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

Telegram di consumadëures setëmber/otober 2025

Newsletter
Wenn Sie im KonsumentInnenschutz auf dem Laufenden sein wollen, abonnieren Sie kostenlos das Verbrauchertelegramm als Newsletter.

Ciodí él pa tan important da bëre ega tla vita da vigni de a scora?

Danter i 5 y i 14 agn é le corp fat por le 75 porcënt de ega. N'assunziun adatada de licuig é insciö le bojëgn vital dl corp plü important. L'ega adoron sides por che les zelules y i organs pois tó sö ossigen y sostanzes nudritives co ince por tó y jí cun sostanzes danoses. Implü fejera a na moda che la temperatöra dl corp romagnes costanta tres la produziun de soius.

Plü co d'atri organs depënn le **ciorvel** dal'assunziun de ossigen y sostanzes nudritives. Porchël á na mancianza de licuig naota faziun sön les **capazités cognitives.** Stanchëza, dificoltés de conzentraziun, na mëndra atenziun visuala, na mëndra capazité da imparé, desturbs dla capazité de astraziun y memoria, sciöche ince tëmps de reaziun plü lunc é i pröms segnai de na mancianza de licuig. Dlungia le ciorvel reagësc ince le **cör, i rognuns, i fiá y i muscui** a na moda sensibla ala mancianza d'ega, porchël vëgnel ince smendrí la **capazité de prestaziun fisica** y al pó gní sö desturbs ala zircolaziun.

I mituns y les mitans adora deplü licuig co les porsones adultes y svilupëia plü debota na mancianza de licuig. Implü röiel pormez che le sintí sëi de de pici mituns y mitans n'é nia ciamó daldöt svilupé y ai se desmëntia saurí da bëre canche ai fej la blëita o sport.

Aladô dles sozieté de nudrimënt dess mituns y mitans y jogn y jones porchël bëre regolarmënter ega, y chël ince tratan scora: altamo 6 goti d'ega te döt n de. Aladô dl'eté y dl pëis variëia la grandëza dl gote

d'ega. Sce an á borjú, pëta sö, á la schita, al é n dër cialt y an fej n sforz fisich mësson sambëgn bëre deplü.

Telecomunicaziun:
Ala fin d'agost él pié ia le sistem de anti-spoofing nü por ti ester ales telefonades spam da foradecá.

Dala fin d'agost incá vëgnel filtré telefonades che pé gní da numeri nazionai, mo che vëgn da foradecá tres n sistem tecnich anti-spoofing nü. **Chësc filter antispam é gnü realisé tres la colaboraziun danter gesturs dla telecomunicaziun y l'Agcom (Autorité de control por la comunicaziun) y dess oghé sciöche proteziun cuntra telefonades nia orüdes de tröc call-center.**

Insciö dessel gní archité les telefonades de reclam ilegitimes tan da jí sön i nerfs da foradecá, che s'ascogn do n numer de telefon falsifiché o n prefis talian. Chësc por gní aratá de crëta y fá insciö n marketing agressif zënza gní desturbá o cinamai trapolé al telefon.

Les mosöres dess bloché dantadöt trëi sorts de telefonades: Les telefonades spam cun na strotöra de numer standard, les telefonades spam cun n numer fis talian, mo che vëgn fates da foradecá (blocada ativa dai 19 d'agost) y les telefonades cun numeri mobii talians, che vëgn ince da foradecá (blocada preodüda dai 25 de novëmber dl 2025 inant); les telefonades de roaming de anuzadus talians dal ester ne vëgn nia blocades.

Tl pröm mëis él gnü bloché aladô de AgCom ca. 43 miliuns de te telefonades.

Ciodí él pa zücher tl iogurt natural?

Le iogurt vëgn fat tres la fermentaziun dl lat: i **baters dl aje dl lat** descomponn na pert dl **zücher dl lat** (lactosa) ti dui zücri scëmpli glucosa y galatosa y i descomponn spo inant te **aje de lat.** Tres l'aje vál adöm les proteines y le iogurt ciafa na consistënza tocia tipica.

Aladô dla tabela nudritiva contëgn i **iogurc naturai da lat intier** dles lataries dl Südtirol danter **3,6 y 4,8 grams de zücher vigni 100 grams** y i iogurc naturai zënza lactosa indere **da 4,4 a 4,7 grams de zücher vigni 100 grams – a dí dërt, nia lactosa, mo glucosa y galatosa.** Chësc pó ti savëi demorvëia a val' consumadus y consumadësses, ajache al iogurt natural ne vëgnel pö nia ajunté zücher.
An mëss savëi che la **tabela nudritiva** tol ite dötes les sorts de zücher (sacarosa, glucosa, galactosa, fructosa, lactosa y i.i.) te n numer unich (olache al stá scrit "de chisc zücher“) – bel anfat sce ai é bele de natöra infora tl alimënt o sce ai vëgn impormó ajuntá. Ajache le zücher de lat ne vëgn nia trasformé daldöt te aje de lat, él ince ciamó tl iogurt natural zücher (de lat) do la fermentaziun.

Idealmënter é le iogurt cremus y nia massa lüje. Por chësta rajun alza i produturs la massa assüta (cun polber de lat o prozedöres tecniches por trá fora l'ega). Te tramidui i caji **s'alza le contignü de zücher (de lat) y de proteines dl iogurt.**

Sorvisc por la clientela tl setur dla comunicaziun: Ai 8 d'agost dl 2025 él jü en forza standarg de cualité nüs

D'agost él gnü porté ite cun la deliberaziun n. 255/24/CONS dl'autorité de control Agcom standarg de cualité nüs tl ciamp dla comunicaziun. Le sorvisc d'assistënza ala clientela de sorvisc de comunicaziun eletronics y sorvisc audiovisuai mëss sëgn ester asvelt, debann y trasparënt.

Al vel dantadöt:

- I dis da laur mëss le **sorvisc por la clientela al telefon ester debann y gní fat da** un/öna di colaboradus/dles colaboradësses altamo dales 08:30 ales 21:30.
- Les **poscibilités digitales alternatives** mëss ester tleres, tranparëntes y da capí y garantí da ciafé te cört tëmp aiüt da pert de n colaboradú/na colaboradëssa y da podëi presenté na reclamaziun te püch tëmp.
- La **reclamaziun** mëss gní laurada fora te 30 dis dal gestur y ne pó nia ma gní dada jö dai cliënc y dales cliëntes sciöche cina sëgn tres lëtra racomanada cun avis de resposta o digitalmënter, mo ince **al telefon.** Le gestur mëss porchël ti lascé alsavëi ai cliënc y ales cliëntes le codesc d'identificaziun dla reclamaziun.
- La **cualité dl'assistënza ala clientela al telefon:** le tëmp de resposta mesan dl gestur ne pó nia jí sura i 150 secunc (chël ó dí 2 menüc y mez).

I gesturs che ne ademplësc nia chisc standarg nüs pro so sorvisc ala clientela, pó gní segnalá sön le portal dl'Agcom sot chësc link: https://segnalazioni.agcom.it/

Ciodí é pa l'ordöra datrai rossa o da müfa daite?

I früc che ciara fora frësć y n'á gnanca na macia é datrai rosc o da müfa daite. I consumadus y les consumadësses se damana sce an pó ciamó mangé chisc früc. I früc da maces rosses, taces y canai di romuns pón tla maiú pert di caji ciamó mangé o adoré inant, do che an á tut demez i toc jüs ademal. Ince de te pici toc frac vára de regola da taié demez saurí.

Mo sce al é **müfa**, él dagnora da mëte averda, ajache sciöche an sá podess i fis dl fongun nia da odëi bele ester te döt le früt. Val' müfes forma ince tosseri che danejëia la sanité. Por chëstes rajuns él da tó y jí daldöt cun i früc da müfa. Por **i poms cun n ciancügn da müfa velel:** tan dî che al é ma müfa sön le

ciancügn tlechel da le taié fora indortöra. Mo sce al é bele la polpa dl pom da müfa desson sciuré demez döt le früt

Sconanza cuntra les scascinades– ince da d'altonn él da mëte averda

Gní scasciná n'ó nia ma dí perde patüc de valüta, mo sovënz vëgnel ince sö n sentimënt sot de malsegurëza. Cun val' mosöres scëmples vára da arbassé bele cotan le prigo – chiló dessot ciafëise val' consëis importanc.

Na vijinanza che mët averda dëida
Che che vëiga cosses sospetoses ne dess nia pisimé da cherdé sö la polizia. Avisa tan d'öga él sce i vijins controlëia osta ciasa o osc cuartier tratan che i sëis demez – por ejëmpl jon regolarmënter a do la posta o tiran sö y jö i rolos.

Fá sigü üsc y finestres
Tla maiú pert di caji vëgnel arobé te na ciasa tres portes nia sigüdes y finestres meses davertes. Porchël velel: stlüje i vidri y i üsc de sorá ince sce an vá ma por n momënt fora de ciasa y saré dagnora la porta. Les tles ne dess mai gní lasciades sön porta o gní ascognüdes alaleria – che che aroba conësc vigni ascognadú.

S'anuzé dla tecnica moderna
Segurëza surapró pîta üsc y vidri antiscascinamënt, sciöche ince soluziuns tecniches sciöche implanc d'alarm y control cun telecameres. Ince les ores automatiches o i sistems smart, che impiëia o destöda les löms o fej jí sö y jö i rolos, porta pro a simulé süa presënza a ciasa y sprigoré i delincuënc.

Atenziun tla vita da vigni de digitala
Al é damí publiché les fotografies impormó do les vacanzes. Che che lascia alsavëi sön i canai social che al/ara é demez, ti dá a che che rump ite informaziuns importantes zënza orëi.

La ZCS sostëgn porsones interessades cun la brosciüra "Sicheres Zuhause – vor Einbruch geschützt“, che ara vá da desćiarié debann dala plata web dla ZCS.

Co influenzëia pa l'ora daite le mangé?

La porsona ti vá do a n ritm natural de-nöt o a n ritm dormí-ester muntri y é ativa de de. Chësc ritm zircadian é de 24 cina 25 ores; le ritm natural dla fan é de cater cina cinch ores. La zentrala che rovënn l'ora interna é tl ipotalam tl ciorvel zentral y influenzëia le metabolism, i organs, i ormons, la presciun dl sanch y d'atri prozesc biologics. Ara rovënn, aladô dla löm dl de, canche i sun muntri, canche i dormiun

y canche i un fan.

Pro porsones desfarenziëion danter dui cronotips genetics: **les lerjores** (porsones che leva adora) se descëda da sores plü adora, laora ion plü adora y mangia plü adora, **i düli** (porsones che vá tert a dormí) dorm plü dî, á plü dî da pié ia cun sbunf y mangia plü tert.

Mangé tert o de nöt spëisa da tröpes calories – y d'atri faturs sciöche la composiziun dl past, l'orar da jí a dormí sciöche ince le metabolism individual – destürba le ritm zircadian natural dl tesciü y di organs, dantadöt chël dl fié fosch y dl tesciü gras. Les conseguënzes é n "caos ormonal", na mëndra faziun dl'insulina y na majera acumulaziun de gras tl tesciü gras. A chësta moda él prigo de surapëis, dla maratia dl zücher dla sort 2 y maraties al cör y ala zircolaziun.
L'orar da mangé é porchël avisa tan important co la spëisa instëssa.

Facebook ti röia pormez a fotografies nia publicades
LA ZCS tira ite le Garant por la proteziun di dac personai

Zënza l' incundé alingrana á Facebook fat na mudaziun ti ultimi mëisc. Che che chir sot les impostaziuns l'opziun **"Propostes da partí contignüs fora de tüa galaria"**, lí iló:

- Dá dant sciöche tüa galaria pó gní adorada da realisé y partí contignüs sön Facebook. Te pos manajé te vigni momënt l'azes a tüa galaria te tües impostaziuns di aparac.
- **Propostes personalisades por partí tüa galaria:** I adorun dac de basa fora de tües registraziuns, por ej. ci videos che t'as amarscé sciöche favoric y canche al é gnü fat fotografies. Insciö vára da te mostré propostes por creaziuns individuales, che é bele gnüdes arjigndesa ca por te y olache al é gnü ajunté passaji, musiga y efec.
- **Ciafé propostes da tüa galaria canche te es sön Facebook:** Canche te es sön Facebook te mostrunse vigni tant fotografies y videos da tüa galeria por te recordé che t'as propostes nöies da partí.

"Facebook ti vá pormez a files nia publicá che t'as sön to smartphone. Cun l'introduziun dla Meta IA, che ti röia pormez ai contignüs publicá sce al n'é nia gnü refodé l'azes, vá la proteziun di dac pro le canal social sbüja“ ressumëia la direturia dla ZCS Gunde Bauhofer. "Sön vigni smartphone él tröpes imajes che an n'ó nia partí – ponsun ma a fotografies de mituns. Le fat che n conzern se tol adascusc l'autorisaziun da adoré y partí chëstes fotografies é da temëi."

La ZCS ti le á a vigni moda lascé alsavëi al Garant por la privacy. **Le consëi ai consumadus y ales consumadësses:** dejativede chëstes opziuns y controlede ince ci dërc che l'app á sön osc smartphone.

Bolëta dl'eletrizité "vedla"
Bolëtes dl'eletrizité de tëmps de consum vedli: mësson pa les paié?

La signura M. á ciafé da so fornidú dla forza eletrica na cubita de n tëmp de consum de 3 agn da indöt ca. 2.100 euro. Ara é jüda döt grama dala ZCS y á damané: "Pó pa le fornidú dla forza eletrica pordërt ciamó ghiré scioldi por chësc tëmp?"

Le personal de consulënza dla ZCS á constaté che 10 di mëisc dl tëmp de consum faturé ê bele tomá. Le personal de consulënza dla ZCS á contaté i fornidus y do avëi cumpedé danü é na pert (ca. 800 euro) dla spëisa sön la cubita gnüda trata jö por la gran ligrëza de M.

Important: Pro bolëtes dl'eletrizité y dl gas che reverda tëmps de consum che vá derevers a plü de 2 agn pó les consumadësses y i consumadus fá avarëi le dërt de prescriziun y ma plü paié i ultimi dui agn. Naota mësson se lascé sö por scrit pro le fornidú.
La ZCS aconsiëia: da controlé dagnora i tëmps de consum metüs söl cunt!