



Pronto Consumatore

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti



Bonus TV: al via la nuova televisione digitale

Pagina 4



Class action contro Daimler: il tuo veicolo è coinvolto?

Pagina 5



La ricevuta bancomat per i pagamenti cashless...

Pagina 7



Il bonus under 36 per l'acquisto prima casa

Pagina 5



Ambiente & salute

Tutelare il clima attraverso i comportamenti quotidiani è facile

"Tutela del clima", parole che, attualmente, sono sulla bocca di tutti. Non c'è comunque da meravigliarsi, dal momento che eventi meteorologici estremi, siccità e incendi boschivi sono all'ordine del giorno in ogni parte del pianeta. Ciò nonostante, questo concetto pare essere ancora un po' astratto e lontano dalle comuni percezioni quotidiane. Eppure, la necessità di tutelare il clima non è una novità. Noi, come Centro Tutela Consumatori Utenti, è da oltre 10 anni che curiamo una rubrica dedicata appunto al clima.

Ma cosa si intende esattamente per "tutela del clima"?

Per "tutela del clima" sono intese tutte quelle misure e attività volte a contrastare il riscaldamento eccessivo dell'atmosfera terrestre e le conseguenze del cambiamento climatico in ogni parte del pianeta. L'obiettivo principale è quello di una drastica riduzione delle emissioni di gas serra rilasciate per la produzione e il consumo di energia dalle produzioni industriali e agricole, dai trasporti e dalle abitazioni private. Questi gas serra provocano il cd. effetto serra, che a sua volta è causa del riscaldamento globale.

A tutela del clima, oltre agli accordi internazionali, alle strategie a livello europeo (come "Fit for 55", un pacchetto di misure volte a ridurre le emissioni del 55% entro il 2030) e a livello nazionale, esistono anche iniziative statali e comunali. È certamente vero che, solo grazie ad una azione comune e globale, si potranno raggiungere degli obiettivi concreti.

Tuttavia è anche vero che ognuno di noi, nel proprio piccolo, ha la possibilità di dare il proprio contributo per la tutela del clima. In che modo? Ecco i nostri 10 migliori consigli per cercare di proteggere il clima con semplici accorgimenti nella vita quotidiana e senza dover stravolgere il proprio stile di vita. È chiaro pertanto che la protezione del clima può iniziare anche dal comportamento di ogni giorno.



1. Ridurre le emissioni di CO₂ grazie ai calcolatori climatici

Attraverso l'utilizzo di diversi calcolatori climatici è possibile determinare l'impatto dei nostri comportamenti nella produzione di CO₂ e quindi attuare i suggerimenti a protezione del clima e dell'ambiente. Il calcolatore del bilancio di CO₂ dell'Agenzia per l'Energia Alto Adige - Casa-Clima:

https://casaclima.co2-rechner.de/it_IT/
Il calcolatore climatico del WWF (disponibile attualmente solo in lingua tedesca): <https://www.wwf.de/themenprojekte/klima-energie/wwf-klimarechner/>



2. Risparmiare CO₂ arieggiando correttamente la casa e i luoghi di lavoro

Facendo circolare correttamente l'aria negli ambienti, oltre a risparmiare energia e denaro, si possono ridurre di molto le emissioni di CO₂. Il modo più efficiente è quello di creare dei giri d'aria: da uno fino a tre minuti sono solitamente sufficienti

per sostituire l'aria viziata e umida di casa con aria fresca. In questo modo è possibile ridurre anche il consumo di energia, e questo comporta un risparmio di emissioni di CO₂.



3. Ridurre gli sprechi

Attraverso la riduzione della quantità di rifiuti prodotti si aiuta l'ambiente e anche il proprio portafoglio.

Ridurre (reduce): prevenire la produzione di rifiuti, cercando di ridurre anche il consumo di beni e prodotti, è la soluzione più efficace. La domanda che andrebbe fatta prima di ogni acquisto è sempre la solita: "quello che sto acquistando mi serve veramente?". Sono infatti molti i prodotti che vengono acquistati senza che ve ne sia un reale bisogno. Di regola, i prodotti di alta qualità o quelli riparabili possono essere utilizzati più a lungo oppure riparati, creando così meno rifiuti rispetto ai prodotti a basso costo, che solitamente si rompono già dopo poco tempo dal loro acquisto.

Riutilizzare (reuse): è fondamentale riutilizzare le cose e i materiali il più a lungo possibile.

Molti oggetti inutilizzati sono ancora adatti ad essere adoperati da altre persone, come prodotti di seconda mano, oppure ad essere impiegati in altri contesti. Nei negozi di "seconda mano", come il "V-Market" (mercato) del Centro Tutela Consumatori Utenti a Bolzano, vengono messi in vendita gli oggetti usati. "Upcycling" significa che, da oggetti e materiali non più utilizzati, si può creare qualcosa di nuovo e perfino migliore (ad esempio le borse realizzate con vecchi teloni dei camion).

Riciclare (recycle): oggetti e materiali non più riparabili e non più impiegabili devono essere smaltiti in maniera appropriata, in modo tale da consentire il loro riciclo.



4. Acquistare in base al proprio fabbisogno

In casa si possono evitare gran parte dei rifiuti alimentari normalmente prodotti. Se il cibo in eccesso non venisse prodotto e trasportato, l'emissione di una grande quantità di gas serra potrebbe



essere evitata, tutelando così il clima. Gli acquisti fatti in base alle proprie necessità evitano pertanto inutili costi aggiuntivi e sprechi, e apportano benefici a lungo termine all'ambiente.

Suggerimento: molti alimenti con dicitura “**da consumarsi preferibilmente entro**” possono essere consumati senza esitazione anche dopo la loro data di scadenza. È consigliabile fidarsi dei propri sensi.

L'app UBO aiuta i consumatori a fare la spesa in base al proprio fabbisogno, a conservare correttamente gli alimenti, a consumarli per tempo, nonché a riutilizzare gli avanzi e le eccedenze di cibo. Questa app mobile è stata realizzata nell'ambito del progetto “Una buona occasione”.

5. Tutelare il clima durante il periodo estivo

Le sempre più frequenti ondate di caldo estivo ci fanno percepire chiaramente le conseguenze del cambiamento climatico in corso. Attraverso i seguenti semplici consigli possiamo risparmiare energia e fare qualcosa di buono per l'ambiente.

- arieggiare la casa di notte, meglio nella ore del primo mattino quando è ancora più fresco;
- evitare che i raggi del sole colpiscano direttamente le vetrate di casa, ad esempio abbassando le tapparelle, il raffstore, le veneziane e le tende da sole;
- durante il giorno tenere chiuse le finestre e le porte.

6. Bere acqua del rubinetto

L'acqua del rubinetto è un alimento “a km zero”, poiché è disponibile in ogni casa, in qualsiasi momento, a basso costo e senza alcun tipo di imballaggio. Le altre bevande, infatti, attraverso la produzione di materiali da imballaggio, il trasporto e lo smaltimento dei rifiuti inquinano l'ambiente. Bevendo l'acqua del rubinetto, si può proteggere attivamente l'ambiente.

7. Risparmiare elettricità

- Ecco alcuni suggerimenti:
- evitare che gli apparecchi elettrici vadano in modalità stand-by, ad esempio utilizzando una ciabatta o presa multipla o attraverso l'utilizzo di altri “stand-by killer” con cui essi possono essere facilmente spenti;
 - utilizzare elettrodomestici particolarmente efficienti dal punto di vista energetico comporta un risparmio quotidiano sia di elettricità che di denaro. L'etichetta energetica offre un aiuto nella scelta degli apparecchi più efficienti;
 - mettere solo il cibo refrigerato nel frigorifero e nel

congelatore; in questo modo si risparmia energia e denaro;

- scongelare gli alimenti, togliendogli per tempo dal congelatore e lasciarli scongelare lentamente, senza l'utilizzo del forno o del microonde.

8. Risparmiare energia in cucina

Riscaldando l'acqua non sul fornello, ma con un bollitore elettrico, si può risparmiare energia. Anche altri ausili, come la pentola a pressione, il cuoci-uova oppure il tostapane contribuiscono a ridurre il consumo di energia in casa.

Chi pone inoltre il coperchio sulla pentola durante la cottura dei cibi e aggiunge il sale solo quando l'acqua bolle, può ottenere un risparmio energetico e quindi anche nella propria bolletta.

9. Ridurre la temperatura negli ambienti chiusi

Abbassare la temperatura dell'aria di un grado negli ambienti chiusi consente di risparmiare circa il 6% di energia (e quindi anche della bolletta). In Alto Adige, il consumo annuo di una famiglia media per riscaldare una superficie di 90 m² è di 200 chilowattora per metro quadrato, corrispondente a 20 m³ di gas naturale o a 20 lt di gasolio da riscaldamento. La riduzione della temperatura negli ambienti domestici può far risparmiare dai 225 ai 440 kg di CO₂ all'anno, contribuendo quindi a proteggere l'ambiente.

10. Ottimizzare gli impianti di riscaldamento

L'ottimizzazione di un impianto di riscaldamento può portare ad un grande risparmio di energia e di denaro. Se il combustibile utilizzato viene bruciato meglio e il calore prodotto arriva dove serve, si possono non solo risparmiare energia e denaro, ma contribuire anche alla tutela dell'ambiente. Vi è un elevato potenziale di ottimizzazione, ad esempio, nella regolazione professionale dell'impianto di riscaldamento, nel cosiddetto bilanciamento idraulico, nell'isolamento termico di tubi e sezioni, nelle pompe di riscaldamento e di acqua calda e nelle pompe solari.

Al seguente link potete trovare ulteriori informazioni utili sul tema: <https://www.consumer.bz.it/it/tutelare-il-clima-nella-vita-quotidiana-e-facile>

Oltre a quelli menzionati, ci sono comunque molti, altri modi per dare una mano al clima attraverso i comportamenti quotidiani; basti pensare ad una dieta a basso contenuto di carne oppure ad una mobilità senza l'uso dell'automobile.



Gundel Bauhofer
Direttrice
del CTCU

La tutela del clima passa (anche) dallo stomaco

È certo che i nostri comportamenti possono avere un effetto positivo oppure negativo sul clima. A conferma di ciò esistono vari calcolatori climatici capaci di mostrarci quante emissioni nocive di gas-serra produciamo. Oltre alla mobilità, anche il nostro comportamento alimentare è cruciale per la tutela del clima: un quarto delle emissioni globali è proprio legato al cibo (*fonte: BBC*). In cima alla lista degli alimenti dannosi per il clima c'è tradizionalmente la carne di manzo, ma anche qui bisogna fare delle distinzioni: la carne di manzo a basso impatto ambientale, per esempio, causa meno emissioni del cioccolato proveniente da aree disboscate della foresta pluviale. Generalmente, però anche le proteine animali con basse emissioni sono più dannose per il clima rispetto a quelle vegetali con emissioni più alte.

Un consumo rispettoso del clima si ottiene scegliendo principalmente ingredienti regionali, freschi e di stagione. Un problema aperto è però se ciò sia fattibile e accessibile per tutti. Evitare lo spreco di cibo, invece, è una cosa certamente fattibile; se fosse uno Stato, lo spreco sarebbe il terzo produttore di emissioni a livello mondiale, dietro la Cina e gli Stati Uniti. Non sprecare il cibo fa anche bene al portafoglio. Dopo tutto, si stima che finiscano nella spazzatura tra i 280 e i 350 euro di cibo all'anno, per famiglia. L'app UBO aiuta i consumatori a evitare lo spreco di cibo.

Una cosa è chiara: le strategie con obiettivi ambiziosi hanno successo solo se vengono attuate in modo coerente. La strategia “Farm-2-Fork” dell'UE (programma del “New Green Deal”) dovrebbe garantire cibo sostenibile e al tempo stesso aiutare a frenare il cambiamento climatico in atto. Malauguratamente però, i sussidi non seguono tale linea politica in toto: due terzi dei fondi sono, infatti, ancora sussidi alla superficie, e per il restante terzo, i singoli Stati devono ancora definire i requisiti ambientali. Scaricare poi tutta la colpa sui consumatori può essere di certo comodo, ma non è molto efficace. Come società, possiamo invertire la rotta solo se tutti gli attori fanno la loro parte.



Pronto Consumatore

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti



Riscaldamento:
aumenti oltre il 60%

Pagina 7



Smartphone: scena del crimine

Pagina 4



Micromobilità e il nuovo Codice della strada

Pagina 5



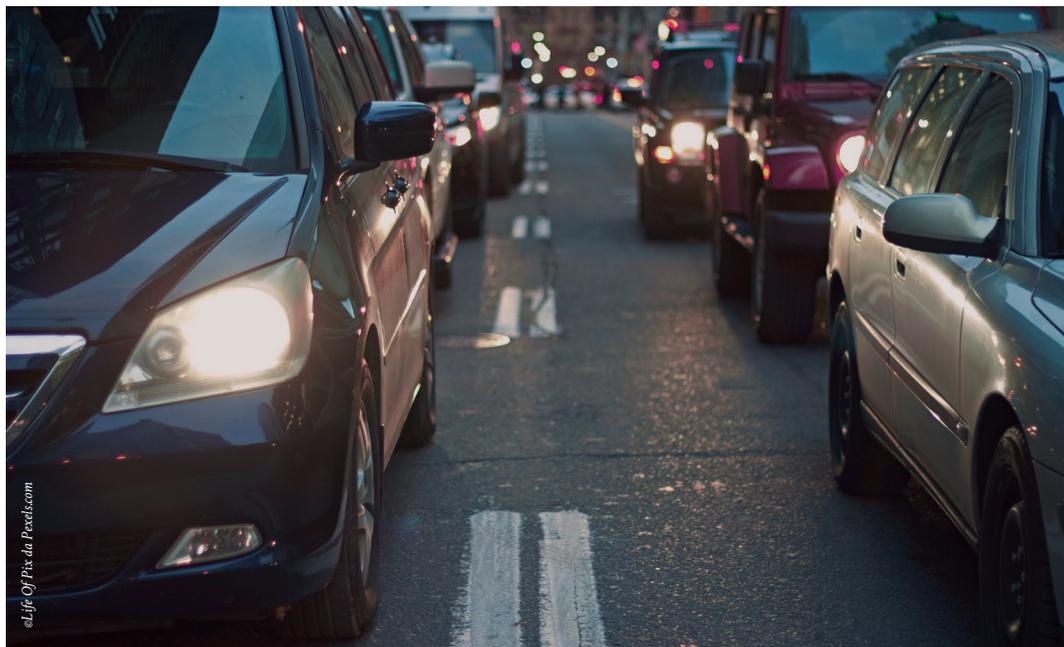
Il nuovo libretto contabile 2.0 per consumatori

Pagina 6



Ambiente & salute

Mobilità rispettosa del clima - Come funziona?



Un quarto di tutte le emissioni di gas serra in Italia è causato dai trasporti (fonte: ISPRA, 2019); di conseguenza, ci sono alcuni punti da cui poter partire per riuscire a ridurre il proprio bilancio di CO2. Di seguito troverete alcuni suggerimenti e approcci su come poter raggiungere questo obiettivo: per esempio, i pendolari che decidono di andare al lavoro in treno evitano un sacco di CO2 dannosa per il clima e risparmiano anche molto denaro.

1. Dare la priorità alla "mobilità sostenibile"

Le vostre decisioni riguardo gli spostamenti determinano quante emissioni di CO2 vengono causate durante un viaggio. Secondo l'Agenzia federale per l'ambiente austriaca usando l'automobile si generano 181 kg di gas a effetto serra per ogni 1.000 chilometri/passeggeri. Questo dato supera di ben tre volte e mezzo quello delle emissioni causate con viaggi in autobus (50 kg di gas a effetto serra per 1.000 chilometri/passeggeri) e supera anche di 13 volte quello delle emissioni causate con lo spostamento in treno (14 kg per 1.000 chilometri/passeggeri). Coloro che per spostarsi utilizzano i mezzi pubblici, invece che l'automobile, non solo sono molto più mobili e risparmiano spazio, ma contribuiscono anche attivamente alla salvaguardia dell'ambiente. Anche le auto elettriche sono più rispettose del clima rispetto alle auto a benzina oppure a diesel, poiché producono 67 kg di gas a effetto serra per 1.000 chilometri/passeggeri. Inoltre, anche l'impronta climatica di ciclomotori e motociclette migliora significativamente con un motore elettrico rispetto ad un motore a combustione fossile.

Ovviamente gli spostamenti a piedi oppure in bicicletta sono particolarmente rispettosi del clima.

2. Se possibile, spostatevi senza auto

Molti spostamenti in auto riguardano tragitti brevi, cioè meno di 1 km oppure meno di 5 km. Al primo

chilometro, il consumo di carburante è da 3 a 4 volte superiore alla media. Quindi, non salite in macchina per abitudine, ma percorrete le brevi distanze preferibilmente in bicicletta, a piedi oppure con i mezzi pubblici.

Una distanza di 5 chilometri può essere percorsa benissimo anche in bicicletta, ideale per il tragitto per andare al lavoro. Questo non solo è vantaggioso per il clima, ma è benefico anche per la vostra salute. Mezz'ora di bicicletta al giorno riduce della metà il rischio di problemi cardiaci oppure di andare in sovrappeso o peggio ancora, di soffrire di diabete. Con una bicicletta elettrica, anche i percorsi collinari o distanze di 10-15 chilometri possono essere coperti facilmente.

Fare la spesa quotidiana in bicicletta o a piedi non solo mantiene in forma e in salute, ma protegge anche l'ambiente e il proprio portafoglio. Anche i prodotti acquistati, più ingombranti possono essere trasportati con l'aiuto di un rimorchio per biciclette oppure di una bici da carico.

3. Quando cambiate la vostra residenza, valutate bene prima anche i costi legati alla mobilità.

Otto su dieci spostamenti quotidiani iniziano o finiscono a casa. Quando si sceglie il luogo di residenza, spesso si tiene conto solo dei costi immediati. Coloro che si trasferiscono dalla città alla campagna a causa dei costi dell'alloggio sono spesso poi sorpresi dai costi legati alla mobilità, significativamente più alti (ogni auto fa aumentare in maniera rilevante questi costi). Vale quindi la pena di considerare bene anche i costi futuri degli spostamenti quando si sceglie un posto dove andare a vivere.

4. Stile di guida e risparmio di carburante

Nel caso in cui i viaggi in auto non possono essere sostituiti con la bicicletta o il trasporto pubblico, uno



stile di guida a basso consumo può ridurre il consumo dal 15 al 25 %. Questo fa certamente risparmiare il portafoglio, ma è anche un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Quindi, "scivola invece di andare veloce", guida con lungimiranza, usa anche il freno motore e usa con parsimonia i "divoratori" di carburante, come l'aria condizionata oppure il riscaldamento del lunotto. Ricordatevi anche di passare rapidamente alla marcia superiore successiva. **A proposito:** guidare a bassi regimi non significa solo un minor consumo di carburante, ma riduce anche significativamente il rumore del traffico: un'auto che viaggia a 50 km/h in seconda è percepita come 20 auto che viaggiano a 50 km/h in quarta!

5. Il car sharing riduce l'impatto ambientale

La produzione di una sola automobile è fonte di inquinamento ambientale, con una media tra i 4.500 e i 7.500 kg di CO₂, in base alle sue dimensioni. Que-

sto corrisponde ad emissioni di CO₂ pari a quelle da 25.000 a circa 40.000 km di guida. In media, un'auto privata è ferma per 23 ore al giorno. Generalmente, per chiunque guidi l'auto per meno di 12.000 km all'anno sarebbe più conveniente aderire al *car sharing* che usare un'auto propria.

6. Acquisti online: evitare la spedizione dei resi

Il commercio online è in piena espansione e i flussi di traffico si modificano di conseguenza. Nel migliore dei casi, i viaggi con auto privata sono sostituiti da spedizioni di tipo commerciale più efficienti, ma spesso più inquinanti. Il più delle volte vengono utilizzati furgoni o camioncini, che hanno, in genere, un cattivo bilancio ambientale. I resi comportano poi ulteriore trasporto, ulteriore traffico e quindi ulteriori emissioni di gas serra dannose per il clima. Alle aziende che vendono abbigliamento, ad

esempio, vengono restituiti fino al 50% dei pacchi spediti. Quando si fanno acquisti online, ordinate pertanto solo prodotti e quantità che si vogliono davvero acquistare.

7. Se possibile, prendere il treno invece che l'aereo

I voli brevi sono particolarmente dannosi per il clima in proporzione alle distanze percorse. Perciò, se possibile, percorrete queste distanze in treno invece che in aereo. Per molte destinazioni (purtroppo non tutte) ci sono buoni collegamenti ferroviari, che in molti casi non solo sono più rispettosi del clima, ma non richiedono nemmeno un tempo di viaggio complessivamente più lungo (nel caso dei voli, bisogna considerare anche il viaggio fino all'aeroporto, il check-in e il viaggio dall'aeroporto (di solito situato distante dal centro della città) alla destinazione finale.

(Fonte e ulteriori informazioni: *vcoe.at*)

Fridays for Future

Decine di migliaia di persone hanno manifestato a Glasgow in occasione della recente conferenza delle Nazioni Unite sul cambiamento climatico, chiedendo ai capi di Stato di smettere di chiacchierare a vuoto, e di agire finalmente. Anche in Alto Adige sono presenti vari attivisti che fanno parte del gruppo Fridays for Future. E noi del CTCU volevamo sentire da loro, quali sono i loro obiettivi e le loro rivendicazioni. Laura Eberhöfer ha risposto alle nostre domande.

Cos'è Fridays for Future? Quali sono i vostri obiettivi?

Fridays for Future (fff) è un movimento giovanile internazionale che si batte per obiettivi di "giustizia climatica". Il fff è diventato noto grazie agli scioperi climatici globali, giorni in cui i giovani di tutto il mondo, sono scesi in piazza a protestare. Anche a Bolzano, negli ultimi anni, sono state organizzate diverse giornate di protesta, in genere sempre di venerdì. Lo scopo principale del fff è quello di far raggiungere l'obiettivo di 1,5°, al fine di evitare le peggiori conseguenze di una crisi climatica su larga scala. Il movimento fff fonda le proprie rivendicazioni sui risultati di numerose indagini scientifiche e chiede ai rappresentanti politici di dare finalmente ascolto agli scienziati, che da decenni avvertono in merito alla catastrofe climatica in atto e che sollecitano una drastica e immediata riduzione delle emissioni di gas serra. Come gruppo locale fff Alto Adige, chiediamo che anche l'Alto Adige dia il suo contributo per il superamento della crisi climatica.

Quali azioni sono previste a breve?

È importante per noi continuare a trovare nuove forme di impegno e nuove collaborazioni per sensibilizzare e mobilitare il maggior numero di persone possibile sulla questione della giustizia climatica. L'anno prossimo, per esempio, saremo coinvolti in un progetto della *Vereinigte Bühnen Bozen*. A livello tematico, nei prossimi mesi ci

concentreremo sul nuovo Piano climatico della Provincia di Bolzano. Abbiamo già sottomano un'analisi del piano fatta dal Clima Club Alto Adige e procederemo insieme ad alcuni scienziati, per fare una valutazione ancora più dettagliata. Le misure previste dal piano provinciale per la tutela del clima sono chiaramente insufficienti. Per questo, uniremo le forze con altre iniziative, organizzazioni e associazioni dell'Alto Adige e cercheremo il contatto diretto con la popolazione per pianificare azioni comuni. Attualmente non sappiamo ancora con esattezza come sarà la nostra protesta, ma in ogni caso ci batteremo risolutamente perché l'Alto Adige ottenga un piano climatico più ambizioso e conforme a quello degli Accordi di Parigi.

C'è una lenta tendenza verso un maggior uso di prodotti ecologici; come giudicate questa tendenza?

Prima di tutto, questo sviluppo è certamente positivo, poiché dimostra che i temi della protezione dell'ambiente e del clima stanno acquistando sempre più importanza per i consumatori e anche per i produttori. Tuttavia, con alcuni prodotti bisogna chiedersi criticamente se non siano solo dei cosiddetti casi di *greenwashing*. Inoltre, tali sviluppi non sono ancora né completi, né veloci. Non basta vietare le cannucce di plastica, le stoviglie di plastica o le bacchette per palloncini. Dovremmo passare, invece, da prodotti "usa e getta" a prodotti riutilizzabili ovunque ciò sia possibile. Inoltre, dovremmo abbandonare i combustibili fossili e passare alle energie rinnovabili, ridurre drasticamente il trasporto privato ed utilizzare di più il trasporto pubblico. C'è bisogno di cambiamenti profondi e radicali in tutta la società, nell'agricoltura, nel turismo e nell'industria. Questo può sembrare, in prima battuta, un approccio molto drastico, tuttavia esistono già molti concetti e tecnologie ecologiche e sostenibili nella maggior parte dei settori produttivi, e comunque non abbiamo altra scelta. I combustibili fossili e tutte le altre risorse naturali sono in via di esaurimento, e se continuiamo semplicemente come abbiamo fatto fin'ora, distruggeremo le basi della nostra stes-

sa esistenza sul pianeta. Nel frattempo, pare che anche la maggior parte degli uomini d'affari abbia riconosciuto la gravità del problema e si stia lentamente allineando. I consumatori possono sostenere questa tendenza attraverso un consumo consapevole, ma spetta soprattutto ai politici creare il quadro per un'economia davvero sostenibile.

Cosa possiamo fare per il clima nella nostra vita quotidiana?

Nella vita quotidiana ognuno di noi può fare qualcosa per il clima, per esempio non usando l'auto e andando invece a piedi, in bicicletta o usando i mezzi pubblici. Nel nostro piccolo, possiamo anche cercare di risparmiare elettricità, evitare la plastica, consumare meno carne e comprare prodotti regionali. Tuttavia, non può e non deve essere così, che la politica sposti la responsabilità della tutela del clima sul singolo individuo. Le buone azioni individuali sono lodevoli, ma non bastano. Abbiamo invece bisogno di un cambiamento di sistema.

Il tuo messaggio ai consumatori altoatesini?

Come consumatori, possiamo esercitare un'influenza positiva se scegliamo (per quanto possibile) prodotti sostenibili, se chiediamo criticamente da dove vengono i prodotti e come sono stati prodotti, e a volte non li consumiamo apposta se non sono consoni a questi principi. Inoltre, come privati possiamo informarci sull'argomento e parlarne con altre persone. Al di là di questo, però, possiamo fare campagna per una maggiore protezione del clima soprattutto come cittadini, comunicando chiaramente ai politici che questo è un tema importante per tutti noi. Questo può significare avvicinarsi ai politici locali, firmare petizioni, includere la protezione del clima come un importante fattore decisionale nelle prossime elezioni o unirsi al prossimo sciopero per il clima. L'impegno (politico) ha molte facce e tutti possono dare un contributo.



Pronto Consumatore

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti



Autostrade: pedaggio non pagato?

Pagina 5



Saldi di fine stagione a tutto tondo

Pagina 6



Come proteggersi dalle ondate di calore?

Pagina 5



Noleggio auto: attenzione alla carta di credito!

Pagina 7



Ambiente & salute

Protezione del clima con coltello e forchetta



Ciò che mangiamo ha un impatto sulla nostra salute. Il modo (e il luogo) in cui gli alimenti vengono prodotti influisce invece sull'ambiente e sul clima. È possibile mangiare in modo sano e rispettare allo stesso tempo il clima?

Nel 2050 la Terra sarà popolata da 10 miliardi di

persone. Delle attuali 7,8 miliardi di persone, più di 800 milioni soffrono di fame cronica, e un numero ancora maggiore di persone è in sovrappeso. Anche il pianeta Terra non è "in equilibrio". L'umanità sta sfruttando le risorse della terra come se non ci fosse un domani. La produzione, lo stoccaggio, il trasporto, la trasformazione, il commercio, la preparazione e lo smaltimento degli alimenti consu-

mano terra, acqua ed energia, causano emissioni di gas serra, degrado ambientale e sfruttamento, contribuiscono al riscaldamento globale e minacciano la biodiversità. A livello globale, il settore alimentare è responsabile del 21-37% delle emissioni di gas serra (IPCC 2019). Anche nella piccola regione dell'Alto Adige, l'agricoltura è un'importante fonte di emissioni di gas serra, dopo i trasporti e il riscaldamento (Eurac Research 2020).

La dieta occidentale nuoce alla salute

Molta carne e altri alimenti di origine animale, molti zuccheri e cibi pronti altamente elaborati: ecco come si presenta la dieta occidentale di oggi. Questa fornisce molti zuccheri, acidi grassi saturi e sale, ma le vitamine, i minerali, le fibre e i composti vegetali secondari vengono meno. In tutto il mondo, la dieta occidentale è una delle principali cause di obesità, diabete, cancro e malattie cardiovascolari.

Alimentazione sana, rispettosa del clima e sufficiente per dieci miliardi di persone

La sfida è quindi quella di produrre cibo sano per tutti gli abitanti della Terra senza danneggiare l'ambiente, il clima e la natura. La Dieta della Salute Planetaria, sviluppata da un team internazionale di ricercatori, mostra come si può fare: una dieta a base prevalentemente vegetale con molta verdura, frutta, cereali integrali, legumi e noci. Una moderata quantità di latticini, uova, pesce e carne può integrare facoltativamente le "verdure". Questa dieta fornisce all'organismo proteine prevalentemente vegetali a discapito di quelle animali, carboidrati da prodotti integrali e grassi prevalentemente vegetali, ed è ricca di vitamine, minerali, fibre e sostanze fitochimiche benefiche per la salute. Se nel piatto ci fossero più prodotti di origine vegetale e meno prodotti di origine animale, sarebbe necessaria meno terra per produrre mangimi, si emetterebbero meno gas serra, dannosi per il clima e si potrebbero evitare milioni di morti all'anno in tutto il mondo. Parallelamente a questo cambiamento, è necessario ecologizzare l'agricoltura, ridurre il consumo di terra e acqua, preservare la biodiversità e dimezzare lo spreco alimentare globale.

La dieta planetaria è composta (in senso orario) da molta verdura e frutta, molti cereali integrali, pochi vegetali amidacei, piccole quantità di fonti proteiche animali (latticini, carne, pesce, uova), molte fonti proteiche vegetali (legumi, noci e semi), oli vegetali e poco zucchero.



Grafica: Commissione EAT Lancet 2019

Alimenti per tutti i giorni...

Verdura e frutta: di stagione

Le verdure (3 manciate al giorno) e la frutta (2 manciate al giorno) sono gli alimenti più importanti del piatto, idealmente provenienti da produzioni locali di stagione.

Cereali: avanti tutta

Prodotti a base di cereali come pane, pasta, fiocchi di cereali, ecc. (da 2 a 3 porzioni al giorno) sono idealmente serviti come prodotti integrali.

Noci: Doping per il cervello

Si consiglia di mangiare circa 50 grammi (2 piccole manciate) di noci e semi al giorno: nel muesli, nelle insalate, da sgranocchiare come snack.

Gli oli vegetali forniscono grassi "buoni"

Gli oli vegetali di alta qualità (da 3 a 4 cucchiaini al giorno) sono una parte importante della dieta quotidiana perché contengono principalmente acidi grassi insaturi. I grassi animali, come il burro, sono usati con parsimonia.

...e quelli che non vengono mangiati ogni giorno

Piselli, fagioli e lenticchie al posto della carne

I legumi sono buone fonti di proteine. Possono essere trasformati in zuppe, stufati, insalate tiepide, creme e dessert. Si consigliano 5 porzioni alla settimana.

Patate & co.

Rispetto ai cereali, le verdure amidacee (2 porzioni a settimana) hanno un ruolo subordinato.

I prodotti di origine animale assumono un'importanza secondaria

Nell'ambito della dieta planetaria è possibile seguire sia un'alimentazione "flexitariana" con consumo occasionale di carne e pesce che un'alimentazione vegetariana, oppure una puramente vegetale (vegana). La carne, il pesce, le uova e il latte non sono d'obbligo,

ma facoltativi e vengono consumati in quantità piuttosto ridotte: ogni giorno 250 grammi facoltativi di latte intero (o la quantità di latticini ottenuti da 250 grammi di latte intero); settimanalmente 2 o 3 piccole porzioni facoltative (per un totale massimo di 300 grammi) di carne; settimanalmente 1 porzione facoltativa (200 grammi) di pesce; settimanalmente 1 o 2 uova facoltative.

Basso contenuto di zuccheri

Un consumo eccessivo di zucchero è stato collegato a numerose malattie legate allo stile di vita. Il limite massimo raccomandato per gli zuccheri aggiunti è di circa 30 grammi (2 cucchiaini) al giorno.

Fonte: Commissione EAT-Lancet e "die umweltberatung".

Il cibo è troppo prezioso per finire nella spazzatura!

Per evitare di creare eccedenze alimentari che in seguito verranno molto probabilmente buttate, è consigliabile acquistare gli alimenti in base alle proprie reali necessità e sulla base di una lista della spesa, ignorare le offerte speciali che non sono necessarie, conservare i prodotti acquistati in modo sistematico e corretto nel frigorifero, nel congelatore e nella dispensa di casa e, soprattutto, consumare tutti i prodotti per tempo.

Ulteriori suggerimenti su www.consumer.bz.it/sites/default/files/2021-02/tipps-vzs.pdf.

Salute!

Secondo la dieta planetaria, una giornata tipo può iniziare con un porridge di avena con frutta, noci e yogurt. A pranzo si può proseguire con un curry di zucca e lenticchie con insalata e la sera con un'insalata di carote e cavoli con pane integrale o miglio cotto. Per spezzare la fame con una merenda a metà mattina e nel pomeriggio si possono sgranocchiare bastoncini di frutta o di verdura, noci e frutta secca (secondo Beckmann A. e Kronsbein P. 2021). Questo è un esempio di alimentazione che apporta il massimo beneficio a persone e pianeta!

Gunde Bauhofer
Direttrice
del CTCU



Scolpito nella pietra ...

Chi ha il tempo di leggere tutte le clausole di un contratto prima di firmarlo? Ma per quanto possa sembrare fastidioso e antiquato, conoscere le clausole che regolano i contratti è la chiave per far valere i propri diritti.

Ultimamente riceviamo molte domande da parte di consumatori e consumatrici che hanno ricevuto da parte del proprio fornitore di energia elettrica una comunicazione sulla variazione di condizioni contrattuali: i cittadini si rivolgono poi a noi per sapere se tutto è in regola. Infatti, in molti contratti (telefonia, banche, energia, servizi online, ...) sono presenti le cosiddette clausole di modifica, con le quali le aziende si riservano il diritto di cambiare parti del contratto; anche parti essenziali, come il costo del servizio.

A seconda del settore, questo diritto delle aziende è regolamentato in modo molto rigido oppure quasi per niente, il che apre la porta a una certa arbitrarietà. Secondo il legislatore, l'equilibrio si ristabilisce consentendo ai consumatori il diritto di recedere gratuitamente dal contratto se non sono d'accordo con la modifica.

Dal punto di vista della tutela del consumatore, questo rimedio è del tutto inadeguato, in quanto sposta l'onere di sostituire il contratto non più desiderato interamente sulla parte contrattuale più debole. Inoltre, questo meccanismo di risoluzione può fare la differenza solo se c'è una reale concorrenza nel rispettivo mercato e se si riesce a trovare un'offerta che possa fungere da buon sostituto.

Sono quindi necessarie nuove regole per queste modifiche contrattuali, che in gergo tecnico si celano dietro l'espressione "ius variandi": in primis, gli elementi essenziali del contratto non dovrebbero essere modificabili, e d'altro canto, gli avvisi di modifica dovrebbero includere un confronto esatto tra la situazione attuale e quella futura, modificata. Solo allora diventa possibile e sensato recedere in modo mirato da quei contratti che non sono più convenienti o adatti alla propria situazione.

Informazioni in un clic
www.centroconsumatori.it

