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 marzo/aprile 2024

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

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti - supplemento al n. 17/24

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

In che modo l'alimentazione influisce sul microbiota intestinale?

Che cos'hanno in comune allergie, malattie autoimmuni, obesità, diabete mellito di tipo 2 e alcuni disturbi psichici? In tutte queste patologie risulta sempre più evidente l'importanza rivestita dal microbiota intestinale, conosciuto anche come flora intestinale. Le condizioni della mucosa intestinale e del microbiota intestinale influiscono sul **sistema immunitario** in diversi modi. In primo luogo, va detto che la mucosa intestinale ospita fino al 70% di tutte le cellule immunitarie umane. In secondo luogo, essa svolge una funzione di barriera: se la mucosa intestinale è debilitata, una maggiore quantità di sostanze nocive e componenti alimentari non digerite passa dall'intestino al sangue. In terzo luogo, i prodotti metabolici dei microrganismi benefici per la salute prevengono le infezioni e le infiammazioni.

Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale favorisce notevolmente la diversificazione della flora intestinale. Idealmente, **nel corso di una settimana si dovrebbero consumare 30 tipi diversi di alimenti vegetali**, in modo da garantire varietà e diversificazione alla flora intestinale. È importante anche un elevato apporto di **fibre** (cereali integrali, legumi, frutta a guscio e semi) e piccole quantità di **verdure crude fermentate e latticini fermentati**, come ad esempio lo yogurt.

Altri fattori esercitano invece un **effetto negativo sul microbiota intestinale**, come **gli alimenti di produzione industriale altamente trasformati** come i dolciumi, gli snack salati e grassi e le bibite. Anche i prodotti trasformati a base di carne rossa (ad esempio prosciutto, salumi) agiscono in modo

negativo sul microbiota intestinale. Impattano negativamente sulla flora intestinale pure la scarsità di movimento e lo stress.

La risposta positiva di un **microbiota intestinale sano** si manifesta in vario modo: la mucosa intestinale svolge un'efficace funzione di barriera, i batteri patogeni vengono allontanati, i microrganismi producono metaboliti sani, le difese immunitarie risultano rafforzate, il cibo viene assimilato meglio, i valori di colesterolo e insulina nel sangue migliorano e si previene lo sviluppo di obesità e infiammazioni.

Inquinamento elettromagnetico
Innalzamento dei valori limite per le antenne 5G: È cosa fatta, se la Provincia e i Sindaci non si oppongono

Il CTCU, in collaborazione con la Rete Onde Civiche e con la Società Internazionale di Medicina Ambientale ISDE, informa circa un provvedimento legislativo adottato ancora a fine 2023 e che entrerà in vigore il prossimo 30 aprile, con il quale vengono innalzati i valori limite per l'irradiazione elettromagnetica dell'ambiente causata dagli impianti per la telefonia mobile.

Il provvedimento (cd. "Legge concorrenza") lascia inalterato l'intervallo di riferimento a 24 ore, ma eleva il limite consentito da 6 Volt per metro (come è stato negli ultimi 20 anni) a 15 Volt per metro, andando a rendere praticamente impossibili i controlli di radioprotezione.

Un comma della legge ha peraltro fissato un periodo di 120 giorni precedente la data di entrata in vigore, **fissata per il prossimo 30 aprile 2024**, entro la quale le Amministrazioni regionali, provinciali e comunali hanno la possibilità di esprimere proprie eventuali opposizioni in merito.

Pertanto consigliamo ai consumatori interessati di inviare **la lettera tipo** che è stata messa a disposizione sul sito del CTCU (https://www.consumer.bz.it/it/innalzamento-dei-valori-limite-le-antenne-5g) al Sindaco e Consiglio comunale chiedendo di intervenire in sede ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) **perchè venga bloccata la prevista novella normativa**.

Servizio Elettrico Nazionale chiede il pagamento di fatture anche del 2010!
CTCU: inaccettabile! Si rispettino le regole della prescrizione.

Nelle ultime settimane, a consumatori della nostra provincia, in particolare ex clienti del Servizio Elettrico Nazionale, sono pervenute delle lettere raccomandate con richieste di pagamento per presunte bollette elettriche non pagate, risalenti a diversi anni or sono.

I riferimenti (numero e data di emissione) delle bollette sono riportate nell'ultima pagina delle diffide inviate; oltre alle somme intimate vengono anche richiesti interessi di mora riepilogati per anno.

I consulenti del CTCU sono rimasti stupiti quando hanno visto l'anno di emissione delle fatture: sono stati inviati solleciti per fatture risalenti al 2016 o addirittura al 2010, con calcolo di interessi di mora fino a tutto il 2023.

Le regole della prescrizione nell'ambito energetico
Dal marzo 2018, alle bollette dell'elettricità si applica un periodo di prescrizione ridotto di 2 anni. I solleciti inviati si riferiscono quindi ad importi di fatturazione caduti in prescrizione. Il problema è che i solleciti di pagamento vengono inviati per "raccomandata a.r.", costringendo i diretti interessati ad opporsi attivamente agli stessi, eccependo l'intervenuta prescrizione delle somme intimate.
Il CTCU si è già mosso nei confronti dello stesso fornitore, inviando una diffida con la quale si chiede di astenersi da simili comportamenti.

Invitiamo tutti coloro che dovessero aver ricevuto simili richieste a contattare il CTCU (tel. 0471/975597 oppure per email: info@centroconsumatori.it) per una verifica delle stesse ed un eventuale aiuto nella redazione delle lettere di reclamo.

Perché all'interno delle uova di gallina a volte vi sono due tuorli?

Quando si rompono le uova, è raro, ma può capitare di trovare due tuorli invece di uno solo. È molto probabile che il doppio tuorlo provenga da una gallina ovaiola giovane oppure da una razza di gallina ovaiola con un peso corporeo elevato.

Le galline ovaiole hanno un solo ovaio funzionale, quello sinistro. Quello destro regredisce invece molto rapidamente. Nell'ovaio sinistro si formano una cellula d'uovo dopo l'altra. Queste maturano sotto l'influenza degli ormoni, immagazzinano le sostanze nutritive e si sviluppano in una sfera di tuorlo. È nell'ovidotto che il tuorlo, insieme all'albume e alla membrana del guscio vengono poi racchiusi dal guscio d'uovo. In questa fase, spesso accade che, le galline ovaiole giovani, che non hanno ancora raggiunto un equilibrio ormonale stabile rilascino dall'ovaio contemporaneamente due cellule d'uova, che maturano in due globuli di tuorlo e infine vengono racchiusi in un unico guscio d'uovo. In teoria, un uovo potrebbe arrivare a contenere addirittura anche fino a quattro tuorli. Le uova a doppio tuorlo sono pertanto un fenomeno naturale. La loro comparsa non ha nulla a che vedere con il modo in cui le galline ovaiole vengono allevate o nutrite e non ha nulla a che fare con l'ingegneria genetica.

Poiché le uova a doppio tuorlo sono solitamente di grandi dimensioni, è più facile trovarle nelle confezioni di uova grandi o molto grandi (taglia L o XL).

Intesa Sanpaolo/Isybank:
un provvedimento cautelare dell'AGCM blocca il trasferimento di 2,4 milioni di clienti

Ancora l'estate scorsa un cliente altoatesino di Intesa Sanpaolo aveva ricevuto dalla stessa banca una comunicazione, in cui veniva informato che il suo conto corrente sarebbe stato trasferito dal 30 settembre 2023 ad Isybank, una banca online del Gruppo Intesa Sanpaolo. Il cliente si era quindi rivolto al CTCU per chiarire se il trasferimento fosse o meno a norma di legge. Tale operazione ha riguardato alcuni milioni di clienti di Intesa Sanpaolo, in particolare, coloro che non erano soliti effettuare operazioni presso gli sportelli della banca. La procedura prevedeva che **il trasferimento sarebbe avvenuto automaticamente**, e il cliente avrebbe ricevuto un nuovo IBAN e una nuova carta di debito. Dopo il trasferimento, il cliente non avrebbe più potuto usufruire dei servizi delle filiali di Intesa Sanpaolo.

Pochi giorni dopo aver ricevuto i documenti dall'interessato, il CTCU ha presentato **un esposto alla Banca d'Italia e all'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM)**. Il 2 novembre scorso l'AGCM aveva informato il CTCU dell'avvio di un procedimento istruttorio nei confronti di Intesa Sanpaolo e Isybank. Nel documento di avvio del procedimento, l'AGCM affermava che la mancata acquisizione preventiva del consenso del cliente al trasferimento del conto costituisse, in primis, una grave mancanza di diligenza professionale delle imprese coinvolte e che le azioni di entrambe le banche erano da ritenersi come “aggressive”. L'AGCM ha provveduto dunque a bloccare la procedura di trasferimento dei clienti, imponendo che l‘operazione avrebbe potuto aver luogo solo dietro esplicito consenso delle parti interessate.

All'inizio del nuovo anno, Intesa Sanpaolo ha quindi provveduto ad inviare una nuova comunicazione elettronica ai clienti interessati, in cui viene data loro la possibilità di scegliere liberamente se cambiare o meno banca.

Lascito digitale e previdenza digitale: come procedere?

Oggigiorno la stragrande maggioranza delle persone conduce anche una propria vita digitale, e lascia quotidianamente delle tracce digitali online. Queste tracce rimangono purtroppo online anche dopo la nostra morte, sollevando spesso non pochi dubbi e domande tra gli eredi. Predisporre per tempo quello che si vuole venga fatto con i propri dispositivi, servizi e account nel momento in cui non ci saremo più può facilitare invece di molto le cose per chi resta. Chi dovrà avere accesso e chi no e a che cosa? Chi si farà carico di eventuali costi? Queste sono tutte domande che dovrebbero essere chiarite per tempo (ante mortem).

Il grande sforzo che comporta la creazione di un lascito digitale è registrare e tenere aggiornati i dati di accesso a tutti i propri dispositivi, account, servizi ecc., e stabilire come dovrebbe essere gestito il tutto

in caso di morte. Inoltre, sarebbe bene incaricare, già in vita, una persona di fiducia, disponibile a gestire il nostro lascito digitale e che dovrà avere pieno accesso all'elenco aggiornato dei nostri dati per poter gestire il tutto.

La gestione del lascito digitale non è di facile disciplina nell'ordinamento italiano: possono essere infatti predisposti solo gli aspetti pratici della cosa, ma non quelli di carattere patrimoniale, altrimenti si rischia la nullità dell'incarico. Un profilo sui social media che genera introiti pubblicitari non può, ad esempio, essere gestito tramite incarico, ma è necessario redigere un vero e proprio testamento.

Il CTCU ha elaborato un facsimile di mandato, con annessa spiegazione ed elenco esemplificativo degli account, che saremo lieti di fornire via e-mail a chiunque fosse interessato (previa richiesta a: info@centroconsumatori.it).

Quali sono le caratteristiche di un'alimentazione sana per il cuore?

Nel corso di un'intera vita, il cuore batte circa tre miliardi di volte per pompare sangue, e quindi ossigeno e sostanze nutritive nel sistema circolatorio. Una dieta sana per il cuore protegge i vasi sanguigni contrastando lo sviluppo dell'aterosclerosi, riduce il rischio che si manifestino malattie cardiovascolari e può persino influire positivamente sulle patologie di questo tipo che sono già in corso.

Per contro, l'obesità, valori elevati di lipidi nel sangue e il diabete mellito di tipo 2 danneggiano i vasi sanguigni e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Oltre all'alimentazione, anche l'intero stile di vita svolge un ruolo significativo in tal senso. Attività fisica regolare, equilibrio mentale e rinuncia al fumo esercitano un effetto benefico sulla salute del cuore, mentre la mancanza di movimento, lo stress, il fumo e l'ipertensione arteriosa giocano a sfavore.

Ai fini di un'alimentazione sana per il cuore, oggi le fondazioni per il cuore consigliano la **dieta mediterranea**, ovvero lo stile alimentare tipico dei paesi mediterranei.

Per maggiori informazioni: https://www.consumer.bz.it/de/was-ist-eine-herzgesunde-ernaehrung

Molto richiesta la prima consulenza gratuita in tema di successioni

88 persone hanno usufruito l'anno scorso dell'accordo fra CTCU e Consiglio Notarile di Bolzano

Nel corso degli ultimi anni al CTCU si è registrato un aumento delle richieste di informazione ed assistenza in tema di questioni successorie. Dal 2012, tutti i cittadini della provincia hanno la possibilità di usufruire di una prima consulenza gratuita presso un notaio locale. Ciò è possibile

grazie ad un protocollo d’intesa siglato tra il CTCU ed il Consiglio Notarile di Bolzano.

La prima consulenza gratuita, offerta dai notai della Provincia di Bolzano, ha ad oggetto tematiche quali l’illustrazione delle varie tipologie di testamento, l’ausilio nella redazione del testamento olografo o controllo dello stesso, la successione legittima, la successione necessaria o le donazioni. Inoltre i consumatori possono informarsi anche sugli aspetti fiscali della successione.

Per usufruire della prima consulenza gratuita, i cittadini dovranno fissare un appuntamento presso uno dei notai della Provincia di Bolzano, citando il “Protocollo d’Intesa tra CTCU e il Consiglio Notarile di Bolzano”.