

---

## Pronto Consumatore luglio/agosto 2020

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

---

*Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti - supplemento al n. 49/56*

**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.**

### **Nuova possibilità di rimborso per le "polizze dormienti"**

Dal 15/06/2020 al 15/09/2020, potrà essere presentata alla Consap (Concessionaria servizi assicurativi pubblici) una richiesta per il rimborso parziale dei premi delle "polizze sulla vita dormienti". Questa volta sono intesi quei **contratti di assicurazione sulla vita scaduti prima del 01° gennaio 2012**.

Le cosiddette "**posizioni assicurative dormienti**" sono contratti caduti nel dimenticatoio.

Queste sono polizze sulla vita per le quali i contraenti hanno dimenticato di riscuotere il capitale a loro spettante entro la scadenza prevista oppure i casi in cui il contraente è deceduto e gli eredi non hanno fatto valere il loro diritto di riscossione.

Il periodo entro il quale può essere riscosso il capitale è attualmente di 10 anni. Per i contratti in cui la scadenza della polizza o il decesso dell'assicurato è avvenuto nel periodo dal 28/10/2007 al 19/10/2010, si applica tuttavia una prescrizione di soli due anni.

Caduto in prescrizione il diritto di riscossione, la compagnia assicurativa deve trasferire il capitale maturato al fondo pubblico delle "posizioni dormienti".

Tuttavia, la Consap ha ora stabilito una finestra temporale entro la quale per alcune polizze potrà essere richiesto un rimborso parziale, cioè fino al 50% del capitale trasferito al fondo.

Potete trovare le modalità di richiesta e i criteri necessari al link:

<https://www.consumer.bz.it/it/nuova-possibilita-di-rimborso-le-polizze-dormienti>

## **Cosa fare in caso di allergia al lattice?**

Si stima che il 2% della popolazione totale, valore che però si attesta dal 10% al 17% se parliamo di personale medico, presenti un'allergia al lattice naturale. Questo materiale si ricava dal liquido lattiginoso che si estrae dall'albero della gomma (*Hevea brasiliensis*). "Il lattice è contenuto in migliaia di oggetti", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista del CTCU, "per le persone allergiche è molto difficile evitare del tutto il contatto". Il lattice si trova ad esempio nei cerotti, nei guanti monouso, in prodotti medicali, nei ciucci, prodotti tessili (es. polsino dei calzini, biancheria intima), palloncini, pneumatici e materassi.

L'allergia di tipo immediato è scatenata da diverse proteine del lattice naturale. Oltre al contatto diretto attraverso il tatto, possono indurre l'allergia anche minuscole particelle disperse nell'aria. Già dopo pochi minuti si verifica una reazione allergica, che causa un'eruzione cutanea (orticaria), tosse stizzosa, labbra gonfie, difficoltà respiratorie o raffreddore allergico, in casi estremi anche problemi circolatori e persino il pericolosissimo shock anafilattico. Invece, nell'allergia di tipo mediato, gli additivi aggiunti al lattice, provocano dopo diverse ore o giorni eczema e prurito. Dal 30 al 40% delle persone interessate sviluppa un'allergia crociata e reagisce, oltre che al lattice naturale, anche alla banana e altri frutti principalmente esotici, ad alcuni frutti a guscio, alle patate, al grano saraceno, ai pomodori, ai peperoni e al sedano.

## **Come mantenere l'insalata fresca il più a lungo possibile?**

I consumatori che non dispongono di un orto devono avere la possibilità di mantenere l'insalata fresca per un paio di giorni in frigo. Il modo migliore per farlo è seguire alcuni semplici consigli.

Dopo essere stata acquistata, l'insalata andrebbe portata subito a casa e ripulita di tutte le parti brune. "L'insalata avvizzisce più lentamente se riposta in un contenitore richiudibile o avvolta nella pellicola, in un foglio di cera d'api, in uno strofinaccio umido o quanto meno in un po' di carta, e conservata così in frigorifero senza che venga schiacciata", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il CTCU.

Purtroppo, con il protrarsi della durata di conservazione, diminuisce non solo la croccantezza, ma anche l'apporto di vitamine e minerali. Per evitare ciò, l'insalata non andrebbe messa in ammollo, andrebbe tagliata solo dopo essere stata lavata, e condita solo poco prima di essere mangiata.

## **Cos'è importante in una bevanda per sportivi?**

Stando a quanto sostengono gli esperti di nutrizione sportiva, sono pochi i prodotti di questo tipo ad avere una composizione ottimale. Le "bevande sportive" (sport drinks) commerciali contengono spesso, oltre a carboidrati e sali minerali, anche vitamine, aromi e dolcificanti, tutti ingredienti non necessari.

"A essere importanti invece sono solo pochi ingredienti, ossia acqua, sali minerali e carboidrati", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il CTCU. Nello specifico, la composizione ottimale dipende dal momento in cui si assume il drink (prima, durante o dopo l'attività fisica).

In pratica, in caso di sforzi brevi (da 30 a 60 minuti) si consiglia una bevanda a base di carboidrati, per

sforzi prolungati (da una a due ore) una bevanda contenente carboidrati ed elettroliti. Per assicurarne un rapido assorbimento, le bevande assunte durante lo sforzo fisico dovrebbero essere ipo- o isotoniche. Alla fine di uno sforzo fisico prolungato si consiglia, per una rapida rigenerazione, una bevanda a base di carboidrati, proteine ed elettroliti con un contenuto relativamente alto di zuccheri. “Le bevande per sportivi che corrispondono a questi consigli possono essere preparate in modo semplice, rapido ed economico anche a casa”, sostiene l’esperta di nutrizione del CTCU. Sul nostro foglio informativo (<https://www.consumer.bz.it/it/cose-importante-una-bevanda-sportivi>) potete trovare anche la ricetta di una bevanda per sportivi fatta in casa.

## **Coronavirus e lockdown**

### **Ticket e abbonamenti per sport, cultura, corsi, ... : chiedere ora i rimborsi**

**Il principio cardine è che chi ha acquistato un servizio che non gli viene fornito, ha diritto al rimborso di quanto pagato. Questo vale ad es. per un abbonamento in palestra o in piscina, una carta stagionale o a punti in una zona sciistica, un’iscrizione a un corso oppure anche un ticket per un concerto. Se non è stato possibile usufruire di tali servizi in seguito alle chiusure ordinate dai vari decreti, si diritto di chiederne il rimborso.**

L’applicazione di queste norme è stata confermata nel testo del “decreto rilancio”; con ciò, è ribadito il diritto dei consumatori al rimborso parziale delle prestazioni non fornite. Con lo stesso decreto però è stato dato agli esercenti il diritto di emettere ai loro clienti un voucher (ovvero un buono) al posto del rimborso della somma dovuta. Con la conversione del decreto rilancio (pubblicata in Gazzetta ufficiale in data 18 luglio 2020) è stato poi fissato che la richiesta di rimborso delle somme vada presentata entro 30 giorni. Ovvero: per le prestazioni già cancellate bisogna chiedere il rimborso entro il 18 agosto 2020, altrimenti si decade dal diritto. I gestori avranno poi 30 giorni per offrire il rimborso o emettere un voucher.

Per risposte alle domande frequenti e fac-simile di lettera si veda

<https://www.consumer.bz.it/it/lockdown-coronavirus-faq-su-contratti-e-abbonamenti>.

## **Nella stagione calda si può fare “scorta” di vitamina D?**

La vitamina D è irrinunciabile per la salute delle ossa. Essa regola il metabolismo del calcio e del fosforo e favorisce nell’intestino l’assorbimento del calcio contenuto nel cibo.

Da marzo ad ottobre l’irraggiamento solare è abbastanza forte da consentire un buon approvvigionamento di vitamina D sintetizzata dal nostro organismo. Per ottenere questo risultato è sufficiente fare brevi ma regolari bagni di sole (di 15-25 minuti) o passeggiate all’aria aperta. “In pratica, due o tre volte a settimana si consiglia di esporre al sole viso, mani e braccia solo per breve tempo e senza utilizzare crema solare”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il CTCU. La cute è in grado di produrre vitamina D anche al mattino o nel tardo pomeriggio, persino all’ombra.

Inoltre, siccome la vitamina D è liposolubile e può essere immagazzinata nel fegato, nel grasso

corporeo e nei muscoli, restando all'aria aperta in primavera e in estate è possibile farne "scorta" e superare così l'inverno.

Con l'alimentazione il fabbisogno può essere coperto soltanto per circa il 10% o 20%. Sono pochi, infatti, i cibi che contengono vitamina D: i pesci di mare grassi come il salmone e l'aringa, il tuorlo, il fegato e i funghi selvatici.

### **Mangiare tanta frutta e verdura potrebbe essere un rimedio contro l'asma**

L'asma è una patologia cronica che provoca l'infiammazione e la costrizione delle vie aeree.

Un recente articolo scientifico di revisione (Alwarith et al.: The role of nutrition in asthma prevention and treatment, Nutrition Reviews 2020) pubblicato dalla statunitense Physicians Committee for Responsible Medicine ("Comitato medico per una medicina responsabile") sintetizza la ricerca, riguardo la correlazione esistente tra alimentazione e asma: una dieta a base di cibi prevalentemente vegetali, ricca di frutta, verdura, legumi e prodotti integrali e povera invece di latticini e altri alimenti di origine animale, ridurrebbe, sia nei bambini che negli adulti, la probabilità di sviluppare l'asma, come pure la gravità dei sintomi ove la patologia sia già esistente. Nelle persone affette da asma, che seguono una dieta di questo tipo, si verificherebbe un miglioramento della funzionalità polmonare che permetterebbe di ridurre l'impiego di farmaci.

"Una dieta prevalentemente vegetale ha un effetto antinfiammatorio, le fibre possono esercitare indirettamente (mutamento della flora batterica) un effetto positivo sul sistema immunitario", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il CTCU.

### **La tutela del clima inizia dalla vita quotidiana: i consigli mensili del CTCU**

**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.

#### **Il consiglio del CTCU: riparare invece di buttare**

La produzione di un prodotto richiede energia, nonché il consumo di risorse. Inoltre, anche il suo trasporto e il futuro smaltimento necessitano di energia.

Già al momento dell'acquisto bisognerebbe valutare se si ha effettivamente bisogno di quel determinato prodotto. Inoltre se un dispositivo ha raggiunto la fine della sua vita utile o non funziona più correttamente, si dovrebbe procedere con un tentativo di riparazione. Questo poiché anche per lo smaltimento è previsto l'utilizzo di energia, e provoca rifiuti.

**Consiglio:** in alcuni comuni dell'Alto Adige vengono offerti i cosiddetti caffè di riparazione, dove è possibile riparare attrezzature e oggetti difettosi. Anche nell'ambito di molte altre iniziative, vengono riparati prodotti oppure essi vengono riutilizzati per altri scopi.

## **Etichettatura degli alimenti: l'Europa dice Sì all'indicazione dell'origine nei prosciutti e negli insaccati a base di carne suina**

La Commissione Europea non ha posto alcuna obiezione al decreto presentato dall'Italia per l'obbligo di indicazione della provenienza delle carni suine trasformate, come nel caso, ad esempio di prosciutti e insaccati. Le nuove disposizioni italiane sono state quindi accettate.

Già nel dicembre 2019 l'Italia aveva comunicato di voler introdurre, ai sensi del Regolamento UE 1169/11, in via sperimentale fino al 31/12/2021, l'obbligo di indicazione della provenienza delle carni di maiale utilizzate come ingrediente (come ad esempio nei salumi, negli insaccati, nei cibi pronti).

Secondo quanto riportato dall'associazione italiana "Coldiretti", la carne di 3 su 4 dei prosciutti acquistati in Italia proviene dall'estero, prevalentemente da grosse macellerie del Nord Europa. Ciò è stato anche recentemente dimostrato, sostiene Coldiretti, dal caso Thönnies, un distributore di carne della Nord Reno-Westfalia, con forniture tra le altre anche verso l'Alto Adige, che a causa dell'elevato numero di collaboratori risultati positivi al Covid 19 ha suscitato un particolare clamore.

I produttori cosa dovranno indicare obbligatoriamente e in maniera leggibile sulle etichette?

- "Paese di nascita: (nome del paese di nascita degli animali);
- "Paese di allevamento: (nome del paese di allevamento degli animali);
- "Paese di macellazione: (nome del paese in cui sono stati macellati gli animali).

Fonte:<https://www.mise.gov.it/index.php/it/per-i-media/notizie/it/198-notizie-stampa/2041252-etichetta-mipaaf-mise-e-salute-al-via-origine-obbligatoria-per-carni-suine-trasformate>

Ulteriori dettagli e informazioni sono disponibili sul nostro sito web ([www.consumer.bz.it](http://www.consumer.bz.it)).