

# DIRITTI & CONSUMI

MENSILE DEL MOVIMENTO DIFESA DEL CITTADINO

**DIRETTORE RESPONSABILE** ANTONIO LONGO **REDAZIONE** D. NATASHA TURANO, SILVIA BIASOTTO, MARCO DAL POZ, ELENA FRANCI, LIVIA ZOLLO **PROGETTO GRAFICO** LUNA PINI **SEDE E REDAZIONE** VIA QUINTINO SELLA, 41 00187 ROMA TEL. 06 4881891 **E-MAIL** [dirittieconsumi@mdc.it](mailto:dirittieconsumi@mdc.it) **STAMPA** SOCIETA' TIPOGRAFICA ITALIA A.R.L. FINITO DI STAMPARE IL 28/05/2014

## L' EDITORIALE

di Antonio Longo - Presidente MDC

Cosa significa Delisting? Significa che 521 confezioni farmaceutiche di fascia C, i cosiddetti Otc (medicinali da automedicazione da banco) senza obbligo di prescrizione, passano dalla lista A alla lista B, cioè entrano a far parte dell'elenco esente da obbligo di ricetta e potranno essere venduti anche nei punti della grande distribuzione e nelle parafarmacie.

Tuttavia dopo questo provvedimento importante dello scorso febbraio nelle ultime settimane c'è stata una retromarcia da parte dell'Aifa, l'Agenzia Italiana del farmaco che ha rimesso nella lista A alcuni dei farmaci che invece erano stati liberalizzati. Il risultato è che i cittadini si trovano limitati nell'acquisto e devono pagare di più. Teoricamente una decisione del genere dovrebbe essere stata presa per tutelare la salute dei cittadini e prevenire eventuali rischi, praticamente ci riserviamo il beneficio del dubbio in assenza di prove.

Non nascondiamo una certa preoccupazione sul fatto che dietro questa decisione possa esserci la lobby dei farmacisti e quindi dei canali tradizionali di vendita, una categoria che è al secondo posto come reddito subito dopo i notai e che ha potenti difensori in Parlamento. Da tempo infatti la liberalizzazione viene ostacolata dalle farmacie, con la diretta conseguenza di rimandare un provvedimento che avrebbe consentito ai cittadini di risparmiare centinaia di milioni di euro e di impedire a moltissimi giovani farmacisti, laureati e abilitati, di accedere a numerosi posti di lavoro.

Il 24 giugno ci sarà la decisione della Corte Costituzionale per iniziativa dei farmacisti del Tar di Reggio Calabria che vuole mettere un punto a questa vicenda per permettere così a tutti gli aventi i titoli di esercitare il proprio mestiere vendendo tutti i farmaci.

Da quando c'è stata la liberalizzazione di Bersani con le parafarmacie, anche le farmacie tradizionali sono state costrette a praticare sconti. Ma questo sicuramente non basta, infatti sarebbe necessaria una vera e propria riforma del settore, per esempio il fatto che questi canali di vendita quasi privilegiati stiano diventando dei veri e propri supermercati dove l'acquisto riguarda anche giocattoli

per bambini o prodotti di bellezza di dubbia efficacia, peraltro anche condannati dall'Autorità della Concorrenza e del Mercato per pubblicità ingannevole, è assolutamente una cosa che va a discapito della credibilità e della fiducia dei cittadini nei confronti della professione. A questo punto la vera soluzione sarebbe che le farmacie accettassero la concorrenza di tutti promuovendo una vendita competitiva a vantaggio dei consumatori.

## Farmaci, la beffa del delisting



# Parte la campagna informativa EcoLife

## Azioni quotidiane per uno stile di vita più sostenibile

di Silvia Biasotto

Al via la campagna informativa rivolta ai cittadini per un cambiamento dello stile di vita e della riduzione di CO<sub>2</sub>. Il progetto EcoLife, partito lo scorso ottobre, ha ufficializzato i propri obiettivi e strumenti con una conferenza stampa lo scorso 7 aprile a Roma. "Il nesso tra le nostre scelte e i mutamenti climatici sono evidenti e confermati da dati scientifici. Per questo il contenimento delle emissioni di CO<sub>2</sub> richiede non solo iniziative a livello sociale e politico, ma anche l'impegno concreto di ogni singolo individuo. Con questa campagna vogliamo sensibilizzare i cittadini sugli stili di vita e sulle loro conseguenze in termini di effetto serra, proporre semplici gesti quotidiani che rispettino l'ambiente tagliando le emissioni e ci aiutino a risparmiare denaro", ha detto **Nicola Corona, project manager per Legambiente di EcoLife** - Stili di vita ecologici per la riduzione della CO<sub>2</sub> - un progetto di **Legambiente, AzzeroCO<sub>2</sub>, Deep Blue, ACLI-Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani e MDC-Movimento Difesa del Cittadino**, cofinanziato dalla **Commissione Europea** con lo strumento finanziario **Life+**.

Con l'istituzione di 30 centri informativi disseminati in tutta Italia, una mostra itinerante sul cambiamento climatico, un portale web e un gioco virtuale che simulerà nuovi stili di vita sostenibili, il progetto EcoLife divulgherà ai cittadini una serie di informazioni utili per modificare il proprio modo di vivere, partendo da **sei temi quotidiani come la mobilità, l'energia, lo shopping e la nutrizione, i servizi pubblici, il tempo libero, la vita in casa e negli ambienti collettivi.**

EcoLife fornisce indicazioni sui livelli di emissioni climalteranti prodotti dalle nostre azioni di ogni giorno, proponendo di volta in volta comportamenti alternativi sostenibili. E, oltre al potenziale di riduzione delle emissioni associato a ogni comportamento virtuoso,

informa i cittadini del risparmio economico che deriva da ogni scelta e dei vantaggi sociali che ne conseguono.

"Bastano poche azioni affinché i cittadini trasformino la loro

quotidianità in uno stile di vita più sostenibile con meno emissioni di CO<sub>2</sub> - **dichiara Francesco Luongo, vicepresidente e responsabile del Dipartimento Energia del Movimento Difesa del Cittadino**, che aggiunge - Risparmio energetico, spesa a km<sup>0</sup>, mobilità sostenibile.



Queste le piccole scelte che possono portare una famiglia a risparmiare in media 160 euro al mese per un totale di circa 2mila euro l'anno. Un toccasana per l'ambiente ma anche per il portafogli in questo delicato momento di crisi economica, dove gli sprechi sono il primo nemico da combattere".

### Le Local Communities

Per divulgare le informazioni e le buone pratiche, i beneficiari del progetto si avvarranno delle cosiddette "Comunità Locali", ossia centri informativi, di assistenza o di supporto alla cittadinanza, gestiti quotidianamente dai beneficiari stessi, dislocati su tutto il territorio nazionale. Stiamo parlando di 30 centri quali gli Sportelli Energia di Legambiente, che assistono i cittadini sull'uso sostenibile dell'energia; i Centri di Assistenza e Supporto al Cittadino del Movimento di Difesa del Cittadino, che assistono i cittadini nei loro rapporti con le autorità pubbliche, le organizzazioni commerciali e i fornitori di servizi; i Circoli associativi locali, i Centri di Assistenza Fiscale (CAF) e i Patronati delle ACLI, che forniscono assistenza legale, fiscale e sociale ai cittadini, ai lavoratori, ai pensionati e agli immigrati. Tutte le migliaia di persone che usufruiscono di questi servizi, saranno utenti ottimali per la diffusione delle informazioni di EcoLife.

Tutte le iniziative sui nuovi stili di vita in programma, saranno integrate con i servizi offerti dalle Comunità Locali (una volta a settimana) tramite personale specializzato che offrirà ai cittadini tutte le informazioni di cui hanno bisogno. Gli strumenti web sviluppati, il gioco e il simulatore di scenario saranno presentati ai cittadini e saranno utilizzati come supporto per motivare e spiegare l'iniziativa.

#### Le sedi MDC coinvolte

A partire dal 1° settembre 2015 saranno operative sul territorio le prime 5 delle 10 sedi MDC a disposizione del progetto:

1. Avellino
2. Genova
3. Palermo
4. Reggio Calabria
5. Roma

I riferimenti (orari e indirizzi) delle Local



Communities possono essere consultati sul sito web del progetto [www.ecolifestyles.eu](http://www.ecolifestyles.eu)

Dal 2015 partirà l'attività di altre 5 sedi: Marsala, Monza, Perugia, Pescara e Siena.



## IL PARTENARIATO

**Legambiente:** nata nel 1980, è la più grande associazione ambientalista italiana con oltre 115.000 tra soci e sostenitori, 1.000 gruppi locali, 30.000 classi che partecipano a programmi di educazione ambientale, più di 3.000 giovani volontari, oltre 60 aree naturali gestite. Tratto distintivo dell'associazione è stato fin dall'inizio l'ambientalismo scientifico, ovvero la scelta di fondare ogni progetto in difesa dell'ambiente su una solida base di dati scientifici.

**AzzerCO2:** AzzerCO2 è una società di consulenza energetico-ambientale che offre a imprese, enti pubblici e cittadini la possibilità di ridurre le emissioni climalteranti ottimizzando i costi di gestione e le risorse a disposizione.

**Deep Blue:** è una piccola impresa di ricerca e consulenza specializzata in sicurezza, fattori umani, formazione e comunicazione scientifica.

**ACLI-Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani:** associazione di promozione sociale fondata nel 1945 con lo scopo di promuovere le condizioni di vita e di lavoro delle categorie più svantaggiate, attraverso l'organizzazione dei lavoratori.

**MDC-Movimento Difesa del Cittadino:** associazione di tutela dei diritti dei cittadini, consumatori e utenti, indipendente da partiti e sindacati. È nata nel 1987 con l'obiettivo di promuovere la tutela dei diritti dei cittadini, informandoli e dotandoli di strumenti giuridici di autodifesa, prestando assistenza e tutela tramite esperti.



# 8 CONSIGLI UTILI

## per rendere il tuo stile di vita più "sostenibile" e risparmiare

### 1 Spreco alimentare: dimezzare gli scarti

Facciamo più attenzione quando andiamo a fare la spesa: scriviamo a casa una lista di cosa ci serve davvero, evitiamo di acquistare dosi eccessive stando attenti alle scadenze. Compriamo ad esempio il pane tradizionale: buono anche quando è duro; impariamo a cucinare gli avanzi ed evitiamo di fare la spesa a stomaco vuoto!

Risparmio stimato in un anno: circa 500 euro / 100 Kg CO2 equivalenti

### 2 Bere l'acqua del rubinetto: ridurre del 70% le bottiglie

Anche al bar e al ristorante possiamo chiedere l'acqua in brocca e quando siamo in viaggio, la cosa più semplice è portare con sé una leggera borraccia o una bottiglietta da riempire con l'acqua del rubinetto o delle fontanelle pubbliche.

Risparmio stimato in un anno: circa 200 euro / 80 Kg CO2 equivalenti

### 3 Portarsi la spesa per la spesa: meno 70% di sacchetti di plastica

Da gennaio 2012 non sono più in commercio i sacchetti di plastica monouso. Nel 2010 gli italiani ne consumavano 300 a testa, 180 miliardi di sacchetti all'anno, spesso utili solo per pochi minuti. Dal loro divieto sono stati sostituiti dalla sporta della spesa in tela, dai sacchetti di carta o da quelli in bio-plastica "compostabile". Comodissimi infine anche i carrelli per la spesa, usati ormai in città non solo dagli anziani.

Risparmio stimato in un anno: circa 90 euro / 3-5 Kg CO2 equivalenti per le buste in bio-plastica e 10-12 Kg CO2 equivalenti per le buste in plastica

### 4 La spesa sostenibile: da soli o in compagnia

Un GAS è un gruppo di persone che, insieme, decidono di acquistare all'ingrosso prodotti alimentari o di uso comune.

Aderire a un GAS molto spesso porta a un ottimo rapporto qualità-prezzo negli acquisti e soprattutto si sa che cosa si compra, quando e da chi. Secondo dati ufficiali, con queste attenzioni si può risparmiare anche mille euro all'anno, tenendo conto solo dell'acquisto dei beni deperibili (frutta, verdura, carni...). Un buon prodotto, inoltre, deve "pesare" poco non solo all'acquisto, bensì in tutto il suo ciclo di vita: dalle materie prime sino allo smaltimento, anche considerando i danni ambientali e le conseguenze sociali che produce. Le Comunità locali di EcoLife sapranno darvi i giusti consigli su dove trovare il Gas più vicino o come poterne creare uno nuovo.

Risparmio stimato in un anno: circa 1.000 euro / 200-250 Kg CO2 equivalenti

### 5 La casa confortevole: un grado in meno

Le nostre case non sono dei forni! Regola la temperatura interna a non più di 19° C. Ricorda che ogni grado in meno consente un risparmio energetico di circa il 7% sulle spese di riscaldamento.

Durante le ore notturne tieni chiuso il riscaldamento o regola il termostato a non più di 16° C. Quando i riscaldamenti sono accesi è meglio chiudere porte e finestre in modo da far rimanere l'aria calda all'interno della stanza.

Ricorda che il riscaldamento è la prima voce di spesa per una casa: almeno 1.500 euro l'anno per un appartamento da 80-100 metri quadrati.

Risparmio stimato in un anno: circa 100 - 200 euro / 200 - 300 Kg CO2 equivalenti

### 6 La lotta agli stand by: vincere facile

Uno dei consumi "nascosti" all'interno delle nostre case è quello degli stand by, ossia la "lucina rossa" degli apparecchi in pausa ma allacciati alla rete elettrica e pronti all'uso.

La famiglia italiana media spende 650 euro all'anno per la corrente elettrica: gli stand by possono costarci anche 100 euro all'anno. Oltre al lato economico, pensa anche a quello ambientale: consumare corrente produce ovviamente un innalzamento delle emissioni di CO2. Spegni perciò gli apparecchi inutilizzati e stacca la spina, oppure usa prese multiple con interruttori.

Risparmio stimato in un anno: circa 70 euro / 170 Kg CO2 equivalenti

### 7 In casa e in cucina: piccoli gesti, grande risparmio

Pulisci regolarmente il frigorifero e il congelatore e regolali su una temperatura che varia dai 6° C (per il frigorifero) ai -15° C (per il congelatore). Evita di inserire cibi caldi o di aprire lo sportello troppo spesso (e soprattutto non lasciarlo aperto!).

Fai la raccolta differenziata e se hai un giardino, anche piccolo, puoi riciclare gli scarti del cibo trasformandoli in compost. Cerca di non usare prodotti inquinanti per pulire la casa. E ricorda di spegnere le luci quando non sei in una stanza!

Risparmio stimato in un anno: circa 200 euro / 300 Kg CO2 equivalenti

### 8 Andare in bicicletta: 2 spostamenti al giorno per un totale di 5 km

Il 30% degli spostamenti quotidiani degli italiani è inferiore ai 2 km e circa il 50% inferiore ai 5 chilometri: su queste distanze, così limitate, usiamo la bici!

Questi spostamenti quotidiani da circa 5 km ci fanno percorrere 1.500 km all'anno: risparmiamo 150 euro, rispettiamo l'ambiente e ci guadagniamo in salute.

Risparmio stimato in un anno: circa 150 euro / 170 Kg CO2 equivalenti

# Farmaci, la beffa del delisting

di D.Natasha Turano

Ancora polemica sul fronte farmaci a causa del passo indietro sul promesso delisting, ovvero l'elenco dei medicinali di fascia C vendibili negli esercizi commerciali senza ricetta medica. Ma ripercorriamo insieme la storia del decreto pubblicato in maniera definitiva sulla Gazzetta Ufficiale il 24 maggio.

A febbraio di quest'anno il Ministero della Salute aveva emanato un decreto che creava due liste di medicinali:

- **Lista A**, all'interno della quale erano contenuti tutti i farmaci con obbligo di prescrizione;
- **Lista B**, dove figuravano tutti quelli esenti dall'obbligo e disponibili in esercizi commerciali della grande distribuzione e nelle parafarmacie.

Dell'ultimo elenco facevano parte da decreto 521 farmaci di fascia C, ma la decisione dell'Agenzia Italiana del farmaco di spostare nuovamente alcuni elementi da una lista ad un'altra, ha causato un nuovo arresto e una retromarcia su una riforma che si attendeva da molto tempo.

In particolare al centro delle polemiche ci sono due farmaci, il Ciclozinil (gentamicina solfato in crema) e lo Sterozinil (gentamicina solfato+betametasona valerato) che hanno lo stesso principio attivo e la stessa composizione, ma diverso marchio commerciale, del Gentalyn e del Gentalyn Beta vendibili solo dietro prescrizione medica. Per un breve periodo sono stati venduti senza il bisogno di una ricetta medica ma, dopo il ripensamento dell'Aifa, sono tornati esclusivamente sul bancone della farmacia con obbligo di ricetta. Tanta confusione quindi per i consumatori e nessuna soluzione definitiva

## Perché conveniva ai consumatori?

Secondo il **Movimento Difesa del Cittadino (MDC)** la liberalizzazione avrebbe portato un risparmio per i consumatori di circa **250 milioni**, favorito la concorrenza e annullato lo status quo delle farmacie, ma con questo passo indietro non solo non si produce alcun cambiamento a vantaggio dei cittadini ma si incorre in un vero e proprio paradosso, in quanto la collocazione dei farmaci nell'una o nell'altra lista, peraltro con la stessa composizione e dosaggio, risulta in molti casi del tutto arbitraria e priva di alcun riferimento alla tutela della salute dei cittadini. Per questi motivi l'associazione ha chiesto al Ministero la redazione di una lista che rispetti davvero i criteri di sicurezza e sia

formulata tenendo conto soprattutto della composizione farmacologica.

Dello stesso avviso il **Movimento dei Liberi Farmacisti** che in una nota ha definito ridicola questa marcia indietro e ha sottolineato come la decisione sia stata presa senza una logica scientifica e che la strada intrapresa lascia nuovamente pieno gioco alle lobby e alle corporazioni farmaceutiche. Sono moltissimi i casi in cui farmaci con obbligo di prescrizione vengono rilasciati senza nessuna richiesta e controllo da parte del farmacista, è evidente che non è questa la soluzione per tutelare i cittadini.

Anche la **Federazione Nazionale Parafarmacie italiane (Fnpi)** denuncia la stessa cosa, l'assenza totale di una giustificazione valida e ragionevole per i consumatori. Da questo punto di vista diventa urgente svecchiare la legge italiana in merito, non è pensabile che se un padre è titolare di farmacia per aver vinto un concorso statale, il figlio abbia la possibilità di ereditare di diritto di esercitare la professione. Mentre le barriere restano ben alzate per chi si è laureato e dottorato.

Infatti la liberalizzazione totale dei farmaci di fascia C ne comporterebbe la vendita anche nelle **parafarmacie**, concorrenti extracanalale per le farmacie, che sono aumentate notevolmente negli ultimi anni. Un altro fenomeno che si è molto diffuso è l'apertura di corner all'interno dei centri commerciali e quindi nei supermercati, si capisce bene che la presenza di esercizi commerciali di questo tipo genererebbe una reale concorrenza nella vendita a discapito del monopolio di pochi e a tutto vantaggio del consumatore finale.

Secondo il **Movimento Nazionale Liberi Farmacisti** e la **Confederazione Unitaria Libere Parafarmacie Italiane** il nodo sta proprio qui, nel mantenimento del privilegio per le farmacie e una bassa considerazione delle parafarmacie, assimilate a punti di vendita di serie B. In realtà a parità di titoli per i professionisti che operano nell'uno e nell'altro anello della distribuzione, le due associazioni ritengono che solo ed esclusivamente il **binomio farmaco/farmacista sia l'unica condizione in grado di garantire sicurezza nella consegna dei medicinali e ciò indipendentemente dal luogo in cui questo avviene**. Ma la protesta non si ferma qui e hanno intenzione di sottoporre all'attenzione di organismi giudicanti terzi tutti i provvedimenti del Ministero della Salute e dell'AIFA relativi al delisting dei farmaci. Vedremo come finirà.



# Etichette e date di scadenza: si accende il dibattito europeo

di D.Natasha Turano

Togliere o no la frase “**da consumarsi preferibilmente entro...**” presente sulle etichette di molti prodotti alimentari? Il dubbio nasce dalla proposta presentata dalle delegazioni di Svezia e Paesi Bassi, con il supporto di Austria, Danimarca, Lussemburgo e Germania al Consiglio dei ministri dell'agricoltura dell'Ue che ha generato un vero e proprio dibattito a livello europeo. Obiettivo? Quello di combattere lo spreco alimentare.

Secondo gli ultimi dati diffusi dal “**Global Food Losses and Food Waste**”, nonostante la crisi, ben 1,3 miliardi di tonnellate di cibo vengono sprecate ogni anno nel mondo. Se in Europa la quantità annuale ammonta a 89 milioni di tonnellate, in Italia ci fermiamo a 149 kg a testa di alimenti buttati, soprattutto prodotti freschi come pane, frutta e verdura.

In particolare la proposta riguarda tutti quei prodotti che hanno una lunga durata, quindi conservano la loro qualità per molto tempo, come pasta, riso, caffè e nello specifico si parla del **TMC cioè del termine minimo di conservazione e non della scadenza del prodotto**.

La differenza c'è ed è importante ricordarla, il **termine minimo di conservazione** coincide con la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. La data di scadenza contraddistinta dalla frase “**da consumarsi entro**” invece è la data entro la quale il prodotto va necessariamente consumato.

L'indicazione del TMC varia in funzione della qualità delle materie prime, del tipo di alimento, del trattamento industriale e del sistema di confezionamento. I consumatori però tendono a cestinare i prodotti che hanno superato la data indicata sulla confezione e questo determina uno spreco che si potrebbe evitare.

Ma è realmente questa la soluzione per combattere lo spreco alimentare? È acceso il dibattito su questo tema, c'è chi sostiene che togliere il TMC dall'etichetta significhi privare il consumatore di un'informazione importante perché si tratta di un riferimento utile per valutare il prodotto, e chi invece sostiene che per il consumatore non cambierà assolutamente nulla.

La questione, vista dal consumatore, non è però così semplice. In effetti, fino a quando si può consumare un determinato cibo? Secondo **Silvia Biasotto, responsabile alimentazione del Movimento Difesa del Cittadino**, “Per il consumatore non sempre è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Ma anche quando è chiara, è difficile capire fino a quanto tempo dopo il TMC posso consumare il prodotto. Ad esempio per un pacco di pasta andrebbe bene qualche mese. La soluzione non può essere eliminare la dicitura per prodotti le cui qualità organolettiche diminuiscono con il passare del tempo oppure che se non adeguatamente conservati potrebbe subire un deterioramento accelerato. Sarebbe utile poter indicare in etichetta

che quel prodotto può essere consumato “fino a x mesi dopo il TMC” pur non garantendo le proprie caratteristiche intrinseche”.

Politiche mirate alla riduzione dello spreco alimentare lungo tutta la filiera e un confronto tra le parti è piuttosto auspicabile per risolvere il problema. Ma quali sono i cibi che possono essere consumati anche dopo la data di scadenza?

**Rose Prince**, una giornalista e autrice di libri sul cibo, ha riportato sul Daily Mail i suoi consigli su quali siano i prodotti che non ‘scadono’ e possono essere mangiati anche dopo ‘il giorno x’:

**1- POMODORI:** possono essere consumati anche una settimana o due dopo la data di scadenza. Diversamente dagli altri vegetali, diventano più dolci con il tempo.

**2- CARNE:** tenerla più di un giorno dalla data di scadenza, può essere rischioso, poiché quando inizia ad andare a male, è esposta al pericolo batteri che si moltiplicano se viene congelata. Al di là del giorno indicato, dunque, è opportuno non mangiarla quando assume un colore scuro.

**3- FILETTI DI PESCE:** si mantengono fino a quattro settimane dopo la pesca, ma devono essere tenuti ad una temperatura sotto ai 5 gradi. Possono essere mangiati senza problemi, quindi, sebbene perdano gran parte del loro sapore. Il pesce di solito impiega tre settimane nel percorso dal mare al supermercato e dal momento che la data spesso non appare sulla confezione, è importante fare attenzione.

**4- GELATO.** Nonostante abbia una data di scadenza a lungo termine, anche in freezer il gelato può avere vita breve perché contiene grassi saturi che non congelano mai completamente. Può perdere il suo sapore in meno di tre mesi e va evitato quando appare scuro.

**5- YOGURT:** si può mangiare anche due mesi dopo la data di scadenza e va gettato quando cambia colore.

**6- UOVA:** si possono mangiare anche cinque settimane dopo averle comprate, ma è più saggio fermarsi a tre settimane dopo la data riportata. Per capire se è il momento di buttarle, può essere utile un test che consiste nell'inserire le uova in un bicchiere d'acqua: se galleggiano, non sono più buone, se si abbassano, invece, si possono ancora mangiare.

**7- SPEZIE E FARINA:** paprika e pepe possono durare anche sei settimane dopo la data riportata sulla confezione. Bisogna solo stare attenti ai cosiddetti “acari della farina”, minuscoli insetti che si cibano di spezie e di farina e che con il tempo potrebbero riprodursi.

**8- POLLO:** a differenza del pesce, si deteriora facilmente. Prima di sentire l'odore per provare se sia veramente fresco, bisogna passarlo sotto l'acqua fredda, perché spesso può essere causato dall'incartamento. Non bisognerebbe rischiare mangiandolo più di due o tre giorni dopo l'acquisto.

# Alimentazione e caldo. MDC: “10 consigli per evitare i rischi per la salute e lo spreco alimentare”

di Silvia Biasotto e Elena Franci

L'estate ha ufficialmente fatto il suo ingresso e anche se il tempo non è ancora stabile abbiamo già iniziato a godere del primo caldo. Una delle conseguenze più evidenti è la più veloce deperibilità dei cibi che può comportare anche danni per la salute. Basta usare qualche piccolo accorgimento per evitare di gettare la spesa e conservare al meglio il cibo durante la stagione estiva.

Gli esperti di alimentazione del Movimento Difesa del Cittadino (MDC) hanno messo a punto **10 consigli** per evitare lo spreco alimentare e i rischi per la salute dovuti all'intenso caldo estivo.

1

## NON INTERROMPERE LA CATENA DEL FREDDO

Con l'arrivo del caldo è necessario prestare maggiore attenzione perfino nel fare la spesa. Appena giunti a casa è importante riporre subito gli alimenti freschi nel frigo e i surgelati nel congelatore.

2

## PULISCI REGOLARMENTE IL TUO FRIGO

E' consigliabile una pulizia frequente, specialmente durante la stagione calda, anche semplicemente con acqua e bicarbonato o aceto. La periodica cura evita l'accumulo di ghiaccio sulle pareti permettendo il giusto funzionamento e la costante temperatura di refrigerazione.

3

## FAI IN MODO CHE IL FRIGO MANTENGA UNA TEMPERATURA COSTANTE

Quando fai la spesa tieni sempre presente quanto può contenere il tuo frigo: sovraccaricarlo eccessivamente può impedire all'aria fredda di circolare liberamente. Fai attenzione a non riporre mai cibi caldi e valuta se il frigo è posizionato in un luogo della casa esposto al sole o al calore.

4

## RISPETTA LA REGOLA DEL FIRTS IN FIRST OUT

E' essenziale rispettare la regola del “primo dentro primo fuori”, ovvero consumare per primi gli alimenti che sono stati riposti per primi in frigorifero.

5

## OGNI ALIMENTO HA LA SUA TEMPERATURA

Il pesce e la carne devono essere conservati nello scompartimento più freddo, quello subito sopra il cassetto delle verdure (2-4°C). La parte del frigorifero con temperature medie (5-8°C) ovvero gli scomparti centrali e alti è adatta ai latticini, uova e dolci a base di creme o panne. La cassetta può essere destinata alla verdura da frigo (10°C). Mentre burro, bibite o comunque alimenti che non necessitano di basse temperature possono essere riposti nelle mensole laterali (8-10°C).

6

## EVITA CONTAMINAZIONI E CONSERVA CORRETTAMENTE

Per evitare contaminazioni crociate di microrganismi tieni separati gli alimenti crudi da quelli cotti. Utilizza contenitori puliti e chiusi ermeticamente, lasciando gli alimenti nella loro confezione originale. Non lavare frutta e verdura prima di metterla in frigo: l'aumento di umidità favorisce la crescita di muffe e batteri.

7

## CONOSCI LE STELLE DEL TUO FRIGO E CONGELATORE

Conoscere le stelle del proprio frigorifero è molto importante per poter valutare i tempi di conservazione dei cibi.

- \*6°C, consente di conservare i surgelati per 1 settimana
- \*\*12°C, consente di conservare i surgelati per 1 mese
- \*\*\*18°C, consente di conservare i surgelati a scadenza
- \*\*\*18°/20°C, consente di conservare i surgelati a scadenza e di congelare

8

## ATTENZIONE AL FRIGO CON 1 STELLA

Con un frigo a 1 stella, ci troviamo davanti un elettrodomestico senza freezer separato, ma con il cosiddetto scomparto del ghiaccio dove si ha una temperatura inferiore ai -6° e che può garantire la conservazione di prodotti congelati e surgelati fino a una settimana.

9

## IL CONGELATORE, ALLEATO PREZIOSO

Valgono molte delle stesse regole del frigo: attenzione alle stelle, non riempiamolo troppo, puliamo regolarmente dalla brina, non inseriamo cibi caldi. Ma anche: congeliamo porzioni piccole per un processo di congelamento migliore e una maggiore programmazione dei menu in fase di scongelamento e non dimentichiamoci di apporre, con una targhetta adesiva, la data di congelamento... perché anche i congelati casalinghi hanno una loro scadenza!

10

## OCCHIO ALLA DIFFERENZA TRA CONGELATO E SURGELATO

E' errato dire “Surgelo il pesce nel freezer di casa?” La surgelazione è un processo realizzato a livello industriale che permette di superare con la rapidità necessaria, in funzione della natura del prodotto, la zona di cristallizzazione massima e di mantenere la temperatura del prodotto in tutti i suoi punti ininterrottamente a -18°C. E ricorda che gli alimenti surgelati possono essere venduti solo in confezioni originali chiuse. La congelazione è invece il processo a cui ognuno di noi sottopone il cibo quando lo mettiamo nel congelatore del frigo di casa: un procedimento più lento, a temperature più alte e non uniformi sul prodotto.

## MDC Montescaglioso

### “Volontà rete...”, le associazioni insieme per la solidarietà

L'unione dà la forza, le associazioni lo sanno bene e hanno deciso a Montescaglioso di riunirsi per creare una vera e propria rete. Il progetto “Volontà rete...” nasce dall'idea di un gruppo di associazioni tra cui Abbarabisch, Agresci, Amico libro, Anpas, Avis, Caritas, Croce amica, Croce rossa, Famiglia risorsa, Movimento Difesa del Cittadino, Ten club cinque bocche, Tre colli ed è stato presentato domenica 10 maggio consentendo a cittadini e associazioni di conoscere l'iniziativa e potervi liberamente aderire. Mettere insieme le energie per promuovere la solidarietà, la condivisione, la partecipazione responsabile, eventi finalizzati alla crescita collettiva e produrre quindi nuove azioni per incidere efficacemente sui problemi dei cittadini.

## MDC Genova

### MDC contrario allo spostamento del Centro Alzheimer di Quarto

Si è svolta mercoledì **28 Maggio alle ore 17,30** l'assemblea cittadina “Restituiamo l'Ex Ospedale di Quarto alla Città” del Municipio IX Levante di Genova presso il Palazzo della Torre, via Romana di Quarto (via Turr) 103. Sono state invitate le autorità della Regione e del Comune. In che modo e “quanto” dell'ex Ospedale di Quarto viene restituito alla Città?

Da almeno due anni (e forse più) si cerca di utilizzare il terreno e gli spazi dell'Ex Ospedale Psichiatrico di Genova Quarto per riuscire a ripianare i **debiti della sanità regionale ligure**. Pertanto, una parte degli spazi sono stati destinati alla costruzione di palazzine vista mare, come previsto dal piano regolatore in via di approvazione. Un'altra parte è già stata venduta per farne box.

Naturalmente per invogliare i costruttori e gli acquirenti si intende cedere la zona vista mare e si “distruggono” anche circa 5.000 metri quadri di Parco.

**Ancora una volta si utilizza l'ambiente per far quadrare i conti.** Sacrificare il verde avrà una significativa ricaduta sulla salute anzitutto dei ricoverati, ma anche di tutto il quartiere. E' così che si è distrutto Genova negli ultimi 60 anni. Sarebbe meglio difendere ed incrementare il verde invece che affogare nel cemento le città e le vite nostre e di chi viene dopo di noi. Gli spazi in vendita a Quarto sono occupati da strutture sanitarie e sociali e, lodevolmente, il **Coordinamento Quarto** cerca di salvaguardare chi vi è dentro. Anche perché si possono creare le condizioni per far stare tutti.

Il problema, però, è che i servizi sanitari destinati a restare verranno spostati nella parte fatiscente. Sembra si siano trovati i fondi per rimettere a nuovo la parte di Quarto che resterà pubblica. Però, una struttura molto ben funzionante, quale il **Centro per malati di Alzheimer**, verrà sacrificata e spostata. Perché proprio il Centro Alzheimer? E solo quella struttura? E, per di più, ben condotta e riconosciuta come molto positiva! Ma non sarebbe meglio valorizzarla come fiore all'occhiello del settore pubblico? A meno che non si voglia disfarsene per passare tutto al privato. Ed allora bisogna vedere quale “privato”, visto quello che succede nella nostra Liguria.

Esiste un documento che prescrive il trasferimento del Centro Alzheimer di Quarto alla parte opposta di Genova, cioè all'**ospedale “Celesia” di Rivarolo**. Bene costruire un Centro Alzheimer per il resto di Genova. Durante una assemblea del Coordinamento Quarto l'Assessore regionale alla Salute, Claudio Montaldo, ha proposto di trasferire i malati all'ex Seminario del Chiappeto (ora ricovero “Galliera”) sopra S. Martino. Si sarà reso conto che spostare dalla parte opposta della città i malati non è un aiuto alla continuità del

rapporto tra malati e familiari, che generalmente abitano nella zona.

Comunque, perché cancellare una struttura giudicata dai parenti egregiamente diretta e nella quale i malati si trovano molto bene, come a “casa loro”? Perché una esperienza che funziona si deve chiudere e, addirittura, disperdere? L'**assessore regionale alla Salute Claudio Montaldo** sul Corriere Mercantile di Giovedì 17 Aprile 2014 pag.3, a commento della lettera scritta dai parenti dei malati alle autorità liguri e genovesi per evitare lo spostamento, afferma che le istituzioni agiranno caso per caso, di volta in volta per trovare la soluzione migliore. In pratica: svuotare piano piano il Centro. Quindi non si aspetta il 2017, come dichiarato, ma si comincia fin da ora a “svuotare” il Centro di Quarto.

Un malato per volta? Si dice che si sposteranno solo le funzioni e non i malati? Ma come è possibile? Se le funzioni verranno spostate è ovvio che pure i malati dovranno spostarsi per avere le stesse cure e la stessa assistenza! Spazi a Quarto ce ne sono e dovrebbero essere a disposizione dei malati. E il sindaco di Genova cosa dice? C'è chi fa notare che tra poco l'IPPAI passerà al Comune di Genova, con la possibilità di verificare se vi sono altri posti, oltre quelli dati a privati per quadrare i bilanci! Veramente è una situazione per lo meno deludente se questa operazione viene fatta sulla pelle dei più deboli.

Ribadiamo: qui non si tratta di contrastare le autorità preposte che tentano di recuperare fondi in un momento difficile, ma di fare le cose con prudenza, informazione e giustizia per il bene dei più deboli della società, come sono, insieme ad altri, i malati di Alzheimer. Una società è civile quando cura in modo particolare i più deboli.

**UN FUTURO CON PIU' DIRITTI**

**dona 5x  
il tuo 10000  
a MDC**

**scrivi 97055270587**

**mdifesa  
del  
cittadino**

### Per destinare il tuo 5X1000 a MDC

- Indica i tuoi dati anagrafici e il tuo codice fiscale nel modello allegato al 730, CUD o UNICO;
- Firma nel riquadro "Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni" che figura su tutti i modelli di dichiarazione (CUD, 730 o Unico)
- inserisci nel riquadro il **codice fiscale di MDC 97055270587** all'interno dello spazio apposito.



**Movimento Difesa del Cittadino**  
Via Quintino Sella 41 00187 Roma  
Tel. 06/4881891 – Fax 06/42013163  
[info@mdc.it](mailto:info@mdc.it) – [www.difesadelcittadino.it](http://www.difesadelcittadino.it)

*È un'Associazione di promozione sociale nata a Roma nel 1987, con l'obiettivo di promuovere la tutela dei diritti dei cittadini consumatori, informandoli e dotandoli di strumenti giuridici di autodifesa, prestando assistenza e tutela tramite esperti.*

*Come Associazione nazionale di consumatori, fa parte del Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti (CNCU) presso il Ministero dello Sviluppo Economico e di Consumers'Forum.*

*È presente in 18 regioni con oltre 100 sedi e sportelli che offrono ai soci servizi di consulenza e assistenza per contratti, bollette, condominio, rapporti con la Pubblica Amministrazione, sicurezza alimentare, banche e assicurazioni.*