Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Pronto Consumatore settembre/ottobre 2022

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.

Quali alimenti fanno bene al cervello?

Il primo alimento da menzionare è **l'acqua**: per riuscire a raggiungere uno stato di concentrazione ottimale, il nostro cervello ha bisogno infatti di un adeguato apporto di liquidi.

Inoltre, è importante che le cellule cerebrali ricevano sufficiente energia sotto forma di glucosio. Tuttavia, assumere grandi quantità di glucosio provoca un rapido aumento del tasso glicemico seguito da un calo repentino, causando stanchezza e fame. Prodotti a base di cereali integrali, legumi e verdure contengono invece **carboidrati complessi**, che fanno sì che il tasso glicemico oscilli in modo molto più graduale assicurando alle cellule cerebrali un apporto di sostanze nutritive costante.

Buone fonti di proteine per le cellule nervose sono **i legumi** come fagioli, lenticchie e ceci: oltre a notevoli quantità di proteine, contengono vitamine del gruppo B e minerali come ferro e magnesio.

Per la formazione delle membrane delle cellule cerebrali e di quelle nervose sono importanti i grassi, in particolare **gli acidi grassi polinsaturi omega-3**, che sono contenuti, ad esempio, nell'olio di lino, nell'olio di colza e nell'olio di canapa, nella frutta secca a guscio, nei semi e nel pesce.

Infine, sono benefici anche **gli antiossidanti**, ossia sostanze che proteggono le cellule cerebrali dai composti aggressivi dell'ossigeno, come ad esempio, mirtilli, lamponi e altri frutti di bosco.

Una dieta salutare per il cervello comprende dunque – accanto ad altri alimenti – circa due litri di acqua al giorno, un'abbondante quantità di verdure, legumi, cereali integrali e frutta, nonché frutta secca a guscio, semi e oli vegetali pregiati.

Pellet: attenzione ai negozi online fraudolenti

Invece di una consegna a basso costo, dopo aver pagato si rimane a mani vuote.

Attualmente, i consumatori si lamentano del fatto che, da un lato, è difficile reperire i pellet e, dall'altro, i prezzi sono aumentati esponenzialmente. Pertanto, molti di loro si mettono alla ricerca di alternative più economiche su internet. Purtroppo però, queste presunte offerte vantaggiose online si rivelano spesso essere truffaldine: invece di pellet economici, il denaro pagato in anticipo sparisce e del negozio online non vi è più traccia.

Ecco come proteggersi:

- richiedete sempre dei preventivi per farvi un'idea sulla fascia di prezzo: attenzione ai costi "troppo bassi";
- controllate i dettagli del fornitore sul suo sito web (indirizzo, numero di telefono, mail PEC, partita IVA, ecc.): se sono incompleti o mancanti, non è un buon segnale!
- Cercate le recensioni riguardanti il negozio online: per esperienza, le recensioni positive non sono sempre autentiche, ma molte recensioni negative sono un importante segnale d'allarme;
- pagate con carta di credito e non con bonifico bancario, perché in questo modo si ha qualche possibilità in più di poter stornare il pagamento effettuato;
- occorre prestare sempre particolare attenzione quando il contatto con il venditore avviene tramite un social-media, poiché, in questo caso, l'identità del venditore è spesso più difficile da verificare.

Come capire se l'olio d'oliva è di buona qualità?

La qualità ha il suo prezzo: per meno di dieci euro al litro non è in genere possibile acquistare un olio particolarmente buono. Questo è dovuto al fatto che una pianta di olive impiega dai quattro ai dieci anni per dare frutti e il raccolto è soggetto a forti oscillazioni stagionali. Con una resa di circa 20 chilogrammi di olive per albero si ottengono solo tre-quattro litri d'olio. Tuttavia, il prezzo elevato da solo non costituisce garanzia di una buona qualità.

Neanche la denominazione “extra vergine” è sempre sinonimo di qualità. Ci sono, infatti, in commercio oli di oliva extra vergine che non soddisfano, stando ai risultati di test effettuati, tutti i criteri di qualità prescritti (aspetto, odore, sapore, ridotto tenore di acidi grassi liberi).

Informazioni aggiuntive come l’indicazione dell’anno di raccolta, della varietà di olive utilizzata e della zona di provenienza determinano invece una qualità superiore alla media. La Denominazione di Origine Protetta (D.O.P.) dell’UE indica che le olive sono state coltivate e trasformate in olio in un’area geografica ben definita.

Per una semplice prova olfattiva basta versare un po’ d’olio d’oliva in un bicchiere da vino e lasciarlo riposare coperto per circa dieci minuti. Se poi annusandolo si percepiscono chiaramente fragranze di erba fresca, erbe aromatiche, frutti o altri aromi simili, significa che si è in presenza di un olio con caratteristiche organolettiche buone. Una sensazione gustativa fruttata, amara o pungente dopo la deglutizione è inoltre indice di un elevato tenore di polifenoli, sostanze benefiche per la salute.

Pagamento con carta nei negozi
Come funziona l'obbligo di accettare questo mezzo di pagamento?

Da alcuni anni i commercianti sono obbligati a accettare i pagamenti con carta. Tuttavia, fino a poco tempo fa, non erano previste sanzioni in caso di mancata accettazione di questo metodo di pagamento.

Ora la situazione è cambiata: dal 30 giugno 2022, infatti, in caso di mancata accettazione di un pagamento con carta, è prevista una sanzione a carico del commerciante o del professionista di 30 euro oltre al 4% del valore della transazione. A effettuare i controlli e a emettere le sanzioni saranno la polizia tributaria e altri organi di polizia.

Tale norma riguarda le carte (bancomat, di credito, ricaricabili) ma non altri strumenti di pagamento.

La decisione se pagare in contanti oppure con carta spetta dunque al consumatore e sempre entro il limite previsto per i pagamenti in contanti, attualmente di 2.000 euro; dal 1° gennaio 2023 sarà di 1.000 euro.

Nessuna sanzione è dovuta nel caso in cui il pagamento con carta risulti impossibile per problemi "tecnici”, ad esempio in caso di problemi di connessione o di un dispositivo POS difettoso.

Curiosità “pagamenti con carta”: studi dimostrano che gli acquisti effettuati con carta non vengono percepiti allo stesso modo di quelli effettuati in contanti. Se sentite che il denaro vi sta sfuggendo dalle mani, potete fare un esperimento: confrontate un mese di pagamenti effettuati con carta e un mese di pagamenti effettuati per contanti.

Il tè verde è un toccasana?

Le cure miracolose purtroppo non esistono. Tuttavia, riguardo al tè verde si può affermare che abbia davvero effetti benefici sulla salute.

A cominciare dal sistema cardiovascolare. I risultati di alcuni recenti studi indicano che il consumo regolare di tè verde riduce il rischio di pressione alta, ictus e infarto.

È possibile inoltre che il tè verde protegga anche dal cancro, ma non è stato ancora dimostrato. Il tè verde contiene infatti epigallocatechina gallato (EGCG), un polifenolo appartenente al gruppo dei tannini in grado di neutralizzare i radicali liberi che influiscono sullo sviluppo di tumori.

Ben documentate sono, invece, le proprietà protettive del tè verde contro le carie dentali, date dalla presenza di fluoro e dei polifenoli del tè che uccidono i batteri della carie e ostacolano la formazione della placca.

Non da ultimo, il tè verde è apprezzato per le sue proprietà stimolanti. La caffeina del tè, essendo legata ai tannini, viene assorbita più lentamente rispetto al caffè, prolungandone pertanto l'effetto.

La temperatura di infusione ottimale è compresa tra i 70°C e gli 85°C; il tempo di infusione consigliato è dai due ai quattro minuti; le foglie di tè possono essere utilizzate fino a tre volte.

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) sconsiglia, tuttavia, gli integratori alimentari con estratto di tè verde: alcuni di essi contengono, infatti, livelli elevati di catechine, che potrebbero danneggiare il fegato.

Banche, Associazioni dei consumatori lanciano appello: urgono servizi bancomat a costi ridotti e trasparenti

È in arrivo una riforma dei costi dei prelievi sul circuito Bancomat, in particolare, quelli effettuati da utenti su banche diverse da quella del proprio conto corrente.

Il nuovo modello, se confermato, in quanto attualmente oggetto di istruttoria da parte dell'Antitrust, entrerà in vigore entro il 31 ottobre e prevede una commissione massima di 1,50 euro contro gli attuali 1,83 euro di media e con punte di 2 euro. Questo comporterebbe un risparmio medio per il consumatore pari a 0,30 centesimi su circa 500 milioni di operazioni annue (dati Bancomat SPA) per oltre 150 milioni di euro. Inoltre non sarà più la banca che emette la carta a fissare il prezzo (molto più caro) per un servizio che non offre, ma la banca che detiene lo sportello bancomat.

Col nuovo modello, tutte le banche saranno incentivate a installare più sportelli automatici, dotati altresì di servizi sempre più innovativi.

Le associazioni hanno chiesto un incontro a BANCOMAT SPA per definire prima del 31 ottobre una comunicazione chiara e trasparente sulla nuova modalità che garantisca un più alto livello di trasparenza delle nuove condizioni applicate.

Pneumatici invernali: obbligatori oppure no?

Il ritornello è che in Alto Adige, a partire dal 15 novembre di ciascun anno vige “l’obbligo di montare i pneumatici invernali”? Secondo il CTCU un **tale obbligo non esiste**.

Sulle strade della nostra provincia vige però **l’obbligo, questo sì, di equipaggiamento invernale, cioè di pneumatici invernali oppure, in alternativa, di accessori invernali antisdrucciolevoli, come catene da neve o equipaggiamenti equivalenti e omologati.**

Quest'obbligo entra in vigore non appena la relativa segnaletica (cartello obbligatorio "pneumatici con catene da neve" e cartello aggiuntivo con la scritta "in caso di neve o ghiaccio") viene esposta sulle **strade statali**, ed è completamente **indipendente da una data precisa**.

Ad eccezione dell’**Autostrada del Brennero e del Comune di Bolzano**, dove l’obbligo di equipaggiamento invernale è in vigore **dal 15 novembre al 15 aprile**, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche.

Suggerimento: prima di acquistare pneumatici invernali, consultate comunque le valutazioni effettuate dai vari test e richiedete diversi preventivi a diversi fornitori. Prestate inoltre attenzione all'età dei pneumatici che vi vengono proposti (l'informazione è presente con un numero sul pneumatico, ad esempio 3218 significa “prodotto nella 32a settimana del 2018”).

Pratiche commerciali scorrette nel settore energetico
Il CTCU: più trasparenza e no inganni nelle offerte ai consumatori!

Alcune società energetiche (4) sono state sanzionate nei mesi scorsi dall’Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM), per comportamenti contrari al Codice del consumo e alla normativa di regolazione di ARERA. Tra le società sanzionate figura anche la società Ubroker Srl, alla quale l’AGCM ha irrogato sanzioni per ca. 1,8 milioni di euro.

Sono molte le criticità che i consumatori possono incontrare in questo delicato settore di consumo, caratterizzato troppo spesso da condotte ingannevoli e omissive da parte di molti, troppi operatori soprattutto riguardo alcune componenti del prezzo di fornitura di energia e gas sul mercato libero. L'Autorità ha sanzionato, per mancanza di trasparenza nella prospettazione delle condizioni economiche di fornitura di energia elettrica e gas, anche altre 3 società energetiche conosciute nelle nostre zone: Bluenergy, Ajó Energia e Visitel.

Commenta la direttrice del CTCU, Gunde Bauhofer: "In un mercato quale quello libero dell'energia e del gas, la scarsità, e in certi casi, addirittura la mancanza di trasparenza e completezza delle informazioni sul costo complessivo che il consumatore deve sostenere in relazione all'adesione a offerte commerciali, sono un ostacolo insormontabile per adottare scelte di consumo chiare e consapevoli. Sconsigliamo in ogni caso vivamente di aderire a proposte commerciali fatte via telefono e senza aver prima avuto modo di consultare la scheda del prodotto offerto!"

Il CTCU sottolinea inoltre come, in presenza di comportamenti ingannevoli e/o scorretti da parte di operatori dell'energia o del gas – anche via telefono – è sempre importante segnalare per iscritto tali comportamenti alla stessa Associazione (info@centroconsumatori.it), nonché all'AGCM (www.agcm.it) e all'Autorità di regolazione del mercato elettrico, ARERA (www.arera.it).

SMS da parte del corriere?

La parola-chiave è: "diffidare!"

Molti consumatori ci hanno contattato sostenendo di aver ricevuto un SMS da un corriere per la consegna di un pacco. Il messaggio informava che il pacco era stato trattenuto e che, per riceverlo, bisognava cliccare su un link e seguire le relative istruzioni.

Tuttavia, molte delle persone che hanno ricevuto questo SMS non aspettavano alcun pacco.

Inoltre, l'SMS in questione, non riportando il nome del corriere, il mittente del pacco, o codice della spedizione, ha giustamente insospettito i consumatori.

Il tutto si congiura come il solito tentativo di "pescare" i dati personali (e probabilmente anche i dati di carte di credito) dei consumatori attraverso un pretesto. In gergo tecnico, questo si chiama "phishing" e, se avviene tramite SMS, "smishing".

Suggerimento: non cliccate mai sul link! Se avete ordinato qualcosa la cui consegna è in ritardo per motivi sconosciuti, meglio contattare direttamente il venditore.

Quale promemoria, nel caso in cui non sia stata concordata una data di consegna specifica al momento dell'ordine, si presume che il periodo di consegna sia di 30 giorni. Ulteriori informazioni sulla consegna di pacchi sono disponibili nel nostro foglio informativo "Spedizione e consegna dei pacchi".