

in salute

173

12.2024

Supplemento di Altroconsumo. Inchieste n° 397 - Anno 50 - Altroconsumo Edizioni Srl: via Valassina 22, 20159 Milano Poste Italiane s.p.a. Spedizione in a.p. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, comma 1, LO/MI

Chi non ha il pane non ha i denti

**Cure odontoiatriche troppo costose: tre italiani su dieci rinunciano.
L'importanza della prevenzione**

» **COSMETICI: CREME E SIERI CON LA VITAMINA C FUNZIONANO DAVVERO?**

» **INTEGRATORI DETOX, FACCIAMO PARLARE LE PROVE SCIENTIFICHE**

» **GUARDIA MEDICA, QUALI COMPITI HA (E QUALI NO) E QUANDO CHIAMARLA**

» **BARRETTE AI CEREALI: LE MIGLIORI IN BASE A INGREDIENTI E NUTRIENTI**

PICCOLE E GRANDI RISPOSTE QUOTIDIANE A PORTATA DI MANO

Questo è il nostro impegno nei confronti di tutti i consumatori che vogliono fare scelte più consapevoli ed efficaci.

Mettiamo la nostra indipendenza, la scientificità, il senso critico del consumo, la volontà di difendere sempre i diritti delle persone al servizio dei consumatori e dei nostri soci.

In un mondo pieno di domande, Altroconsumo dà risposte.

Direttore responsabile:

Alessandro Sessa

Redazione:

Marzio Tosi (caporedattore),

Manuela Cervilli, Beba Minna (capiservizio),

Matteo Metta, Simona Ovadia, Adelia Piva

(vicecapiservizio), Sonia Sartori, Stefania Villa

Redazione online:

Luca Cartapatti (caposervizio),

Michela Di Mario, Roberto Usai

Designer:

Maria Grazia Galbiati, Arianna Giuriato,

Sara Padidar, Ida Trimboli,

Elisabetta Veraldi (art specialist)

Segretaria di redazione:

Silvia Franchina

ABBONAMENTI A PARTIRE DA GENNAIO 2025

Inchieste

annuale 121,11 euro trimestrale 30,28 euro

Inchieste + Innova

annuale 174,67 euro trimestrale 43,67 euro

Inchieste + InTasca

annuale 177,22 euro trimestrale 44,31 euro

Inchieste + InSalute

annuale 179,91 euro trimestrale 44,98 euro

Inchieste + InTasca + Innova

annuale 230,78 euro trimestrale 57,70 euro

Inchieste + InSalute + Innova

annuale 233,47 euro trimestrale 58,37 euro

Inchieste + InTasca + InSalute

annuale 236,02 euro trimestrale 59,01 euro

Inchieste + InTasca + InSalute + Innova

annuale 289,58 euro trimestrale 72,40 euro

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti della pubblicazione.

ALTROCONSUMO EDIZIONI SRL

Sede legale, direzione, redazione e amministrazione:

via Valassina 22, 20159 Milano

Tel. 02.69.61.500 - Fax 02.66.89.02.88

Reg. trib. Milano n. 333 del 5/05/2000

Supplemento di Altroconsumo Inchieste

Reg. Trib. Milano n. 116 dell'8/3/1985

© Altroconsumo n. 291252 del 30/6/1987

Stampa: ELCOGRAF S.p.A. Soc. Unipersonale,

Via Mondadori 15 - 37131 Verona

ISSN 2612-565X (stampa)

ISSN 2974-5144 (digitale)



Per contattarci

www.altroconsumo.it/contattaci

Telefono 02.69.61.500

I numeri, le persone



Alessandro Sessa

DIRETTORE

 @alesessa



Con l'età che avanza, negli ultimi tempi è capitato anche a me di dover fare qualche accertamento

medico. In occasione delle visite che ho fatto, ho sempre riscontrato grandissima dedizione e qualità nel personale sanitario, nonostante condizioni di lavoro che appaiono a vista d'occhio non certo ottimali. E dire che vivo a Milano, una delle città dai servizi più efficienti e meglio organizzati.

Le difficoltà nelle quali si trova la nostra sanità pubblica sono note da tempo e sono state ben messe a fuoco dall'ultimo rapporto della fondazione Gimbe, che tocca vari aspetti, dalla carenza di personale ai disinvestimenti fatti negli ultimi anni. Guardiamo alcuni dati. In Italia, la spesa sanitaria pubblica in rapporto al Pil (prodotto interno lordo) è sotto la media europea: 6,2% contro 6,8%. Se ragioniamo sulla spesa destinata alla salute per abitante, da noi è pari a 3.574 dollari, ben al di sotto della media dei paesi europei dell'area Ocse (4.470 dollari).

In un quadro che richiederebbe maggiori investimenti, gli stanziamenti previsti (compresi quelli della legge di bilancio ora in approvazione) servono a coprire costi non più sostenibili e a finanziare assunzioni e aumenti retributivi al personale sanitario, anche per attenuare la fuga dei camici bianchi dalle strutture pubbliche. Misure necessarie, sia chiaro, ma non tali da ridare ossigeno a un sistema in enorme difficoltà, le cui conseguenze ricadono poi sui cittadini: sempre in base al rapporto Gimbe, nel 2023 quattro milioni e mezzo di persone hanno rinunciato alle cure, e anche i dati della nostra indagine sulle cure odontoiatriche indicano la stessa tendenza. L'urgenza di adottare misure per salvare il Servizio sanitario nazionale è evidente. Lo dicono i numeri, lo testimoniano le persone.



06



11

04 NOTIZIE

Dal mondo dei consumatori e della salute.

ATTUALITÀ

06 IL PESO DELLA SALUTE ORALE

La nostra inchiesta mostra le difficoltà degli italiani nell'affrontare la spesa per le cure odontoiatriche.

11 TALCO: USALO CON CAUTELE

Recentemente classificato come probabile cancerogeno, il talco va usato con più attenzione. I consigli.

14 BELLE CON LA VITAMINA C?

Tra i prodotti cosmetici più pubblicizzati ci sono sieri e creme con la vitamina C: funzionano?

18 BUFALE ONLINE: IL GLUCOMETRO SENZA AGO

Online circolano offerte truffaldine di glucometri ottici spacciati per innovative soluzioni: non cascarci.

22 DUBBI SUI PRODOTTI DETOX

Promettono di depurare l'organismo, ma su questi integratori mancano prove scientifiche di efficacia.

26 S.O.S. GUARDIA MEDICA

Quali compiti ha (e quali no), quando chiamarla, come trovare la più vicina.

TEST

31 TEST: BARRETTE AI CEREALI

Diamo i voti a ingredienti e valori nutrizionali degli snack "à porter".

RUBRICHE

36 VITA SANA

Consigli pratici per il vostro benessere.

38 PARLA CON NOI

Domande, testimonianze, storie.



18



22



26



31

MODA PERICOLOSA

Pipps: integratore o cocaina?

Pipps è un integratore energizzante in polvere destinato ai giovani che imita la cocaina. È perfettamente legale ma non esente da rischi, sia fisici sia psicologici. Lo abbiamo segnalato al ministero della Salute.



presenti sul sito del produttore, però, si dice di scioglierlo nell'acqua o tenerlo sotto la lingua, non di sniffarlo come fosse una dose di cocaina in polvere. Pipps viene venduto online o nelle tabaccherie. Gli effetti avversi di questo tipo di integratori, sui quali non è ancora possibile giungere a conclusioni certe, potrebbero essere simili, data la composizione, a quelli degli energy drink, soprattutto quando vengono assunti in dosi eccessive o mescolati con alcol e altre sostanze. A questi si aggiungono i possibili rischi causati dall'inalazione della polvere, come piccoli traumi alla mucosa nasale, sanguinamento, infezioni e perforazione del setto nasale.

Ma questi rischi fisici sono soltanto una parte del problema: come hanno sottolineato diversi esperti di dipendenze quando è entrato sul mercato l'omologo Sniffy, strizzare l'occhio agli adolescenti invitandoli a sniffare polveri stimolanti è estremamente pericoloso perché normalizza un gesto fino ad ora circoscritto al mondo della dipendenza da sostanze illegali, come appunto la cocaina, o da altre sostanze volatili con effetto tossico e psicoattivo (colle, vernici...).

Per questo, come è stato per Sniffy, abbiamo segnalato Pipps al ministero della Salute, chiedendo che venga tolto dal commercio. Più in generale, però, chiediamo regole più severe e campagne di educazione per mettere in guardia i ragazzi dalle false promesse di queste polverine per proteggere concretamente la loro salute e il loro benessere psicologico.

www.altroconsumo.it/pipps

► Una polvere bianca venduta in una fiala. Così si presenta Pipps, un integratore italiano a base di sostanze energizzanti, come caffeina, creatina e taurina, simili a quelle presenti negli energy drink.

Niente di nuovo sotto il sole dunque, se non il fatto che il nome, l'aspetto della confezione, la sua forma in polvere e in parte gli effetti lasciano ben poco all'immaginazione e sono un chiaro richiamo alla cocaina. Il target è chiaramente quello dei giovani e giovanissimi alla ricerca di "sferzate di energia" per potenziare il divertimento. Una moda, quella degli integratori energizzanti in polvere, che ha fatto parecchio discutere e che ha suscitato una levata di scudi anche da parte

delle autorità sanitarie quando è stato lanciato in Francia un prodotto analogo, Sniffy, di cui anche noi avevamo denunciato a suo tempo i rischi per la salute fisica e mentale dei ragazzi. In alcuni video live su canali social molto seguiti dai ragazzi, come Instagram e Tik Tok, si vede Fabrizio Corona prendere questa polvere stimolante dalla fialetta, appoggiarla sulla mano e poi inalarla tirando su con il naso. Come la contestata polvere energizzante Sniffy, la cui vendita non è stata autorizzata in Italia, Pipps è composto dallo stesso mix di sostanze stimolanti, tutte perfettamente legali: arginina, caffeina, creatina, L-citrullina, taurina, beta-alanina.

Nelle indicazioni per assumerlo

MALATTIE DEGLI ANIMALI

Peste suina africana

Una malattia che sta colpendo duro gli allevamenti di suini, ma che non comporta rischi per l'uomo.

► Non è un problema di salute per l'uomo, non si trasmette stando a contatto con animali malati, né mangiando carne contaminata, anche se cruda. Eppure la peste suina africana preoccupa, soprattutto per le conseguenze economiche che potrebbe avere un'epidemia su larga scala di questo virus sul comparto della produzione di carne e salumi (e su un eventuale aumento del prezzo di questi alimenti a causa dell'emergenza). Ma che cos'è? Si tratta di una malattia virale spesso mortale che colpisce i suini domestici e i cinghiali. È altamente contagiosa perché il virus è dotato di una buona resistenza in ambiente esterno e può rimanere vitale anche fino a 100 giorni fuori dall'organismo, rendendo molto difficile il contenimento dell'epidemia. L'animale colpito da peste suina ha sintomi come febbre, debolezza, andatura incerta, mancanza di appetito, difficoltà respiratorie e secrezioni dagli occhi e dal naso, emorragie. L'animale in genere muore dopo qualche giorno. I suini e i cinghiali si ammalano per contatto tra loro oppure attraverso la puntura di zecche che



fanno da vettori del virus. Ma possono contagiarsi anche in modo indiretto attraverso il cibo, ad esempio mangiando scarti di cucina contaminati, rifiuti alimentari o carcasse di cinghiale selvatico infette, comprese le frattaglie. Un'altra possibilità di contagio è il contatto con qualsiasi oggetto contaminato, come abbigliamento, scarpe, veicoli e altre attrezzature presenti nell'allevamento. I pochi esemplari che guariscono possono restare portatori del virus per circa un anno. Purtroppo non esiste un vaccino: l'unico modo per bloccarla sono le misure di contenimento e l'abbattimento di tutti gli esemplari presenti in un allevamento contaminato. www.altroconsumo.it/peste-suina

7° RAPPORTO GIMBE

Sanità pubblica: è emergenza



► Il Rapporto che la fondazione Gimbe pubblica periodicamente rappresenta una preziosa analisi sullo stato di salute della sanità in Italia. L'edizione di quest'anno evidenzia diverse criticità. Continua il defianziamento del Ssn: il rapporto tra spesa sanitaria e Pil si riduce sempre negli anni. Cresce la spesa sanitaria delle famiglie: la spesa "out of pocket" ovvero quella pagata direttamente dai cittadini, che nel periodo 2021-2022 ha registrato un incremento medio annuo dell'1,6%, nel 2023 è aumentata del 10,3%.

Crolla la spesa per la prevenzione: rispetto al 2022, nel 2023 la spesa per i "Servizi per la prevenzione" si è ridotta del 18,6%.

Crisi del personale sanitario: mancano i medici ma soprattutto gli infermieri. Il problema più rilevante riguarda le iscrizioni al corso di laurea, che sono in continuo calo: un dato che dimostra la mancata attrattività della professione infermieristica. Divario tra Nord e Sud: nel 2022 solo 13 Regioni hanno rispettato gli standard essenziali di cura (i Lea) e sono soprattutto al Nord.

La salute orale? Costa troppo

La nostra inchiesta mostra le difficoltà degli italiani nell'affrontare la spesa per le cure odontoiatriche e come fondi sanitari e assicurazioni non li aiutino. Manca anche la cultura della prevenzione.

di Adelia Piva





articolo 32 della Costituzione recita: “La Repubblica tutela la salute

come fondamentale diritto dell'individuo...”. Peccato che, secondo il Rapporto della Fondazione Gimbe sulla sanità pubblica basato sui dati Istat, nel 2023 ben quattro milioni e mezzo di persone hanno rinunciato a visite specialistiche o esami diagnostici pur avendone bisogno e di questi ben 2 milioni e mezzo per problemi economici. Infatti, i cittadini sono costretti a pagare di tasca propria sempre più prestazioni con pesanti ripercussioni sui bilanci familiari. Questo perché le risorse pubbliche destinate al Ssn sono rimaste pressoché invariate nel 2023, mentre la spesa sanitaria è aumentata. Considerato l'aumento consistente della spesa che i cittadini sono costretti a sostenere direttamente per curarsi, non stupisce che le risorse destinate alla salute orale siano state ridotte. Anche perché le cure dentistiche sono costose e completamente a carico di noi cittadini visto che il Servizio sanitario nazionale non è in grado di coprirle e ne sostiene solo in parte per le fasce più deboli della popolazione. Negli ultimi due anni un quinto degli italiani ha rimandato o cancellato le cure dal dentista per motivi economici. Non solo. Tre italiani su dieci non vanno regolarmente dal dentista per un controllo, nemmeno una volta l'anno, nella maggior parte dei casi sempre adducendo la motivazione economica. Lo dice la nostra inchiesta che ha coinvolto più di mille cittadini distribuiti come la popolazione generale per sesso, classe di età e area geografica. Interessante notare che chi ha un'assicurazione che copre

Igiene orale: un italiano su due non usa un dentifricio al fluoro



Dalla nostra inchiesta emerge una scarsa attenzione degli italiani a una corretta igiene orale quotidiana. Infatti, non sono ancora entrati nella routine dell'igiene orale quotidiana, il filo interdentale che pulisce il punto di contatto tra gengiva e dente (il 56% non lo usa) e lo scovolino (il 73% non lo usa) che serve a prevenire problemi parodontali dovuti all'accumulo di placca tra un dente e l'altro dove lo spazzolino non arriva. Mentre c'è un 19% che usa lo stuzzicadenti. Non solo. Quasi la metà degli italiani non è consapevole dell'importanza di usare un dentifricio con il fluoro: il 26% non sa se c'è il fluoro in quello che usa abitualmente e il 19% dice che non usa un dentifricio col fluoro. Si tratta di un ingrediente chiave perché riduce il processo di demineralizzazione dei denti e contribuisce al processo di rimineralizzazione rendendoli più protetti dall'attacco della carie. La quantità minima consigliata nei dentifrici dal Ministero della Salute è pari a 1000 ppm, l'unica

accortezza per i bambini al di sotto dei 6 anni è quella di usare una piccola quantità di dentifricio, pari a un pisello. Purtroppo, la normativa europea fissa solo un limite per la concentrazione massima di fluoro ammessa nei dentifrici (pari a 1.500 ppm) e non per quella minima: questo fa sì che esistano sul mercato dentifrici che ne sono privi. Quindi, verificate nella lista degli ingredienti la presenza di fluoro così indicato: sodium fluoride, sodium monofluorophosphate, bifluoride e stannous fluoride. Lo spazzolino manuale resta il protagonista dell'igiene orale degli italiani (72% lo usa), quello elettrico, però, incalza (46%). Spazzolino manuale o elettrico l'importante è che abbia la testina piccola e le setole morbide perché non dobbiamo abradere il dente, ma rimuovere la placca con lo spazzolamento dalla gengiva al dente. Il consiglio è di lavare i denti almeno due volte al giorno per almeno 3 minuti usando anche scovolino e filo interdentale.



Scegli il dentifricio con il nostro comparatore: altroconsumo.it/dentifrici



Ti aiutiamo a scegliere lo spazzolino elettrico: altroconsumo.it/spazzolini-elettrici

Inchiesta sulle cure dentali: tre italiani su dieci non vanno dal dentista per motivi economici

La nostra indagine sulle abitudini di igiene orale e sulle cure dentistiche, condotta tra maggio e luglio 2024, ha coinvolto più di mille cittadini distribuiti come la popolazione generale per sesso, classe di età e area geografica. La fotografia scattata mostra che negli ultimi due anni un quinto degli italiani ha rimandato o cancellato le cure dal dentista per motivi economici. Solo il 15% degli italiani ha una copertura assicurativa per le cure dentali, ma un terzo non è soddisfatto.

QUANTE VOLTE VAI DAL DENTISTA PER UN CONTROLLO?



20%

degli italiani negli ultimi 2 anni ha rimandato la visita di controllo dal dentista o il trattamento per motivi economici. Tra questi il **24%** dichiara che la conseguenza è stata un peggioramento della sua salute orale.

41% ha rimandato o cancellato il trattamento (otturazione, estrazione...)

36% non ha messo l'apparecchio

32% ha rimandato o cancellato la visita di controllo

11%

degli italiani che negli ultimi due anni si sono seduti sulla poltrona del dentista per un trattamento o un controllo ha avuto problemi con il conto

Quali

31% il costo finale più alto di quello preventivato

15% problemi col pagamento (contanti, carta...)

LA SCELTA DEL DENTISTA

46% perché ha già avuto un'esperienza precedente

26% consigliato da parenti o amici

10% per la vicinanza a casa o al lavoro

4% perché convenzionato con l'assicurazione

Copertura assicurativa delle cure dentali

85%

degli italiani non è coperto da un'assicurazione per le cure odontoiatriche

Motivi

45% preferisce pagare solo se ha problemi ai denti

37% non ci ha pensato o non sa che si può fare

30% l'assicurazione è troppo costosa

18% ritiene che non serva perché i benefici sono scarsi e le condizioni restrittive

15%

degli italiani ha sottoscritto un'assicurazione per le cure dentali

di cui:

62% ha sottoscritto un'assicurazione privata

38% usufruisce di un fondo sanitario integrativo

31%

degli italiani che negli ultimi due anni ha usato la copertura assicurativa è insoddisfatto

I motivi sono:

44% l'importo della franchigia

40% il premio annuo e del suo aumento nel tempo

35% il contratto di assicurazione

33% l'importo del rimborso

31% il tempo necessario al rimborso

30% la gestione amministrativa

GLI ITALIANI CHE HANNO UN'ASSICURAZIONE HANNO AVUTO UN RIMBORSO DEL CONTO DEL DENTISTA?

49% in parte

29% per intero

17% nulla a causa di limitazioni o esclusioni della copertura o per il raggiungimento del massimale previsto dalla polizza

5% non lo sa ancora

» le cure dentistiche (fondo sanitario integrativo o polizza assicurativa privata), il 15% degli intervistati, non va più spesso dal dentista. Forse perché la copertura è insoddisfacente visto che tre italiani su dieci non sono soddisfatti dei rimborsi che ricevono sia per l'importo sia per il tempo necessario a ottenerli, così come della gestione amministrativa e più in generale del contratto di assicurazione. Infatti, l'assicurazione ha rimborsato il conto del dentista per intero solo nel 29% dei casi, nella maggior parte dei casi ha restituito solo una parte (49%) oppure nulla (17%) a causa di limitazioni o esclusioni della copertura prevista o perché superato l'importo massimo rimborsabile previsto nell'anno o il numero di interventi. Oltre a una scarsa copertura, quattro su dieci non sono soddisfatti della franchigia (la quota fissa a carico dell'assicurato), ma anche del premio annuo e di quanto aumenta nel tempo. Tra coloro che hanno usato l'assicurazione sanitaria per far fronte alla spesa dentistica negli ultimi due anni (72%), la maggior parte (53%) l'ha usata per fare una visita di controllo che includeva la pulizia dei denti. Molti meno per un trattamento ortodontico (13%) o un'otturazione (11%). La fotografia che abbiamo scattato non solo mostra che l'assicurazione copre poco, sia in termini di prestazioni odontoiatriche sia in entità dei rimborsi, ma spesso impone di andare da un dentista convenzionato e gli italiani, come è comprensibile, preferiscono affidarsi a un professionista di fiducia e quindi restano scoperti oppure sono costretti a pagare una franchigia più alta. Infatti, il 46% degli italiani sceglie il dentista con cui ha già avuto un'esperienza precedente e



Se l'assicurazione è latitante

I fondi sanitari integrativi che dovrebbero integrare il Ssn per le cure dentali non funzionano e il cittadino spesso rinuncia a curarsi.

Dalla nostra inchiesta emerge come il fatto di avere un'assicurazione non sia un grosso incentivo a frequentare di più lo studio del dentista. Eppure, dovrebbe essere il contrario. Almeno per come sono stati concepiti i fondi sanitari integrativi nati proprio per integrare quelle prestazioni che il Servizio sanitario nazionale non è in grado di offrire, come le cure odontoiatriche. Perché assolvano questo compito, lo Stato concede ai fondi benefici fiscali e contributivi consistenti e, ad oggi, sono circa 15 milioni i cittadini iscritti ai fondi integrativi stipulati dalle aziende per i propri dipendenti. Peccato che i fondi forniscano prestazioni che per il 61% si sovrappongono a quelle già previste dal Ssn e che solo per il 39% lo integrino. Basta vedere cosa offrono sul fronte odontoiatrico dove dovrebbero integrare: nella maggior parte dei casi coprono solo alcune cure conservative (carie, malocclusioni) con molte limitazioni e franchigie a una seduta di igiene orale. Un sistema integrativo che

non funziona stando alle numerose segnalazioni arrivate sulla nostra piattaforma Reclama Facile e anche all'Ivass sui disservizi subiti: mancati rimborsi, procedure burocratiche complesse, lente e poco trasparenti per accedere alle prestazioni, impossibilità di accesso al servizio informazioni, contestazione delle diagnosi medico sanitarie... Una parte consistente dei reclami riguarda MetaSalute, il fondo sanitario integrativo per i lavoratori dell'industria metalmeccanica che, da solo, raccoglie oltre un terzo del totale degli assicurati Intesa Sanpaolo Rbm. Segnalazioni mandate all'Antitrust che, nel maggio scorso, ha sanzionato Intesa Sanpaolo-Rbm e Previmedical per aver reso onerosa e difficile la fruizione delle prestazioni assicurative. È necessaria una riforma della sanità integrativa che oggi si sovrappone all'offerta pubblica a solo vantaggio del business delle assicurazioni che gestiscono i fondi.



+ Se hai subito disservizi denunciati su: altroconsumo.it/reclamare

» solo il 4% perché convenzionato con l'assicurazione. C'è un disagio degli assicurati che troppo spesso non riescono ad accedere alle cure odontoiatriche previste dall'assicurazione sanitaria che emerge anche dalle numerose segnalazioni che riceviamo su Reclama Facile, la piattaforma di Altroconsumo aperta a tutti i cittadini. Segnalazioni su mancati rimborsi, procedure burocratiche complesse, lente e poco trasparenti per l'accesso alle prestazioni, impossibilità di accesso al servizio informazioni, contestazione delle diagnosi medico sanitarie che abbiamo portato all'Antitrust che nel maggio scorso ha sanzionato Intesa Sanpaolo-Rbm e Previmedical (qui a lato).

Manca la prevenzione

Dall'inchiesta emerge come sia la motivazione economica per lo più a spingere gli italiani a non fare controlli regolari dal dentista, ma c'è anche un 35% che dichiara di non ritenerli necessari. Questo dato mostra una scarsa consapevolezza dell'importanza della prevenzione e di quanto la salute orale sia importante per lo stato di salute generale. Solo con controlli regolari (almeno una volta all'anno) possiamo intercettare i problemi e risolverli senza dover ricorrere a grossi interventi. Così oltre a mantenere in salute la nostra bocca anche il portafoglio ne beneficia perché non dobbiamo sederci sulla poltrona del dentista per cure protesiche o otturazioni. Più ci si cura meno si spende. Infatti, il 24% di chi ha rimandato o cancellato la visita dal dentista ha peggiorato il problema. Per avere una bocca sana, servono anche una corretta igiene orale, una dieta con pochi zuccheri e stili di vita sani (no fumo, no alcol). ●

A close-up photograph showing a hand holding a white plastic container and pouring a white, powdery substance into the palm of another hand. The background is a solid, bright yellow color.

Talco, usarlo sì o no?

Dai primi giorni di luglio 2024, il talco è stato classificato come probabile cancerogeno per l'uomo. Non un allarme, ma un monito a usarlo con più attenzione, soprattutto per l'igiene intima.

di Simona Ovadia

Alla sbarra nelle corti di giustizia americane

Johnson & Johnson ha proposto un maxi risarcimento ai 70 mila consumatori americani che hanno fatto causa all'azienda per i danni da talco.

L'AZIENDA HA NASCOSTO LA CONTAMINAZIONE

Johnson & Johnson, il più noto produttore di polvere di talco, negli Stati Uniti è stato portato in giudizio da migliaia di persone affette da cancro o dai loro familiari, accusato di aver nascosto la presenza di amianto in alcuni lotti di prodotto nei primi anni '70 e di aver così contribuito all'insorgere della malattia in chi lo aveva utilizzato in quel periodo.

RISARCIMENTO MILIARDARIO

Queste battaglie legali si sono concluse in vari modi: a volte con vittorie, altre con sconfitte e altre ancora con patteggiamenti. Nel 2023 J&J ha proposto a 70 mila consumatori un risarcimento di 8,9 miliardi di dollari: la maggior parte erano donne con cancro alle ovaie, mentre un numero minore aveva il mesotelioma, un tipo di cancro ai polmoni legato all'amianto.

A inizio 2024, l'azienda ha anche pagato 700 milioni di dollari a diversi Stati americani per chiudere l'indagine per violazione delle leggi sulla tutela dei consumatori.

PRODOTTO RITIRATO DAL COMMERCIO

Nel 2020, l'azienda ha ritirato dal commercio il suo famoso talco negli Stati Uniti e in Canada e nel 2023 ha smesso di venderlo a livello globale, passando a un prodotto a base di amido di mais. L'azienda, però, ha continuato a sostenere il fatto che il suo borotalco è sempre stato assolutamente sicuro.



Il talco, fino a pochi mesi fa, era classificato dallo Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro "possibilmente cancerogeno". A luglio, tuttavia, questo prodotto ha fatto un salto di qualità, passando da "possibile" a "probabile" cancerogeno, in particolare per il tumore alle ovaie. Lo Iarc, di fatto, lo ha spostato dal gruppo 2B al gruppo 2A, lo stesso, per intenderci, in cui è classificata la carne rossa e l'acrilammide (una sostanza che si produce con la frittura ad alte temperature di alcuni alimenti come le patate e i cereali). A cosa è dovuto questo cambiamento? E soprattutto, si può continuare a usare il talco o è meglio evitarlo in toto?

Più prove, ma in laboratorio

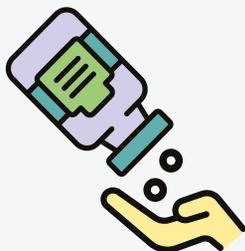
Da anni si discute se l'uso del talco in polvere possa aumentare il rischio di tumore ovarico, soprattutto da quando è scoppiato il caso Johnson & Johnson con la richiesta di risarcimento da parte di migliaia di donne malate di tumore che hanno imputato la loro malattia al fatto di aver usato per diversi anni il talco per l'igiene delle parti intime (l'approfondimento nel riquadro). La nuova classificazione, tuttavia, non significa che si è arrivati a una risposta definitiva sul legame tra il suo utilizzo e lo sviluppo del tumore ovarico, né che il talco sia più pericoloso di quanto si pensasse in precedenza. Il cambiamento da parte dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro deriva semplicemente dalla scoperta, negli ultimi anni, di meccanismi cancerogeni del talco osservati in diversi esperimenti di laboratorio. Le prove nell'essere umano, da cui risulterebbe che l'abitudine di

Come usare il talco in polvere in modo più sicuro

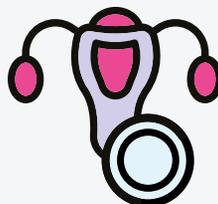
Ecco alcuni consigli della Federazione nazionale degli ordini dei medici chirurghi e odontoiatri (Fnomceo) per utilizzare il talco nella maniera più sicura e corretta.



Il talco deve essere sempre tenuto lontano dalla bocca e dal naso dei bambini sotto i 3 anni per il rischio che possa provocare altri problemi respiratori.



Non scuotere il borotalco direttamente sul bambino, ma mettilo prima su un panno o sulla mano.



Seguendo un principio di precauzione (non ci sono prove certe del collegamento tra l'uso di talco e tumore alle ovaie), è meglio evitare di usare il talco, di qualunque marca, nella zona dei genitali o per tenere asciutto il diaframma contraccettivo in lattice.



In ogni caso, per maggiore sicurezza, chi lo desidera può sostituire la polvere di talco con amido di mais o un con un prodotto liquido in cui la polvere è sciolta in un'emulsione con le stesse proprietà assorbenti.

utilizzare il talco nell'area genitale aumenta nella donna il rischio di sviluppare un cancro delle ovaie, rimangono incerte, in quanto non solo la metodologia di questi studi epidemiologici non è molto solida (non è possibile verificare la reale esposizione al talco, ma solo il ricordo e quanto riferito), ma anche perché non si può escludere che il talco usato fosse contaminato da asbesto. Fino agli anni '70, infatti, il talco poteva provenire da miniere in cui era presente anche amianto e, se non veniva adeguatamente purificato, poteva esserne contaminato. Al giorno d'oggi il talco usato nell'industria cosmetica, alimentare e farmaceutica deriva da miniere in cui non c'è amianto (le vecchie miniere sono ormai

inattive da decenni). Non ci sono invece prove che suggeriscano un legame tra l'uso del talco e altri tipi di tumori sull'essere umano.

Bambini e adulti

Quando parliamo di talco viene subito in mente il suo utilizzo per l'igiene dei neonati: applicato dopo il bagnetto e il cambio del pannolino, serve per mantenere la pelle asciutta e profumata e per prevenire le irritazioni. Ma la polvere, durante il cambio, se sparsa

in abbondanza vicino al volto del bambino, può essere inalata e causare problemi respiratori. Per evitare questo rischio è stato creato il talco liquido, un'emulsione con le stesse proprietà assorbenti. Al di là del rischio di inalazione, però, non sono stati registrati altri problemi per i bambini. Per quanto riguarda gli adulti: il talco può essere utilizzato tranquillamente (anche come ingrediente nei cosmetici), ma consigliamo per precauzione di evitarlo nella zona dei genitali. ●

Il talco è un minerale molto utilizzato anche nell'industria dei cosmetici



Creme e sieri con vitamina C

Abbiamo esaminato 19 creme e sieri che sono poco trasparenti su quanta vitamina C contengono e sulla reale efficacia nel migliorare l'aspetto della pelle. C'è molto da fare per trovare la formula giusta.

di Adelia Piva

TESTATO DA UN ISTITUTO INDIPENDENTE
PROTEGGE, PREVIENE & MIGLIORA VISIBILMENTE I PRIMI SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO

In 1 utilizzo La pelle è protetta dai raggi UV e appare idratata e fresca.

In 1 mese La pelle appare più giovane e l'incarnato più uniforme. Per il:

93% delle donne le macchie appaiono meno visibili**

92% delle donne le rughe appaiono ridotte**

LA PROTEZIONE UV CHE VORRAI UTILIZZARE TUTTI I GIORNI

- ✓ Ultra leggera • non unge • non appiccica
- ✓ Non ostruisce i pori
- ✓ Migliora l'applicazione del makeup
- ✓ Adatta a tutti i tipi e toni di pelle, anche quelle sensibili

TESTATA SOTTO CONTROLLO DERMATOLOGICO E OFTALMOLOGICO

*Derivato della Vitamina C
 **Test di autovalutazione su 105 donne dopo 4 settimane

Grazie a 25 anni di ricerca, gli scienziati NIVEA hanno studiato con più di 60.000 consumatori per migliorare i nostri prodotti.

La nostra formula innovativa con SPF15: protegge la pelle dai raggi UVA/UVB che causano invecchiamento precoce

dopo 24 ore: immediatamente rinfresca e ri-energizza la pelle per il 92% delle donne**** Pelle dall'aspetto sano e luminoso per tutto il giorno.

dopo 2 settimane: riduce visibilmente i segni di fatica sulla pelle per il 95% delle donne**** Pelle rassodata e incarnato radioso.

dopo 4 settimane: riduce visibilmente le linee sottili. Aiuta a prevenire i primi segni di invecchiamento per il 91% delle donne****

*88% delle donne conferma: riduce visibilmente le linee sottili (Autovalutazione, studio di 4 settimane, 110 donne, 2022) ****Autovalutazione, 110 donne, 2022

COMPLETA LA TUA ROUTINE ANTI-RUGHE Applicare quotidianamente

OCCHIO AGLI ASTERISCHI Per il 93% delle donne le macchie appaiono meno visibili, per il 91% delle donne riduce visibilmente le linee sottili... claim che esaltano l'efficacia di queste creme facendo pensare a risultati oggettivi. I minuscoli asterischi che compaiono accanto ai numeri, però, raccontano che si riferiscono a test di autovalutazione, cioè sono i risultati della percezione soggettiva delle persone, non misurazioni oggettive e strumentali.

Non è un'alga miracolosa che vanta poteri di ringiovanimento accessibili solo a chi spende centinaia di euro per la crema griffata che la contiene, né un nuovo ingrediente rivoluzionario, ma solo la cara, vecchia vitamina C a essere stata riscoperta dall'industria cosmetica che ne ha fatto un ingrediente di punta della sua produzione. Basta dare un'occhiata sugli scaffali del supermercato e dei negozi specializzati dove sono tante le creme e i sieri che vantano in etichetta la sua presenza. Un nuovo trend che deriva dall'attenzione dei produttori per questo ingrediente a cui è riconosciuto un effetto benefico

sulla pelle. Infatti, la vitamina C è preziosa per il nostro organismo, agisce come antiossidante contro i danni provocati dall'esposizione della pelle ai raggi del sole e nell'inibire il processo che porta alla formazione delle macchie sulla pelle e ha un ruolo cruciale nella sintesi del collagene elemento che mantiene la pelle elastica e che diminuisce con l'avanzare dell'età. Quindi, perché non applicarla direttamente sulla pelle con creme, sieri, lozioni? Esistono alcuni studi che ne confermano l'utilità nel trattamento della pelle danneggiata dai raggi UV e con macchie scure. Confermano anche gli effetti sul miglioramento dell'elasticità della pelle e sull'aspetto delle rughe. Effetti positivi, ma non miracolosi

che richiedono, però, un lungo periodo di utilizzo quotidiano. E questo dipende da noi. Il problema, però, è trovare la formula giusta per far sì che la vitamina C nei prodotti cosmetici possa essere realmente efficace.

Trovare la formula giusta

Per essere efficace, la vitamina C deve essere presente nella concentrazione giusta ed essere stabilizzata nella formula cioè non deve degradarsi velocemente come potrebbe fare. Ad oggi possiamo dire che ci sono diversi ostacoli da superare per i formulatori di cosmetici. Il primo problema è che la forma attiva della vitamina C, l'acido ascorbico (*ascorbic acid* nella lista ingredienti), è altamente ➤

L'acido ferulico e la vitamina E potenziano l'efficacia della vitamina C

» sensibile al pH, alla luce, alla temperatura e all'aria. Questo significa che è un ingrediente molto instabile per una crema o un siero e il rischio è che quando poi arriva sulla nostra pelle ne sia rimasto ben poco "disponibile", quindi non ne possiamo godere i benefici. Non solo. L'acido ascorbico è una molecola idrofila per cui poco affine con l'epidermide, inoltre ha bisogno che il pH della formula del siero o della crema sia molto basso per avere una buona penetrazione

nella pelle, intorno a 3,5, non ottimale per chi ha la pelle molto sensibile. La ricerca cosmetica ha cercato di trovare una soluzione per rendere più stabile la vitamina C ed efficace anche a pH più alti. Così ha messo a punto diversi ingredienti derivati della vitamina C - *tetrahexyldecyl ascorbate* (o *ascorbyl tetraisoalmitate*), *ascorbyl glucoside*, *sodium ascorbyl phosphate*, *3-O-ethyl ascorbic acid* - con caratteristiche diverse tra loro, ma tutti molto più stabili e a pH più alti di quelli

dell'acido ascorbico, pur avendo sulla carta le stesse proprietà. Non sono tutti efficaci allo stesso modo e alle stesse concentrazioni. Tra i derivati possiamo segnalare il *tetrahexyldecyl ascorbate* (sinonimo di *ascorbyl tetraisoalmitate*) perché ha dimostrato di possedere un ottimo potere penetrante e di essere efficace anche a dosi molto basse. Il secondo problema da risolvere per l'industria cosmetica è quello della concentrazione ideale che la vitamina C deve avere nei prodotti cosmetici per essere efficace. Non è ancora stata individuata, perché ad oggi mancano degli studi scientifici comparativi. Quello che si sa, è che la maggior parte degli studi riguardano concentrazioni inferiori al 10% e che quantitativi molto elevati (oltre il 20%) sono inutili, in quanto non sono più efficaci delle concentrazioni più basse.



QUANTA VITAMINA C ? POCA TRASPARENZA

Sappiamo che la quantità di vitamina C è importante per l'efficacia del prodotto, ma solo 5 dei 19 prodotti esaminati la riportano. In percentuale i più trasparenti, mentre usano i mg Venus e Clinians forse perché così i numeri sono nell'ordine delle centinaia e sembra che ci sia molta più vitamina C?

Creme e sieri sul mercato

Come abbiamo visto non è facile trovare la formula giusta per una crema o un siero a base di vitamina C che sia stabile e abbia la concentrazione giusta per essere efficace. Abbiamo dato un'occhiata alle creme e ai sieri sul mercato interpellando circa mille persone della nostra community ACmakers per capire quali sono le marche che conoscono e acquistano. Queste le più citate: Garnier, L'Oréal, La Roche Posay, Bottega Verde, Clinians, Collistar, Veralab e Venus, Nivea e Vichy. Abbiamo analizzato 19 prodotti tra sieri e creme, distribuiti in tutti canali di vendita, supermercati, farmacie e profumerie. Promettono molto: pelle più luminosa, uniforme, levigata e macchie ridotte. Alcuni prodotti vantano performance importanti: "per l'82% macchie ridotte", "per il 92% delle donne le rughe appaiono ridotte".

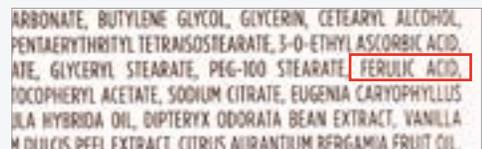
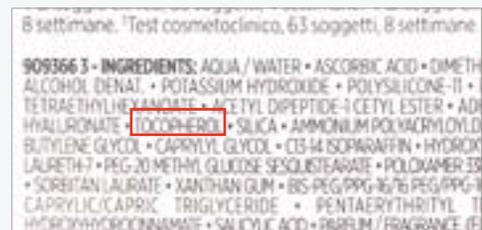
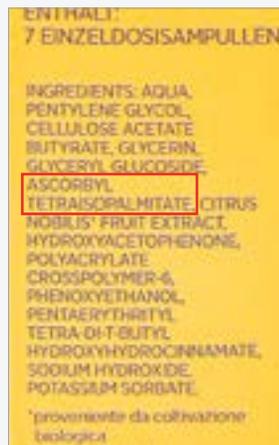
L'efficacia così vantata, però, si basa su test di autovalutazione, cioè sono i risultati della percezione soggettiva delle persone, non su misurazioni oggettive e strumentali, di conseguenza non possono essere presi come prove di efficacia comprovata. Insomma, i claim ci sono, ma è chiaro che questi cosmetici non fanno sparire le macchie e non levigano perfettamente la pelle come promettono. Del resto, nessun cosmetico, proprio per la sua natura, è in grado di modificare radicalmente le condizioni della nostra pelle. Come scegliere, allora? Non abbiamo verificato l'efficacia di creme e sieri in laboratorio con un test, ma ci sono alcune indicazioni che si possono seguire. Visto che la vitamina C è molto delicata e instabile (soprattutto se presente in forma attiva, ascorbic acid) meglio optare per prodotti con un packaging molto protettivo, quindi flaconcini, non vasetti per far passare il meno possibile luce e aria e in un formato piccolo perché una volta aperti vanno usati in breve tempo. Infatti, tra i prodotti abbiamo trovato anche durate massime di utilizzo -Pao (period after opening) - di 3 mesi. Meglio scegliere prodotti con i derivati della vitamina C perché più stabili della forma attiva, come l'ascorbyl tetraisopalmitate, e con attivi come la vitamina E e l'acido ferulico che potenziano l'effetto della vitamina C. ●



Trovi il dossier completo sulle creme e i sieri con vitamina C su: www.altroconsumo.it/siero-vitamina-c

Gli ingredienti da cercare in etichetta per avere più efficacia

Per scegliere il prodotto con più chance di efficacia è bene sapere quali ingredienti possono aiutare la vitamina C e quale sua forma preferire secondo gli studi ad oggi disponibili.



La lista degli ingredienti è la bussola che ci deve guidare nella scelta della crema o del siero con la vitamina C. Bisogna dire che la vitamina C in forma attiva (*ascorbic acid* nella lista degli ingredienti) è la forma efficace per eccellenza, ma è molto delicata e instabile in quanto molto sensibile al pH, alla luce, alla temperatura, all'aria. Per le case cosmetiche non è facile confezionare creme e sieri con vitamina C che arrivi viva e vegeta sulla nostra pelle. Per questo i laboratori cosmetici hanno studiato e poi realizzato diversi derivati della vitamina C molto più stabili e con pH più alti dell'acido ascorbico. Tra i derivati più efficaci c'è *tetrahexyldecyl ascorbate* (o *ascorbyl tetraisopalmitate*) che secondo alcuni studi avrebbe un ottimo potere penetrante nella pelle e quindi è efficace anche a dosi molto basse. Tra i 19 prodotti che abbiamo analizzato solo Bottega Verde (Estratti di bellezza - Vitamina C + Ampolle energizzanti viso) lo utilizza.

Un altro suggerimento potrebbe essere quello di verificare la presenza di altri ingredienti, quali la vitamina E (*tocopherol* in etichetta) e l'acido ferulico (*ferulic acid* in etichetta) perché potenziano l'effetto della vitamina C. Quindi, è meglio scegliere il prodotto che ha uno di questi ingredienti o entrambi. Tra i 19 prodotti esaminati la Vitamina E compare in L'Oréal Siero 12% Pura Vitamina C, Vichy Liftactiv Vitamin C e Nivea Q10 Energy Anti-rughe + Energizzante Spf15. Mentre, l'acido ferulico è presente solo in Collistar Attivi Puri Crema Vitamina C+ Acido ferulico. Nelle formulazioni dei prodotti analizzati compaiono a volte anche ingredienti "brillanti" a base di polveri minerali (come ad esempio, *tin oxide* e *fluorophlogopite*) che danno un effetto immediato di brillantezza, che non ha nulla a che fare con l'efficacia dei prodotti sulla luminosità della pelle. Danno solo un effetto temporaneo, come quello che si ottiene con il make-up.

Glucometro: occhio ai falsi

Sui social fioccano le pubblicità di finti dispositivi per misurare la glicemia, in cui basta inserire un dito, come con i saturimetri. Ma in realtà non esistono ancora sistemi non invasivi.

di Alessandra Maggioni





esigenza di misurare la glicemia quotidianamente e più volte nell'arco

della giornata porta molte persone che soffrono di diabete a chiedersi se esistono sistemi non invasivi, cioè che non necessitano di pungere ogni volta il polpastrello o di inserire un sensore sottopelle. Purtroppo, in realtà, al momento non esistono dispositivi di questo tipo. Eppure, sui social, è facile incappare in pubblicità di falsi glucometri - simili a misuratori della saturazione dell'ossigeno - ammantati dall'autorevolezza di marchi molto noti, usati indebitamente. In queste immagini mostriamo solo alcuni esempi: statene alla larga, perché si tratta di truffe, in cui può capitare di cascare. «Io sono caduto nella trappola - ci racconta un socio - e, a fronte di una spesa di 55 euro pagati in contrassegno, ho ricevuto un pulsossimetro del valore di una decina di euro». Considerate anche che dispositivi diversi da pungidito e sensori sottopelle non esistono ancora né in Italia, né in altri Paesi: e, questo, nonostante le pubblicità puntino spesso sulla provenienza estera, su autorizzazioni date in Paesi all'avanguardia e innovazioni non disponibili da noi. Tutto falso.

Truffe globali

Il problema dei falsi glucometri non invasivi esiste anche all'estero. Lo scorso febbraio, l'americana Fda (Food and Drug Administration) ha invitato i cittadini a diffidare di smartwatch o simili, che sostengono di potere misurare o stimare i livelli di glucosio senza "bucare la pelle" o "pungere il dito". Nessuno di questi dispositivi ha infatti passato il vaglio dell'ente dimostrando di misurare in modo accurato e affidabile la glicemia. Anche in >>

OMRON Omaggi: Batteria*2

Misura versatile:
Test della glicemia.
Test dell'ossigeno nel sangue.
Test dell'acido urico.
Cardiofrequenzimetro.
Misurazione della pressione sanguigna.

Offerta speciale 45€
Misuratore di glicemia Omron ad alta precisione non invasivo

Garanzia di 5 anni, spedizione gratuita, resi e cambi gratuiti

MEDICI E SANITARI PER RENDERLI "AFFIDABILI"

In questa pubblicità, che usa indebitamente il marchio Omron, si cerca di ammantare di affidabilità questo dispositivo fake dalle mille funzioni (inclusa la misurazione della glicemia). Come? Basta l'immagine di medici e sanitari e un marchio "CE" piazzati ad hoc.

PHILIPS

Glucometro non invasivo

Analisi del sangue per lo zucchero
Milevazione della pressione sanguigna
Test dell'acido urico
Esame cardiovascolare
Esami cardiaci e polmonari
Esame dei reni e della prostata
Milevamento della frequenza

Risultati dei test in 5 secondi

Supporto menu italiano

Non è necessario infilare un ago e prelevare il sangue

MANTENERSI IN SALUTE GRAZIE A LORO?

In questa pubblicità si usa - sempre indebitamente - un marchio molto noto, Philips. E si utilizza un'immagine che rimanda al benessere degli anziani. Come se questo dispositivo farlo fosse necessario a chi è in età avanzata per mantenersi in forma.

SIEMENS Healthineers

Misuratore di glucosio non invasivo

Misurazione non invasiva della glicemia

Connettività Bluetooth

Prelievo di sangue senza ago

Compatto e portatile, misura la glicemia in qualsiasi momento e ovunque.

SI PUNTA ALLA PAURA DI UN MALESSERE

Il messaggio dell'immagine dell'anziano con un malore è chiaro: usa questo glucometro (in realtà finto) per evitare di stare male. Anche in questo caso si abusa di un marchio molto noto nel mondo dei dispositivi medici, Siemens.



Non esistono misuratori della glicemia non invasivi: diffida delle pubblicità. Autorizzati solo pungidito e sensori.

subito: varie aziende hanno infatti dichiarato di essere al lavoro su dispositivi che stimano la glicemia tramite saliva, lacrime, sudore o misurando i composti volatili nel respiro; ma si fa ricerca anche su sistemi ottici non invasivi, che misurano la glicemia attraverso la pelle, sfruttando le interazioni tra il glucosio nel sangue o nel liquido interstiziale e determinate onde elettromagnetiche. Sono tutte soluzioni entusiasmanti, ma per le quali i produttori devono prima superare il vaglio delle autorità; e non è detto che riescano o che siano interessati a farlo. È possibile infatti che inizialmente commercializzino i dispositivi per uso sportivo, come è stato per i sistemi per smartphone per la misurazione del ritmo cardiaco. Un uso medico potrebbe arrivare dopo, una volta raggiunto un livello elevato di affidabilità. In ogni caso, considerate sempre che non tutti i diabetici hanno bisogno di fare un automonitoraggio serrato della glicemia: come spiega l'Associazione Medici Diabetologi, l'automisurazione costante non aggiunge informazioni utili per chi ha il diabete di tipo 2, a meno che non stia utilizzando farmaci, come l'insulina, che hanno come possibile effetto collaterale un rapido e forte abbassamento del glucosio nel sangue (ipoglicemia). ●

» Canada, nel 2023, il Dipartimento per la Salute ha avvisato i cittadini che su social e piattaforme di vendita online sono pubblicizzati smartwatch per la lettura della glicemia che non hanno passato il vaglio dell'Agenzia. Le uniche funzioni che smartwatch&Co. possono avere sono quelle di visualizzare e registrare i dati provenienti da veri misuratori. Ma, a parte questo, non c'è altro.

I sistemi autorizzati oggi

Ad oggi gli unici sistemi validati sono due e sono entrambi, almeno in minima parte, invasivi.

- Striscia reattiva e glucometro classico (come quello dell'immagine in prima pagina): si misura la glicemia su un campione di sangue prelevato pungendo un polpastrello. Per farlo, si usa una penna pungidito dotata di un ago. La goccia di sangue viene assorbita

da una striscia reattiva che viene letta dal glucometro. Questo è il metodo classico, usato da gran parte dei pazienti diabetici.

- Sensore sottopelle: permette una misurazione in continuo; viene inserito stabilmente sottopelle (dietro il braccio o sul tronco), va cambiato periodicamente e stima la glicemia stando a contatto col fluido interstiziale, cioè il liquido che bagna le cellule. Le misurazioni vengono poi inviate in automatico a un dispositivo digitale. Questo metodo è utilizzato quando è necessario un controllo intenso e continuativo della glicemia, ad esempio con chi ha diabete di tipo 1 oppure diabete di tipo 2, ma che assume insulina.

Forse in futuro

Sistemi alternativi a quelli autorizzati arriveranno probabilmente in futuro, ma non



Misurazione quotidiana e cure in eccesso

Misurare sempre la glicemia non serve a tutti i diabetici. E sono tanti gli esami in eccesso evitabili.

Vai su: altroconsumo.it/esami-inutili

**IN PRATICA,
QUESTO
NATALE TI
FACCIAMO
UN DOPPIO
REGALO!**

**SPECIALE
NATALE**

**Con il codice
24121
puoi ordinare
2 guide in più!**



COLLANA Consumi e vita pratica.

- **G786** Dove lo butto?
Riduci, riusa, ricicla
- **G798** Fiori tutto l'anno
- **G805** Documenti di casa
- **G809** Orto su misura
- **G813** Casa pulita in 100 mosse
- **G821** Piante da interno
60 schede pratiche
- **G824** Fare la spesa
Conoscere gli alimenti:
dal produttore alla tavola
- **G825** Foto e video
con lo smartphone
- **G828** Schiscetta sana e gustosa
Ricette e idee per la pausa pranzo
- **G832** Office senza segreti
Word, Excel, Power Point
- **G835** Conservare sotto vetro
e sotto zero
- **G860** Quante ne sai? - Giochi
per adulti curiosi
- **G838** iPhone - Il mondo in tasca
- **G839** Vivere sostenibile
- **G840** Ci penso io!
- **G844** Android - Il mondo in tasca
- **G846** Leggere le etichette
- **G852** La mia ricetta salva spreco
- **G855** Risparmiare energia in casa
- **G860** Quante ne sai?
- **G861** Agenda 2025

COLLANA Salute e benessere.

- **G764** Dormire bene
- **G766** Allenare la memoria
- **G774** Gestire lo stress
- **G776** L'alimentazione in 100
domande
- **G793** 100 esercizi per rilassare
corpo e mente
- **G811** Dimagrire - Vere soluzioni
o false promesse?
- **G815** Mal di testa
Prevenzione e rimedi
- **G823** Guida alle allergie
Come riconoscerle
e imparare a convivere
- **G830** Io e il mio bebè
Diario da zero a sei mesi
- **G833** Conoscere i farmaci
Dal produttore al consumatore
- **G848** Cereali e legumi
- **G849** Cuore in forma
- **G853** La salute delle donne
- **G858** Piccoli disturbi

COLLANA Soldi e diritti.

- **G778** Lavorare bene e vivere meglio
- **G826** SOS burocrazia
Cosa fare, dove andare
- **G834** Guida all'eredità
- **G841** Guida alla banca
- **G842** Investire per il futuro
- **G845** Mutui e finanziamenti
- **G847** Il condominio in 170 domande
- **G851** Investire sostenibile
- **G854** Conosci i tuoi diritti
- **G857** Comprare e vendere casa
- **G862** Assicurazioni

Consulta il catalogo online.



[www.altroconsumo.it/
guidepratiche/](http://www.altroconsumo.it/guidepratiche/)



Nella foto: alcuni integratori detox a titolo di esempio

Prodotti detox: efficaci o solo moda?

Promettono di depurare il nostro organismo dalle sostanze tossiche con cui veniamo a contatto: ma quanto c'è di vero? La verità è negli studi scientifici. Ecco che cosa serve davvero per stare bene.

di Manuela Cervilli

Detox è la nuova parola magica che imperversa tra gli hashtag di salute e benessere (ma anche sugli scaffali di farmacie e parafarmacie): da Instagram a Facebook, passando per i mille social ormai a nostra disposizione, la detoxification (termine inglese, letteralmente disintossicarsi, depurarsi, togliere le tossine) è una delle ricerche più cliccate, fatta di integratori per detossificarsi, piani alimentari per purificare l'organismo, ricette di acque aromatizzate per pulire dall'interno il corpo, prodotti che svolgono

il compito di drenare, sgonfiare, liberare dalle tossine e chi più ne ha più ne metta. Leggendo quanto promettono i prodotti "detox" sembrerebbe che per stare bene si debba per forza "disintossicarsi", da cosa non è molto chiaro. Basta dare un'occhiata a uno dei tanti siti di vendita di integratori depurativi: spesso i motivi per cui è consigliato un integratore sono sfocati. Su un sito si legge: "è indicato in tutte le situazioni in cui senti il bisogno di una detossificazione profonda, per esempio nei cambi di stagione o prima di una dieta dimagrante". Su un'altra pagina

invece si dice che l'integratore serve "per eliminare le scorie che si accumulano". Ma è proprio così? Il nostro corpo ha davvero bisogno di essere ciclicamente depurato? E se sì, questi integratori funzionano davvero? Abbiamo effettuato una ricerca in rete sui siti che vendono gli integratori che si propongono come rimedio detox: che cosa contengono? Ecco quello che abbiamo scoperto.

Che cosa significa "detox"?

Prima di focalizzarci sugli integratori veri e propri, facciamo un passo indietro e



Gli integratori venduti per il fegato

Tra le principali sostanze proposte per aiutare la funzione epatica ci sono il cardo mariano, il carciofo e il tarassaco. Non ci sono però prove scientifiche a sostegno dei loro effetti benefici.



CARDO MARIANO (SILYBUM MARIANUM)

In molti prodotti (Detox goovi, Kilocal detox...) è usato storicamente per alleviare i disturbi di fegato e cistifellea. Secondo le autorità statunitensi non ci sono prove a sostegno dei benefici al fegato. Secondo le autorità europee (anche se non esistono prove) può essere proposto per alleviare disturbi digestivi e aiutare la funzionalità epatica, visto che lo si utilizza da almeno 30 anni senza problemi di sicurezza. Questa pianta, in ogni caso, non può né migliorare lo stato di salute del fegato né prevenire che si ammali.



CARCIOFO (CYNARA SCOLYMUS)

Sulla base dell'uso di lunga data, il carciofo (presente in molti integratori come ad esempio Kilocal detox, Swisse detox, Collistar Integra Detox) può essere indicato per attenuare negli adulti disturbi digestivi (indigestione, gonfiore e flatulenza). Il ministero permette l'uso di indicazioni quali: funzione epatica, digestiva, funzioni depurative dell'organismo e anche drenaggio dei liquidi corporei (dicitura quest'ultima invece bocciata dall'Europa). Non vi sono tuttavia prove che il carciofo possa apportare benefici al fegato.



TARASSACO O DENTE DI LEONE (TARAXACUM OFFICINALE)

Si può trovare in Drenaslim Detox, Naturmil Carciofo + Tarassaco, Pharmalife Tarassaco 100 %: viene pubblicizzato per disintossicare il fegato, ma anche come diuretico. Dato che la pianta si usa da almeno 30 anni, in Europa è consentito proporlo per lievi disturbi digestivi e per aumentare la quantità di urina in caso di disturbi urinari. Il ministero autorizza a suggerire che sia utile per la funzione epatica, digestiva, depurativa dell'organismo, per il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie. Non esistono però prove scientifiche.

» consideriamo l'obiettivo che hanno, cioè depurare il corpo. Fare detox significherebbe usare determinati prodotti o specifici regimi alimentari per cercare di liberare l'organismo dalle cosiddette "tossine", sostanze di scarto che si accumulano nell'organismo. L'idea di fondo, suggerita da molti, è che l'accumulo di queste tossine possa essere dannoso per la salute e quindi, di tanto in tanto, serva intervenire per eliminare i "rifiuti tossici" dall'organismo, rendendolo più "puro", per stare meglio e prevenire le malattie.

Il corpo si depura da sé

Il concetto di "purificazione" non è nuovo, si ritrova in molte antiche religioni: fa riferimento alla credenza secondo la quale tutti i malanni sono causati da "tossine" e che per stare bene bisogna eliminarle. Si può depurare l'organismo? Certo, depurare l'organismo è possibile, ma non come ci fanno pensare i produttori di integratori. L'organismo infatti è in grado di farlo da solo: il corpo è dotato di un sistema di disintossicazione, in azione 24 ore su 24, che filtra, scompone ed espelle costantemente i prodotti

di scarto come l'alcol, i farmaci, i prodotti della digestione, le cellule morte, le sostanze chimiche provenienti dall'inquinamento. Il sistema di disintossicazione dell'organismo comprende il fegato e i reni, coadiuvati dai polmoni, dal sistema linfatico, dall'intestino e dalla pelle. Le tossine pericolose per la salute umana vengono trasformate ed espulse attraverso urina, feci, respirazione, sudore.

La pillola magica non c'è

Gli integratori che si dichiarano "detox" sono molti: vengono promossi dalla pubblicità

E quelli che aiuterebbero i reni

Le sostanze principalmente utilizzate negli integratori detox per aiutare l'eliminazione delle urine sono la betulla, il sambuco e il tè verde. Funzionano davvero? Ecco quello che si sa.



BETULLA (BETULA PENDULA, BETULA PUBESCENS)

Per l'Europa non ci sono prove scientifiche a supporto dell'utilità delle foglie di betulla nel favorire l'eliminazione di liquidi (esistono pochi studi clinici, con numeri molto bassi di pazienti). Sulla base del loro uso decennale, è consentita la commercializzazione di farmaci vegetali con betulla, promossi per incrementare la produzione di urina. Anche in Italia il ministero autorizza la presenza sulle confezioni di integratori queste diciture: drenaggio dei liquidi corporei, funzioni depurative dell'organismo e funzionalità delle vie urinarie.



SAMBUCO (SAMBUCCUS NIGRA)

Il sambuco viene tradizionalmente usato nella medicina popolare per trattare raffreddori e influenza e come lassativo e diuretico. In commercio è presente in integratori come Tisana detox Plus Coop, L'Angelica Drena Detox, Vitarmony Total Detox 24h. Per l'Europa non ci sono però prove sufficienti per dimostrare che il sambuco sia effettivamente utile per qualsiasi tipo di disturbo. Il ministero ha comunque per ora autorizzato sulle confezioni di integratori lo slogan che indica il sambuco adatto per il drenaggio dei liquidi corporei.



TÈ VERDE (CAMELLIA SINENSIS)

Al tè verde (presente in Aquilea Detox, Bottega Verde Detox & Slim, Marco Viti Drenante Forte) si attribuiscono effetti benefici sulla perdita di peso, sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari e sull'eliminazione dei liquidi in eccesso, esito che avrebbe in virtù dell'effetto diuretico della caffeina contenuta. In realtà non è ancora possibile giungere a conclusioni definitive sull'utilità di questa pianta. Il ministero della Salute consente comunque di riportare sulle confezioni degli integratori in cui questa pianta è presente la dicitura "drenaggio dei liquidi corporei".

soprattutto prima o dopo i periodi delle feste, in cui capita di mangiare più del solito. In compresse, bottigliette o bustine per la preparazione di tisane, vantano tutti due tipi di effetti depurativi: alcuni prodotti promettono di favorire il drenaggio dei liquidi corporei e la diuresi, eliminando i liquidi in eccesso (agendo contro senso di gonfiore, pesantezza e inestetismi come la cellulite); altri si propongono di “favorire la funzionalità epatica”, cioè di aiutare il fegato a purificarsi e a disintossicare il corpo dalle sostanze nocive. Spesso oltre all'azione benefica sul fegato, questi prodotti si vantano di alleviare disturbi digestivi (digestione difficile, gonfiore...).

Nelle schede di queste pagine abbiamo selezionato le sostanze che si trovano più spesso in questi prodotti e alle quali viene attribuito l'effetto “detox”: non esistono prove scientifiche che avvalorino doti depurative, piuttosto si tratta di sostanze naturali che tradizionalmente sono usate per il mantenimento delle funzioni fisiologiche dell'organismo e mai per prevenire o curare malattie.

E nemmeno la dieta miracolosa

Se siamo in salute, dunque, l'organismo si disintossica in modo regolare ed efficace. L'idea del “detox”, cioè di un qualcosa che dovremmo assumere per depurare l'organismo, non ha quindi senso. Così come non lo hanno le diete detox, che prevedono di digiunare o di consumare una gamma limitata di alimenti. Non ci sono prove a sostegno dell'uso delle diete disintossicanti: nessuna dieta riesce a eliminare le tossine. Il punto è che dovremmo sempre seguire una dieta varia ed equilibrata, anziché

Non tutti gli slogan sono possibili

Nonostante il ministero della Salute consenta di riportare sulle confezioni di integratori “detox” alcune diciture, spesso i prodotti vanno oltre: pur essendo in regola, alcune indicazioni possono essere travisate. Nessuna di queste sostanze può correggere o ripristinare il corretto funzionamento di un organo o dell'organismo.



NOMI EVOCATIVI SENZA SENSO

Limone, zenzero, curcuma, mela verde, finocchi, asparagi... sono promossi come efficaci per depurare l'organismo. In realtà non esistono alimenti “miracolosi” che possano assolvere alla funzione “detox”, soprattutto completa e in 24 ore.



CONFUSIONE SUL CARCIOFO

Come per il Cardo mariano, non ci sono prove scientifiche che il carciofo possa apportare reali benefici al fegato. Questo perché gli studi sono insufficienti e quelli che ci sono arruolano troppe poche persone e sono di breve durata.



UN TOCCASANA PER IL FEGATO?

Anche se le diciture sono consentite dal ministero, il nome “Depura fegato” allude alla possibilità che il prodotto possa ripristinare un fegato mal funzionante. Non è così: anche se queste indicazioni sono autorizzate, carciofo e cardo non possono curare il fegato o proteggerlo dalle malattie.

mangiare in modo sregolato per poi riparare con 3 giorni di detox. Non esistono alimenti “miracolosi” che ci depurino: conta solo l'alimentazione nel suo insieme, che dev'essere varia ed equilibrata.

Oltre al regime alimentare è importante anche idratarsi, fare esercizio fisico regolare, non fumare, non bere alcolici e dormire bene e a sufficienza. ●



Gli integratori per le difese immunitarie funzionano?

altroconsumo.it/integratori-sistema-immunitario



Glucomannano, caffè verde, tè verde: fanno dimagrire?

altroconsumo.it/integratori-dimagranti

Guardia medica: non per tutto

È la soluzione giusta quando non si sta bene in giorni di festa o di sera e il medico di base non c'è. Ma non va chiamata per le emergenze. Tutto sul servizio di continuità assistenziale.

di Alessandra Maggioni



Quando - ad esempio nei giorni di festa, come quelli che ci aspettano - lo studio del medico di base o del pediatra è chiuso e non c'è un sostituto, ma abbiamo comunque un problema per cui ne avremmo bisogno, la guardia medica può essere la risposta. Allo stesso modo, a volte, può capitare di sentirsi male proprio di venerdì sera, quando il medico di famiglia ha finito il suo turno, o nel weekend e andare al Pronto soccorso non è opportuno: non è un'urgenza e si aspetterebbero prima di una visita. È proprio per questi casi che è stato pensato il cosiddetto servizio di continuità assistenziale - o guardia medica, appunto - cioè

l'assistenza medica di base prevista per tutti quando il medico di base non c'è. Ma che cosa fa di preciso? Quando è opportuno chiamarla? Come funziona? Come si contatta? È a pagamento? Può rilasciare certificati di malattia per il lavoro?

Quando chiamarla?

La guardia medica offre assistenza medica di base a bambini e adulti di sera e di notte, nei weekend e nei giorni festivi e prefestivi, quando l'ambulatorio del medico è chiuso. Fornisce un servizio simile a quello offerto dai medici e dai pediatri di famiglia, ma con restrizioni: interviene solo in caso di necessità "non differibili", cioè di problemi non gravi, ma che allo stesso tempo non possono essere rinviati a

quando il medico di base riaprirà l'ambulatorio il giorno seguente o passato il weekend, per cui serve sapere come agire nel frattempo e se è necessario iniziare una terapia. Attenzione: le emergenze o le urgenze sono altro, invece. Riguardano i casi di traumi gravi o sintomi anomali o preoccupanti (es. dolore al petto, difficoltà a respirare, mal di testa inusuali o lesioni gravi), per cui è necessario chiamare il numero unico 112/118 oppure andare al Pronto soccorso. Tutto ciò che può e non può fare la guardia medica nello specifico è nel riquadro della pagina a fianco; considerate anche che non può fare le veci del medico quando è assente per motivi personali: in questi casi, c'è un sostituto o è >>

Il Numero unico europeo per cure non urgenti

In futuro ci sarà per tutti un unico numero, che si potrà chiamare per essere indirizzati al referente giusto in caso di problemi non impellenti: al momento è attivo solo in poche Regioni.

In alcune Regioni è già attivo il 116117, il Numero unico europeo per le cure non urgenti, che organizza la cosiddetta continuità assistenziale, cioè le cure mediche non urgenti e altri servizi sanitari territoriali con bassa priorità di cura (quindi anche la guardia medica). Chiamando il Numero unico si possono avere informazioni su come gestire il proprio problema e sull'ambulatorio a cui rivolgersi.

COSA FA

Nello specifico, il numero garantisce una risposta operativa per necessità come: prestazioni e consigli medici non urgenti; trasferimento delle urgenze al 118 o al 112; consigli sanitari non urgenti negli orari in

cui non è disponibile il servizio di Continuità Assistenziale (medico di base, guardia medica ecc.). Inoltre può dare informazioni sulle modalità di accesso alla Guardia medica turistica (presente, però, solo in alcune località); ogni Regione potrebbe poi integrare anche altre funzioni.

DOVE È ATTIVO

Al momento, il numero è disponibile in tutta la Lombardia, in gran parte del Piemonte e nella provincia di Trento. È inoltre in fase di attivazione in alcune aree di Sardegna, Lazio, Basilicata, Abruzzo, Liguria e Toscana che hanno già ottenuto l'autorizzazione del ministero della Salute.



La guardia medica può fare il certificato di malattia per il lavoro solo per un massimo di tre giorni

» attivo un servizio di continuità dell'assistenza presso l'Asl di riferimento, a cui bisogna rivolgersi.

Quali orari?

Il servizio notturno è attivo tutti i giorni, dalle 20:00 alle 08:00 del mattino successivo; quello diurno, di sabato e domenica, prefestivi e festivi, dalle 8.00 alle 20.00. Questi orari possono però avere delle variazioni locali. Ad esempio, il turno diurno può cominciare più tardi e, inoltre, dopo la mezzanotte, non è assicurata l'apertura dell'ambulatorio, ma solo l'assistenza telefonica.

Come reperirne i contatti?

La modalità varia da Regione a Regione e a volte anche da Provincia a Provincia. Ci sono Regioni che hanno istituito un numero unico valido su tutto il territorio e che gestisce le chiamate indirizzando le persone verso l'ambulatorio più vicino, altre Regioni che hanno numeri validi per la Provincia intera mentre altre hanno numeri diversi per ogni singolo ambulatorio di guardia medica; altre Regioni ancora, poche, hanno anche attivato il Numero unico europeo (vedi riquadro). In ogni caso, tutti i numeri sono disponibili sui siti delle Asl: ci sarà, spesso proprio in homepage, una pagina che spiega orari e sedi del servizio, che le Asl chiamano "Continuità assistenziale"; se non si trova in homepage, può essere tra i "servizi al cittadino". Oppure

si può prendere la scorciatoia usando la funzione di ricerca del sito e cercando, appunto, "continuità assistenziale".

I risultati dovrebbero far atterrare su una pagina dedicata, con termini, orari e sedi del servizio. Se questo non funziona, si può fare anche tramite i motori di ricerca che utilizziamo abitualmente online scrivendo il nome della propria Asl (ad esempio, "Asl Milano") insieme a "continuità assistenziale": dovrete ottenere il risultato più pertinente. Se invece si cercano orari e indirizzi in un momento di calma, quindi non dettato da un problema del momento, si può anche contattare l'ufficio relazioni con il pubblico dell'Asl, oppure scrivergli per avere informazioni, da tenere poi a portata di mano in caso di bisogno.

Come si accede?

Tendenzialmente ci sono due modi di accedere all'assistenza della guardia medica: contattandola telefonicamente (sarà la guardia medica a darvi indicazioni rispetto alle necessità di recarvi in ambulatorio o di aspettare la sua visita a casa); oppure si può andare direttamente in ambulatorio e attendere il proprio turno. La modalità di accesso alla guardia medica, però, può anche variare. In alcune Regioni, in alcune Province o addirittura in alcuni ambulatori singoli non è possibile presentarsi di persona senza aver prima chiamato. In altri, invece, l'accesso è solo di persona.

Come interverrà?

Se telefonate - una volta fornite informazioni come generalità, sintomi ecc. - la guardia medica potrà, a sua discrezione:

- darvi un consulto solo telefonico, ad esempio rispetto alla necessità di assumere dei farmaci e alla corretta gestione del problema;
- chiedervi di andare in ambulatorio per la visita o un'altro tipo di valutazione o prestazione (dovrete essere muniti di documento di identità e di tessera sanitaria valida);
- proporvi una visita a domicilio, se il medico lo ritiene opportuno; di solito accade solo quando l'ammalato non è trasportabile, non è quindi un obbligo della guardia medica venire a visitarvi a casa.

Quanto si paga?

Il servizio è gratuito per tutti i cittadini (bambini e adulti) residenti nella Regione o con domicilio e iscrizione a un medico di base locale (questa iscrizione è possibile per i domicili prolungati oltre i tre mesi per motivi di lavoro, studio o per malattia e assistenza sanitaria). I cittadini non residenti possono accedere comunque, ma pagano una quota fissa pari a 20 euro per la visita in ambulatorio e 35 euro per la visita domiciliare. A livello locale possono esistere delle minime variazioni sul costo della visita domiciliare.

E il certificato di malattia?

La guardia medica può dare al massimo tre giorni di malattia (e solo dopo la visita in ambulatorio, di persona). Il motivo è semplice: il servizio copre l'arco temporale in cui i medici di base non lavorano, che al massimo va dal venerdì (nel caso di un giorno prefestivo) alla domenica. Quindi, non è tenuta a fare il certificato di malattia per chi

è stato assente dal lavoro al mattino o al pomeriggio dei giorni feriali, prima delle 20 (quando appunto il medico di base non c'è). Si fa eccezione per i lavoratori turnisti, che dovrebbero prendere servizio serale/notturmo dopo le 20.00: per loro, in questo caso, la guardia medica può fare il certificato. Stessa eccezione per chi si trova in una Regione diversa da quella di residenza (ad esempio in smart working o in trasferta), che dovranno però sobbarcarsi il costo della visita ambulatoriale da parte della guardia medica, pari a 20 euro.

Cosa fare se non risponde?

Controllate innanzitutto di aver contattato il numero corretto consultando il sito dell'Asl e poi riprovate: a volte può capitare di attendere, quando la continuità assistenziale è gestita su base ambulatoriale. In altre Regioni, invece, l'organizzazione è più centralizzata, con numeri unici provinciali o regionali, che garantiscono l'assistenza telefonica su tutto l'orario di servizio. Considerate sempre che, se siamo molto in ansia e il sintomo è preoccupante, forse la guardia medica non è il servizio più corretto ed è meglio chiedere informazioni al numero di emergenze e urgenze 112/118.

E quando si è in vacanza in altre località?

Se avete un problema la sera, per il quale andrebbe contattato il medico di base, potete contattare la guardia medica del posto in cui vi trovate, che poi deciderà come procedere (si tratta di un servizio differente dalla "guardia medica turistica" che, invece, è attiva di giorno - e solo in determinate località - per assolvere agli stessi compiti del medico di base ma, appunto, per i turisti). ●

Cosa può e non può fare

La guardia medica offre assistenza, ma con determinate restrizioni e non può fare tutto ciò di cui si potrebbe aver bisogno.

PRESTAZIONI CHE FORNISCE

- Consulenza medica telefonica, per indicare come affrontare sintomi e disturbi
- Visita medica nel suo ambulatorio
- Visita medica a domicilio, a sua discrezione
- Prescrizione di farmaci mutuabili nel caso di terapie non differibili, cioè urgenti, in quantità sufficienti a coprire un ciclo non superiore a 48/72 ore
- Prescrizione di farmaci non mutuabili su ricetta bianca, a carico del cittadino
- Prestazioni mediche o infermieristiche, a sua discrezione, legate al problema contingente (es. medicazione di una ferita)
- Certificato di malattia per il lavoro nei giorni prefestivi e festivi, per un massimo di tre giorni, salvo rare eccezioni per festività consecutive o ponti lunghi
- Certificazione di riammissione al lavoro ove ancora previste
- Proposta di ricovero o invio al Pronto Soccorso
- Constatazione di decesso

PRESTAZIONI CHE NON FORNISCE

- Certificato di malattia per i giorni feriali per lavoratori non turnisti e per periodi superiori ai tre giorni
- Prestazioni mediche o infermieristiche programmabili (es. rimozione di punti di sutura)
- Rinnovo di ricette per farmaci di uso routinario, a meno di reali necessità e solo nella quantità necessaria a coprire la chiusura degli studi dei medici di base
- Prescrizioni di farmaci che per essere mutuabili richiedono l'apposizione di una nota Aifa, salvo casi particolari
- Prescrizioni di esami diagnostici, visite specialistiche o trattamenti per problemi gestibili dal medico di base
- Trascrizione su ricettario Ssn di prescrizioni suggerite da altri medici
- Impegnative per ricoveri programmabili
- Certificati non obbligatori, come quello di infortunio sul lavoro, di idoneità sportiva o per la riammissione a scuola



VANTAGGI PER TE



Proteggi le cose più preziose: la tua famiglia, la tua casa

La tua casa al sicuro con un'offerta esclusiva per **sistemi di allarme personalizzabili Sector Alarm**, progettati per proteggere casa da intrusioni, incendi e altri eventi imprevisti, con un monitoraggio costante e la possibilità di intervento immediato. Una tecnologia all'avanguardia con collegamento diretto con la centrale operativa attiva 7 giorni su 7 a tutte le ore.

Un'offerta esclusiva per i Soci, con condizioni contrattuali approvate da Altroconsumo:

- ✓ 2 mensilità gratuite per gli abbonati
- ✓ Servizio assistenza e collegamento con la centrale operativa 24/7
- ✓ Installazione professionale gratuita
- ✓ Controllo del sistema di sicurezza in tempo reale tramite app

Puoi anche personalizzare il tuo sistema di sicurezza con **rilevatori di fumo, videocamere HD e rilevatori di perdite d'acqua**.

Scopri l'offerta online



altroconsumo.it/vantaggi-extra-sector-alarm

SNACK AI CEREALI

Barrette, buone ma non perfette

Proposte in tanti formati e gusti, le barrette ai cereali sono uno snack comodo e pratico. Ma non diamo per scontato che siano sane. Controlla gli ingredienti e i valori nutrizionali. I nostri voti.

di Manuela Cervilli



COME LE ABBIAMO VALUTATE

VALORI NUTRIZIONALI, INGREDIENTI E PORZIONI

Per valutare le varie categorie di barrette abbiamo usato un algoritmo che prende in considerazione i valori nutrizionali, la lista degli ingredienti e la porzione. Il punteggio finale è indicato da un numero che varia da 0 a 100. I risultati completi si trovano sul nostro sito.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

Per questo parametro ci siamo rifatti al sistema di etichetta Nutri-Score, che si basa su cinque lettere (da A a E) e cinque colori (dal verde scuro al rosso) per indicare gli alimenti più o meno consigliabili. Sono penalizzati i prodotti con troppe calorie, grassi saturi, sale o ricchi di zuccheri.

INGREDIENTI

Abbiamo analizzato gli ingredienti, in particolare additivi e ingredienti ultraprocesati (questa valutazione è in “grado di trasformazione”). Meno ce ne sono, più il punteggio è alto. Per gli additivi abbiamo seguito una classifica basata sulla sicurezza, che li suddivide in accettabili, tollerabili, poco raccomandabili e da evitare. Gli ingredienti ultraprocesati sono formulazioni a uso industriale, (sciroppo di glucosio, aromi...) usate per rendere l'alimento finale più apprezzato. Secondo alcuni studi, il consumo di alimenti ricchi di ultraprocesati comporta rischi per la salute, tra cui obesità e disturbi cardiovascolari.



Per ulteriori dettagli sulla scelta dei prodotti, sul peso delle prove e, più in generale, sul metodo del test, vedi:

altroconsumo.it/metodo-test-barrette-cereali

Da muesli e granola alle barrette ai cereali il passo è stato breve: ai tempi non c'è voluto

molto perché le grandi aziende che producevano i mix di frutta secca e cereali per la colazione si rendessero conto di avere tra le mani un'opportunità di business buttando sul mercato “le barrette”, che altro non sono che cereali compressi in formato à porter. Oggi al supermercato se ne trovano di tutti i tipi, light o proteiche, senza lattosio o glutine, con l'aggiunta di cioccolato, frutti rossi, frutta secca e chi-più-ne-ha-più-ne-metta. Il segreto di tanto successo? Oltre a essere comodi e pratici, questi snack hanno sempre evocato un nonsoché di salutare agli occhi dei consumatori. Spesso a torto.

Occhio a zuccheri e grassi

Le caratteristiche nutrizionali delle barrette ai cereali sono molto diverse e variano in funzione degli ingredienti usati: non tutte le barrette sono leggere e sane e non tutte abbondano (come vogliono farci credere) in fibre o proteine. Questo non vuol dire che sono paragonabili agli snack supercalorici e dagli ingredienti discutibili che hanno spopolato per decenni fra i ragazzini degli anni '80 dopo il successo della famosa barretta lanciata da Mars Incorporated a base di arachidi tostate e salate, caramello fuso e una ricca copertura di cioccolato al latte. Tuttavia non bisogna pensare che le barrette ai cereali contengano solo cereali. Ci sono molti altri ingredienti. Anzitutto zuccheri e grassi, che derivano sia dalla frutta essiccata o disidratata (ricca di zuccheri) sia dalla frutta secca (fonte di grassi), ma che possono anche essere presenti perché

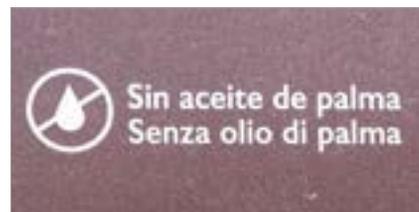
aggiunti. Zuccheri e grassi vanno limitati sempre (non solo nelle barrette, ma in qualsiasi merendina o snack confezionato): meno ce ne sono e meglio è.

Tra le fonti di zuccheri ci sono, per esempio, i vari sciroppi (sciroppo di glucosio, di riso), il miele, il destrosio: li puoi trovare tutti segnalati nella lista degli ingredienti. Nelle barrette “light”,



CALCOLA BENE LE PROTEINE

Fai attenzione. Il 20% di proteine sembra tanto perché si riferisce a 100 g di prodotto. Una barretta pesa 30 g: quindi fornisce 6 g di proteine, poco più di un vasetto di yogurt.



TRA OLIO DI PALMA E OLIO DI COCCO? POCA DIFFERENZA

Le barrette senza l'olio di palma a volte contengono il grasso di cocco, che - nutrizionalmente parlando - non è certo migliore.

lo zucchero è sostituito da un edulcorante, spesso il maltitolo: ha un potere dolcificante simile al saccarosio, con il vantaggio di fornire meno calorie, circa 2,4 kcal/g contro le 4 kcal/g fornite dal saccarosio. Ricorda però che anche gli edulcoranti vanno limitati: meglio non mangiare troppi prodotti che li contengono. Tra i grassi aggiunti c'è spesso l'olio di girasole, buono dal punto di vista qualitativo essendo costituito soprattutto da acidi grassi insaturi. A proposito di grassi, alcuni prodotti vantano "senza olio di palma", ma poi tra gli ingredienti hanno grasso di cocco, che dal punto di vista nutrizionale non è tanto meglio essendo ricco di acidi grassi saturi, più dannosi per la nostra salute.

Le fibre ci sono, ma a volte sono irrisorie

Molti dei consumatori intervistati (gli ACmakers, che fanno parte della nostra community che ci aiuta con test e inchieste) ritengono che le barrette ai cereali siano ricche di fibre. In effetti, il riferimento alle fibre è tra gli slogan più riportati sulle etichette delle barrette. Ma non diamo per scontato che le fibre abbondino. Il contenuto di fibra varia molto tra le barrette: spesso è effettivamente alto se consideriamo i valori per 100 g, ma in realtà bisogna considerare che le porzioni sono "leggere", e quando prendiamo in esame la quantità per singolo pezzo, i grammi di fibra si riducono notevolmente. Più della metà delle barrette ai cereali che abbiamo valutato ne ha meno di una mela (che fornisce circa 2,5 g di fibre). Va detto poi che alcuni prodotti sono naturalmente ricchi di fibre (alcune barrette a base di semi o barrette a base di cereali integrali), altri, invece, sono arricchiti. >>

BARRETTE AI CEREALI CON FRUTTA

MIGLIOR COMPOSIZIONE



60 BUONO

PERFECT BIO AVENA BAR MELA CANNELLA

Valutazione nutrizionale per 100 g	★★★★☆
Additivi	★★★★★
Grado di trasformazione	★★★★★
Porzione	★★★☆☆
Edulcoranti	★★★★★

BARRETTE AI CEREALI CON FRUTTA SECCA

MIGLIOR COMPOSIZIONE



67 BUONO

BENESÌ (COOP) BARRETTE AI CEREALI CON ALBICOCCA MELA E FRUTTA SECCA

Valutazione nutrizionale per 100 g	★★★★★
Additivi	★★★☆☆
Grado di trasformazione	★★★★★
Porzione	★★★★★
Edulcoranti	★★★★★

BARRETTE ALTERNATIVE

MIGLIOR COMPOSIZIONE



88 MOLTO BUONO

SARCHIO MANDORLE E GOJI

Valutazione nutrizionale per 100 g	★★★★★
Additivi	★★★★★
Grado di trasformazione	★★★★★
Porzione	★★★★★
Edulcoranti	★★★★★

Risultati pessimi Risultati ottimi
★★★★★ ★★★★★

» Gli additivi sono molto presenti

Purtroppo ci sono quasi sempre: nel nostro comparatore che mette a confronto oltre 100 barrette, solo 18 prodotti sono senza additivi: un po' pochi. Nella maggior parte delle barrette ne troviamo anche due o tre: nessun conservante, ma qualche colorante come caroteni e caramello semplice (coloranti che possono essere definiti

“accettabili”); mentre sono molto usati gli antiossidanti (servono per preservare la frutta e la frutta secca), gli umidificanti come sorbitolo e glicerolo (vengono usati per mantenere la consistenza morbida) e gli emulsionanti come la lecitina di soia. Per saperne di più sugli additivi e capire quali è meglio limitare o evitare del tutto, puoi consultare la nostra banca dati www.altroconsumo.it/additivi.

Non vanno mangiate come sostituti del pasto

Le barrette ai cereali non possono sostituire un pasto completo. Un pranzo e una cena devono avere un adeguato apporto calorico (600-700 kcal) dato dal giusto equilibrio dei nutrienti, cioè carboidrati, proteine e grassi. A comporre il pasto ci devono essere sempre i cereali, preferibilmente integrali, le verdure e una fonte di proteine; olio

L'opinione di chi le compra e consuma

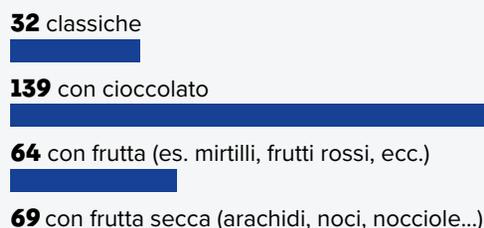
Grazie alla nostra piattaforma ACmakers, abbiamo chiesto a mille consumatori quando consumano le barrette e come le considerano. A volte vengono sopravvalutate nel contenuto in proteine e fibre.

QUANDO CONSUMI LE BARRETTE AI CEREALI?



Nota: 1.000 rispondenti

CHE BARRETTE COMPRI PER I TUOI FIGLI?



Nota: 184 rispondenti

CHE COSA PENSI DELLE BARRETTE?



768 su 1000
sostengono che sono ricche di fibre



453 su 1000
sostengono che sono alimenti salutari



482 su 1000
sostengono che sono ricche di proteine



738 su 1000
sostengono che sono un'alternativa sana ad altre merendine

Nota: 1.000 rispondenti

extravergine per condire e un frutto alla fine. Le barrette ai cereali, invece, hanno nella maggior parte dei casi 100-150 kcal per singolo pezzo, caratteristica che le rende più adatte a essere consumate come merenda di metà mattina o metà pomeriggio. Le barrette ai cereali non devono essere confuse con le barrette appositamente formulate come sostituto di un pasto per il controllo del peso. In questo caso il prodotto deve rispondere a precisi requisiti di legge sulla composizione, a cominciare dalle calorie che devono essere comprese tra 200 e 250 kcal.

Sono una merenda, da adeguare all'attività fisica

Lontane dunque dall'essere adatte a sostituire un pasto, meglio considerare le barrette ai cereali uno spuntino pratico e gustoso. Ma anche sano? Dipende da ingredienti e da valori nutrizionali. Secondo le Linee Guida per una sana alimentazione, uno spuntino per un adulto deve corrispondere al 5% del fabbisogno calorico giornaliero, che per il valore di riferimento di 2.000 kcal corrisponde a 100 kcal. È un valore indicativo, da adattare alle proprie esigenze, anche in base all'attività fisica prevista per la giornata. Al supermercato è facile trovare barrette ai cereali il cui apporto energetico è intorno a questo valore. Tra gli scaffali troverai anche barrette più leggere (per lo più barrette ai cereali e frutta): vanno bene, ma ricorda di abbinare a loro un frutto. E molte barrette più caloriche con oltre 200 kcal a porzione: queste sono da destinare a giornate con attività fisica particolarmente intensa. Come per molti alimenti consumati come spuntino la formulazione ideale non esiste. È importante scegliere con consapevolezza,

Calorie a barretta: che differenza!

Il mondo delle barrette è molto vario: controlla le calorie a porzione.

POCHE CALORIE

La barretta con meno energia ha 68 kcal non solo perché pesa poco, ma anche per gli edulcoranti.



HERO

Barretta light al cioccolato (20 g)

TROPPE CALORIE

Una barretta molto carica di calorie ha ben 201 kcal, più del doppio rispetto a questa accanto.



Crunchy

Fiocchi d'avena e burro d'arachidi (42 g)

sapendo che se c'è la frutta, le barrette saranno un po' più ricche di zuccheri; se, invece, c'è la frutta secca aumenta il tenore di grassi.

Anche per i bambini?

Nell'indagine fra gli ACmakers, la maggior parte delle persone con figli ha risposto che compra le barrette anche per i più piccoli, preferendo la tipologia al cioccolato e proponendole come merenda. Per i bambini, lo spuntino deve corrispondere al 5-8% del fabbisogno calorico giornaliero. In questo caso è difficile dare un valore di riferimento perché nella "fascia bambini" i fabbisogni calorici variano al crescere dell'età (e dell'attività fisica). Molto indicativamente vanno bene fra 100-160 kcal per spuntino. Tra quelle considerate, ci sono molte barrette intorno a questo range, in particolare le barrette

ai cereali e frutta secca. Ricorda però: lo spuntino dovrebbe essere l'occasione per aumentare l'apporto di alcuni alimenti, quindi sarebbe preferibile alternare le merende confezionate a frutta (per vitamine, minerali e fibra) e frutta secca (per acidi grassi essenziali e fibra). Le barrette ai cereali in realtà non sono più sane di altri snack, quindi sono da mangiare senza esagerare. ●



Scopri di quante calorie hai bisogno. Calcola il tuo BMI: altroconsumo.it/indice-massa-corporea



Sai quanti g di zuccheri assumi ogni giorno? Calcolalo qui: altroconsumo.it/zucchero



I rischi della Novalgina

Nonostante sia in commercio da parecchio tempo, la Novalgina (principio attivo: metamizolo), farmaco utilizzato come antidolorifico e contro la febbre, è ancora oggetto di dibattito, soprattutto per i dubbi sulla sua sicurezza. A preoccupare sono alcune reazioni avverse a carico di sangue e fegato che, seppur rare, possono essere molto gravi e in alcuni casi fatali. In diversi Paesi questo principio attivo non è più in vendita ma in Italia è ancora disponibile, dietro prescrizione medica.

Facciamo quindi nostri i consigli dell'Agenzia spagnola del farmaco che, dopo aver verificato un aumento dei rischi di effetti avversi dopo un uso superiore a una settimana e tra le persone anziane, ha stilato un vademecum per l'uso sicuro del metamizolo. L'Agenzia spagnola consiglia di assumere farmaci a base di metamizolo:

- solo per periodi brevi, non superiori a una settimana;
- utilizzando la dose minima efficace riportata nel foglietto illustrativo;
- se è necessario un uso prolungato, eseguendo analisi del sangue periodiche e facendo anche attenzione allo sviluppo di sintomi come febbre, malessere generale, ulcerazioni delle mucose, lividi e macchie rosse... (l'elenco completo è presente sul foglietto illustrativo);
- in caso di effetti indesiderati è importante interrompere subito il trattamento. Questo farmaco non deve essere utilizzato negli ultimi tre mesi di gravidanza.



Se vuoi saperne di più vai su:

altroconsumo.it/novalgina

Aerosol: consigli per non sbagliare

Nella stagione invernale capita spesso di dover fare una terapia con aerosol. Sebbene sia facile da eseguire, per garantire che il farmaco raggiunga il suo bersaglio nella giusta quantità, è necessario prendere alcuni accorgimenti. Ecco quali:

Per prima cosa, siediti su una sedia e cerca di stare il più dritto possibile.

Prima di attivare il nebulizzatore, assicurati che la mascherina sia ben posizionata sul viso, altrimenti si rischia di disperdere il farmaco nell'aria. Attenzione poi a non ostruirne i buchi laterali che servono per il passaggio dell'aria dentro la mascherina.

Se usi il bocchaglio, questo andrà tenuto tra i denti, con le labbra ben chiuse, sempre per evitare di disperdere l'aerosol nell'aria.

Cerca di respirare normalmente durante il trattamento, cioè in modo regolare, senza forzare l'ampiezza o il ritmo del respiro, avendo l'accortezza di fare ogni tanto un respiro più lento e profondo (5-10 secondi) per far confluire una maggiore quantità di principio attivo nei polmoni. Se usi il bocchaglio, è ovvio che si respiri dalla bocca. Se si usa la mascherina bisogna invece ricordarsi di respirare non dal naso, ma dalla bocca.

Per tutta la durata, bisogna avere l'accortezza di mantenere l'ampolla contenente il medicinale in posizione verticale, per evitare di rovesciare il medicinale.



Se vuoi approfondire l'argomento:

altroconsumo.it/aerosol



Festività natalizie senza stress

Le festività natalizie sono un momento di gioia per molti, ma per altri possono peggiorare la depressione e l'ansia, soprattutto se si sente la pressione delle aspettative. Ecco alcune strategie per gestire questo periodo senza stress.



1

PIANIFICA GLI IMPEGNI

La quantità di impegni previsti per Natale può aumentare il livello di stress. Pianificarli in anticipo può aiutarti ad adattare le attività e a ritagliarti il tempo per fare qualcosa di rilassante, come ascoltare musica o fare una passeggiata.



2

MANGIA SANO

In questo periodo si è più spinti a mangiare e bere in eccesso. Ricorda che l'alcol può peggiorare la depressione e che mangiare in modo disordinato può dare problemi digestivi e insonnia.



3

METTI IN PAUSA I SOCIAL

Il paragone con gli altri può avere un impatto enorme sul modo in cui vediamo noi stessi e su come gestiamo le aspettative. Limitare l'esposizione ai social media può aiutare a ridurre questo fenomeno.



4

PENSA AGLI ALTRI

Vivere il Natale con un'attenzione agli altri, all'ambiente, a chi è meno fortunato, è un modo per stare meglio anche con se stessi. Anche a questo è dedicato AltroNatale, il nuovo approfondimento di impegnatiacambiare.org.

LIBRI



Nico Acampora
con Elisabetta Soglio
Vietato calpestare i sogni
Solferino editore
256 pagine - 17,50 €

Nico Acampora è il padre di Leo, un ragazzo autistico. Ed è anche un educatore, quindi sa bene cosa significa una diagnosi di questo tipo per un giovane che deve trovare la sua strada. Finito il tempo della scuola, cosa farà Leo? Chi si occuperà di lui? È con questo pensiero tormentato che inizia il libro e la grande intuizione dell'autore: aprire una pizzeria gestita da ragazzi autistici. Nasce così PizzAut, un progetto di inclusione tanto semplice quanto straordinario che già in questi pochi anni di apertura ha permesso a molti ragazzi autistici di uscire dall'isolamento con il lavoro. Ora le pizzerie sono due, a Cassina de' Pecchi e a Monza, che sono diventate molto popolari grazie all'entusiasmo e all'instancabile impegno di promozione di Nico Acampora.

di Simona Ovidia





Dentifricio: l'ingrediente che fa perdere punti

Un socio chiede le ragioni del vistoso calo nel punteggio ottenuto da Aquafresh nel nostro ultimo test rispetto agli anni precedenti. Il motivo sta nella presenza di un additivo.

«Perché fino a qualche tempo fa il dentifricio Aquafresh Tripla Protezione riceveva una valutazione complessiva ottima (71 su 100) mentre nell'ultimo test si è fermato a un giudizio medio di 59? Cosa è cambiato?». G.T.

Il dentifricio Aquafresh è stato penalizzato nel giudizio globale a causa della presenza nella sua formulazione di un ingrediente sgradito. Dal punto di vista dell'efficacia, il dentifricio non ha nulla che non va: agisce bene sulle macchie, non è troppo abrasivo e ha un impatto ambientale accettabile. Cos'è cambiato allora? Nell'ultimo test abbiamo penalizzato i dentifrici contenenti biossido di titanio, perché la comunità scientifica ha sollevato dubbi sulla sicurezza di questa sostanza, che infatti è già stata vietata come additivo alimentare. Aquafresh fa bene il suo lavoro, ma potrebbe essere più sicuro se non contenesse biossido di titanio, tanto più che questo ingrediente non incide sull'efficacia, bensì sul colore della pasta: serve cioè a rendere bianco il dentifricio. Per far questo però esistono alternative più sicure, già adottate da altri produttori. ●

Efficace sotto le lenzuola?

Un socio ci chiede se c'è da fidarsi dell'integratore Erexol, che promette di aumentare la potenza sessuale e di risolvere le disfunzioni erettili.

La pubblicità di un integratore che sbandiera la sua efficacia nel combattere la disfunzione erettile ha attratto la curiosità di un nostro socio, che ci scrive per chiederci: «Erexol è un prodotto efficace e affidabile? Può risultare nocivo per la salute?».

Chiariamolo subito: nessun integratore alimentare (né alimento) può vantare un effetto di miglioramento delle prestazioni sessuali. Infatti, per nessuna sostanza impiegabile nella formulazione di questi prodotti la legge consente l'uso di slogan riferibili a una possibile efficacia nel trattamento della disfunzione erettile. Qualsiasi promessa in tal senso è priva di fondamento scientifico. È pertanto illegittimo quanto

riportato sul sito ufficiale del prodotto e cioè che «Erexol affronta efficacemente disturbi e disfunzioni senza visite dal medico». Non solo: viene enfatizzata la presenza di ingredienti di origine naturale come garanzia di sicurezza. Affermazioni che contravvengono al divieto imposto dal decreto legislativo 169/2004: non si può far passare prodotti contenenti estratti vegetali o altre sostanze di origine naturale come privi di effetti indesiderati, dai quali neppure gli integratori alimentari sono immuni. Inoltre, per diverse sostanze impiegate nella formulazione di Erexol mancano perfino dati sulla sicurezza. Un fatto non trascurabile, dal momento che viene consigliata l'assunzione del prodotto quotidianamente e senza controllo medico. ●





I cerotti detox sono solo un trucco?

Sempre più prodotti promettono di liberarci dalle tossine. Dopo creme e integratori, anche i cerotti detox. Li ha provati una nostra socia, che ci scrive per manifestare la sua delusione.

«**Ho acquistato in erboristeria diverse confezioni di Cerotti Detox. Nonostante li abbia applicati sotto i piedi per un mese, non ho riscontrato alcun beneficio. Sono stata presa in giro?».** M.C.

La verità è che non esistono cerotti detox, così come non esistono creme detox né integratori detox (vedi articolo a pag. 22) né altri prodotti che riescano nell'obiettivo di liberarci dalle tossine. Si tratta di una pura invenzione pubblicitaria. Poiché il termine "detox" non è normato (e in sostanza non significa granché), il marketing lo utilizza abilmente per evocare fantomatiche esperienze di depurazione e di disintossicazione. L'unico processo di disintossicazione che esiste è quello messo in atto dal nostro stesso corpo, grazie al fegato, organo responsabile di scomporre

le sostanze dannose (tossine) facilitandone l'espulsione attraverso altri organi, in primis i reni, incaricati di svolgere un'intensa attività filtrante. Coltivare sane abitudini è quello che serve ai nostri organi per svolgere al meglio il loro lavoro. Insomma, non può esserci alcun surrogato (crema, integratore o cerotto che sia) capace di svolgere l'azione di eliminare le tossine al posto del nostro organismo. Chi fa promesse del genere ci sta semplicemente ingannando. La presenza in questi cerotti di sostanze che a contatto con l'umidità dell'epidermide tendono a scurirsi (ad esempio la tormalina, un minerale) serve a produrre quell'effetto visivo che spinge a credere all'avvenuta azione disintossicante: lo strato scuro sarebbe il prodotto delle tossine catturate dal cerotto. Un trucco da prestigiatore di bassa lega. ●

DOVE CI TROVI



Online su altroconsumo.it/contattaci
Puoi anche chiamarci al numero **02.69.61.500**, da cui verrai indirizzato al servizio che ti interessa. Questi gli orari dei servizi.

Assistenza giuridica
lunedì-venerdì h. 9-13/14-18

Assistenza fiscale
lunedì-venerdì h. 14-18

Informazioni su prodotti finanziari
lunedì-venerdì h. 9-13

Comparazione prodotti e servizi
lunedì-venerdì h. 9-13/14-18

Customer Care
lunedì-venerdì h. 9-13/14-17

Altroconsumo Connect Tariffe rc auto e moto

Telefono 02.69.61.567
lunedì-venerdì h. 9-13/14-18

I servizi relativi ai prodotti assicurativi presentati in questa rivista sono erogati da Altroconsumo Connect S.r.l., il broker assicurativo costituito dalla Fondazione Altroconsumo, iscritto al Registro degli Intermediari Assicurativi (Sez. B n. B000525056) e soggetto al controllo di IVASS. Altroconsumo Connect S.r.l. opera nel mercato e, tenendo conto dei risultati dei test comparativi e delle indagini sui prodotti assicurativi pubblicati da Altroconsumo, negozia per i soci e i fan di Altroconsumo le polizze assicurative, gestisce i passaggi necessari per l'eventuale acquisto della polizza e la raccolta delle adesioni nel caso sia stato costituito un gruppo di acquisto. L'attività svolta da Altroconsumo Connect S.r.l. è a pagamento e remunerata dalle provvigioni ricomprese nel premio delle polizze stipulate. Ogni successiva comunicazione relativa all'acquisto delle polizze avverrà direttamente ed esclusivamente con Altroconsumo Connect S.r.l., sulla base dell'incarico che verrà ad essa rilasciato dall'interessato. Per saperne di più vai su: www.altroconsumoconnect.it

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL

facebook.com/altroconsumo

twitter.com/altroconsumo

youtube.it/altroconsumo

instagram.com/altroconsumo

tiktok.com/@altroconsumo

ALTRONatale

labicus. + TESTI MANIFESTI + PANAMA



IMPEGNATI A CAMBIARE.

È il momento di ripensare le priorità delle nostre scelte, anche quando festeggiamo il Natale.

Con il "Calendario dell'Attento" ricevi ogni giorno una mail con i consigli per vivere il Natale in modo responsabile e sostenibile.



Attiva il "Calendario dell'Attento"
su impegnatiacambiare.org/calendario

 ALTROCONSUMO