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 2023

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.

Non tutti i prodotti "integrali" contengono farina integrale

La farina integrale viene ricavata dalla macinazione di chicchi di grano interi, cioè comprensivi del germe e del rivestimento esterno del seme, che le conferiscono un maggior numero di fibre, minerali, vitamine, aminoacidi essenziali, acidi grassi insaturi e composti vegetali secondari rispetto alla farina raffinata. Tuttavia, non tutti gli alimenti trasformati che vengono pubblicizzati anche sulle confezioni come “prodotti integrali” oppure "con farina integrale" contengono effettivamente farina integrale.

La legge non stabilisce infatti una percentuale minima di farina integrale per gli alimenti trasformati. **In Italia la denominazione "integrale" è classificata come ammissibile anche per quei prodotti da forno che non sono fatti con farina integrale, ma piuttosto con farine raffinate e l’aggiunta di crusca. Il termine tecnico di questo miscuglio di farine è dunque "farina ricostituita".**

Rispetto alla farina integrale, la farina ricostituita manca infatti del prezioso germe, ricco di importanti sostanze nutritive, e presenta inoltre un indice glicemico più alto. La differenza è riconoscibile solo dall'elenco degli ingredienti: con "farina integrale" - senza alcuna informazione aggiuntiva - si tratta di farina proveniente dal chicco intero. Se, invece, tra parentesi si aggiunge "(farina di frumento, crusca di frumento)", non si tratta di farina integrale ma di una farina ricostituita.

„Scartoffie“
Cosa buttare e cosa tenere?

Dipende ovviamente dal tipo di documento e dal rispettivo termine di prescrizione. La prescrizione comporta che un diritto (in genere un credito) non possa più essere fatto valere per decorso dei termini. Il termine di prescrizione può variare a seconda del tipo di credito vantato. Il termine ordinario di prescrizione è di dieci anni, secondo quanto previsto dal Codice Civile, e vale per tutte le tipologie di credito per le quali non sia previsto un termine di prescrizione più breve (eccezioni).
I documenti devono essere quindi conservati almeno fino alla fine del periodo di prescrizione del credito o dell‘obbligazione. Senza i documenti originali non è possibile, ad esempio, fornire la prova del pagamento già effettuato, nel caso pervengano nuovi solleciti di pagamento.

Alcuni esempi:

- **Bollo auto (ricevuta di pagamento)**: 3 anni dalla data di scadenza, minimo consigliato 5 anni
- **Canone TV (bollette dell'elettricità)**: 10 anni
- **Ricevute di acquisto**: 26 mesi (valgono anche per i diritti di garanzia)
- **Spese condominiali (buoni di pagamento)**: 5 anni, 10 per le spese straordinarie
- **Estratti conto bancari**: 10 anni
- **Pagamenti rateali**: 5 anni
- **Fatture di artigiani**: consigliati almeno i 10 anni
- **Documenti della dichiarazione dei redditi**: 5 anni dalla presentazione della dichiarazione dei redditi. In caso di agevolazioni fiscali per interventi di ristrutturazione e risparmio energetico o bonus mobili: 15 anni.
- **Bollette telefoniche di rete fissa e di telefonia mobile**: consigliati 10 anni.
- **Bollette dell'elettricità e del gas**: consigliati 10 anni.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito del CTCU.

I bambini non hanno bisogno di “cibo spazzatura“ (junk food)

Si sospetta che gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri e altamente trasformati contribuiscano all’insorgere di obesità, diabete mellito di tipo 2, patologie cardiovascolari e tumorali. Secondo recenti studi condotti negli Stati Uniti e in Brasile, un consumo frequente del cosiddetto “junk food” o „cibo spazzatura“ influirebbe negativamente sul cervello e sulla psiche. Le persone che consumano con maggior frequenza questi cibi sono risultate più spesso soggette ad ansia e stati depressivi e hanno presentato una memoria peggiore. Secondo il medico britannico Chris van Tulleken, i cibi ultra-lavorati

darebbero addirittura “più dipendenza dell’eroina o delle sigarette”.

Al contrario, una dieta ricca di sostanze nutritive e vitali che comprenda un’adeguata assunzione di verdura, legumi, prodotti integrali, frutta a guscio, frutti di bosco, olio d’oliva e un po’ di pesce e pollo aiuta a mantenere le funzioni cognitive e a ridurre il rischio di depressione.

Cosa inserire allora nel contenitore della merenda? Senz‘altro frutta e verdura di stagione, pane, „Schüttelbrot“, cracker e simili (integrali), il tutto come accompagnamento ad alimenti proteici quali formaggio o crema vegetale a base di legumi, un po’ di frutta secca e a guscio e di tanto in tanto un po’ di prosciutto o altri salumi, un uovo sodo o del pane con la marmellata. Infine, da non dimenticare: una borraccia o bottiglia riutilizzabile con acqua del rubinetto.

Assicurazione sulla vita
Scelta sbagliata?
Si può recedere entro 30 giorni dalla sottoscrizione della polizza

In molti casi, la stipula di certe polizze di assicurazione sulla vita può risultare estremamente sfavorevole per i consumatori, inducendoli a voler recedere dal contratto già poco dopo la firma.

Il Codice delle Assicurazioni (D.lgs 209/2005, art 176 e art 177) prevede infatti che i consumatori possano sia **revocare la proposta di polizza, entro 30 giorni** dalla sua firma, che **recedere dal contratto** di assicurazione sulla vita, **entro 30 giorni** dal ricevimento della comunicazione inerente la **conclusione della polizza**.

Il recesso deve essere effettuato per iscritto. Sul sito del CTCU sono a disposizione delle lettere-tipo per il recesso da tali contratti. L'indirizzo esatto a cui inviare la lettera di recesso è solitamente riportato nel contratto.
Quando si decide di inviare il recesso, è necessario annullare anche l’eventuale ordine permanente di addebito (SEPA Direct Debit) dato alla propria banca. Se il primo premio è già stato pagato, questo deve essere restituito per intero dalla compagnia all'assicurato.

Il CTCU consiglia: Prima di firmare qualsiasi contratto, bisogna leggersi attentamente quanto riportato nella proposta o nel contratto, facendosi aiutare magari da un esperto in materia, nel caso in cui le condizioni contrattuali ed economiche non fossero chiare.

Come conservare correttamente le verdure sott’aceto?

Particolarmente indicate a tale scopo sono le verdure di consistenza solida come barbabietole, zucche, zucchine, cavolfiore, finocchi e carote, ma possono essere messi sott'aceto anche cetrioli, peperoni e pomodori.

Per l'aceto va utilizzato aceto di vino, di mele o di erbe di alta qualità con un contenuto di acido acetico compreso tra il 5% e il 7%. Per conservare al meglio i prodotti si utilizzano sia i barattoli di vetro a vite che si chiudono bene, sia i vasetti da conserva con anelli di gomma. Questi, prima del loro utilizzo, vanno sterilizzati facendoli bollire in una grande pentola (per 10 minuti) oppure mettendoli in forno (per lo stesso tempo a 140°C), quindi lasciati raffreddare capovolti.
Le verdure messe sott'aceto crude oppure sbollentate vanno disposte a strati nei vasetti fino a riempire quest'ultimi per circa due terzi. Successivamente, in una pentola si scalda l'aceto con dell'acqua (rapporto compreso tra 1:1 e 1:2), si aggiunge un cucchiaio di sale non iodato e un cucchiaio di zucchero o miele per litro di liquido e si lascia bollire brevemente il tutto prima di versarlo, ancora bollente, sulle verdure sistemate nei vasetti. Queste conserve si preservano per circa due mesi e devono essere lasciate nel vasetto per almeno due settimane prima di essere consumate. Per prolungare la durata di conservazione, è necessario sterilizzare nuovamente i barattoli una volta pieni e sigillati.

Attenzione: Se il coperchio è allentato o fortemente rigonfio, e fuorisce del gas quando si apre oppure se le conserve sono torbide, scolorite o dall'odore sgradevole sono tutti indici della presenza di microorganismi nocivi per la salute. In questi casi, il contenuto della conserva non è più commestibile e va gettato.

Condominio
Posso impugnare una delibera dell'assemblea, se non sono stato invitato?

La signora Anna ha ricevuto un sollecito di pagamento di 5.000 euro da parte dell'amministratore del suo condominio. Il sollecito si riferisce ad una delibera dell'ultima assemblea dei condòmini di cui - a suo dire – lei non era stata messa a conoscenza e per la quale non aveva ricevuto alcuna convocazione. Ci chiede: "Devo pagare l'importo anche se non ho avuto la possibilità di partecipare all'assemblea che ha approvato la delibera?"

Il Codice civile prevede che gli aventi diritto, i quali non siano stati debitamente invitati all'assemblea (cfr. art. 66 delle Norme di attuazione del Codice civile), possano impugnare la delibera adottata **entro il termine di 30 giorni** dall'avvenuta conoscenza della stessa.

La consulente del CTCU ha pertanto contattato l'amministratore del condominio per chiarire come si erano svolti i fatti. L'amministratore è stato in grado di dimostrare di aver invitato la signora Anna a mezzo lettera raccomandata. Anna non aveva accettato di sua spontanea volontà la raccomandata del postino. In questo caso decade dunque, la possibilità di procedere con una contestazione.

I consumatori possono infatti rifiutarsi di accettare le raccomandate dal postino o di non ritirarle all'ufficio postale, ma ciò non ha senso: rifiutare o non ritirare una raccomandata equivale sostanzialmente all'avvenuta consegna, con tutte le conseguenze (legali) che ne derivano.

Il consumo di zucche ornamentali può portare all'avvelenamento?

La zucca è la verdura protagonista della stagione autunnale, e con la diffusione della tradizione di Halloween anche nel nostro paese, il numero di zucche offerte e vendute è in aumento. In alcuni negozi, le zucche ornamentali sono attualmente esposte e messe in vendita insieme alle altre verdure. **I consumatori fanno bene ad accertarsi che le zucche destinate alla cottura siano adatte anche alla consumazione**.

Il Ministero della Salute mette in guardia contro il consumo di zucche ornamentali e di zucchine amare, poiché contengono elevate quantità di **cucurbitacina**. Si tratta di una sostanza amaricante e velenosa che si trova nelle cucurbitacee e che protegge queste piante dai predatori e dagli insetti.

Il consumo di zucche ornamentali può indurre crampi addominali, nausea, vomito e diarrea a causa delle cucurbitacine in esse contenute. Il rischio è maggiore per gli anziani e i bambini. La cucurbitacina in alte concentrazioni può causare danni intestinali potenzialmente letali.

In caso di dubbio, si consiglia di assaggiare un piccolo pezzetto di polpa cruda. Se ha un sapore amaro, il boccone deve essere sputato e la zucca o la zucchina non deve essere utilizzata.

I pneumatici invernali sono obbligatori?
Vige l'obbligo di attrezzatura invernale!

Ogni anno, molti consumatori in Alto Adige sono confusi da un possibile "obbligo di pneumatici invernali" che viene annunciato sempre da diverse fonti per il 15 novembre. Si ricorda nuovamente che **un tale obbligo non esiste**!

Sulle strade provinciali vige infatti **solo l'obbligo di equipaggiamento invernale**, pertanto di pneumatici invernali o in alternativa di mezzi antisdrucciolevoli, come ad esempio catene da neve o attrezzatura similare omologata. Quest'obbligo entra in vigore non appena l'apposita segnaletica (cartello di obbligo pneumatici con catene, nonché cartello aggiuntivo con la scritta "in caso di neve e/o ghiaccio") viene esposta; **non è prevista una data specifica**.

Indipendentemente dalle condizioni meteorologiche, sull'autostrada del Brennero e nel comune di Bolzano, **dal 15 novembre al 15 aprile** vige l'obbligo generale di equipaggiamento invernale: pertanto

bisogna utilizzare pneumatici invernali oppure avere a bordo catene pronte all'uso.

Suggerimento: consultate, se disponibili, i test sui prodotti e raccogliete diverse offerte; prestare attenzione anche all'età degli pneumatici (numero riportato sullo pneumatico, ad es. 3218 significa prodotto nella 32° settimana del 2018).

Frutta e verdura alleate preziose contro l'ipertensione

Mangiare regolarmente frutta e verdura può ridurre in modo significativo il rischio di pressione alta e malattie cardiovascolari. Frutta e verdura contengono, infatti, potassio, un minerale che contribuisce alla regolazione della pressione sanguigna, e anche sostanze vegetali secondarie, come per esempio flavonoidi e solfuri, che come dimostrato da recenti studi sono in grado di ridurre la pressione sanguigna.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandava, già nel 1990, di consumare cinque porzioni (almeno 400 grammi) di frutta e verdura fresca al giorno. La Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Società tedesca di nutrizione consiglia attualmente alle persone adulte l'assunzione di 400 grammi di verdura e 250 grammi di frutta al giorno.

Recentemente alcuni ricercatori britannici hanno analizzato i dati raccolti in 159 Paesi tra il 1975 e il 2015 in merito all'approvigionamento di frutta e verdura e la possibilita di comparsa dell'ipertensione arteriosa, confrontandoli poi con le raccomandazioni di consumo dell'OMS. Dallo studio è emerso che, nel periodo di riferimento la media globale di approvigionamento di frutta era aumentata – tuttavia con notevoli differenze tra i singoli Paesi e regioni. Lo studio ha dimostrato inoltre che l'incidenza di persone affette da ipertensione arteriosa e di malattie cardiovascolari era minore nei Paesi in cui era disponibile una maggior quantità di frutta e verdura e invece maggiore nei paesi in cui l'offerta di frutta e verdura scarseggiava.