

---

## Pronto Consumatore settembre/ottobre 2020

**Newsletter:** più informati con il Pronto Consumatore - abbonatevi gratuitamente!

---

*Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti - supplemento al n. 65/72*

**La versione integrale cartacea del Pronto Consumatore viene recapitata gratuitamente via posta ai soci del CTCU oppure è disponibile in formato PDF. Le seguenti news sono un estratto.**

### **Consegna della posta raccomandata: da agosto è richiesta nuovamente la firma del destinatario**

A causa delle misure di contenimento del Covid-19, da marzo scorso Poste italiane consegnava gli invii che prevedevano una consegna diretta con acquisizione della firma del ricevente, come una raccomandata, un'assicurata o un atto giudiziario, semplicemente accertandosi della presenza del destinatario.

Dal primo di agosto è stata invece ripristinata la procedura di consegna con la sottoscrizione del ricevente. Al momento del recapito sarà richiesto al ricevente di indossare la mascherina, attenendosi alle indicazioni del portalelettere per raccogliere la firma in sicurezza. **Rimane invece fissato a 60 giorni il termine di giacenza** nell'ottica di agevolare i destinatari al ritiro delle comunicazioni.

Qualora i consumatori accertassero ancora difformità in relazione a questa tipologia di consegna o che ritenessero di aver subito un disservizio legato ai servizi postali retail, i consumatori hanno diritto di inoltrare un reclamo a Poste Italiane tramite i moduli presenti in tutti gli Uffici postali o scaricandoli direttamente dal link <https://www.poste.it/modulistica.html>.

Per ulteriori azioni che si possono intraprendere, si consiglia di consultare il nostro sito: <https://www.consumer.bz.it/it/consegna-della-posta-raccomandata-da-agosto-e-richiesta-nuovamente-la-firma-del-destinatario>.

## **Bere acqua fa bene: a casa, per strada e a scuola**

Spesso i bambini bevono troppo poco e per di più bevande zuccherate. Bere acqua a sufficienza durante i giorni di scuola potrebbe invece aiutarli a sostenere le loro capacità fisiche e mentali. Anche per via delle sue numerose funzioni, l'acqua è un elemento indispensabile per la vita e la salute: è la sostanza principale delle cellule e dei fluidi corporei (ad es. il sangue), trasporta l'ossigeno, gli elementi nutritivi e i prodotti metabolici e regola la temperatura corporea. L'acqua che il corpo rilascia ininterrottamente – attraverso i reni (urina), la pelle (sudorazione), i polmoni (respirazione) e l'intestino (feci), pari a circa 2-2,5 litri al giorno, deve essere nuovamente reintegrata, prevalentemente assumendone altra, cioè bevendo.

### **I nostri bambini bevono abbastanza?**

In relazione al peso corporeo, i bambini necessitano di più acqua rispetto agli adulti, dato che di norma sono più attivi fisicamente per via del gioco e dello sport. Già una leggera disidratazione ha un impatto sulle loro capacità fisiche e mentali. Stanchezza, mal di testa, difficoltà nella concentrazione e stitichezza potrebbero essere le conseguenze di una carenza di liquidi.

Circa un terzo del fabbisogno di acqua viene soddisfatto tramite gli alimenti solidi, in particolare la frutta e la verdura.

Potete trovare un approfondimento dei seguenti punti al link

<https://www.consumer.bz.it/it/bere-acqua-fa-bene-casa-strada-e-scuola>:

- **Ecco come incoraggiare i bambini a bere regolarmente**
- **Cosa rende una borraccia di buona qualità**
- **Cosa devono tenere in considerazione i genitori**

## **A casa l'ideale è la fibra ottica**

I collegamenti di gran lunga più sicuri ed efficienti sono quelli in fibra ottica: essi permettono di lavorare velocemente senza rappresentare un rischio per la salute, come invece accade con i collegamenti realizzati via radio. Soprattutto i bambini e i ragazzi, vale a dire i soggetti in crescita, risentono molto della minaccia elettromagnetica per il loro organismo e approfittano al meglio di una riduzione dei campi elettromagnetici intorno a loro.

Per queste ragioni, la connessione in fibra ottica dovrebbe diventare lo standard per le nostre abitazioni. Il Centro Tutela Consumatori Utenti e la Rete Onde Civiche Alto Adige suggeriscono proprio ora alle famiglie e alle istituzioni, per via dell'inizio dell'anno scolastico, di attrezzare la casa e la scuola con impianti in fibra ottica, **badando soprattutto che bambini e ragazzi possano studiare senza essere immersi nelle radiazioni del wi-fi**, investendo il più possibile nella tecnologia in **fibra ottica come la più sicura e affidabile anche per i tempi a venire!**

## **Igiene in cucina: I germi non vanno in vacanza**

Batteri e altri microrganismi si moltiplicano in modo particolarmente rapido con le temperature calde. Il consumo di alimenti contaminati può provocare infezioni o intossicazioni alimentari. Per evitare che ciò avvenga, è fondamentale rispettare le norme igieniche di base specialmente durante il periodo estivo, ma non solo.

Gli alimenti facilmente deperibili non si possono conservare a lungo, pertanto si sconsiglia di acquistarne in grandi quantità, ma piuttosto di comprarli freschi più di frequente.

I prodotti che necessitano di refrigerazione, come la carne fresca, il pesce fresco e il latte, così come i prodotti surgelati, dovrebbero essere collocati nel carrello della spesa idealmente solo alla fine del "giro di acquisti". Questo per evitare che rimangano troppo a lungo senza la giusta refrigerazione. Inoltre, è preferibile trasportarli a casa in una borsa termica.

Il frigorifero non deve essere riempito troppo, altrimenti l'aria fredda fatica a circolare. I cibi e gli alimenti non confezionati si conservano meglio in frigorifero se posti all'interno di un contenitore richiudibile oppure coperti.

Gli avanzi di cibo devono essere raffreddati rapidamente e consumati al più presto. Quando li si riscalda, invece, si consiglia di scaldarli per bene. Lo stesso vale per la preparazione di carne, pesce e uova. Nei giorni più caldi è meglio evitare il consumo di carne e di pesce crudi (ad es. sushi). Tutti gli utensili utilizzati (e naturalmente le mani) devono essere lavati immediatamente con acqua calda e detersivo per piatti.

Anche se sul cibo sono visibili solo piccole parti ammuffite, è sempre meglio smaltirlo completamente.

### **Le verande altoatesine sono ormai cosa del passato**

Con la nuova legge provinciale "territorio e paesaggio", entrata in vigore il 1° luglio 2020, le verande altoatesine sono state abolite. Per essere più precisi, a seguito dell'entrata in vigore della nuova legge, le disposizioni relative alla costruzione di verande escluse dal computo del volume non sono più applicabili. Finisce così l'era delle tipiche verande altoatesine che non rientrano nella cubatura residenziale.

Per i proprietari di case o di appartamenti che in futuro vorranno costruire una veranda, ciò significa che sarà possibile costruirne una solo se si dispone di una cubatura sufficiente. Chi è già in possesso di un "tipico" appartamento di 110 m<sup>2</sup> dell'edilizia agevolata dovrebbe prima chiarire con l'Ufficio Promozione dell'edilizia agevolata se sia effettivamente possibile costruire una veranda. L'abolizione della disposizione relativa alle verande altoatesine comporta quindi anche una serie di restrizioni. Ulteriori informazioni riguardanti la costruzione e il risanamento sono disponibili nei fogli informativi sul nostro sito ([www.centroconsumatori.it](http://www.centroconsumatori.it)).

### **La tutela del clima inizia dalla vita quotidiana**

**Il 2020 è all'insegna della tutela del clima. Il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) fornisce ogni mese consigli utili a riguardo, considerando che la salvaguardia del clima comincia dalle piccole**

**cose.** La tutela del clima è più importante che mai, poiché il cambiamento climatico continua ad avanzare senza sosta, anche in Alto Adige. Ognuno di noi può dare il proprio, personale contributo per cercare di limitare gli effetti di questo cambiamento e proteggere l'ambiente.

**Bere l'acqua del rubinetto per proteggere il clima:** l'acqua del rubinetto è un alimento a km 0, 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.

Ulteriori informazioni sull'acqua potabile sono disponibili sul nostro sito web alla voce "Acqua potabile del rubinetto, una decisione consapevole".

### **Pagamenti digitali: Cosa sono le truffe OTP e come ci si può proteggere da esse?**

Durante il periodo di lockdown, i pagamenti digitali sono aumentati notevolmente – e molti “principianti” di internet hanno sperimentato gli acquisti online. Un pagamento digitale tramite carta di credito oppure online banking necessita spesso di una “password monouso”, detta anche OTP oppure One-Time Password. Questa viene comunicata tramite SMS oppure generata da altri sistemi al momento del pagamento. I truffatori online hanno sviluppato una serie di trucchi per ottenere queste OTP e prosciugare carte e conti.

Alcuni consigli per proteggersi:

- Indipendentemente da chi telefona, scrive, manda un SMS, un messaggio Whatsapp o dei segnali di fumo: **le OTP non devono essere inoltrate.** Nessuna banca, istituto di carta di credito o altra istituzione la richiede: l'unico luogo in cui viene utilizzata la OTP è la pagina del sito web – già aperta – in cui effettuare il pagamento dell'acquisto online, oppure la pagina dell'online banking. Le OTP servono solamente quando si paga qualcosa – non per ricevere denaro.
- Ormai c'è una app specifica per qualsiasi cosa – ma purtroppo non tutte sono perfette! Ad esempio, una app per la calcolatrice potrebbe, in realtà, trasmettere informazioni a truffatori. Bisogna sempre installare app attendibili e aggiornare regolarmente il software dello smartphone.
- In caso di problematiche con la banca, la società della carta di credito oppure un'altra azienda, bisogna assicurarsi di utilizzare i dati di contatto corretti.

### **Come nutrirsi in modo ottimale durante le escursioni**

Per assicurare al corpo le giuste riserve di glicogeno, la sera prima dell'escursione è consigliabile cenare con dei carboidrati facilmente digeribili: pasta, risotto di verdure, un piatto a base di patate o simili. L'ideale per iniziare bene la giornata di cammino è un porridge ai cereali, come per esempio di fiocchi

d'avena, con l'aggiunta di un po' di frutta. Qualora ci si alzi molto presto e non si abbia ancora fame, è bene portare con sé qualcosa per la colazione. Nello zaino non dovrebbero mai mancare bevande come acqua, tè non zuccherato o succhi di frutta diluiti. Per le escursioni più lunghe e impegnative sono consigliate le bevande isotoniche. È possibile anche prepararle da sé utilizzando ingredienti semplici come acqua, succo di mela o d'uva, sciroppo di lamponi e un pizzico di sale. Per brevi escursioni sotto le tre ore, in genere è sufficiente avere con sé della frutta fresca (riposta in confezioni rigide per evitare che si schiacci!), barrette di muesli, frutta secca, miscele di frutta secca o dolcetti energetici. Per camminate di tre ore o più bisognerebbe portare anche una merenda più abbondante. Un classico sono i panini farciti: tuttavia, un nutrimento più equilibrato del panino al salame, è il pane integrale con formaggio fresco spalmabile, o di altro tipo, accompagnato da un po' di verdura fresca. Facili da infilare nello zaino sono anche le uova sode – non dimenticate di portare una piccola saliera! – e verdure tagliate a bastoncino. In un contenitore a chiusura ermetica si possono portare perfino insalate di pasta, di patate o di cuscus. Le barrette energetiche o preparati proteici per attività sportive non sono invece necessari per le escursioni nel tempo libero.

### **refill.bz.it: il motto è fare un refill!**

#### **Evitare le bottiglie d'acqua facendo un refill di questo bene pubblico gratuito!**

I rifiuti di plastica distruggono l'ambiente e sono pericolosi per la nostra salute. Chi desidera impegnarsi in questo senso, ha acquisito ora anche in Alto Adige un nuovo strumento. La Federazione Protezionisti Sudtirolesi, in occasione della Giornata internazionale dell'Ambiente del 5 giugno, ha presentato un progetto innovativo. Lo scopo di questa iniziativa è quello di ridurre sia l'acquisto che lo spreco di bottiglie di plastica usa e getta, e allo stesso tempo di incentivare il riempimento gratuito di bottiglie d'acqua riutilizzabili. Chi volesse placare la propria sete in modo economicamente vantaggioso e allo stesso tempo ecologico, può semplicemente entrare nel sito internet [www.refill.bz.it](http://www.refill.bz.it) e trovare la stazione di rifornimento d'acqua più vicina dove poter riempire la propria bottiglia, invece di acquistare bottiglie di plastica costose che si trasformano solo in rifiuti.

### **Quali tipi di coloranti vengono adoperati nell'industria alimentare?**

Sport-drink, bevande alcoliche, caramelle, gomme da masticare, dessert: spesso, nell'industria alimentare vengono adoperati coloranti per conferire ai prodotti un aspetto più invitante. I coloranti alimentari compensano le perdite di colore causate dalla lavorazione dei prodotti, garantiscono una colorazione uniforme e talvolta simulano una percentuale di frutta più elevata di quella effettivamente contenuta.

A seconda della loro origine, si distingue tra coloranti naturali, coloranti natural-identici e coloranti artificiali o sintetici. I coloranti naturali derivano da piante o da alcune specie di animali. La clorofilla verde (E 140), ad esempio, viene estratta dalle piante. I coloranti natural-identici presentano la stessa composizione chimica delle sostanze naturali a cui si rifanno, ma sono riprodotti sinteticamente per

motivi di costo. Un esempio di questa tipologia di coloranti è la riboflavina gialla (E 101), conosciuta anche come vitamina B2. Diversamente da quelli natural-identici, i coloranti sintetici sono composti artificiali che non si trovano in natura. Oggi, per la produzione di coloranti sia artificiali che natural-identici si usano, in misura crescente, anche organismi geneticamente modificati. L'eventuale utilizzo di coloranti alimentari deve essere dichiarato nell'elenco degli ingredienti riportato sulla confezione dei prodotti. Alcuni coloranti ( E 102, E110, E 122, E 124, E 129 e E 104) sono sospettati di provocare nei bambini il cd. Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHS). I prodotti contenenti questi coloranti devono pertanto recare sulla confezione l'avvertenza "Può compromettere l'attività e l'attenzione dei bambini". Inoltre, i coloranti azoici possono causare allergie e pseudo-allergie e potrebbero avere anche effetti cancerogeni, motivo per cui le organizzazioni per la tutela dei consumatori chiedono di bandirli.