 23 ai 63 anni che hanno applicato le lozioni sul lato interno dell'avambraccio. Gli esperti hanno poi valutato il tasso di idratazione della pelle con un dispositivo di misurazione (corneometro) dopo 2, 6 e 24 ore. Per avere una base di confronto, hanno preso le stesse misurazioni su un'area non trattata. Per quanto riguarda le sostanze problematiche, i nostri colleghi svizzeri hanno tenuto presente che secondo la normativa vigente, l'etichetta deve indicare 26 profumi che possono scatenare un'allergia se la loro concentrazione supera i 10 mg/

	Eucerin UreaRepair Plus	Nivea Body Lotion & Repair	Garnier Body Intensive	
Prezzo in euro/100 ml	6,20 (efarma.com)	2,12 (ebay.it)	2,24 (ebay.it)	
Idratazione dopo 6 ore	Molto buona	Molto buona	Molto buona	
Idratazione dopo 24 ore	Molto buona	Soddisfacente	Buona	
Idratazione dopo 2 ore	Molto buona	Molto buona	Molto buona	
Profumi poco allergizzanti	Nessuno	Nessuno	Sì	
Profumi molto allergizzanti	Nessuno	Nessuno	Nessuno	
Tollerabilità cutanea	Nessuno	Nessuno	Nessuno	
Giudizio	Molto buono	Buono	Buono	
Valutazione: Molto buono - Buono - Soddisfacente - Insufficiente - Scarso				



kg. Hanno detratto 0,2 punti per ogni sostanza leggermente allergizzante rilevata e 1 punto per ogni profumo fortemente allergenico. Per misurare la tollerabilità cutanea, i ricercatori hanno applicato un tampone imbevuto di lozione sul dorso di 30 donne con pelle sensibile. Dopo 24 ore, i dermatologi lo hanno rimosso e analizzato l'effetto di ciascun prodotto. Hanno ripetuto l'esame anche dopo 48 ore.

Quanto durano gli effetti

Per essere buone, le creme dovrebbero agire in fretta e lasciare la pelle idratata anche dopo 24

ore dall'applicazione. Purtroppo solo due delle 8 creme hanno dato questo risultato; tre lozioni (le ultime in classifica: Cien, Weleda e Raush) hanno deluso anche a due ore dall'applicazione.

Gli allergeni

Il primato spetta alla Raush che ne contiene 11, tra cui l'alcol cinnamico, profumo altamente allergizzante. L'azienda ha rigettato le accuse sostenendo di "utilizzare solo profumi di alta gamma e sicuri". Anche Weleda ha precisato che "la sua lozione si concentra sul rafforzamento della barriera cutanea".

Neutrogena Idratazione Profonda	Dove Derma Spa	Cien Lozione per il Corpo (Lidl)	Weleda crema fluida all'olivello spinoso	Raush lozione corpo pelli sensibili
2,69 (shop-farmacia.it)	2,12 (ebay.it)	0,47 (lidl.it)	5,73 (shop-farmacia.it)	8,60 (raush.ch)
Buona	Molto buona	Soddisfacente	Soddisfacente	Insufficiente
Soddisfacente	Molto buona	Soddisfacente	Insufficiente	Insufficiente
Molto buona	Molto buona	Buona	Soddisfacente	Soddisfacente
Nessuno	Sì	Sì	Sì	Sì
Nessuno	Nessuno	Nessuno	Nessuno	Sì
Nessuno	Nessuno	Nessuno	Nessuno	Nessuno
Buono	Soddisfacente	Insufficiente	Scarso	Scarso

Brasile

Stretta su quattro fitofarmaci interferenti endocrini

Anche il Brasile potrebbe presto mettere al bando alcuni pesticidi considerati pericolosi per la salute dei consumatori. Sarà l'Agenzia nazionale di sorveglianza sanitaria brasiliana (Anvisa) l'organo chiamato a valutare il grado di rischio per la salute di alcuni prodotti chimici usati in agricoltura. E potrebbe decidere di ritirare i prodotti dal mercato entro il 2020.

A finire sotto accusa, in particolare, sarebbero quattro composti chimici di cui di cui non è stato rivelato il nome: per tutti, è questo l'unica notizia resa pubblica, c'è il sospetto di provocare il cancro o danni genetici.

Usa

L'Epa assolve l'erbicida Monsanto: "Non è cancerogeno"

La United States Environmental Protection Agency ha stabilito che il glifosato non è cancerogeno. Sull'Epa pesa l'accusa di essersi lasciata convincere dal pressing di Monsanto. La conclusione a cui è giunto l'Ente di protezione ambientale nordamericano è completamente diversa da quella della Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca contro il cancro che continua a sostenere che il glifosato è una sostanza "probabilmente cancerogena". Anche in Europa la vicenda è ancora controversa: nel 2016 l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha affermato che il glifosato non è né cancerogeno né interferente endocrino. Una conclusione che ha dato il via libera alla ri-autorizzazione all'uso dell'erbicida in Europa.

Francia

Le cure omeopatiche non saranno più rimborsate

La Francia non crede più nella medicina omeopatica: l'Accademia di medicina francese ha chiesto la fine del rimborso di questo tipo di farmaci da parte del servizio sanitario ma anche lo stop all'insegnamento dei suoi principi nella facoltà di Medicina, farmacia e veterinaria. Quello transalpino era uno dei 4 paesi Ue (insieme a Germania, Svizzera e Inghilterra) dove la medicina alternativa era riconosciuta dal Servizio sanitario. Adesso si cambia: "Le rigorose meta-analisi non hanno dimostrato l'efficacia dei preparati omeopatici. Il rimborso di questi prodotti da parte della 'Sécurité Sociale' appare aberrante in un momento in cui, si derogano molti farmaci tradizionali per l'insufficienza (più o meno dimostrata) del beneficio effettivo" scrive l'Accademia.

Usa

Resistenza agli antibiotici: minaccia alla salute globale

Secondo l'Onu, l'efficacia sempre minore di medicinali utilizzati per decenni e una scarsa attenzione delle istituzioni hanno fatto dell'antibiotico-resistenza una delle 10 maggiori minacce alla salute globale. Un nuovo rapporto dell'organizzazione, in collaborazione con Oms e altri partner, afferma che entro il 2050 potrebbero morire circa 10 milioni di persone all'anno a causa di malattie dovute a questo fenomeno. Per contrastarlo, l'Onu propone il divieto di utilizzare alcuni farmaci in agricoltura e investimenti in nuove tecnologie per lo sviluppo di nuovi prodotti adatti a sconfiggere i microbi.



Glifosato, Coop dice stop al pesticida nella frutta

La Coop elimina il glifosato dai prodotti ortofrutticoli a proprio marchio. Oltre al glifosato, l'erbicida più usato al mondo, sospetto cancerogeno per la Iarc, la Coop ha deciso di mettere al bando da frutta e verdura anche terbutilazina, s-metolaclo, bentazone. Spiega Marco Pedroni, presidente di Coop Italia: "Abbiamo deciso di attivare quel principio di precauzione che ci ha fatto dire di no in altri casi controversi: dagli Ogm all'olio di palma, all'uso diffuso o sistematico di antibiotici negli allevamenti. In questo modo pensiamo di fare gli interessi sia dei consumatori che dell'ambiente, ovvero esattamente ciò che una cooperativa di consumatori deve fare". La decisione della Coop di eliminare le 4 molecole (che si aggiungono alle 10 già bandite da tempo: clomequat, etossichina, difenilammina, benomil carbendazina, vinclozolin, procimidone, pirimicarb, metomil, forclorfenuton e imidacloprid) è stata anticipata

da una lettera indirizzata agli inizi di febbraio ai 116 fornitori di ortofrutta a marchio Coop, i quali ricorreranno a modalità di gestione alternative. "Saranno possibili poche e temporanee eccezioni in casi di oggettiva difficoltà - spiega in una nota il leader della Gdo - che i fornitori dovranno comunque concordare con Coop".

I primi frutti liberi dai 4 pesticidi ad arrivare nei reparti dei 1.100 punti vendita Coop saranno le ciliegie seguite a breve distanza da meloni, uva e clementine per un totale di 15 colture nel corso del 2019; nei successivi tre anni queste pratiche verranno estese a tutte le famiglie dei prodotti ortofrutticoli a marchio Coop per un volume complessivo di oltre 100.000 tonnellate di prodotti coinvolti (325 milioni di euro il valore). Queste azioni sono parte integrante dell'impegno di Coop a tutela dell'ambiente in cui viviamo, con ricadute positive sulla qualità del prodotto e sulla sicurezza alimentare".

Seggiolini antiabbandono obbligatori dopo l'estate

Slitta dal 1° luglio a data da definirsi l'obbligo di installare i dispositivi di allerta sui seggiolini auto per i bambini fino a 4 anni per impedirne l'abbandono involontario. Il motivo? Manca ancora il decreto attuativo del ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti che doveva definire le caratteristiche tecniche e che sarebbe dovuto arrivare entro 60 giorni dall'entrata in vigore della legge 117/2018, ovvero entro il 27 dicembre 2018. A denunciarlo Altroconsumo: "La bozza decreto ha visto la luce solo il 21



gennaio scorso ed ora è ancora al vaglio del Tris, il sistema di informazione sulle regolamentazioni tecniche dell'Ue e ci rimarrà fino al 22 luglio facendo slittare l'entrata in vigore".

Inquinamento

È la plastica il primo nemico del mare e delle spiagge

Bottiglie, sacchetti, cassette di polistirolo sono l'80% dei rifiuti spiaggiati. Sono in media 777 rifiuti ogni cento metri di spiaggia. Mentre sulla superficie del mare si trovano 179mila particelle di microplastica per km quadrato, segno evidente di quanto sia stato trascurato l'ambiente marino negli anni passati. È la plastica il nemico numero uno dei mari italiani, almeno stando a quanto è contenuto nell'ultimo rapporto del ministero dell'Ambiente. Plastica che, inevitabilmente, viene ingerita dalle tartarughe: il 68% delle 150 Caretta Caretta spiaggiate, aveva plastica nello stomaco.

La crociata di Salvini contro la cannabis light

Verifica delle certificazioni su igiene, agibilità, sicurezza e urbanistica; corretta localizzazione dei negozi e analisi sui prodotti in vendita per accertare la loro regolarità. È la nuova crociata di Matteo Salvini che dopo averla più volte annunciata ha deciso di prendere carta e penna e scrivere una direttiva ai prefetti sui cannabis shop. Il provvedimento spiega che oggi "viene impropriamente pubblicizzata come consentita la vendita di derivati e infiorescenze di cannabis" e che dunque "si sta assistendo a una crescita esponenziale del relativo mercato, in esercizi commerciali dedicati o misti nonché on line". Salvini si è speso dichiarando che i negozi che vendono ma-



rijuana chiuderanno, ma vale la pena ricordare che a disciplinare la vendita di cannabis light è regolata da una legge del 2016. In particolare ammette il commercio di prodotti a base di canapa purché il loro contenuto di Thc (la sostanza psicotropa) sia inferiore allo 0,6%. E appare difficile che il Viminale possa andare contro una legge dello Stato.

Secondary ticketing

**Concerti, così si gonfiano i prezzi
Scatta l'intervento dell'Agcom**

Per il concerto di Jovanotti il biglietto ufficiale è di 52 euro. Ma può salire a 960 euro nel circuito secondario. Per quello di Elisa i prezzi ufficiali vanno da 31 a 80 euro, ma se si acquista tramite secondary ticketing si può pagare fino a 395 euro. Da questi prezzi è partita Assomusica che ha presentato un esposto ad Antitrust e Agcom proprio per denunciare il fenomeno del secondary ticketing. L'Autorità garante per le Comunicazioni non ha fatto mancare la sua risposta annunciando che sta già conducendo un'attività di contrasto al secondary ticketing per rimuovere le attività illecite. Nel frattempo invita i consumatori a prestare attenzione prima di concludere l'acquisto e di verificare sempre il prezzo originario dell'evento.



Ttip

A volte Lo spettro

A parole (e nel contratto di governo) non lo voleva nessuno. Ma ora l'Italia **ha votato** il mandato alla Commissione europea a negoziare e a chiudere con gli Usa il **trattato di libero scambio**. Chi ci guadagnerebbe e chi ha solo da perderci

di Massimo Solani

Vecchio o nuovo, light o più pesante, la sostanza non cambia: quello che si pensava superato è di nuovo all'orizzonte. Lo scorso 15 aprile, infatti, il consiglio dei ministri dell'Agricoltura della Ue ha dato il via libera a due nuovi mandati alla Commissione europea per tornare a trattare con gli Stati Uniti e chiudere entro l'inverno un accordo sul Ttip, il "Transatlantic Trade and Investment Agreement". A favore dei due nuovi mandati ha votato anche il governo italiano facendo così una retromarcia che ha sorpreso e indignato associazioni e movimenti che pure negli anni scorsi avevano trovato in Lega e Movimento 5 Stelle un appoggio nell'opposizione al trattato. Posizione ribadita persino nel contratto di governo siglato fra Luigi Di Maio e Matteo Salvini: "Per quanto concerne Ceta, MESChina, Ttip e trattati di medesima ispirazione - si legge infatti nel documento che ha dato il via libera al governo Conte - ci opporremo agli aspetti che comportano



ritornano del Ttip

un eccessivo affievolimento della tutela dei diritti dei cittadini, oltre a una lesione della corretta e sostenibile concorrenza sul mercato interno”.

Tramontato (o così almeno sembrava dopo mesi di stallo nelle negoziazioni) negli ultimi mesi della amministrazione Obama, il Ttip rientra ora dalla porta principale proprio nei giorni in cui, in piena guerra dei dazi con la Cina, il presidente Donald Trump ha dato mandato al Dipartimento del Commercio Usa di avviare una indagine che potrebbe portare all'imposizione di 11 miliardi di nuove imposte doganali sui prodotti europei. Della black list fanno parte anche eccellenze europee in settori chiavi del nostro export agroalimentare come vini, formaggi, olio di oliva, agrumi, uva, marmellate, succhi di frutta, acqua e i superalcolici.

Le due nuove “aperture”

Ma come già accaduto ai tempi della prima, segretissima, trattativa fra Usa e Ue, anche stavolta

il trattato transatlantico sul commercio e gli investimenti rischia di essere un cavallo di Troia per norme che in nome del tentativo di uniformare la rispettive valutazioni di conformità (“conformity assessment”) di merci e prodotti commercializzati potrebbero “rottamare” in un colpo solo tutte le regolamentazioni che l'Europa e gli Stati membri si sono dati a difesa della sicurezza alimentare, dell'ambiente, dei diritti dei consumatori e di quelli dei lavoratori.

Se infatti il primo mandato approvato dai ministri dei 28 paesi membri (col voto contrario della Francia e l'astensione del Belgio) autorizza la Commissione a trattare con la presidenza Usa l'abolizione di dazi e quote “non giustificate” sulle merci commerciate, ad eccezione di quelle agroalimentari, prevedendo una valutazione di impatto non vincolante (“dovrà essere tenuta in considerazione”, è scritto) e prescrivendo l'istituzione di “una struttura istituzionale che monitori l'implementazione dell'accordo” e un “meccanismo di



► risoluzione delle controversie che assicuri il rispetto delle norme pattuite dalle parti”, è il secondo mandato ad entrare pericolosamente nel vivo della questione delle rispettive valutazioni di conformità e delle barriere non tariffarie. Ossia dei regolamenti tecnici che stabiliscono se un prodotto possa o meno essere commerciato in un paese in base al rispetto degli standard di sicurezza, delle norme contro l'inquinamento o della qualità della filiera di produzione normalmente certificati da enti terzi e dichiarati con adeguata trasparenza ai consumatori. Standard e procedure che hanno costi rilevanti per le aziende e che l'Europa ha negli anni faticosamente elevato nonostante nel resto del mondo, Stati Uniti compresi, non siano spesso garantiti allo stesso livello. Il mandato prevede infatti “impegni reciproci” sulla valutazione delle conformità (per quanto si preveda genericamente che “un alto livello di protezione sia pienamente preservato in Europa”) al fine di “facilitare il commercio attraverso lo sviluppo di processi semplificati per facilitare il riconoscimento dei risultati delle valutazioni di conformità”. Il che significa, si legge nel documento, “valutare la fattibilità dell'introduzione di requisiti di valutazione della conformità meno onerosi basati sulla valutazione del rischio connesso al prodotto”.

Meccanismi di controllo a rischio

Il mandato di trattativa concesso permetterà inoltre al presidente uscente della Commissione europea Jean Claude Juncker e al presidente americano Trump di “elaborare requisiti che consentano ad una parte importatrice di accettare i risultati delle valutazioni di conformità rilasciate dagli organismi di valutazione dell'altra parte”. Una formulazione, hanno scritto i responsabili della campagna Stop Ttip Italia, che getta “ombre lunghe sui meccanismi di controllo previsti, ad esempio, nel caso dell'autorizzazione al commercio in Europa di prodotti speciali come farmaci, prodotti chimici e Ogm, che vengono oggi riesaminati dalle agenzie nazionali ed europee pubbliche competenti”.

“È assurdo - commenta Monica Di Sisto di Stop Ttip Italia - che la definizione di norme che regolano il modo in cui determinati prodotti devono essere fatti, gli standard che devono essere rispettati e le modalità previste per le valutazioni di conformità siano affidati ad un trattato commerciale a cui si arriva nella segretezza di trattative dalle qua-

li negli anni scorsi sono stati esclusi persino gli europarlamentari”. “Grave - aggiunge - che la valutazione di impatto degli effetti negativi del nuovo trattato, ad esempio sull'economia dei paesi della costa meridionale del Mediterraneo da cui partono gran parte delle migrazioni che interessano l'Europa sia affidata ad una non meglio definita procedura di cui non sono precisati strumenti e finalità. Non possiamo mettere in

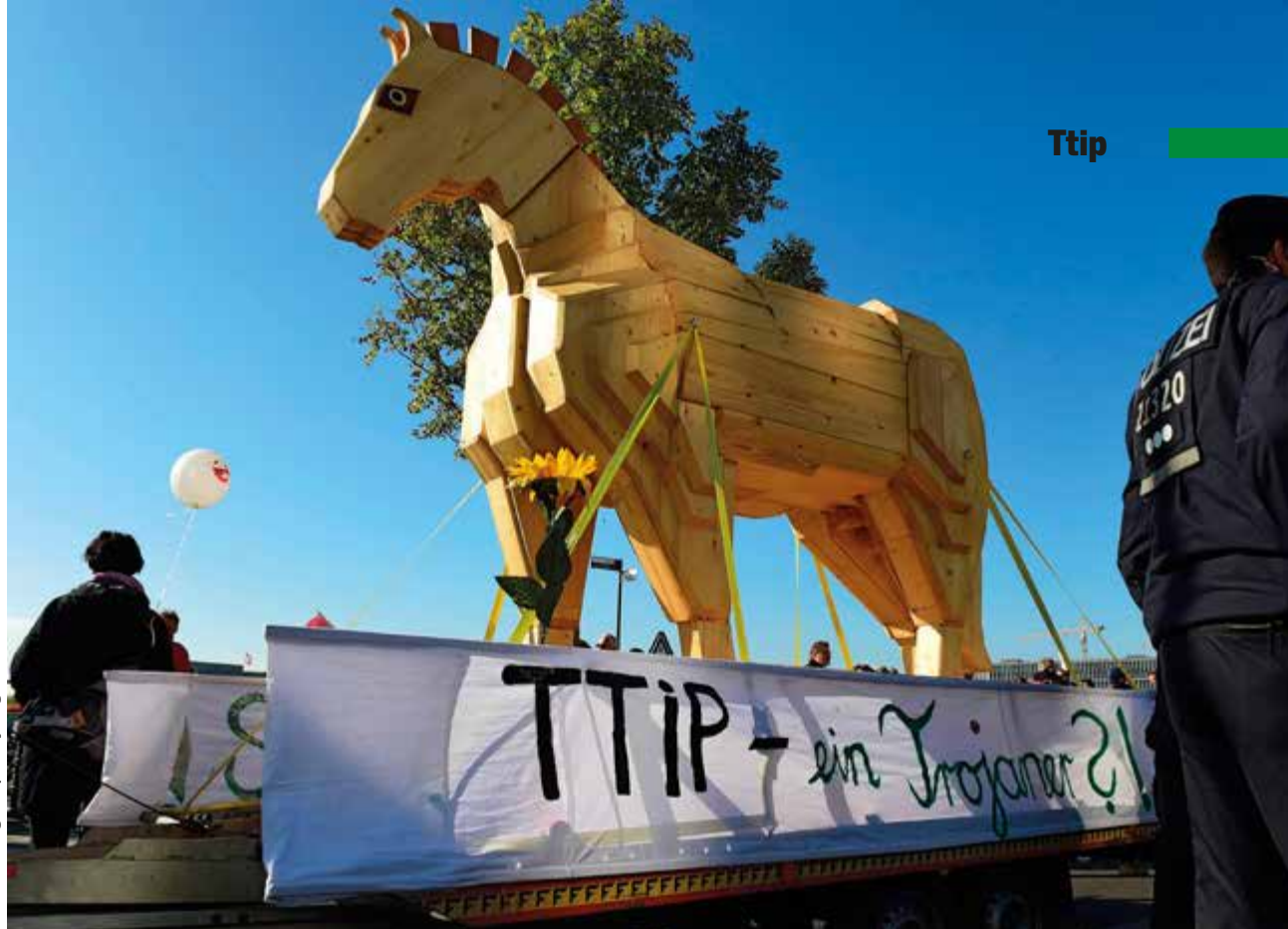
mano a chi ha grandissimi interessi economici le regole che tutelano i nostri diritti, la sicurezza alimentare per noi e i nostri figli e l'aria che respiriamo. Questo genere di trattati - conclude Di Sisto - nasconde dietro la facciata di accordi commerciali scor-

ciatoie per normare in segretezza settori sui quali, altrimenti, si genererebbero grandi proteste”.

Agroalimentare ancora nel mirino

Anche perché contrariamente alla vulgata ufficiale, i nuovi negoziati riguarderanno anche l'agroalimentare, per quanto esclusa dell'elenco dei settori interessati dal primo mandato approvato dai governi della Ue. Non potrà essere altrimenti, del resto, considerando che il vecchio mandato del 2013 non è mai stato abrogato ed è tutt'ora in vigore e che i negoziati prima dello stop del 2016 avevano toccato già il settore food. Soltanto pochi mesi fa, inoltre, l'ufficio per il commercio della presidenza degli Stati Uniti ha messo nero su bianco gli obiettivi del negoziato con l'Unione europea specificando di puntare ad ottenere “un meccanismo per rimuovere barriere celeri e ingiustificate che bloccano l'esportazione di prodotti alimentari e agricoli statunitensi al fine di ottenere un accesso al mercato Ue più aperto, equo e reciproco”. “Quello che per le aziende multinazionali e il governo Usa rappresenta una ‘barriera’ o un ‘impedimento’ - commenta Federica Ferrario, responsabile progetti speciali di Greenpeace Italia - per noi è un argine di salvaguardia della sicurezza alimentare, del rispetto per l'ambiente e della salute dei cittadini. Con queste previsioni si certifica una corsa al ribasso negli standard di protezione dei diritti in generale non possiamo in nessun modo accettare accordi fra pochi che vadano a discapito di tutti. È assurdo pensare che queste materie possano esser lasciate a trattative segrete che in passato sono state condotte senza che nessuno potesse essere informato. Una situazione che rappresenta un abominio”.

I prodotti alimentari e agricoli rientrano nel mandato dei nuovi negoziati. Ancora una volta poco trasparenti



“Non si negozia con la pistola alla tempia”

Altro che trattare, commenta Francesco Panié di Terra! Onlus, qui si sta parlando di sacrificare il principio di precauzione comunitario in favore degli interessi di pochi. Cambiano i protagonisti ma è ancora l'economia a prevalere sulla sicurezza

“Hanno fatto quello che avevano promesso non avrebbero mai fatto, ossia negoziare con una pistola alla tempia”. Il giudizio di Francesco Panié di “Terra! Onlus, fra i coordinatori della campagna Stop Ttip Italia, è lapidario dopo il via libera ai due nuovi mandati a trattare concessi dai governi europei alla Commissione. “Per quanto in questi anni siano cambiati alcuni attori istituzionali - spiega - la volontà di arrivare a questo accordo c’è sempre stata ed ora è probabilmente rafforzata da nuove alleanze strategiche strette in chiave anticinese nella guerra dei dazi”.

Panié, di Ttip non si parlava più da tempo, ora questa nuova accelerazione. Perché?

Fra il 2015 e nel 2016 c’era stata una grandissima mobilitazione internazionale che soltanto

in Italia aveva portato in piazza circa 40mila persone contro il Trattato. In più le trattative sembravano essersi arenate su due punti che avevano contrapposto Usa e Europa e che si stanno riproponendo anche oggi: da una parte gli Stati Uniti puntavano ad aprire il mercato agricolo del vecchio continente esportando prodotti e sostanze che oggi non sono permessi, dall’altra l’Unione europea chiedeva in cambio un accesso agli appalti pubblici americani, un settore su cui le autorità a stelle e strisce restano molto protezioniste con leggi come il ‘Buy American Act’ che obbligano le aziende estere che operano sul suolo americano ad acquistare materie prime e servizi, in quota parte, da aziende locali. Un braccio di ferro che, assieme alla grande mobilitazione, sembrava aver portato il negoziato su un binario morto.



► **Invece le trattative sono ripartite e in piena continuità con le modalità che avevano contraddistinto i precedenti negoziati. Ossia la quasi totale segretezza e la continguità con le gli interessi delle multinazionali.**

Il 90% degli incontri svolti dall'Unione europea con i cosiddetti portatori di interessi è stato fatto con rappresentanti della grande industria mentre soltanto il 10% degli incontri, cinque in totale, hanno visto protagonisti rappresentanti della società civile. Ossia coloro che dovrebbero rappresentare l'interesse pubblico. Lo stesso sbilanciamento che aveva contraddistinto le trattative su altri accordi commerciali internazionali come il Ceta.

E basta questo per far suonare di nuovo gli allarmi che avevano portato in piazza le associazioni contro la prima versione del Ttip?

Purtroppo occorre partire da un punto e cioè che nei due nuovi mandati a trattare concessi alla Commissione con il solo voto contrario del governo francese e l'astensione del Belgio è nuovamente messo totalmente in discussione il principio di precauzione su cui si basano tutte le scelte europee in tema di sicurezza. Anzi la volontà dichiarata è quella di abbattere tutti gli ostacoli normativi al commercio. Parliamo di barriere non tariffarie, quindi non dazi economici ma regole che dentro i confini del nostro continente servono per lo più ad aumentare i controlli e a certificare meglio la conformità dei prodotti alle normative europee. Un sistema di norme che nella valutazione del rischio antepone il principio di precauzione, al contrario di quanto accade invece negli Stati Uniti dove i controlli si fanno soltanto a valle, dopo la commercializzazione. Così mentre negli Usa per ritirare un prodotto occorre che chi ne è stato danneggiato dimostri in tribunale la sua pericolosità, nel nostro continente basta un ragionevole dubbio per sospendere la commercializzazione o addirittura impedirla.

Un tema fondamentale è quello che riguarda gli arbitrati internazionali nei casi di controversie fra privati e le legislazioni nazionali. Cosa comporta?

Gli ultimi due mandati chiesti dalla Commissione riguardano certificazione di conformità e dazi, mentre la parte sulla protezione degli investimenti e gli arbitrati fa parte del mandato del 2013. Quel documento per quanto definito

ufficialmente 'obsoleto' non è mai stato revocato e pertanto è a tutti gli effetti utilizzabile. Sia gli Usa che la Commissione hanno parlato di avviare il negoziato su quei punti che sono meno controversi per poi ritrovarsi ad uno stato talmente avanzato delle trattative da mettere sul tavolo anche nuove materie. Come ad esempio la clausola Isds, Investor-state dispute settlement, per la quale ad una multinazionale sarà possibile fare causa ad uno Stato o all'Unione europea se dovesse vedere il proprio investimento limitato sotto qualche forma o i propri profitti, anche solo attesi, ridotti da una normativa nazionale.

Lega e Movimento 5 Stelle in passato si opponevano espressamente al Ttip. La sua bocciatura farebbe parte dell'accordo di governo. Che cos'è successo?

Questo è il punto politico più grave. La maggioranza si era impegnata a contrastare in tutte le sedi questi accordi che limitano la potestà degli Stati. Invece abbiamo assistito ad una sorprendente quanto totale retromarcia e al tentativo di far passare sotto silenzio il tradimento di quanto scritto nel contratto di governo. Purtroppo temiamo che questo riguarderà anche il Ceta che deve ancora essere approvato dal Parlamento: i numeri per bocciarlo ci sono, ma ad oggi le promesse sono rimaste tali.

La volontà dichiarata è abbattere le barriere non tariffarie: in parole povere i controlli e le regole



Cosa c'è in ballo: cibo, farmaci, diritti...

Sembrano questioni distanti dalla vita di tutti i giorni, e invece dietro ai termini tecnici nascosti nei documenti, c'è quello che mangiamo e che respiriamo. E in discussione sono i rapporti di forza tra interessi privati e bene collettivo

L'argomento è ostico e forse di non facile comprensione, ma dietro ai termini tecnici usati nei documenti ufficiali si nascondono principi concretissimi. E pericolosi. Perché riguardano ciò che mettiamo nei nostri piatti, cosa respiriamo o beviamo, cosa usiamo per coltivare le cose che mangiamo o i medicinali che usiamo per curare i nostri malati. E riguardano le regole che fisseranno i rapporti fra gli interessi privati delle multinazionali e quelli collettivi dei cittadini e dei consumatori.

Sicurezza alimentare

Introdurre “processi semplificati per facilitare il riconoscimento dei risultati delle valutazioni di conformità” e “requisiti di valutazione della conformità meno onerosi”, infatti, può significare

rivedere al ribasso gli standard di sicurezza con cui oggi apriamo il mercato ai prodotti. E, nella peggiore delle ipotesi, dover accettare domani ciò che fino ad oggi nel nostro continente è vietato. “Si parla - spiega Francesco Panié di “Terra!” Onlus - di trovare vie comuni per negoziare regole che facilitino il commercio transatlantico. Questo significa che potrebbe saltare un sistema di doppi controlli a fronte di soluzioni che consentano il riconoscimento della legittimità dei controlli fatti soltanto da una delle due parti”. Un rischio molto concreto soprattutto per quanto riguarda la sicurezza alimentare. Ad esempio oggi negli Stati Uniti si può legalmente risciacquare le carcasse dei polli macellati con il cloro o con sostanze chimiche e negli allevamenti si possono utilizzare ormoni della crescita. In Europa è vietato, ma se dovesse passare il principio per cui sarebbe valido anche il solo controllo di legittimità fatto negli Usa significherebbe di fatto aprire il mercato europeo ad un commercio di beni alimentari o sostanze chimiche altrimenti vietate.

Pesticidi e Ogm

Gli abbassamenti delle tutele per i consumatori nel sistema di controlli e divieti in agricoltura, fra l'altro, avrebbe effetti anche sull'uso dei pesticidi. A sollevare l'allarme, negli anni scorsi, era stato il Center for International and Environmental Law che in un proprio dossier aveva elencato 82 tipologie di trattamenti fitosanitari oggi vietati ai quali il Ttip avrebbe consentito l'uso anche in Europa. Nell'aprile scorso, poi, il segretario all'Agricoltura degli Stati Uniti Sonny Perdue ha spiegato che “l'Europa pagherà un prezzo” se continuerà a limitare la tecnologia in agricoltura facendo esplicito riferimento a pesticidi come il RoundUp a base di glifosato (cancerogeno secondo l'Oms, la Monsanto è stata più volte condan-



► nata da tribunali Usa a risarcire agricoltori malati di tumore) alle pratiche di editing genetico.

Sistema di certificazioni

Discorso identico a quello per la sicurezza alimentare anche per le certificazioni di sicurezza. “Facciamo un esempio - spiega Monica Di Sisto di Stop Ttip Italia - prendiamo la marcatura Ce obbligatoria per tutti gli elettrodomestici che stabilisce fra l'altro che i circuiti elettrici siano sottoposti a stress test e che i materiali con cui sono prodotti siano ignifughi. Negli Stati Uniti, ovviamente questo tipo di certificazione non è in uso e non è richiesta e capita che le assicurazioni non coprano il rischio di incendi in appartamenti in cui sono presenti elettrodomestici privi di questi requisiti. Con l'entrata in vigore delle norme previste nei mandati a trattare, ad una multinazionale converrà fabbricare prodotti che rispettino i requisiti obbligatori per il marchio Ce o no?”.

Prodotti tipici a rischio

“Le specificità italiane rischiano di essere gravemente danneggiate dai negoziati - spiega Anselme Bakudila del centro studi Slow Food Italia - visto che durante le trattative per il Ttip si era deciso di riconoscere soltanto 41 delle nostre tutele Doc, Dop, Igp e Igt. Il rischio è che molti piccoli produttori saranno travolti dal mercato e rischieranno di chiudere, disperdendo un baluardo di difesa delle nostre biodiversità. I nostri produttori medio piccoli saranno penalizzati nelle esportazioni ma anche sul mercato interno dove la logica della corsa al prezzo più basso li renderà meno appetibili a larghe fasce della popolazione rispetto a merci importate e prodotte con procedure e controlli meno costosi. In questo modo si riporta indietro di anni l'orologio della tutela dei diritti dei consumatori. Penso soprattutto a settori come quello del commercio delle carni, del latte e dei prodotti ortofrutticoli, che in Europa sono fortemente regolamentati e per questo molto sicuri. Ora - conclude - il monitoraggio di qualità avviene a monte e garantisce che ciò che viene immesso nel mercato sia stato sottoposto a rigidi controlli prima che sia accessibile ai consumatori. Nel mercato americano funziona il sistema opposto”.

Se sorgerà una disputa tra uno Stato e una corporation a dirimerla sarà un arbitro privato non la giustizia ordinaria



Farmaci

Molte le criticità legate al Ttip anche per quanto riguarda il settore farmaceutico. Si va dalla proprietà intellettuale dei brevetti (con gli Usa che sostengono un sistema molto più protezionistico) a quello del disease mongering, ossia la tendenza all'introduzione continua di nuovi farmaci per curare nuove malattie. Molti economisti, inoltre, hanno sollevato l'allarme sulla sostenibilità per i sistemi sanitari pubblici. Capitolo di grande preoccupazione anche quello legato ai controlli. “Le procedure per ottenere la conformità europea - spiega Monica Di Sisto - sono molto più costose e restrittive, ad esempio in fatto di utilizzo di cavie umane per i test. Molto più costosi anche i protocolli europei sulla sperimentazione. Facile prevedere allora che domani non sarà più conveniente farne e che le aziende produttrici si adegueranno agli standard americani”.

Investor-state dispute settlement (Isds)

Il secondo dei nuovi mandati concessi alla Commissione per trattare prescrive l'introduzione di un “meccanismo di risoluzione delle controversie che assicuri il rispetto delle norme pattuite dalle parti”. Una formulazione che ricorda quanto previsto nelle trattative per il Ttip, ma anche in altri accordi internazionali come il Ceta, a proposito di quello che, come



spiega Greenpeace, è “un organo di arbitrato internazionale - dunque un metodo stragiudiziale, al di fuori dei classici giudizi dei tribunali e delle regole che normalmente si applicano nella procedura penale o civile - chiamato a decidere sulle controversie fra investitori privati e Stati”. “Si tratta di un sistema di arbitrati a protezione degli investimenti - spiega Fausto Durante, coordinatore dell'Area delle politiche europee e internazionali della Cgil - a cui potrebbero rivolgersi le aziende che ritenessero aver subito danni ai propri investimenti da scelte legislative dei singoli Stati. È già successo alla Germania o ad alcuni paesi del Sud America che hanno subito azioni legali da parte dei produttori di bibite gassate. Si fa avanti l'idea che gli interessi di una multinazionale siano in posizione di preminenza rispetto all'interesse collettivo che è invece alla base dell'azione legislativa di un paese”. Un meccanismo che potrebbe avere riflessi anche sui diritti dei lavoratori. “Anni fa - racconta Durante - una serie di multinazionali, fra le quali anche la Coca-Cola, fece causa al governo egiziano dei Fratelli Musulmani che aveva stabilito un lieve aumento del salario minimo. Accusarono l'esecutivo di aver messo a rischio gli investimenti fatti nel paese. In questo modo anche l'azione collettiva di rappresentanza e contrattazione negoziale, tipica di un sindacato, potrà essere usata a pretesto da parte delle multinazionali per muovere causa contro uno stato. Si crea un sistema giudiziario parallelo praticabile soltanto dalle multinazionali”.

Quattro punti caldi sul tavolo

Ormoni

In Europa è vietata l'importazione di bovini trattati con ormoni della crescita. La pratica è in uso negli Usa. In cambio del divieto, dopo una lunga guerra legale con Canada e Usa, la Ue ha accettato l'importazione di 45mila tonnellate di carne di alta qualità (prodotta senza l'uso di sostanze nocive) dai paesi extra europei. Di recente gli Usa hanno chiesto di avere una quota “riservata” all'interno di questa soglia.

Pesticidi

Il Center for International and Environmental Law ha elencato 82 tipologie di trattamenti fitosanitari oggi vietati ai quali il Ttip avrebbe consentito l'uso anche in Europa. Il segretario all'Agricoltura degli Stati Uniti Sonny Perdue ha spiegato che “l'Europa pagherà un prezzo” se continuerà a limitare la tecnologia in agricoltura facendo esplicito riferimento a pesticidi con il RoundUp a base di glifosato (cancerogeno secondo l'Oms, la Monsanto è stata più volte condannata da tribunali Usa a risarcire agricoltori malati di tumore) alle pratiche di editing genetico.

Ogm

In Europa sono circa 80 gli Ogm autorizzati, negli Usa quattro anni fa erano più di 110. Negli Stati Uniti oggi il cotone Ogm è il 96% dell'intera produzione, la soia il 94% e il mais il 77%. In Italia è vietata la coltivazione degli organismi geneticamente modificati, non la loro importazione, né la commercializzazione tranne che per uso umano. Il mangime animale a base di Ogm, ad esempio, può essere utilizzato ma deve essere chiaramente etichettato. Non vale lo stesso per la carne di animali che si sono nutriti di quel mangime. L'etichettatura Ogm è stata introdotta negli Usa lo scorso gennaio con soglie molto più alte dell'Europa. Nel frattempo le importazioni europee di soia dagli Stati Uniti, in gran parte Ogm, per l'allevamento di animali da macello (polli, suini e ovini) nel periodo fra luglio e dicembre del 2018 è cresciuta del 112% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente.

Ambiente

La Ue ha di recente autorizzato l'importazione di soia (per gran parte Ogm) dagli Usa per la produzione di biodiesel che, secondo alcune analisi scientifiche promosse dal Parlamento europeo, è due volte più inquinante del vecchio diesel da fonti fossili. L'accordo informale fra Juncker e Trump dello scorso luglio sulla ripresa delle trattative elenca, fra gli obiettivi, un aumento delle importazioni da parte europea del gas liquido statunitense, ottenuto per lo più con la tecnica del fracking, altamente inquinante soprattutto per le falde acquifere e per l'uso di sostanze chimiche anche potenzialmente cancerogene. L'Ue è così di fatto la prima importatrice di gas liquido naturale statunitense.

“È l'alternativa alle guerre commerciali di Trump”

Paolo De Castro oggi presiede il comitato scientifico di Filiera Italia, l'associazione dei grandi marchi dell'agroalimentare. E spiega perché spera che da una mediazione trasparente esca un accordo vantaggioso

“Se noi riuscissimo ad avere più trasparenza nella partecipazione delle associazioni agricole e dei consumatori agli incontri durante le fasi negoziali, se noi potessimo costituire commissioni miste con rappresentanti dell'Unione e delle organizzazioni, se potessimo in sostanza svolgere un ruolo di verifica costante, allora ci sarebbero molte importanti opportunità su cui varrebbe la pena riflettere”. Il professor Paolo De Castro, ex ministro delle politiche agricole e vice presidente della commissione Agricoltura al Parlamento europeo, oggi presidente del comitato scientifico di Filiera Italia che raggruppa i grandi marchi dell'agroalimentare nostrano, è stato referente dell'Europarlamento per i negoziati di libero scambio tra Ue e Stati Uniti. Più che normale, allora, che accolga con favore la riapertura delle trattative sul Ttip. “Aprire un tavolo è sempre una buona notizia, perché le minacce di protezionismo di Trump ci espongono concretamente al rischio di nuove guerre commerciali. Piuttosto - dice -

quello che mi auguro è che le trattative si conducano nella massima trasparenza e partecipazione e che si possa discutere di tutto con la medesima attenzione. Tenendo ben chiaro che, se parliamo ad esempio di commercio di carne, in Europa ci sono norme che vietano l'importazione di prodotti trattati in un certo modo o allevati in un altro. Dobbiamo dire chiaramente che le pressioni statunitensi sono inutili e che i divieti europei resteranno tali”.

Eppure quel poco emerso dai documenti della trattativa segreta interrotta nel 2016 autorizza ancora oggi timori e preoccupazioni che l'“armonizzazione” legislativa fra Usa e Europa possa rappresentare il grimaldello per scardinare legi-

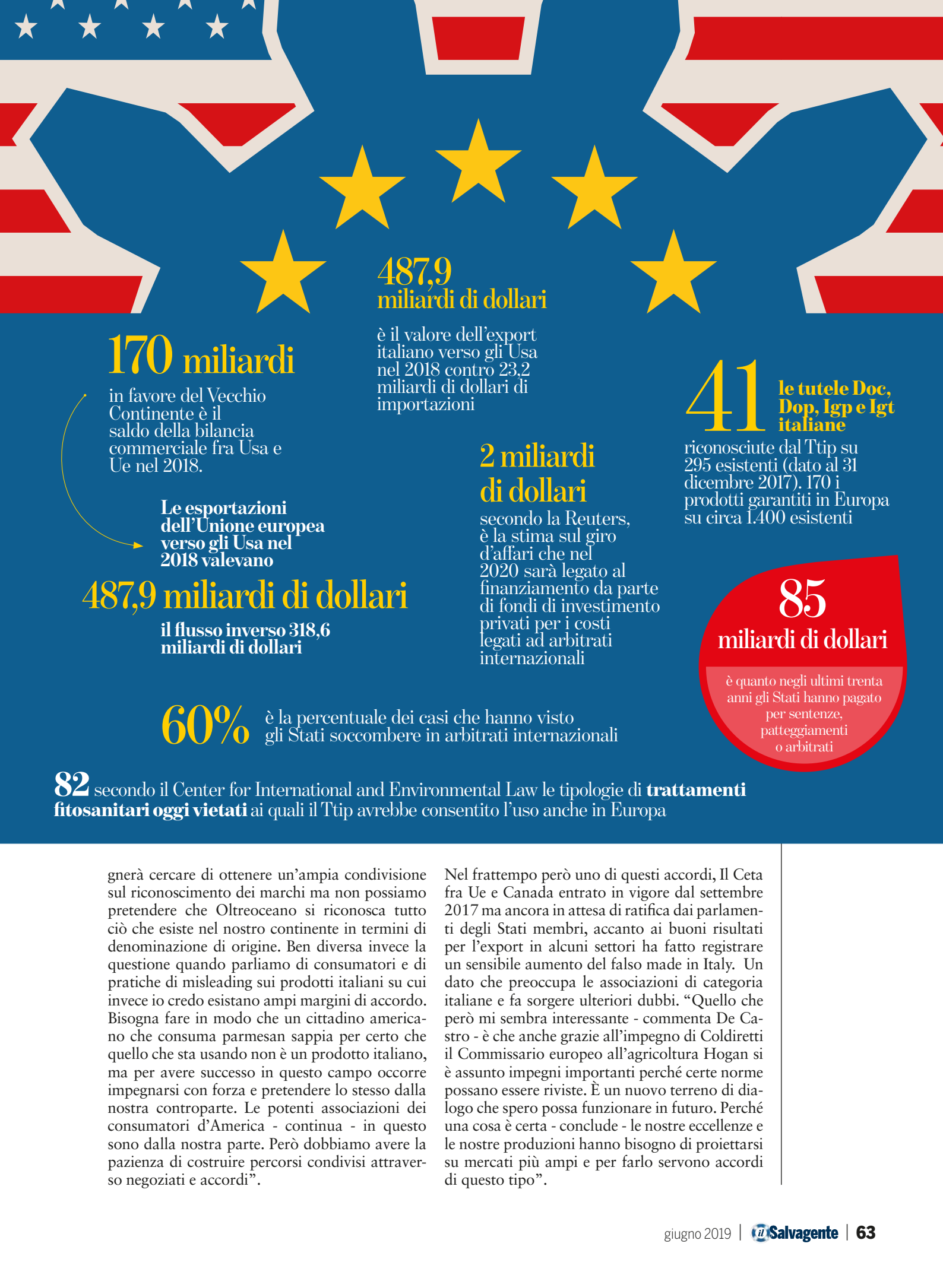
slazioni a tutela della sicurezza, dell'ambiente e dei diritti dei consumatori per favorire gli interessi economici delle multinazionali. Un timore che De Castro vuole ridimensionare. “Esistono - dice - regolamenti già approvati e in vigore, certo non possiamo cambiarli in virtù di un accordo commerciale. Dopodiché dobbiamo anche pensare che sia interesse di tutte le istituzioni, tanto europee quanto statunitensi, vendere prodotti sicuri e controllati ai propri concittadini. Non è in discussione la food safety (la sicurezza alimentare, ndr), è in discussione la modalità più efficiente attraverso la quale le aziende americane possano commercializzare prodotti sicuri, almeno secondo il loro standard. Noi europei, invece, continueremo a preferire un sistema di

garanzia che interessa l'intera filiera. Se l'obiettivo è condiviso allora occorrerà trovare la strada comune che porti le autorità statunitensi ad accettare modalità di produzione quanto più vicine a quelle europee. Un punto d'incontro si può trovare, perché noi non siamo contro

i prodotti americani - prosegue - siamo contro le modalità di produzione di alcuni prodotti americani che non rispettano le nostre regole. L'importante è che questa mediazione si trovi sulla base di analisi scientifiche e serie. Mi permetto di dire che l'approccio da cow boy ‘o così o niente’ non può portare da nessuna parte”.

Diplomazia, di certo, servirà anche per aprire il campo alle certificazioni di origine e qualità italiane che il “vecchio” Ttip avrebbe falcidiato riconoscendone meno del 20%. “Una cosa è il riconoscimento giuridico - frena De Castro - un'altra è il misleading. Dobbiamo dirci una cosa con chiarezza: le regole europee valgono in Europa, certificazioni comprese. Al tavolo biso-

**Dobbiamo dire forte
che le pressioni Usa
per ridurre i nostri divieti
su sostanze a rischio
sono inutili**



170 miliardi

in favore del Vecchio Continente è il saldo della bilancia commerciale fra Usa e Ue nel 2018.

Le esportazioni dell'Unione europea verso gli Usa nel 2018 valevano

487,9 miliardi di dollari

il flusso inverso 318,6 miliardi di dollari

60% è la percentuale dei casi che hanno visto gli Stati soccombere in arbitrati internazionali

82 secondo il Center for International and Environmental Law le tipologie di **trattamenti fitosanitari oggi vietati** ai quali il Ttip avrebbe consentito l'uso anche in Europa

487,9 miliardi di dollari

è il valore dell'export italiano verso gli Usa nel 2018 contro 23,2 miliardi di dollari di importazioni

2 miliardi di dollari

secondo la Reuters, è la stima sul giro d'affari che nel 2020 sarà legato al finanziamento da parte di fondi di investimento privati per i costi legati ad arbitrati internazionali

41 le tutele Doc, Dop, Igp e Igt italiane

riconosciute dal Ttip su 295 esistenti (dato al 31 dicembre 2017). 170 i prodotti garantiti in Europa su circa 1.400 esistenti

85 miliardi di dollari

è quanto negli ultimi trenta anni gli Stati hanno pagato per sentenze, patteggiamenti o arbitrati

gnerà cercare di ottenere un'ampia condivisione sul riconoscimento dei marchi ma non possiamo pretendere che Oltreoceano si riconosca tutto ciò che esiste nel nostro continente in termini di denominazione di origine. Ben diversa invece la questione quando parliamo di consumatori e di pratiche di misleading sui prodotti italiani su cui invece io credo esistano ampi margini di accordo. Bisogna fare in modo che un cittadino americano che consuma parmesan sappia per certo che quello che sta usando non è un prodotto italiano, ma per avere successo in questo campo occorre impegnarsi con forza e pretendere lo stesso dalla nostra controparte. Le potenti associazioni dei consumatori d'America - continua - in questo sono dalla nostra parte. Però dobbiamo avere la pazienza di costruire percorsi condivisi attraverso negoziati e accordi".

Nel frattempo però uno di questi accordi, Il Ceta fra Ue e Canada entrato in vigore dal settembre 2017 ma ancora in attesa di ratifica dai parlamenti degli Stati membri, accanto ai buoni risultati per l'export in alcuni settori ha fatto registrare un sensibile aumento del falso made in Italy. Un dato che preoccupa le associazioni di categoria italiane e fa sorgere ulteriori dubbi. "Quello che però mi sembra interessante - commenta De Castro - è che anche grazie all'impegno di Coldiretti il Commissario europeo all'agricoltura Hogan si è assunto impegni importanti perché certe norme possano essere riviste. È un nuovo terreno di dialogo che spero possa funzionare in futuro. Perché una cosa è certa - conclude - le nostre eccellenze e le nostre produzioni hanno bisogno di proiettarsi su mercati più ampi e per farlo servono accordi di questo tipo".

Di che segno è il tuo neo?

Prima di spogliarsi e approfittare del piacere del **sole** sulla nostra pelle è il caso di **osservarsi**. Magari per capire se quelle “macchie” rappresentano un pericolo, senza ansie ma imparando a distinguerne il tipo e i possibili cambiamenti

di **Daniela Molina**

Arriva l'estate, arriva il caldo, la voglia di alleggerirsi, di scoprirsi, di esporre la pelle al sole. Ma arrivano anche le prime occhiate perplesse a tutti quei particolari cui durante l'inverno non avevamo fatto più caso. Sbagliando, perché tenere d'occhio ogni cambiamento della nostra pelle è essenziale per mantenerci in salute. Quelli che chiamiamo volgarmente “inestesismi” della pelle possono nascondere infatti qualche brutta sorpresa. Vi siete mai soffermati, ad esempio, a controllare un neo?

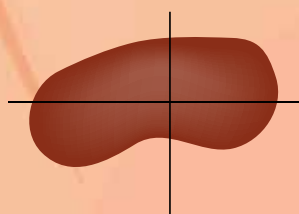
Il neo (o nevo) è una formazione cutanea di colorito e forma variabile, che può presentarsi come una lesione piana o elevata sul piano cutaneo. Se il neo origina dai melanociti (ovvero dalle cellule della cute deputate alla produzione di melanina, che è il pigmento responsabile del colore della pelle e dell'abbronzatura) allora si parlerà di nevo melanocitico (o nevo melanocitario). Ed ecco allora uno stretto rapporto tra questi tipi di nei ed esposizione solare: i nei melanocitici sono costituiti dalle stesse cellule che, in seguito allo stimolo solare, producono la melanina, in pratica quelle che ci abbronzano. I melanociti esercitano infatti una forma di difesa della cute dai raggi ultravioletti. Attenzione: non significa che chi ha tanti nei è più protetto dai raggi ultravioletti e si possa esporre quanto e quando vuole al sole senza protezione. Ricordiamoci che la causa principale della maggior parte dei melanomi è proprio l'esposizione impropria al sole.

Avere molti nei non è un'anomalia dermatologica, si tratta di una normale caratteristica fenotipica di alcuni soggetti, ma se il loro numero è elevato (soprattutto se si tratta di nei atipici) rappresenta un fattore di rischio alla base dell'insorgenza del melanoma, il tumore cutaneo più aggressivo. Non bisogna preoccuparsi se il numero di nei aumenta. Infatti possono essere presenti già alla nascita (nei congeniti) o comparire entro il primo anno di vita (nei congeniti tardivi) ma poi il numero aumenta esponenzialmente a partire dalla pubertà fino ai 50 anni di età. Successivamente tende a diminuire, ma questo andamento rappresenta l'evoluzione naturale della loro formazione. Esistono diversi tipi di nei: nella maggior parte dei casi appaiono come macchie della pelle di colore variabile dal marrone chiaro al nero, tuttavia ci sono anche quelli melanocitici di colore rosso oppure dello stesso colorito rosato della pelle circostante. Inoltre possono essere piani o rilevati. Essendoci questa varietà in termini di colore ma anche di forma e dimensioni, diventa indispensabile un consulto dermatologico in presenza di lesioni sospette, perché i segnali di allarme sono diversi e di difficile interpretazione per un osservatore inesperto. Quindi ricordiamoci di controllare la nostra pelle con attenzione e stiamo attenti all'ABCDE (Asimmetria, Bordi, Colore, Diametro, Evoluzione). In presenza di un neo sospetto (di nuova insorgenza o di uno preesistente che è andato incontro a modificazione di forma, colore e/o dimensione) è necessario effettuare con urgenza una visita specialistica dermatologica.



Dobbiamo preoccuparci?

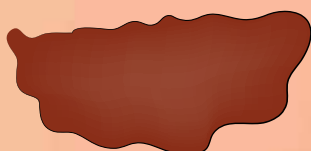
I criteri che possono rappresentare il segnale di allarme di un neo sono molteplici e talvolta possono essere di difficile interpretazione per un osservatore inesperto. Tuttavia uno dei modi più semplici per educare il paziente su quali possano essere le caratteristiche di allarme di un nevo è l'utilizzo dell'**acronimo ABCDE** che significa:



A

Asimmetria

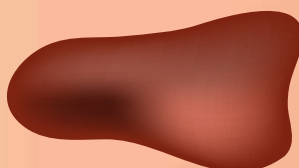
(dividendo idealmente a metà un nevo le due metà appaiono differenti fra loro)



B

Bordi frastagliati

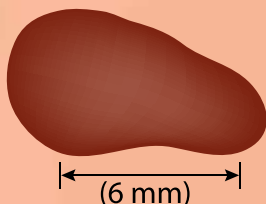
(con introflessioni o/e estroflessioni come una carta geografica)



C

Colore disomogeneo

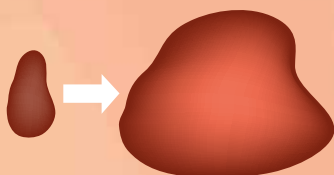
(presenza di più colori differenti all'interno di uno stesso nevo)



D

Diametro

(se è maggiore di 6 millimetri, anche se si tratta di criterio in disuso)



E

Evoluzione

si riferisce ad un neo che cambia aspetto nel breve periodo (sanguinamento, alone eritematoso, accrescimento, ecc)

Non sottovalutiamo il melanoma

Nel 2018 **13.700** nuovi casi di melanoma della cute pari al **4%** di tutti i tumori

Di cui

7.200

tra gli uomini

6.500

tra le donne

Età media
dei pazienti

**50
anni**

In Italia
nella fascia
compresa tra
0 e 49 anni è
**il tumore più
frequente
negli uomini**
(9% di tutti
i tumori),
preceduto
solamente dal
tumore del
testicolo

il 20%

dei pazienti colpiti ha un'età
tra i 15 e i 39 anni

**Nelle donne è il terzo più
frequente** (7% di tutti i
tumori), preceduto
dal tumore della mammella
e della tiroide



© Kall19/iStock

Quando un controllo può salvarci la vita

Tra le cause dei tumori cutanei l'esposizione impropria al sole, i lettini abbronzanti, le scottature da ragazzi. Il dottor Francesco Ricci ci spiega cosa si rischia e come si può prevenire una malattia che può diventare molto pericolosa se presa tardi

Il pericolo di trascurare il controllo dei nei è quello di ritardare la diagnosi di eventuali melanocitici maligni chiamati "melanomi". Non si tratta certo di un rischio da poco e per approfondire l'argomento abbiamo intervistato il dottor Francesco Ricci, responsabile dell'Unità operativa funzionale del melanoma, dell'Idi, l'Istituto dermatopatico dell'Immacolata - Irccs.

Dottor Ricci, in quanto tempo può evolvere un melanoma?

Il melanoma è un tumore cutaneo con un comportamento clinico molto variabile, pertan-

to alcune tipologie di melanoma evolvono in pochissimi mesi (in particolare la variante nodulare) mentre altre forme hanno un comportamento clinico più indolente (come la lentigo maligna).

Quali sono le cause del melanoma?

Alcuni dei fattori di rischio alla base dell'insorgenza del melanoma sono: fattori genetici, l'elevata conta dei nei (soprattutto se atipici), la presenza di un neo congenito di grandi dimensioni (>20 cm), il fototipo chiaro (ovvero i soggetti con pelle chiara, lentiggini, capelli rossi o biondi, occhi chiari e una ridotta capacità



Il doppio livello di prevenzione

Il dottor Francesco Ricci, dermatologo dell'Idi, Istituto dermatologico italiano, ci spiega che la prevenzione primaria del melanoma prevede la protezione della cute dai raggi ultravioletti attraverso l'uso di indumenti e filtri solari con un fattore di protezione molto elevato (utilizzati in quantità adeguata, ogni due ore, su tutto il corpo e dopo ogni bagno/doccia) non solo al mare o in vacanza ma anche in città e quando il tempo è nuvoloso.

Inoltre è opportuno cercare l'ombra il più possibile (basti pensare che all'ombra arriva circa il 50% dei raggi ultravioletti), evitare l'esposizione solare nelle ore più intense (tra le 11 e le 16) e adottare queste abitudini comportamentali sia in vacanza che nella vita quotidiana.

La prevenzione secondaria del melanoma prevede l'autoesame mensile della pelle munendosi di uno specchio per esaminare tutta la superficie corporea e l'effettuazione di una visita dermatologica annuale (più spesso se il dermatologo lo ritiene opportuno) oppure di una visita urgente ogni volta che l'autoesame riveli la comparsa di una nuova lesione sospetta o la rapida modificazione di una lesione preesistente.

di abbronzarsi), la storia personale o familiare di pregresso melanoma o di altri tumori della cute non melanocitari.

L'eccessiva esposizione al sole può essere tra i fattori responsabili?

Certo. Non bisogna dimenticare che la causa principale della maggior parte dei melanomi è l'esposizione impropria al sole (in particolare se intensa e intermittente), le ustioni solari (il rischio di melanoma è particolarmente elevato se le scottature si sono verificate al di sotto dei 18 anni di età) e i lettini abbronzanti (il loro utilizzo al di sotto dei 30 anni fa aumentare il rischio di melanoma del 75%). In ogni caso qualsiasi paziente può sviluppare un melanoma anche in assenza dei fattori di rischio menzionati pertanto è fondamentale il controllo dermatologico annuale.

Quale intervento è previsto in caso di melanoma?

In presenza di una lesione cutanea sospetta per melanoma è indispensabile l'escissione chirurgica della lesione con margini liberi di 1-2 mm con la finalità di determinare istologicamente la natura della lesione e, laddove si trattasse di un melanoma, di effettuare una stadiazione iniziale della malattia. Successivamente per i melanomi di spessore meno elevato è sufficiente l'ampliamento chirurgico della cicatrice mentre

per i melanomi di spessore più elevato è necessario l'ampliamento chirurgico in associazione alla biopsia del linfonodo sentinella, ovvero l'analisi istologica del linfonodo che drena il distretto corporeo interessato dal melanoma.

Dopo l'eventuale intervento chirurgico ci sono delle cure per evitare recidive?

Dopo l'intervento chirurgico il paziente intraprenderà un percorso dedicato di follow up clinico della durata di 10 anni con una frequenza e una tipologia di esami strumentali proporzionata allo stadio del melanoma. Esclusivamente per i melanomi ad alto rischio è previsto l'uso di farmaci (approvati e/o sperimentali) che possono avere un effetto protettivo dalle recidive di malattia.

Può sviluppare metastasi? E se sì di solito quali altri organi vengono colpiti?

La sopravvivenza a 10 anni del totale dei melanomi è superiore all'80%. Tuttavia i melanomi più aggressivi possono sviluppare metastasi e, quantomeno nelle fasi iniziali, queste interessano più frequentemente la cute, il sottocute (in particolare la zona limitrofa alla cicatrice del melanoma) e i linfonodi loco-regionali. Successivamente le metastasi possono diffondere ad altri organi interni come fegato, polmoni e cranio.

Che brutta aria respiriamo in casa



C'è molta meno attenzione rispetto allo smog delle nostre strade, eppure l'**inquinamento indoor** incide pesantemente sulla salute. Nei luoghi chiusi, infatti, trascorriamo in media il **90%** del nostro tempo. E i **contaminanti** sono più di quanti immaginiamo

di Chiara Affronte

È all'interno di luoghi chiusi che le persone trascorrono in media il 90% delle proprie giornate, luoghi quelli in cui si abita, si lavora, si studia o ci si cura: case, uffici, scuole e anche ospedali. Ma troppo poco, per non dire nulla, ci si occupa (e preoccupa) dell'aria che si respira all'interno di questi spazi, la cui qualità ha ripercussioni molto forti sulla salute delle persone, sul loro benessere e sulla spesa sanitaria. E si sbaglia: secondo l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) nel 2012 sarebbero stati circa 4 milioni i decessi causati dall'inquinamento respirato nei luoghi chiusi.

Non è solo, infatti, l'aria cosiddetta outdoor (esterna) quella su cui è necessario concentrare l'attenzione dell'opinione pubblica - sebbene ovviamente e indiscutibilmente si tratti di una priorità - ma ciò che è mancato in questi anni - e che continua ad essere lacunoso - è l'attenzione politica verso l'inquinamento indoor, come spiega



© Peter Zelei/iStock

Gaetano Settimo, coordinatore del gruppo di studio nazionale dell'Istituto superiore di sanità che si occupa di questo tema. L'attività della Commissione europea negli ultimi decenni si è molto concentrata sui temi dell'inquinamento indoor che, almeno "dal 2010, è un tema determinante". Ciò che però non è conseguito a questa attenzione è stata l'attività politico-amministrativa dei governi dei vari paesi europei, che si sono concentrati molto sull'efficienza energetica e quasi nulla sulla qualità dell'aria all'interno degli edifici. Ma "gli edifici sono dei serbatoi - scandisce Settimo - all'interno dei quali sono molto aumentati nel tempo i livelli degli inquinanti". Ciò non significa che non sia stato e non sia tutt'ora importante incentivare gli interventi tesi al risparmio energetico, attivando politiche di defiscalizzazione in questo senso, ma "parallelamente si sarebbe

**Gli edifici sono
dei serbatoi in cui
si accumulano sostanze
come formaldeide,
benzene e radon**

dovuto intervenire sulla qualità dell'aria che si respira negli edifici chiusi". Questo perché si sviluppa un effetto paradossale: "Isolando sempre di più le nostre case, gli uffici e le scuole dal punto vista energetico contribuiamo a peggiorare la qualità dell'aria indoor, se non interveniamo contemporaneamente con misure adeguate tese a controllare e mantenere una buona qualità dell'aria all'interno". Insomma, sulla salubrità dell'aria interna agli edifici siamo indietro al decreto legislativo 81 dedicato all'igiene industriale.

"Quando ci si occupa di salute nei luoghi di lavoro si parla ancora quasi esclusivamente di videoterminalisti o di condizioni nelle fabbriche", spiega Settimo. E tutto il resto? "Siamo riusciti a fare inserire nel decreto Madia alcune misure per la formazione specifica sul tema della qualità dell'aria indoor", aggiunge il responsabile per il settore dell'Istituto superiore della sanità, che scandisce: "Sono indicazioni precise che arrivano anche dall'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità". La direttiva del presidente del Consiglio dei ministri del primo giugno 2017 contiene le linee guida necessarie per l'organizzazione al fine di conciliare tempi di vita e di lavoro dei dipendenti rendendo di fatto obbligatoria la formazione. Insomma, laddove si parla dello smart working non si potrà più prescindere dal benessere dei dipendenti anche da punto di vista dell'ambiente in cui lavorano. Questo provvedimento è in linea con il Piano nazionale della prevenzione stilato dal ministero della Salute in accordo con

le Regioni per il triennio 2014-2018 dove si stabilisce chiaramente che "il carico di decessi, malattia e disabilità correlato alle principali malattie potrebbe essere effettivamente ridotto ogni anno attraverso una politica ambientale adeguata e politiche intersettoriali finalizzate

a ridurre le esposizioni ambientali nocive per la salute". Anche il rapporto "Preventing disease through healthy environments: Towards an estimate of the environmental burden of disease, European Centre for Environment and Health, Oms (2006)" indica quattro ambiti principali su cui intervenire: 1) cambiamenti climatici e sviluppo sostenibile; 2) esposizione ai principali fattori di rischio ambientali: inquinamento dell'aria (indoor e outdoor), inquinamento acustico, sostanze chimiche, radiazioni, condizioni di lavoro o abitative inadeguate; 3) informazione sulla salute ambientale e comunicazione del rischio; 4)



▶ gestione delle risorse naturali (tra cui l'acqua e i servizi igienici). L'Oms è chiaro in questo senso, già dal 2006, quando ammonisce che l'inquinamento indoor è causa di malattie e decessi il cui numero potrebbe notevolmente essere ridotto attraverso politiche di contrasto. Nel Piano nazionale della prevenzione si riferisce anche una stima dei costi diretti provenienti in Italia dall'inquinamento indoor, pari ad "superiore a 152-234 milioni di euro l'anno". Questa valutazione, tuttavia, come sottolinea Settimo, è sottostimata e considera solamente cinque inquinanti associati a effetti più gravi e, inoltre, valuta solo i costi diretti e non quelli indiretti. Quali strategie dovrebbero essere messe in campo per con-

Gli operatori sanitari e il personale scolastico andrebbero sensibilizzati sui sistemi di riduzione dei livelli di inquinanti

trastare l'inquinamento indoor? "Fondamentale sensibilizzare sia il personale tecnico che i cittadini", fa sapere Settimo. E il Piano nazionale della prevenzione, anche in questo caso, è chiaro: "Sensibilizzare e formare gli operatori del Sistema sanitario nazionale, delle Arpa, il personale scolastico, gli amministratori e gli altri professionisti coinvolti (architetti, ingegneri, costruttori, ecc.) sulle problematiche correlate alla qualità dell'aria indoor e sui sistemi di riduzione/abbattimento dei livelli degli inquinanti indoor", si legge nel documento. Allo stesso tempo è necessario "promuovere le buone pratiche in materia di sostenibilità ed eco-compatibilità nell'acquisizione di beni e servizi e nella costruzione/ristrutturazione di edifici". La

direttiva del Consiglio dei ministri relativa al decreto Madia chiarisce quali dovranno essere i contenuti minimi che il datore di lavoro dovrà consegnare sia al responsabile della sicurezza sia a quello amministrativo. Oltre a riferimenti all'ergonomia e alle norme antincendio, è obbligatorio preoccuparsi del microclima, dei livelli di umidità dei locali, del ricambio d'aria e delle eventuali emissioni provenienti da impianti termici o di condizionamento. "Un tassello in più nel decreto che ci siamo impegnati affinché venisse inserito", spiega Settimo.

Quattro mura, troppi veleni

Monossido di carbonio, formaldeide, naftalene, biossido di azoto, idrocarburi policiclici aromatici (in particolare benzo [a] pirene), radon, tricloroetilene e tetracloroetilene. Sono queste le sostanze, secondo l'Oms, che si trovano spesso all'interno di uffici, scuole, edifici in generale in concentrazioni che possono risultare pericolose per la salute. Lancet, dal canto suo, attraverso il Gdb - Global burden of disease studies, che risulta oggi essere lo studio epidemiologico migliore al mondo - riferisce che i morti per malattie derivanti dall'inquinamento nel 2015 sono stati nove milioni, di cui quasi tre imputabili all'aria domestica; si tratta di una stima che non tiene conto di altre malattie collegate all'inquinamento in modo meno diretto. Anche l'Istituto Ramazzini, centro per la ricerca indipendente e la prevenzione del cancro e delle malattie di origine ambientale, si è occupato di inquinamento indoor studiando sia la formaldeide che il benzene, che per la Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, hanno sufficiente evidenza per essere definiti sostanze cancerogene. La formaldeide è risultata in particolare causare cancro del nasofaringe (rinofaringe) e leucemia; l'esposizione è stata associata a cancro del seno nasale. Il benzene - le cui principali fonti espositive sono il fumo di sigaretta e anche l'aria in particolare dentro l'abitacolo della macchina - si trova anche nelle vernici, ad esempio: gli studi rivelano che sia causa di "leucemia mieloide acuta e leucemia non linfocitica acuta" ed è anche riconosciuto tossico per lo sviluppo riproduttivo maschile.



© Belchonock/Stock

Prima regola: diffidiamo dei profumi “di pulito”

Luciana Sinisi dell'Ispra ci spiega come proteggerci, a cominciare dalla scelta di quello che mettiamo nel carrello, senza dimenticare i mobili con i quali arrediamo le camere. E dà alcuni consigli a chi passa molto tempo in auto

“L' inquinamento indoor non è mai entrato nel concetto di sicurezza degli edifici pubblici”. Nonostante da tempo sia nota l'incidenza dell'inquinamento che si sviluppa nei luoghi chiusi e che si ripercuote sulla salute delle persone, solo recentemente il tema inizia ad entrare - ma molto lentamente - nell'agenda politico-amministrativa.

Lo dice chiaramente Luciana Sinisi, responsabile struttura di missione per la definizione di progetti e azioni in materia di Sostenibilità ambientale e salute per Ispra. Ciò che è certo, tuttavia, “è che si tratta di un tema non facilmente trattabile perché - spiega Sinisi - quando si parla di inquinanti indoor bisogna almeno distinguerli in due categorie, quelli biologici e quelli chimici”. Biologici sono virus, acari, pollini, ad esempio; chimici tutti gli altri. Dunque se è vero che “l'inquinamento interno si somma anche a quello esterno, nel senso che vivere ai bordi della tangenziale o su un parco, ovviamente fa la differenza”, è altrettanto vero che “sono molteplici le sorgenti interne che rilasciano sostanze: arredi, ad esempio, ma anche detergenti di uso quotidiano, profumi, deodoranti per ambienti, ecc.”, chiarisce Sinisi. Insomma, “liberarsi degli inquinanti indoor non è immediato come bloccare il traffico; è senz'altro un processo più complicato” per tanti motivi, sia perché manca la consapevolezza dei danni che certe sostanze di uso quotidiano possono fare, sia perché le nostre stesse case sono oggi molto più piene di cose e diverse da quelle degli anni 50.

Ma cosa succede quando le sostanze inquinanti si trovano in un posto chiuso, in un ambiente cosiddetto “costruito” come le case, le scuole, gli uffici, gli ospedali, ma anche la auto?

Sono sostanze volatili che si disperdono nell'aria e poi ad un certo punto si depositano, rimanendo nell'ambiente. “Ventilare è senz'altro un'arma at-

traverso la quale possiamo proteggerci, ma anche acquistare detergenti in possesso di marchio ecolabel fa la differenza”, risponde l'esperta di Ispra. “I prodotti oggi sono molto migliorati e se ne trovano di meno chimici anche a costi contenuti; le leggi sono migliorate: sono le persone nella loro vita quotidiana a dover prendere coscienza, ad esempio, del fatto che profumato non significa pulito e che quell'odore forte che ci piace sentire nell'aria quando puliamo, in realtà è una sostanza chimica che non fa bene alla salute, soprattutto dei bambini e degli anziani, più esposti sia ad allergeni che alla tossicità degli inquinanti”.

È necessario, ad esempio, acquistare mobili nuovi per la cameretta di un neonato? “Forse si può aspettare che siano un po' cresciuti, sapendo che i mobili possono rilasciare sostanze nocive nei primi mesi”. La stessa cosa vale per le vernici che vengono utilizzate per imbiancare: importante scegliere quelle migliori e non a basso costo. Ma si deve anche tenere presente che arieggiare è sempre una buona abitudine per contrastare gli effetti negativi degli inquinanti ambientali, ma anche lo svilupparsi di muffe e umidità. Tra l'altro anche i prodotti che normalmente si utilizzano negli edifici poi reagiscono tra loro producendo nell'aria che si respira ulteriori effetti.

Inoltre non bisogna dimenticare, soprattutto nel caso di chi trascorre molto tempo in auto, che la qualità dell'aria nell'abitacolo è spesso molto cattiva: “Gli interni contengono quasi sempre ftalati che servono ad ammorbidire la plastica ma che rilasciano sostanze nocive sia appena la macchina è stata acquistata ma anche ad alte temperature, come accade, quando le auto vengono lasciate a lungo sotto al sole”, fa sapere Sinisi. Anche in questo campo sarebbe bene rivolgersi ad aziende che fanno attenzione ai materiali utilizzati per la costruzione degli abitacoli delle auto.

E nelle aule aleggia un'atmosfera "viziata"

Affollamento, riscaldamento, materiali di costruzione e arredi. Molti i fattori di rischio per la salute proprio delle categorie più deboli. Un progetto che partirà il prossimo anno punta su monitoraggio e formazione del personale

Sono frequentate da bambini molto piccoli e da ragazzi, la cui salute dovrebbe essere "al centro". Ma nella realtà le scuole sono ambienti troppo spesso regolamentati con poca chiarezza rispetto ad altri luoghi di vita e di lavoro. E ciò accade nonostante si tratti di una fascia della popolazione "a rischio", il cui sistema immunitario si sta ancora formando, e che trascorre la maggior parte del proprio tempo di vita proprio a scuola, dove si annidano tutti quei fattori inquinanti tipici degli ambienti chiusi evidenziati tra quelli strettamente collegati all'insorgere di malattie diffuse come i problemi respiratori e le allergie.

Ma che cosa rende "viziata" l'aria - prevalentemente composta da CO₂ - che si respira nelle aule delle nostre scuole? Le cause sono fondamentalmente tre: ventilazione e riscaldamento, materiali utilizzati per la costruzione e per gli arredi e cattive abitudini.

Già nei primi anni del 2000 è stato lanciato tra alcuni paesi dell'Europa continentale il progetto Search con l'obiettivo di verificare quali condizioni potessero inficiare la salute dei bambini nell'intento di proteggerli dai fattori di rischio. L'Italia ha partecipato con Ispra e le rilevazioni sono state ripetute per due trienni: Progetto Search I e II, il primo tra il 2005 e il 2009 e il secondo tra il 2010 e il 2013. Durante la prima fase del progetto ci si è concentrati sui fattori inquinanti chimici presenti nell'aria delle aule, le condizioni degli edifici scolastici, la salute respiratoria dei bambini.

Scorrendo il documento conclusivo si legge chiaramente che "un'erronea gestione, mantenimento o pianificazione o installazione di sistemi di ventilazione e riscaldamento". Oltre a ciò, grande spazio viene dato anche alle cattive abitudini come causa dell'aria cattiva a scuola, proprio con

l'obiettivo di dare comunicazione e fare formazione per invertire la tendenza. "All'interno degli edifici la temperatura dovrebbe attestarsi intorno ai 20-22 °C con un tasso di umidità intorno al 40-60%; non è consigliabile scendere sotto il 20% di umidità perché l'aria diventerebbe troppo asciutta causando un'evaporazione eccessivamente intensa delle mucose bronchiali e quindi secchezza nelle vie respiratorie", le indicazioni di Ispra, che ribadisce la necessità di "favorire un regolare ricambio d'aria dei locali".

La qualità dell'aria indoor, infatti, peggiora proporzionalmente con il crescere del numero di persone che si trovano nello stesso ambiente. Questo perché ogni individuo quando respira incamera ossigeno e produce anidride carbonica e vapore acqueo (quest'ultimo in una quantità che varia da 4 a 300 grammi a seconda dell'attività fisica che sta svolgendo): ciò rende l'aria viziata, appunto, che è causa di cefalee, sonnolenza e disturbi della concentrazione. "La frequenza con la quale l'aria viene ricambiata o con cui l'intero volume d'aria in una stanza viene sostituito è sicuramente un fattore importante da prendere in considerazione, ma è difficile quantificare quanto esso sia correlato a variazioni dei movimenti dell'aria all'interno di una stanza e ad altri effetti fisici (effetto di camini, della pressione infiltrazione) o a un rifornimento volontario e a vapori di scarico", precisa Ispra. Da sapere che esistono dei dispositivi che utilizzano l'anidride carbonica come gas tracciante e che avvisano quando è giunta l'ora di cambiare aria.

Oggi sono disponibili metodi semplificati, anche in forma di allarmi visivi, che utilizzano l'anidride carbonica come gas tracciante, in grado di indicare quando è ora di "cambiare" l'aria.

Già durante la prima fase del progetto Search si era potuto evidenziare che la maggior parte degli



Inquinamento

edifici scolastici italiani è stato costruito prima degli anni 60; molti di questi edifici hanno poi ovviamente subito delle ristrutturazioni. Ecco, dunque, che si arriva all'altra causa determinante la cattiva qualità dell'aria indoor, ovvero la presenza di sostanze volatili nocive nei materiali di costruzione e negli arredi: la scelta di materiali atossici e che consentono livelli di umidità consoni sarebbe fondamentale.

Ma non solo. Bisogna ricordare che la formaldeide è, tra i composti organici volatili (i cosiddetti Voc), quello più comunemente utilizzato negli arredi urbani: viene emessa soprattutto nei primi tempi con maggiore concentrazione, ma poi i cambiamenti termici e la ventilazione possono incrementare il grado di emissione della formaldeide come di altre sostanze volatili nocive. L'Oms ha messo in luce, tuttavia, alcune sostanze ritenute dannose, oltre alla più nota formaldeide, ovvero benzene, monossido di carbonio, naftalene, biossido di azoto, idrocarburi policiclici aromatici (in particolare benzo [a] pirene), radon, tricloroetilene e tetracloroetilene.

Resta evidente che la qualità dell'aria indoor dipende anche da quella outdoor, esterna: l'80% delle scuole si trova in aree urbane trafficate. Proprio per questi motivi Ispra sta lavorando ad un nuovo progetto, CleanAir@School. "Si tratta di un'iniziativa di educazione ambientale e citizen science dell'Epa Network (la rete dei vertici delle agenzie ambientali europee), cui partecipa anche il direttore esecutivo dell'Aea (Agenzia europea per l'ambiente); il coordinatore del progetto per l'Italia è Ispra", spiega Sandra Moscone. La par-

tecipazione italiana è molto forte: "Hanno manifestato interesse all'iniziativa quindici agenzie regionali - prosegue Moscone - con circa 34 Comuni. Il progetto è stato sviluppato nell'ipotesi di coinvolgere, in media, tre scuole per ciascun comune, per un totale di circa 100 istituti nel territorio nazionale, raggiungendo, dunque, circa 25.000 famiglie".

Si partirà con l'anno scolastico 2019-2020: "Ci saranno due campagne stagionali di formazione, educazione ambientale e monitoraggio, una in tardo autunno e l'altra in primavera, in modo da rappresentare varie condizioni meteo-climatiche", aggiunge l'esperta. Durante le operazioni di monitoraggio, "si svolgeranno nelle scuole campagne di formazione, educazione ambientale, con percorsi didattici differenziati,

per argomenti, metodologie e strumenti in base al grado di istruzione coinvolto". Gli obiettivi principali del progetto sono: informazione e aumento della consapevolezza sul tema "qualità dell'aria"; coinvolgimento della cittadinanza; cambiamento di comportamento e adozione di buone pratiche. "Una giornata sarà dedicata al cosiddetto 'Bike-Day', in cui ragazzi e adulti potranno diffondere la cultura ambientale attraverso un giro in bicicletta organizzato nella propria città", aggiunge Moscone. I dati raccolti dal progetto infine, saranno discussi e confrontati a livello europeo tra i diversi Paesi che vi partecipano.

Intanto è attivo il sito di facile fruizione *airpack.rec.org* nel quale vengono fornite informazioni sul tema della qualità dell'aria interna ed esterna a scuola.

Sarebbe fondamentale la scelta di materiali atossici che consentono livelli di umidità consoni a questi luoghi

Fluorochinoloni sotto accusa

È una **famiglia di antibiotici** su cui si concentrano allerta per i possibili gravi **effetti collaterali**. Fino a poco tempo fa erano il primo rimedio per infezioni lievi, oggi c'è chi chiede molta cautela nell'assunzione e chi ne invoca il divieto

di **Leonardo Masnata**

“

Nel 2004 per una bronchite mi è stato dato un farmaco, e da quel momento la mia salute non è stata più la stessa sino ad oggi. Io allora non prendevo medicinali non omeopatici da più di dieci anni, ma in quel caso avevo bisogno di guarire in fretta e mi sono fidata del medico che mi ha prescritto un ciclo di cinque giorni. Al terzo antibiotico sono caduta a terra sulle ginocchia. Ho iniziato ad avere confusione mentale tanto da non fidarmi di guidare la macchina o restare a casa da sola. Sentivo la mia testa come ovattata, fischiante, non lucida, caldissima. Un paio di giorni dopo anche il corpo ha iniziato a diventare torpido: confusione mentale e difficoltà di rimanere in piedi, tremore alle mani - non potevo tenere un bicchiere d'acqua che fuoriusciva tutta - e alle gambe”. La storia che ci ha raccontato Tiziana Stefanelli, all'epoca sembrava inspiegabile: i medici minimizzano, la spiegazione non si trova. A distanza di 15 anni, però, il principale imputato potrebbe essere una famiglia di antibiotici: i fluorochinoloni.

Questi medicinali di cui fanno parte farmaci come il Monoflocet, il Tavanic e altri, oggi sono molto più famosi di quanto fossero nel 2004 e fanno discutere. Sul loro impiego, soprattutto per uso comune, pesa, fortissimo, il crescente numero di effetti collaterali gravi rilevati.

Questi farmaci sono autorizzati contro varie infezioni batteriche: respiratorie, urinarie, ga-



strointestinali, ecc. È stata l'associazione dei consumatori francese Ufc, l'estate scorsa, a rendere noto come l'Agenzia americana per la salute (Fda) avesse chiesto che le informazioni riportate nei "bugiardini" di questi medicinali fossero rafforzate e comprendessero i possibili effetti sulla salute mentale come i disturbi dell'attenzione, l'irrequietezza, i problemi di memoria e così via.

Neppure tre mesi dopo, lo scorso ottobre il Comitato di valutazione dei rischi per la farmacovigilanza (Prac) dell'Agenzia europea per il farmaco ha raccomandato restrizioni dell'uso di antibiotici fluorochinoloni e chinoloni (somministrati per bocca, per iniezione o per via inalatoria) a seguito di una revisione degli effetti indesiderati potenzialmente di lunga durata e invalidanti riportati con questi medicinali. E l'elenco degli effetti collaterali registrati

è in continua evoluzione: a novembre del 2018 è stato aggiunto ufficialmente il verificarsi di aneurismi aortici. Un rischio maggiore negli anziani.

Usarli o no?

Di questa famiglia di antibiotici fanno parte principi attivi come ciprofloxacina, lévofloxacina, moxifloxacina, norfloxacina, fluméquine e ofloxacina. In realtà, anche prima dell'estate scorsa, erano già noti per causare problemi ai muscoli, alle articolazioni (come la rottura del tendine di Achille) e provocare disturbi nervosi. Ora, di fronte all'aggravarsi dei sospetti di reazioni avverse il loro uso non è raccomandato, in generale, per infezioni lievi o moderatamente gravi. Niente più assunzione, tanto per citare un classico, per la curare della diarrea del viag-





giatore. Meglio riservarli - spiega l'Aifa, l'Autorità italiana del farmaco - ai casi più gravi, quando altri antibiotici non possono essere utilizzati. Devono essere usati con cautela specialmente negli anziani, nei pazienti con problemi renali, nei pazienti che hanno avuto un trapianto di organo, o in quelli che sono stati trattati con un corticosteroide sistemico (questi ultimi sono a più alto rischio di danno al tendine). Gli operatori sanitari che prescrivono questi antibiotici, spiegano le autorità sanitarie, dovrebbero poi avvertire i pazienti di interrompere il trattamento in presenza di sintomi nei muscoli, nelle articolazioni e nel sistema nervoso.

Le risposte dell'Aifa

Regole di buon senso, insomma, destinate agli operatori sanitari che debbono sempre essere in grado di pesare i benefici in relazione ai rischi emergenti di un medicinale.

A turbare le acque e far allarmare, nonostante tutte le cautele consigliate per l'uso di fluorochinoloni, però, ci pensa poco più di un mese fa un richiamo che fa notizia. È l'inizio di aprile e l'azienda farmaceutica EG decide di richiamare dalle farmacie alcune confezioni di Acido Pipemidico un antibiotico della stessa famiglia "sotto accusa".

Il 15 marzo l'Agenzia del farmaco ha deciso di sospendere l'uso di tutte le famiglie di chinoloni

A questo punto diventa difficile non pensare che i fluorochinoloni non abbiano i giorni contati e che il loro utilizzo non ponga più rischi di quanti benefici consenta-

Il Salvagente ha chiesto all'Aifa se siano in corso o siano prevedibili altri ritiri. E dall'Autorità è arrivata la conferma di quello che in molti temevano da un anno. L'Aifa infatti ci ha spiegato che "in attuazione della decisione della Commissione Europea n. 2050 dell'11 marzo 2019, notificata all'Italia in data 15 marzo 2019, relativa alla revisione dei farmaci a base

di fluorochinoloni e chinoloni per uso sistemico e per uso inalatorio, è stato deciso di sospendere i seguenti medicinali contenenti chinoloni: acido nalidixico; acido pipemidico; cinoxacina; flumequina, in quanto non mantengono alcuna indicazione con un rapporto

beneficio/rischio positivo".

In Italia, spiega l'Agenzia per il farmaco, "non ci sono più in commercio medicinali per uso umano a base di chinoloni".

Restano però in vendita ancora gli antibiotici fluorochinoloni, e l'Aifa spiega il perché: "Rimangono un'importante opzione terapeutica nei pazienti in cui non siano efficaci o tollerate altre terapie, nonostante il rischio molto raro di reazioni avverse di lunga durata, invalidanti e potenzialmente irreversibili".

“Eliminarli del tutto è impossibile”

Abbiamo chiesto a Luca Pasina, responsabile dell'Unità di farmacoterapia del Mario Negri, di spiegarci perché questi farmaci non vengano ritirati dal mercato nonostante i pericoli di eventi avversi si moltiplichino da diversi anni

Togliere dal mercato un'intera famiglia di farmaci, con il pericolo di rinunciare a una copertura in caso di infezioni che non si possano combattere in altro modo o lasciare che continuino a essere dispensati, con il pericolo che, seppure in casi limitati dal punto di vista statistico, producano danni tanto gravi quanto quelli imputati ai fluorochinoloni?

È la classica coperta troppo stretta, difficile da sistemare. E per diversi anni i regolatori del settore in tutto il mondo non sono riusciti a coprire in maniera convincente il bilancio tra benefici e rischi. E nel frattempo questa famiglia di medicinali ha visto ampliarsi moltissimo i casi in cui venivano somministrati: dalla faringite alla tonsillite, dalla diarrea del viaggiatore alla prostatite e alla cistite. Infezioni non gravi e assai diffuse che hanno reso questi farmaci molto popolari e molto venduti.

E non deve essere un caso se dagli anni Ottanta alla fine del 2015, la Food and drug administration statunitense (Fda) ha ricevuto decine di migliaia di segnalazioni riguardo “eventi avversi gravi” associati ai fluorochinoloni sul mercato. Dopo anni in cui le agenzie regolatorie europee hanno snobbato gli allarmi della Fda, nel 2017 l'Health Canada ha avvertito i medici di casi di effetti collaterali persistenti o disabilitanti. E un anno dopo lo ha fatto l'analogo europeo e di conseguenza anche l'Aifa.

Il Salvagente ha chiesto a Luca Pasina, responsabile dell'unità di farmacoterapia e appropriatezza prescrittiva dell'Istituto Mario Negri di Milano, di spiegarci innanzitutto

perché questa classe di farmaci continua ad essere venduta e utilizzata. “Togliere dal commercio un'intera classe di farmaci mi sembra una scelta troppo radicale ed impossibile da attuarsi”.

Eppure dottor Pasina, i sospetti sui fluorochinoloni stanno spaventando mezzo mondo...

E per questo quello che ha chiesto l'Aifa ai medici è l'applicazione di un principio di buon senso quando si prescrivono gli antibiotici, tutti non solo quelli a base di fluorochinoloni e chinoloni: cautela.

Basta davvero la cautela in casi come questi?

Diciamo innanzitutto che gli antibiotici, nessuno escluso, vanno sempre prescritti solo ed esclusivamente se necessario. In secondo luogo, l'antibiotico adatto è quello a cui l'infezione del paziente che si vuole curare è sensibile. In terzo luogo, se l'infezione è sensibile a più antibiotici, il medico deve prescrivere il farmaco con meno controindicazioni possibili e che presentano in generale minori effetti indesiderati. L'Agenzia, con la nota informativa ha chiesto ai medici proprio di applicare con più rigore questo ultimo principio ma eliminarli tout court dal mercato è impossibile.

Come è possibile che a distanza di tanti anni dall'immissione in commercio si scoprono effetti collaterali anche gravi?

Questo avviene con tutti i farmaci perché si tratta di reazioni avverse molto rare. Tuttavia, aumentando il numero di pazienti che ne fanno uso - ed è proprio questo il caso della classe di questi antibiotici - aumenta anche statisticamente il numero di reazioni avverse.

È bene poter contare su questi principi attivi per far fronte a infezioni che si dovessero rivelare resistenti



PER NOI LA QUALITÀ HA UN PESO. MA NON SULL'AMBIENTE.

Qualità sempre garantita, nel pieno rispetto della sostenibilità ambientale. Questo è il nostro impegno. E grazie al percorso di sostenibilità Montana lo realizziamo ogni giorno, presidiando l'intera filiera produttiva, che ci ha permesso di misurare gli impatti ambientali del nostro hamburger Naturale: il primo in Italia a ottenere la dichiarazione ambientale EPD.

Un traguardo per noi, per voi e per l'ambiente.



**Il primo hamburger
italiano con
dichiarazione
ambientale**



Scopri tutti dettagli sul nostro sito
www.montanafood.it





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

Invalidità civile, un diritto previsto dalla Costituzione

Caro Salvagente, ho subito due operazioni e vorrei presentare la domanda di invalidità civile. Come è meglio comportarsi? È sufficiente chiedere il parere del medico di famiglia?

Fabio Simoni, Anzio

Caro signor Simoni, presenti pure domanda rivolgendosi al suo medico di fiducia se abilitato dall'Inps o al patronato di suo gradimento. Le sue preoccupazioni hanno una spiegazione. Quasi un milione di visite di controllo a tappeto sono state effettuate tra il 2009 ed il 2015, spesso convocando alla revisione cittadini affetti da patologie incurabili e di natura irreversibile. Su circa tre milioni di prestazioni assistenziali erogate complessivamente si stima oggi che potrebbero essere almeno 100.000 coloro che beneficiano di prestazioni assistenziali senza averne il diritto. Che i controlli siano necessari è più che scontato, il fenomeno dei "falsi invalidi" va combattuto e debellato senza tuttavia creare disagi a centinaia di migliaia di cittadini che non hanno mai commesso abusi e che hanno sacrosanto diritto all'assistenza, compresa quella economica (meno di 300 euro al mese), a carico dello Stato. Semmai, i 163 milioni di euro recuperati in questo decennio grazie alle revocche, dovrebbero essere impiegati per migliorare le condizioni di vita di chi invalido lo è davvero.

I trattamenti assistenziali, ovvero assegni, pensioni e indennità a diverso titolo, non sono vincolati

a presupposti di carattere assicurativo e contributivo. Gli unici requisiti sono i redditi "personali", tranne che nel caso di indennità, e le condizioni psico-fisiche degli interessati. L'art. 38 della Costituzione, al comma 1, stabilisce che ogni cittadino inabile al lavoro e sprovvisto dei mezzi necessari ha diritto al mantenimento e all'assistenza sociale.

È ragionevolmente e legittimo negare al cittadino che ritiene di non stare bene di presentare domanda per il riconoscimento del diritto a pensione o ad altra prestazione economica? Nessuna legge lo vieta fermi restando i presupposti reddituali e sanitari. È invece attribuita al medico che redige il certificato medico da allegare all'istanza e alle Commissioni mediche che "esaminano" le domande (ed eventuali successivi ricorsi) l'onere e la responsabilità di determinare su basi scientifiche la fondatezza dell'istanza e la gravità dell'invalidità riscontrata. Per anni la competenza dell'accertamento era delle Commissioni mediche periferiche salvo poi restituire il tutto alle Asl. Il problema delle truffe e dei riconoscimenti facili non è stato debellato e continua a creare confusione e attacchi pretestuosi a danno di invalidi veri e bisognosi.

Per questo convince la notizia che potrebbe presto essere varato un provvedimento di legge che, da una parte razionalizza i controlli, favorendo lo scambio dei dati tra Inps e guardia di finanza, e dall'altra responsabilizza ulteriormente i medici esaminatori.

Opzione donna

Sono una lavoratrice dipendente con 36 anni di contributi regolarmente versati. Per motivi di età non posso approfittare di Quota100. Come posso fare per lasciare il lavoro?

Anna Piccolomini, Roma

Cara Anna, può andare in pensione con l'opzione donna (art. 16 legge 4/2019). Sono richiesti 35 anni di contributi versati e 58 anni di età se lavoratrici dipendenti e 59 se autonome. Consideri tuttavia che la pensione le verrà interamente liquidata con il sistema contributivo, quasi sempre assai meno favorevole. Auguri

Contributi volontari

Ho 19 anni e mezzo di contributi e alla mia età è difficile trovare lavoro in regola. È possibile che non abbia diritto a nulla?

Serena Danieli, Torino

Cara Serena, le mancano solo 20 settimane contributive per raggiungere il suo diritto a pensione. Quando manca così poco al raggiungimento del requisito, "conviene" fare un sacrificio e versare volontariamente quanto manca ai 20 anni per la pensione di vecchiaia. Per l'autorizzazione, bisogna far valere almeno 5 anni di contributi nell'intera vita lavorativa o tre anni nell'ultimo quinquennio.

a cura di **Patrizia Pallara**

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



Assemblea

L'amministratore, nominato due anni fa, non ha mai potuto tenere l'assemblea per mancanza di numero legale. Ora ne ha convocata una ma all'ordine del giorno non ha inserito le sue dimissioni e la nomina...

Beatrice M., Ladispoli (Roma)

La legge sul condominio non prevede l'obbligo per l'amministratore di presentarsi dimissionario ogni anno, quindi la convocazione e l'ordine del giorno sono validi. All'art. 1130 c. c., comma 10, si afferma che "L'incarico di amministratore ha durata di un anno e si intende rinnovato per eguale durata".

Installare un cancello

Per evitare l'ingresso di estranei nel giardino comune, vorremmo installare un cancello, senza limitare il diritto di accesso ai condomini. Che maggioranza serve?

Simona C., Milano

L'assemblea può deliberare l'installazione di un cancello con il voto favorevole della maggioranza degli intervenuti, in rappresentanza di almeno 500 millesimi. In questo caso si tratta infatti non di innovazione ma di modifica finalizzata a disciplinare l'uso della cosa comune (Cass. 21 febbraio 2013, n. 4340).

Danni da infiltrazione al garage, chi paga?

Cari amici, sono proprietario di un garage che si trova sotto il tunnel della palazzina e che sta subendo molte infiltrazioni di acqua dovute probabilmente alla cattiva impermeabilizzazione della terrazza di copertura.

Vi domando: come devono essere ripartite le spese per il rifacimento della terrazza che si trova sopra il garage?

E i danni subiti dal mio locale? Li devo pagare da solo o concorre il condominio?

Giuseppe Franchi

Il garage è in genere una pertinenza dell'abitazione e quindi è di proprietà esclusiva di questo o di quel condomino. Per quanto riguarda le spese che occorrono per la copertura delle autorimesse che si trovano separate dall'edificio condominiale, come sembra essere il caso del nostro lettore, si applicano criteri diversi a seconda che la superficie sia calpestabile oppure no.

Se è calpestabile e la copertura è costituita da uno spazio condominiale, per esempio un cortile o un terrazzo, si applica per analogia l'art. 1125 del codice civile, che regola la manutenzione e la ricostruzione dei soffitti, delle volte e dei solai: "Le spese per la manutenzione e ricostruzione dei soffitti, delle volte e dei solai sono sostenute in parti eguali dai proprietari dei due piani l'uno all'altro sovrastanti, restando a carico del proprietario del piano superiore

re la copertura del pavimento e a carico del proprietario del piano inferiore l'intonaco, la tinta e la decorazione del soffitto" (orientamento confermato dalla Corte di Cassazione nella sentenza 14 settembre 2005, n. 18194).

Se invece la copertura non è calpestabile, trova applicazione l'art. 1123 del codice civile, il cui terzo comma stabilisce che se un edificio ha più scale, cortili, lastrici solari, opere o impianti destinati a servire una parte dell'intero fabbricato, le spese relative alla loro manutenzione sono a carico del gruppo di condomini che ne trae utilità. E quindi, nel caso che ci segnala il nostro lettore, dei proprietari dei garage a cui la terrazza fa da copertura. Per quanto riguarda i danni al locale del signor Franchi, causati da infiltrazioni, se la copertura di cui parliamo è calpestabile, il risarcimento va ripartito tra tutti i condomini, in proporzione ai millesimi di proprietà, con i proprietari dei garage in veste di danneggiati e di danneggianti allo stesso tempo: quindi la quota di risarcimento dovuta per ciascuna autorimessa che ha subito infiltrazione va diminuita della rispettiva quota di spesa. Diverso è il caso in cui, invece, la copertura non è calpestabile: in frangenti simili il risarcimento dei danni dovrà essere ripartito tra i soli proprietari dei garage a cui la terrazza funge da copertura.

VITALDENT

Per noi la **prevenzione**
è importante.



La salute viene prima di tutto.

Troverai tutti i servizi odontoiatrici in un'unica struttura.



La salute passa anche dalla tua bocca.

La salute della tua bocca inizia da Vitaldent.



www.vitaldent.com

vieni a conoscerci.

800 91 32 66



Per maggiori informazioni e per consultare i nominativi dei Direttori Sanitari visita il sito www.vitaldent.com

a cura di **Frank Merenda**

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



Caro Frank, come fa ad avere il mio numero chi chiama per vendermi qualcosa?

Caro Frank, leggo il Salvagente da diverso tempo e dopo aver conosciuto anche te, attraverso la tua rubrica, ho avuto modo di entrare in contatto con alcuni tuoi materiali cercandoti su internet.

Ho visto che parli di cose come "chiamate a freddo" e "visite porta a porta" definendole il male più assoluto della vendita.

Ora, non posso assolutamente nascondere il mio fastidio riguardo alle telefonate che ricevo da parte di chi vuole vendermi a tutti i costi qualcosa. Per le visite porta a porta non posso farci niente, l'unica sarebbe staccare il citofono ma non è fattibile, quindi quando non voglio avere a che fare con degli scocciatori mi limito a fingere di non essere in casa. Per il telefono però è un vero problema; continuo a ricevere telefonate, più volte al giorno, magari anche mentre sto mangiando o lavorando. Non posso ignorare a prescindere numeri che non conosco visto che potrebbe essere un cliente, e ogni volta mi ritrovo importunato da questi scocciatori. Tu che conosci questo morbo, visto che lo nomini spesso, sapresti dirmi come fanno a ottenere il mio numero e come posso evitare che accada di nuovo?

Salvatore

Caro Salvatore, capisco benissimo il tuo fastidio; è il motivo principale per cui sconsiglio le chiamate a freddo a chiunque voglia procurarsi potenziali clienti. Come può una persona interessarsi a quello che vendi se ti etichetta fin da subito come scocciatore per quella fastidiosa chiamata indesiderata che riceve

nei momenti più sconvenienti? Allora, innanzi tutto partiamo con la cattiva notizia. Chi ha già il tuo numero, ormai ce l'ha e ciclicamente continuerà a chiamarti, probabilmente fino allo sfinimento.

L'unica cosa che puoi fare è bloccare il numero sullo smartphone dopo la prima chiamata che hai ricevuto. Esistono tra l'altro anche delle app gratuite che si possono scaricare sullo smartphone e che ti dicono chi è che ti sta chiamando (nel caso sia un numero aziendale) ma soprattutto, in base alle precedenti segnalazioni degli altri utenti, ti dicono se chi ti sta chiamando è segnalato come "pubblicità aggressiva" o simili.

La buona notizia (almeno in parte) è che queste liste di numeri non possono essere vendute a terzi, quanto meno in Italia, perché è illegale farlo.

"E allora come mai quelli che mi chiamano si moltiplicano come funghi?" Ti starai chiedendo. Beh, le strade sono due. Una è che chi ha il tuo numero di telefono vende le proprie liste a qualcun altro in maniera del tutto illegale (e in questo caso non possiamo farci niente).

Ma c'è un'altra opzione, la più probabile; mi dispiace dirti che quando adirato rispondi "chi vi ha dato il mio numero", il colpevole, nella stragrande maggioranza dei casi, sei tu. Tu gli hai fornito il tuo numero.

Come? Molto semplice, te lo hanno "rubato legalmente" senza che neanche te ne rendessi conto.

Vedi, niente a questo mondo è gratis e quando un qualcosa non ha prezzo vuol dire che la merce in questione sei tu. Quindi quando ad esempio scarichi una app sul tuo smartphone, per farlo ti chiedono di accedere e tu accedi con Facebook o con Google (azioni in genere sempre disponibili) e se ci fai caso ti chiedono "Permettere l'accesso a immagini, ecc?".

Tu clicchi su "sì", pensando che le tue foto su Facebook tanto sono già di dominio pubblico. Quello a cui non pensi è che sia Google che Facebook hanno il tuo numero di cellulare che gli hai dato in fase di iscrizione, e quindi nel dire "Sì" gli fornisci anche quello.

Analoga cosa per altri siti; nel momento in cui ti fanno scaricare qualcosa di "gratuito" non è gratis per niente; il prezzo che paghi è il tuo numero di cellulare (o spesso la mail) che ti chiedono di inserire.

In poche parole paghi quella cosa "gratuita" dandogli il contatto su cui faranno pubblicità. Quindi il consiglio che ti do è di fare attenzione a cosa scaricherai "gratuitamente" o a che sito ti iscriverai da oggi in poi.

Naturalmente ci sono moltissime aziende che operano in maniera onesta, sui miei siti puoi trovare moltissimi materiali gratuiti in cambio della mail, e se non vuoi restare in mailing list, al più ti disiscrivi in qualunque momento. Ma è un altro discorso.

Continua a leggere il Salvagente. Frank

IL PIACERE DI UNA PIZZA DA ASPORTO SENZA RISCHI PER LA SALUTE

Sono moltissimi gli italiani che scelgono la pizza per i propri pasti, spesso anche più di una volta a settimana.

Il piacevole rito di una gustosa pizza da asporto, però, nasconde dei pericoli per la salute.

Inchiostro, solventi e colla sono solo alcune delle sostanze nascoste in moltissimi contenitori per la pizza, sostanze pericolose per l'organismo in quanto tossiche.

Cosa finisce nella carta da macero comunemente utilizzata per realizzare la maggior parte dei cartoni per la pizza?

Difficile saperlo con esattezza.

Per fortuna esiste il modo per tutelare la propria salute senza rinunciare ad una buona pizza fumante.

IL CARTONE PER LA PIZZA A PROVA DI SOSTANZE TOSSICHE

Va'Schietta® è un contenitore per la pizza da asporto realizzato in pura cellulosa privo di agenti chimici potenzialmente dannosi.

All'interno la pizza viene conservata in modo ottimale grazie all'utilizzo di sola materia prima naturale, completamente sicura per la salute.

PERCHÉ SCEGLIERE VA'SCHIETTA® PER LA PIZZA DA ASPORTO

Nonostante i contenitori per pizza sembrino tutti uguali le differenze per la salute sono notevoli.

Va'Schietta® viene realizzata con alcune caratteristiche ben precise che la rendono unica:

Nessuna contaminazione con l'idrossido di sodio (sostanza corrosiva)

Assenza totale di inchiostro e colla (se presenti possono "contaminare" la pizza contenuta nel cartone)

Nessun solvente utilizzato durante la lavorazione (spesso viene utilizzato nell'industria degli imballaggi)

Solo pura cellulosa 100% e nessuna materia prima riciclata (nella carta da macero si trovano sostanze dall'identità sconosciuta)

Il numero di pizzerie che scelgono **Va'Schietta®** cresce di giorno in giorno con grande soddisfazione di titolari e consumatori.
"Un gran segno di rispetto verso i nostri clienti." Raffaele Antuofermo (La Margheritissima)

Ti piacerebbe sapere se nella tua zona siano presenti pizzerie che la utilizzano già?

Invia una mail a pmebsrl@gmail.com oppure chiama il numero **0863 997021**
per avere tutte le informazioni su Va'Schietta®



100% Cellulosa



+

H2O



Va'Schietta®



Influencer



Siamo tutti influenzati

Le **star** del web e dei **social network** condizionano sempre di più le scelte dei consumatori, anche dei più piccoli. Spesso però i post e i selfie nascondono **pubblicità occulta**. Cosa dice la legge e come ci si può difendere

di **Carla Tropa**

Vivendo in un mondo sempre più interconnesso, siamo esposti ogni giorno ai condizionamenti del web. Il fenomeno degli influencer che attraverso post, cinguettii e foto “guidano” i nostri bisogni, dettano tendenze, condizionano opinioni e scelte, ne è forse l'esempio più lampante. Ma siamo sicuri che tutto scorra lungo i binari della correttezza rispetto agli utenti/consumatori?

Di recente, proprio le star del web sono state nell'occhio del ciclone, accusate di pubblicità “occulta” sui loro blog e profili social, una forma subdola di promozione che può influenzare inconsapevolmente i consumatori nella scelta di un prodotto o nel giudizio su un brand e che in particolare, se fatta da personaggi noti dello sport, della moda e dello spettacolo, è in grado di raggiungere una vasta platea di persone.

Ad essere più esposti a questo condizionamento sono gli utenti più giovani della rete, adolescenti e bambini, sempre più avvezzi all'uso dei social.

Ma se si promuove un marchio o un prodotto commerciale, il consumatore - adolescente o adulto che sia - ha il diritto di essere informato circa la natura di questo *endorsement*.

Per questo l'Istituto per l'autodisciplina publi-

citaria (Iap) ha emanato la Digital Chart dando indicazioni stringenti per chi diffonde contenuti pubblicitari on line. In particolare, secondo questo documento, per rendere riconoscibile la natura promozionale dei contenuti postati sui social media e sui siti di content sharing, celebrity, influencer e blogger devono inserire all'inizio del post la dicitura: “pubblicità”, “promosso da”, “sponsorizzato da”, “in collaborazione con”; oppure, su twitter entro i primi tre hashtag (#), una delle seguenti diciture: #pubblicità, #sponsorizzato, #ad, seguito dal nome del brand. Se il prodotto è stato inviato dall'inserzionista gratuitamente, l'influencer dovrà scrivere “prodotto inviato da”.

Sostanzialmente le stesse indicazioni sono state poi riprese dall'Antitrust nelle due lettere di *moral suasion* indirizzate a influencer e aziende, per indurli a rispettare le prescrizioni del Codice del consumo, secondo cui la pubblicità deve essere sempre riconoscibile. Commenti, opinioni o preferenze su prodotti, servizi o brand sono senz'altro leciti se espressi spontaneamente, in quanto manifestazione della libertà di espressione riconosciuta a tutti; ma se realizzano una forma di comunicazione commerciale, se c'è dietro un accordo con l'inserzionista, le cose cambiano. E in queste pagine cercheremo di spiegare come riconoscerli e come difendersi.

Fedez e Chiara Ferragni (nella foto) sono, forse, la coppia di influencer più famosa in Italia

Se c'è chi fa il furbetto a chi tocca la multa?

L'Antitrust nel 2018 è intervenuta chiedendo alle aziende e agli influencer di rendere esplicito che il messaggio è a pagamento. Soddisfatto a metà Dona (Unc): "Chi è il responsabile in caso di réclame mascherata? Serve chiarezza"

L'Unione nazionale dei consumatori è l'associazione che per prima ha sollevato il problema dei "selfie sponsorizzati e più in generale della pubblicità camuffata sui blog e sui social network", segnalando all'Antitrust il comportamento di dubbia correttezza di tanti personaggi famosi. Sono state proprio le denunce di Unc a produrre i due interventi di moral suasion dell'Antitrust (il primo nel luglio 2017 sugli influencer più noti, tra i quali Gabriel Garko e Paola Perego, il secondo nell'agosto 2018 mirato a quelli con pochi followers, ma pur sempre in grado di influenzarne le scelte di acquisto).

L'Antitrust con un atto di moral suasion nel 2018 ha invitato gli influencer a utilizzare hashtag di avvertimento chiaramente riconoscibili per i contenuti pubblicitari, come #pubblicità, #sponsorizzato, #advertising, #inserzionea-pagamento, o, nel caso di fornitura del bene a titolo gratuito, #prodottofornitoda. Le star dei social e anche le aziende sembrano aver recepito le direttive dell'Authority introducendo, anche contrattualmente, procedure volte a indurre gli influencer a rendere maggiormente trasparenti, sui loro profili personali, il legame commerciale con il marchio.

Il risultato è buono, ma forse si poteva e si doveva fare di più. Secondo Massimiliano Dona, presidente dell'Unc, infatti, l'Autorità aveva margine per erogare delle sanzioni, e non solo per mandare un messaggio "educativo". La mancanza più clamorosa, per Dona, sta nel fatto che il Garante non ha approfondito il regime di responsabilità, ovvero l'individuazione del soggetto da sanzionare: l'azienda committente? O direttamente l'influencer? Oppure l'agenzia

che ha fatto da intermediario tra i due? O, infine, la piattaforma, il canale web attraverso il quale il messaggio è stato veicolato? "Non è un tema di facile soluzione, mi rendo conto - ci dice Dona - ma forse proprio per questo andava affrontato".

Quel che è certo è che l'associazione dei consumatori ritiene la battaglia contro la pubblicità occulta sul web ancora aperta e continua a monitorarne l'evoluzione, raccogliendo le segnalazioni che non smettono di pervenire ai propri

sportelli, soprattutto da parte di genitori preoccupati per l'esposizione dei figli a modelli non proprio edificanti. Il pensiero di Dona si rivolge in particolare ad alcuni argomenti sensibili per giovani e giovanissimi: il fumo, il cibo e gli integratori o i cosiddetti super

food. "Guardare il proprio idolo con in mano una sigaretta elettronica o la super modella che prende integratori per mantenersi in forma non sono buoni esempi di stili di vita. Tempo fa ci ha contattato una mamma preoccupata dalla richiesta della figlia che, per emulare Belen Rodríguez, chiedeva di acquistare la tisana da 200 euro che beveva la star. Ecco, affidare alle star del web, anziché a un medico o un nutrizionista, certi temi è un rischio enorme".

Intanto è ancora aperta l'istruttoria Antitrust iniziata a dicembre dello scorso anno nei confronti delle società Alitalia, Adidas e Aeffe Spa, quest'ultima riconducibile alla stilista Alberta Ferretti e già destinataria del primo intervento di moral suasion del 2017, nonché di alcuni influencer. "Attendiamo che l'indagine faccia il suo corso - conclude Dona - e speriamo che, se vi saranno i presupposti, questa volta l'Autorità intervenga con provvedimenti sanzionatori".

Sono ancora in corso le istruttorie dell'Authority nei confronti di Alitalia, Adidas e Alberta Ferretti. "Speriamo in sanzioni"

Ma gli spot occulti si possono bloccare

Guido Scorza, avvocato ed esperto di diritto delle nuove tecnologie non ha dubbi: “Il Codice del consumo sulla pubblicità ingannevole si applica pure al web”. Ma avverte: “Svelare il rapporto di commessa è più difficile”

Il mondo fluido del web è spesso insidioso, anche perché spesso non esistono norme specifiche per contrastare certi comportamenti al confine tra lecito e illecito. È così anche per la pubblicità occulta? In realtà no.

Una legge che tutela i consumatori esiste già e va solo applicata. A dirlo è l'avvocato e docente Guido Scorza, esperto di diritto delle nuove tecnologie, che fa riferimento alla disciplina sulla pubblicità ingannevole contenuta nel Codice del consumo: “Questa riguarda tutta la pubblicità a prescindere dalla forma in cui si manifesta e dal mezzo di comunicazione utilizzato: che sia radio, televisione o web, che sia uno spot, una foto, un video o una story su Instagram, la pubblicità deve rispettare le norme poste a tutela del consumatore, per cui deve essere, per quel che ci interessa, assolutamente chiara e non occulta”. Ma, avverte l'avvocato, il web pone delle insidie particolari perché, mentre in televisione lo spot che pubblicizza un prodotto è percepito in

maniera immediata come un messaggio pubblicitario “ed è chiaro che dietro c'è un rapporto di commessa tra l'investitore pubblicitario e il testimonial”, sul web e sui social, invece, il rapporto di commessa tra azienda e influencer può risultare meno chiaro. Scorza ci fa un esempio: “Se Fedez posta una foto in cui sta in spiaggia a prendere il sole con un costume di una certa marca, io posso pensare che sia solo una foto delle sue vacanze che vuole condividere con i fans; può sembrare uno scatto spontaneo e posso pensare che l'abbigliamento sia stato scelto solo in base ai gusti personali del cantante; così, per emulare il mio idolo posso essere indotto ad acquistare lo stesso costume. E va bene. Ma se quello scatto non fosse per nulla casuale? Se dietro ci fosse un accordo commerciale con il brand del costume che paga un compenso a Fedez per indossare il suo capo? Ecco, in questo caso non ci sarebbe nulla di spontaneo e, se non si dichiara esplicitamente lo scopo della foto, si



▶ tratta di pubblicità occulta, sanzionabile ai sensi del Codice del consumo perché ingannevole per il consumatore”.

E qui si inserisce l'intervento dell'Antitrust che ha imposto agli influencer delle direttive precise affinché non si crei alcun equivoco quando si tratta di pubblicità, per cui - come già stabilito in altri paesi, anche per l'Italia gli influencer devono utilizzare hashtag di avvertimento chiaramente riconoscibili per i contenuti pubblicitari, come #pubblicità, #sponsorizzato, #advertising. “Esatto, l'invito dell'Antitrust è di declinare in gesti concreti la regola per cui la pubblicità deve essere chiaramente indicata”.

Ma come fare a controllare che tutti righino dritto nell'immenso oceano che è Internet? “Un

problema di controllo in effetti c'è, perché accanto a chi si è adeguato spontaneamente (o lo ha fatto 'forzato' dalla propria notorietà e visibilità) c'è chi continua a navigare in una zona grigia. Ad esempio, ci sono tantissimi blogger o influencer 'minori', che contano 4-5mila follower, ma che si sono guadagnati una forte autorevolezza attorno a un unico prodotto o in un settore di nicchia. Questi possono sfuggire a un monitoraggio dell'Autorità, ma è vero anche che un controllo è esercitato anche dai concorrenti del mercato e dagli stessi consumatori, sempre più smaliziati e in grado di accorgersi e denunciare le storture del web”.

Il sistema, insomma, ha già in sé i suoi anticorpi. Speriamo si attivino sempre all'occorrenza.

Cosa stabilisce il Codice del consumo

Il decreto legislativo 6 settembre 2005 n. 206, noto come Codice del consumo, individua (e vieta) le pratiche commerciali scorrette, distinguendo tra quelle ingannevoli e quelle aggressive. Alle pratiche commerciali ingannevoli sono dedicati gli articoli 21, 22 e 23 del codice.

Art. 21 - Azioni ingannevoli

Questa norma spiega che è considerata ingannevole la pratica commerciale che contiene informazioni non rispondenti al vero o, seppure di fatto corretta, in qualche modo può indurre in errore il consumatore medio ad assumere una decisione di natura commerciale che non avrebbe altrimenti preso.

Art. 22 - Omissioni ingannevoli

Ci dice che è considerata ingannevole anche la pratica commerciale che omette informazioni rilevanti di cui il consumatore medio ha bisogno per prendere una decisione consapevole di natura commerciale.

Art. 23 - Pratiche commerciali considerate in ogni caso ingannevoli

Tra queste: esibire un marchio di fiducia, un marchio di qualità o un marchio equivalente senza aver ottenuto la necessaria autorizzazione; dichiarare, contrariamente al vero, che il prodotto sarà disponibile solo per un periodo molto limitato o che sarà disponibile solo a condizioni particolari per un periodo di tempo molto limitato, in modo da ottenere una decisione immediata e privare i consumatori della possibilità o del tempo sufficiente per prendere una decisione consapevole.

Come segnalare

L'Autorità garante della concorrenza e del mercato (Agcm) può accertare e bloccare, di propria iniziativa o su segnalazione dei soggetti interessati, le pratiche commerciali scorrette e le pubblicità ingannevoli. Non servono particolari formalità né l'assistenza di un avvocato.

I consumatori che intendono fare una segnalazione possono farlo tramite posta ordinaria inviando la segnalazione a Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato, Piazza Giuseppe Verdi 6/A - 00198 Roma; inviando la segnalazione scritta alla casella protocollo.agcm@pec.agcm.it; compilando e inviando on line il modulo cui si accede tramite il link segnala on line presente sul sito dell'Autorità.

“I miei follower? Li ho sempre avvertiti”

Justine Mattera, volto conosciuto della tv, è una delle regine di Instagram con 300mila fans: “Sono sempre onesta: io faccio pubblicità con le mie foto e prendo un compenso. Ed è giusto che gli utenti che mi seguono lo sappiano”

Justine Mattera, (nella foto sotto) è sbarcata su Instagram nel 2013 ed è una delle più pagate per pubblicizzare prodotti ai suoi followers

Justine Mattera è una delle regine di Instagram. Il suo profilo conta oltre 300mila follower. “Tutti veri”, sottolinea la showgirl americana per smarcarsi subito da chi, invece, il suo seguito di utenti lo compra da agenzie specializzate. “Ho sempre creduto in un lavoro onesto, non comprerei falsi follower, like o commenti - chiarisce Justine - perché credo che il successo possa arrivare solo lavorando con una strategia e obiettivi intelligenti, condividendo contenuti di ottimo livello che possano coinvolgere il pubblico che ti segue in maniera spontanea”.

E ha avuto ragione. Sbarcata su Instagram nel 2013 è diventata in poco tempo un'influencer molto seguita e le aziende hanno fatto presto ad accorgersi di lei: “L'attenzione che ho messo nel curare il mio profilo Instagram, affidandomi ad esempio sempre a fotografi professionisti, mi ha portato moltissimo lavoro da grandi aziende come Mediolanum, Hoover, Simonetta. Ma se il prodotto da pubblicizzare non mi convince, rifiuto la proposta anche se economicamente allettante. Ne va della mia credibilità. Ad esempio, da qualche anno faccio gare in bici e di corsa sulle lunghe distanze e questo mi ha permesso di lavorare per aziende del settore sportivo, reclamizzando marchi di biciclette, caschi, scarpe e abbigliamento per lo sport. Mai, quindi, avrei potuto accettare di pubblicizzare, come mi avevano chiesto offrendomi anche una bella somma, una barretta per perdere peso, perché, al contrario, io mando il messaggio che si può stare in forma e in salute solo allenandosi duramente e mangiando bene. Voglio essere coerente per rispetto ai miei follower”.

Ma cosa ne pensa Justine delle indicazioni dell'Antitrust che ha bacchettato gli influencer che non dichiarano chiaramente che i loro post sono vere e proprie pubblicità? “Mi sembra as-

solutamente giusto - ci dice - il nostro è un vero e proprio lavoro se siamo pagati per farlo. Io faccio pubblicità con le mie foto e prendo un compenso anche piuttosto alto per questo. La gente che mi vede deve saperlo. D'altro canto, se uno si pone in maniera sempre onesta e coerente con il suo pubblico, alla fine non può che averne vantaggio: la gente ti segue, si fida di te, e il meccanismo funziona”. La nostra interlocutrice ci spiega che si attiene alle direttive dell'Antitrust e trova giusto che il pubblico sappia quando un post è sponsorizzato e quando no.

Purtroppo non per tutti è così. “Ormai l'ambiente è saturo, gli influencer o presunti tali sono tantissimi, e nella massa sono in tanti a non rispettare le regole, nemmeno quelle etiche, che ci impongono di non ingannare chi ci segue: c'è chi, come detto, ‘compra’ follower per dimostrare di avere più successo di quello che ha realmente e chi si fa fotografare con un certo prodotto in mano o indosso, senza rendere chiaro che è stato pagato per farlo”.



Campagne retribuite o abiti in cambio di like

Anthea Sanna, architetto ma blogger di moda per passione, ci spiega come funziona il rapporto con l'azienda committente: "I rapporti sono regolati da contratti ma scelgo sempre chi pubblicizzare: mai con chi produce pellicce"

Anthea Sanna
(nella foto sotto)
da blogger per
gioco è rapida-
mente diventata
influencer di
moda.

Anthea Sanna, blogger e architetto, è un'influencer del mondo della moda e del lifestyle. Molte star del web oggi vengono dalla televisione, sono cantanti, veline o showgirl che hanno sfruttato la loro notorietà per costruire anche dei profili social di successo. Anthea no, è una ragazza come tante che, mentre studiava architettura all'università, ha dato libero sfogo alla sua creatività e alla

passione per la moda. E nei social ha trovato la giusta dimensione per far quadrare tutto.

Da blogger per gioco a influencer. Anthea, qual è il segreto per avere così influenza sui propri follower?

Impegno e passione in quel che si fa. La mia avventura è iniziata circa 6 anni fa, per gioco, con il mio blog antheafashion.com, dove scrivevo di moda. Ma nel giro di poco tempo è diventato un vero e proprio lavoro. Il primo social su cui ha transitato il mio blog è stato Facebook, dove in un anno ho raggiunto 180.000 follower. Così ho catturato l'interesse di alcune aziende che mi hanno contattato proponendomi di indossare i loro capi o di utilizzare i loro prodotti per pubblicizzarli tra i miei follower. All'inizio si è trattato soprattutto di brand della moda e del mondo dell'auto, poi anche di viaggi e, più in generale, di lifestyle, un concetto che unisce più mondi.

Facebook, Twitter, Instagram o anche semplicemente un blog: quale strumento di comunicazione funziona di più oggi nel mare magnum di Internet?

Se parliamo di tendenze e pubblicità, non c'è dubbio: Instagram, un social immediato in cui una bella immagine fa (quasi) tutto da sola. Qui infatti il riferimento al prodotto avviene tramite link, tag sulle foto, hastag, poche parole insomma. Ma io cerco di mantenere un legame con il mio blog, perché se è vero che una bella foto è di grande impatto, a me piace anche scrivere ed esprimere contenuti più complessi. Ecco, magari su Instagram posto la foto, ma per sapere qualcosa di più sul luogo in cui mi trovo o sul prodotto che sto usando invito chi mi segue a leggere un approfondimento sul blog. Anche questo ha contribuito a mantenere saldo il rapporto di fiducia con i



miei follower. Sempre parlando di veicolazione dei messaggi pubblicitari direi invece che Facebook è uno strumento superato, mentre Twitter è diretto a un pubblico che cerca soprattutto contenuti, discussioni, non semplici immagini.

Ma come funziona questo lavoro? Insomma, come guadagna un influencer?

In generale sono due le modalità: lo scambio merci, per cui un'azienda di moda ad esempio mi dà un suo abito da indossare e pubblicizzare nelle mie foto o delle vere e proprie campagne a pagamento, ora decisamente più in uso, per cui i brand o l'agenzia di comunicazione che fa da intermediario fanno dei contratti con l'influencer, indicando ad esempio quante foto fare, come dare visibilità al logo del brand, se deve esserci anche il link di collegamento al sito ufficiale del brand, e così via. E spesso si

ricevono anche indicazioni dettagliate sul messaggio da dare legato al prodotto.

Non teme di ingannare il suo pubblico se "recita" quello che l'azienda vuole? Non c'è il rischio di forzare un po' la mano?

Assolutamente no. Innanzitutto scelgo sempre con chi lavorare (ad esempio, per etica personale, non pubblicizzo pellicce) e se decido di promuovere un prodotto è perché l'ho utilizzato in prima persona e sono convinta della sua bontà. Inoltre, anche se le aziende possono dare delle direttive, c'è sempre un buon margine di autonomia per personalizzare il messaggio che si vuol dare. Infine, i miei post pubblicitari sono sempre accompagnati dalle indicazioni #sponsored, #advertising o semplicemente #adv per indicare che si tratta appunto di réclame. Non c'è, come è giusto che sia, alcun inganno.

“Racconto o pubblicità? spieghiamolo ai figli”

YouTube e non solo: fin da piccoli la fruizione del web è la normalità. Non senza conseguenze. La dottoressa Fragale: “Attenzione: i più piccoli non riescono a distinguere il messaggio e quindi sono più manipolabili per scopi commerciali”

Cosa fanno i bambini tra i 4 e i 14 anni nel loro tempo libero? Si incollano a tablet e smart tv per collegarsi a YouTube. Guardano rapiti i video di altri bambini che scartano qualcosa, che giocano ai videogiochi, che combinano scherzi e monellerie, che recensiscono giocattoli. E non si staccano fino a quando i genitori non impongono una pausa. I rischi sono concreti. L'Oms indica come estremamente dannoso per un bambino di meno di 5 anni trascorrere ore davanti a uno schermo. Secondo gli esperti dell'Organizzazione mondiale della Sanità è assolutamente vietato posizionare un bimbo di meno di due anni davanti alla tv o a uno smartphone. Come dobbiamo comportarci?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Pamela Fragale, psicopedagogista di Milano.

Dottoressa Fragale, cosa trovano i bambini su YouTube che non c'è nella tv tradizionale?

L'immediatezza. L'offerta tv, pur molto vasta oggi rispetto al passato, è già definita da qualcun altro, mentre su YouTube comandano i bambini, saltano da un video a un altro con estrema facilità, scegliendo in maniera diretta ciò che preferiscono. È come un grande supermercato a loro disposizione, con possibilità immense.

Quale legame si crea tra i bambini e le baby-star del web?

Su YouTube i più piccoli trovano il ragazzino normale, ci si riconoscono, è un “pari” in cui





Lui e Sofi (in foto) sono i protagonisti della serie "Me contro te" e contano milioni di visualizzazioni dei loro video. Gran parte di queste sono di un'audience di bambini

rispecchiarsi. Nei video c'è un coetaneo cui è facile rapportarsi, perché è uno che si veste, parla, fa i capricci o gli scherzi esattamente come loro. In un certo senso ci si affeziona, ma se lo avvertono come un "amico" c'è da preoccuparsi, perché ci sarebbe da rivedere il concetto stesso di amicizia che non può certo essere quella con una baby star del web con centinaia di migliaia di followers. L'amico è e deve restare quello reale, il compagno di banco, quello con cui giochiamo a pallone.

I bambini sono in grado di capire che i video hanno spesso intenti commerciali e pubblicitari che li spingono verso determinati acquisti?

Absolutamente no! I bambini subiscono passivamente la réclame, non hanno la capacità di distinguere tra un video che semplicemente racconta qualcosa e uno che, attraverso quel racconto, pubblicizza un prodotto. Non si rendono conto di essere oggi più che mai facilmente manipolabili per scopi commerciali.

A quali rischi si espongono guardando, spesso in maniera ossessiva, i video degli youtuber?

Il rischio più serio è quello dell'emulazione, soprattutto se i video riguardano giochi o scherzi pericolosi. Ecco, i bambini possono non percepire il livello di pericolosità. Gli youtuber pur-

troppo influenzano fortemente azioni, pensieri, scelte di chi li guarda, senza che questi ultimi possano esprimere una loro personale rielaborazione. Insomma, agiscono per imitazione, e questo è un rischio. Tra l'altro, su YouTube non si vede quasi mai il percorso di preparazione che c'è dietro una competenza raggiunta (magari con l'aiuto di un adulto), si vede solo il risultato finale e si pensa di poterlo replicare facilmente. Questo crea un distacco dalla realtà,

aumenta le aspettative verso se stessi, ma in maniera non ponderata, per cui di fronte a un fallimento (per diventare un cantante famoso non basta postare una propria esibizione registrata in cameretta) crolla l'autostima.

Quali regole/accorgimenti possono adottare i genitori per tutelare i propri figli?

Bisogna dare ai propri figli gli strumenti per capire cosa stanno guardando, per metterli in grado di scegliere tra i vari contenuti. Fondamentale è spiegare loro che non si lavora per imitazione e che dietro ogni competenza c'è un lavoro di studio e preparazione. Infine, è bene ricordare sempre che quello che conta è la realtà, non il mondo virtuale: l'amico vero, quello con cui confrontarsi e crescere, è quello reale, non uno youtuber da milioni di followers.

Bisogna dare ai figli strumenti per capire cosa stanno guardando e poter scegliere in autonomia

Da Ryan a Luì e Sofi baby influencer crescono

Lo youtuber statunitense recensisce giocattoli e vanta 19 milioni di utenti e un fatturato di 22 milioni di dollari. In Italia Me contro Te, Benji e Fede e iPantellas contano già milioni di visualizzazioni. Il target? Giovanissimo

Baby influencer crescono. In rete spopolano piccole star capaci di creare attorno al loro canale YouTube o profilo social (Facebook ma soprattutto Instagram) un giro d'affari impressionante. Negli Stati Uniti il numero uno indiscusso di questo fenomeno è Ryan, un bambino di 7 anni che recensisce giocattoli sul suo canale YouTube e che vanta 19 milioni di follower e un giro d'affari di 22 milioni di dollari (classifica Forbes). Un caso eccezionale, certo, ma che si pone al vertice di un movimento consistente di giovani e giovanissimi youtuber che, grazie al loro vasto bacino di followers, sono protagonisti del mercato pubblicitario sui social. Possiamo dire che tanto gli autori quanto il target dei loro messaggi condividono spesso la stessa età.

In Italia tra i più seguiti dal pubblico under 14 ci sono i cantanti Benji e Fede e i siciliani Sofi e Luì di Me contro Te, che contano milioni di visualizzazioni per ogni loro video. Molto amati sono anche iPantellas, il duo reso celebre sul web dagli sketch divertenti che prendono spunto dalla vita reale, la scuola, gli amici, i genitori, e Favij che oltre al suo canale YouTube ha all'attivo un libro, un film e uno show tv. E ci fermiamo qui perché la lista è molto lunga.

Ma il punto è sempre lo stesso: acquisita questa grande notorietà, le aziende puntano su di loro per raggiungere il target dei più giovani e nelle ore interminabili di video che scorrono sotto gli occhi (meno esperti) dei nostri figli c'è il rischio che passino messaggi inappropriati o scopo commerciale perché la pubblicità, se non dichiarata, è sostanzialmente indistinguibile dal contenuto di puro intrattenimento.

Del resto, mentre in televisione le regole sulla

trasmissione di spot pubblicitari sono chiare e la réclame è nettamente distinta dal programma (comincia quando finisce il cartone animato o il telefilm, per intenderci), su internet tutto è molto più fluido e non ci sono confini netti. Ad esempio, se la baby star realizza un video cantando, ballando o semplicemente giocando, nessuno può dire se i prodotti o gli oggetti che usa, ben riconoscibili nel brand, siano lì perché dietro c'è un accordo di sponsorizzazione oppure no. In pratica sparisce la linea tra pubblicità e spettacolo. E a guardare, dall'altro lato del video, ci sono centinaia di migliaia di bambini che probabilmente poi chiederanno a mamma e papà di avere anche loro "quella maglietta" o "quel gioco" che hanno visto tra le mani del loro idolo.

Mandare messaggi di tipo commerciale in maniera subdola, approfittando del legame che si crea tra i giovani utenti e i loro coetanei star del web, è senz'altro scorretto, ma arginare il fenomeno appare davvero difficile. I video in circolazione sono così tanti che è impossibile controllarli tutti per verificarne la correttezza, per verificare cioè se lo youtuber di turno ha dichiarato o meno l'eventuale contenuto sponsorizzato (quindi il contenuto a pagamento), distinguendolo dal resto.

Mettiamoci pure che le stesse aziende - se possono - preferiscono evitare di dichiarare esplicitamente la réclame perché un annuncio pubblicitario non ha certo lo stesso appeal di un contenuto apparentemente spontaneo, e l'inganno è servito. Insomma un intervento regolatorio non guasterebbe per il benessere dei nostri piccoli... consumatori. Ai quali la semplice scritta adv (quando pure c'è) non dice proprio nulla.

a cura di **Agata Gucciardo**

Una collana di ricette fai-da-te per realizzare, in modo ecologico ed economico, ciò che serve in casa. Questo mese ci occupiamo del tempo libero dei nostri figli

Proviamo a tenerli lontani da tablet e tv con l'inventiva

La scuola sta per concludersi e i bambini avranno più tempo libero da dedicare al gioco. Per evitare che si attacchino a tv e tablet, occorre coinvolgerli in passatempi originali e stimolanti. I classici "lavoretti" che si fanno nelle ludoteche possono infatti essere replicati anche in casa, e se poi a collaborare ci sono mamma e papà il successo è garantito!

Una delle attività più semplici è realizzare la pasta di sale, che poi servirà per modellare tutte le forme che ci vengono in mente. È un lavoretto divertente che può coinvolgere bambini di ogni età perché ognuno potrà dare libero sfogo alla fantasia e realizzare forme e soggetti più o meno elaborati, secondo le proprie capacità.

Occorrono farina e sale, da impastare in una ciotola con le mani (oh, come piace ai bambini!) aggiungendo man mano un po' d'acqua tiepida per ottenere un impasto elastico. Se durante la lavorazione ci accorgiamo che abbiamo messo troppa acqua, per cui l'impasto risulta eccessivamente molle, possiamo rimediare aggiungendo della farina; al contrario, se l'impasto si sbriciola per un eccesso di farina, aggiungiamo un po' d'acqua per farlo tornare compatto e morbido. Se vogliamo possiamo anche fare la pasta di sale colorata, semplicemente aggiungendo all'impasto del colorante alimentare (o un colorante naturale come lo zafferano); e anche profumata, aggiungendo qualche goccia di olio essenziale.

A questo punto la nostra pasta da modellare è pronta all'uso! Sulle forme da realizzare lasciamoci coinvolgere dalla fantasia dei nostri figli, ma se volete un suggerimento per i più piccoli, eccolo: un alfabeto

in pasta di sale, per unire l'utile al dilettevole. Ai più grandicelli si può proporre un bel cestino pieno di frutti o gli animali della fattoria o qualche simpatico dinosauro, aggiungendo poi ogni dettaglio (occhi, bocca, denti) con pittura o pennarello dopo la cottura.

E sì, perché per far indurire la pasta di sale (e poi dipingerla) si può cuocerla in forno. I tempi di cottura saranno tanto più lunghi quanto più spesso o morbido è l'oggetto creato (in questo caso è meglio lasciarlo asciugare all'aria almeno 12 ore prima di infornare). Temperatura attorno ai 100°.

Cosa serve

I Ingredienti
per la pasta di sale:

Farina 200 g
Sale 100 g
Acqua

Diamo spazio alla noia

È innegabile: non c'è genitore oggi che non si affanni a organizzare il tempo del suo bambino tra scuola e attività di ogni tipo: sport, teatro, musica, lingue. E certamente lo fa in buona fede. La paura è quella che il piccolo si possa annoiare, anche perché la scelta più semplice per un bimbo solitario su un divano è la tv o il tablet.

Sollecitare i figli a fare qualcosa va bene, già Maria Montessori sosteneva che il gioco è fondamentale per lo sviluppo cognitivo, sensoriale e manipolativo dei piccoli. Ma forse si sta un po' esagerando. Sono sempre più numerosi i pedagogisti e gli psicologi che ritengono importante anche il tempo dedicato alla "noia", il vero tempo libero in cui non c'è gioco strutturato o attività pianificata, ma solo tempo a disposizione.

Per fare cosa? Per prendersi una pausa, per scoprire ciò che piace veramente (e che magari non collima con le scelte imposte dagli adulti), per stimolare la creatività e sviluppare un proprio pensiero. E soprattutto fare le proprie scelte, come quella di sfidare a carte il papà, cucinare con la mamma, fare un giro in bicicletta o semplicemente leggere un libro in cameretta.



Cosa serve

1 Occorrente:

Coperchio di una
Scatola di scarpe
Cannucce
forbici
Colla
Carta colorata
Biglia
1 cucchiaino di miele

Il labirinto di cartone

Le scatole, grandi o piccine, sono in grado di scatenare la fantasia di un bambino come pochi altri oggetti. Scatole delle scarpe, il cartone di un giocattolo, la confezione di una camicia, il vassoio dei dolci della pasticceria sotto casa, il rotolo della carta igienica o della carta da cucina, la scatola della pizza...

Con ognuno di questi tesori si possono realizzare decine di lavoretti e veri e propri giochi per i nostri pomeriggi in casa.

Io vi propongo di utilizzare il cartone per realizzare un labirinto. È un passatempo che può tenere occupati a lungo i bambini, impegnandoli in uno sforzo sia di manualità (per la realizzazione in sé del gioco) che di ingegno (per l'ideazione del percorso, più o meno complesso).

Procuriamoci il coperchio di una

scatola di scarpe, forbici, colla, cannucce (o stecchi di gelato), carta colorata e una biglia. Iniziamo rendendo più bello il nostro coperchio di cartone: incolliamo quindi sul suo fondo la carta colorata che abbiamo scelto. Sarà la base del nostro labirinto, quindi scegliamo un colore chiaro ma acceso, come ad esempio un giallo. Progettiamo quindi il nostro percorso: possiamo farlo direttamente sul coperchio oppure, se abbiamo paura di sbagliare, disegniamo prima il progetto su un altro pezzo di carta delle stesse dimensioni della scatola e poi riportiamolo sul nostro gioco in costruzione. Quindi, tagliamo le cannucce nelle diverse lunghezze che ci servono e incolliamole per delimitare il percorso che abbiamo inventato. Lasciamo asciugare e poi

segniamo con un pennarello il punto di partenza e quello di arrivo. La pallina che dovrà attraversare il labirinto potrà essere una biglia, ma se si dovesse rivelare un po' difficile da "guidare" (soprattutto per i bambini più piccoli) se ne può realizzare una apposita con la plastilina.

Se poi abbiamo a disposizione una scatola più grande possiamo realizzare anche un labirinto in 3D, sempre disegnando prima il percorso e poi incollando (al posto delle cannucce) veri e propri muri di cartone. Il tutto potrà anche essere dipinto a piacimento per rendere il nostro gioco ancora più bello.

A questo punto possono partire le sfide a genitori e amici: cronometro alla mano, vediamo chi riesce ad uscire dal labirinto nel più breve tempo possibile!

Con il caldo tornano gli ortaggi estivi. So bene che melanzane, zucchine e peperoni non sono mai spariti dagli scaffali dei supermercati. Ma so anche che, fortunatamente, sono molti quelli che hanno aspettato quelli nostrani di stagione ed è soprattutto a loro che dedico queste due ricette con protagonista la zuccina. La prima è quella classica delle zucchine ripiene, nella seconda la zuccina è ripiena di risotto e, spero, farà la gioia dei vegetariani.



Zucchine ripiene di riso

Ingredienti per 4 persone:

800 g di zucchine medie
350 g di riso Carnaroli
prezzemolo
1 scalogno
1,5 l di brodo vegetale
1/2 bicchiere di vino bianco secco
20 g di burro
1 cucchiaio colmo di parmigiano reggiano grattugiato.
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
pepe bianco
sale

Togliete la calotta alle zucchine e tenetela. Se usate zucchine lunghe, tagliatele in due per il lungo e scavatele con un cucchiaino, o con l'apposito scavino, mantenendovi a un centimetro dalla buccia. Scottate le zucchine in acqua bollente e salata per 4 minuti dalla ripresa del bollore. Scolatele, trasferitele in acqua e ghiaccio e quando sono fredde mettetele a scolare. Affettate sottilmente i cipollotti. Fate scaldare l'olio in una padella ampia e fatevi appassire per 5 minuti a fuoco dolce i cipollotti e l'interno delle zucchine. Aggiungete il riso e fatelo tostare a fuoco basso per circa 3-4 minuti fino a quando i chicchi non accennano a diventare trasparenti. Aggiungete il vino e lasciatelo evaporare completamente. Alzate la fiamma e aggiungete brodo bollente un mestolo alla volta. Salate, pepate e cuocete per 14 minuti. A fuoco spento mantecate con il burro e un cucchiaio di parmigiano. Riempite le zucchine con il risotto e poi infornatele a 200 gradi per 30 minuti.

Zucchine ripiene



Ingredienti per 4 persone

800 g di zucchine medie
500 g di pomodori rossi ben maturi
150 g di carne bovina macinata
1 uovo
50 g di pane grattugiato
50 g di parmigiano grattugiato
80 ml di latte
1 cipolla bianca o dorata media
1 spicchio di aglio
prezzemolo
olio extravergine d'oliva
pepe nero di mulinello
sale

Eliminate le estremità delle zucchine e svuotate la parte centrale con uno scavino. Prelessatele (compresa la parte che avete scavato) in acqua salata per 5 minuti dalla ripresa del bollore.

Scolatele e lasciatele intiepidire.

Ammollate il pangrattato nel latte.

Tritate la parte che avete tolto e mettetela in una ciotola. Unite, la carne tritata, l'uovo, il pangrattato ammollato, il caciocavallo, il prezzemolo e l'aglio tritati, 2 cucchiaini di olio, il pepe e il sale. Amalgamate bene e riempite le zucchine.

Scottate i pomodori per 2 minuti acqua bollente. Pelateli, privateli dei semi e tagliateli a tocchi grossolani.

Affettate sottilmente la cipolla e fatela appassire in un filo di olio. Unite i pomodori, salate, pepate e fate cuocere a fuoco allegro per 10 minuti aggiungendo l'acqua che occorre.

Versate la salsa in una teglia, sistematevi i tocchi di zuccina e cuocete in forno a 200°C per 30 minuti.

Un umido senza soffritto? È possibile (e gustoso)

Questo è un messaggio che, proprio in occasione dell'arrivo delle verdure estive, lancio a chi ritiene che un umido debba obbligatoriamente cominciare da un soffritto di cipolla, aglio, odori misti in olio: provate a non farlo, specialmente se si tratta di un umido di ortaggi. Mettete tutto a crudo, ingredienti principali, odori e olio e cuocete a fuoco dolce e tegame semicoperto. Oltre che un piatto dietetico, otterrete una preparazione di indiscutibile valore gastronomico.



PER CHI È PIÙ SENSIBILE AL MONDO.

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

www.conad.it/versonatura

 **CONAD**
Persone oltre le cose

CON COOPCHAIN HAI LA FILIERA NEL TUO SMARTPHONE.



Scopri il nuovo progetto di Coop, che utilizza l'innovativa tecnologia blockchain per tracciare la filiera delle uova vivi verde Coop, in modo trasparente e certo.



LA **coop** SEI TU.