

Info consumo VdA presenta

# IL GAZZETTINO del CODACONS

n. 5

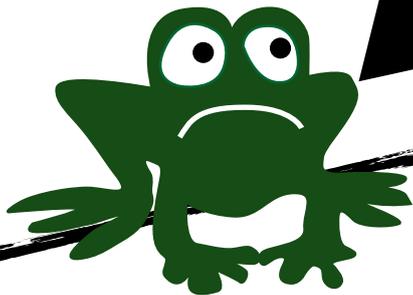
ANNO 0 N°5 - APRILE 2016 - Registrato presso il tribunale di Aosta n°17/07 del 10/05/2007 - periodico di informazione sul mondo del consumo delle sedi regionali Valle d'Aosta del Codacons - Poste Italiane SpA - Spedizione in Postatarget - Aosta - Direzione, redazione e amministrazione Via Abbé Gorret, 29 - 11100 Aosta - Tel. 0165 264652 - Direttore responsabile Carol Di Vito.

Via Abbé Gorret, 27

CODACONS

Valle  
d'Aosta

Al giorno d'oggi,  
ci vuole poco per  
essere truffati,  
ma grazie al Codacons ho  
imparato a fare attenzione e a  
sapermi difendere.  
Ora, con questo pratico  
Gazzettino, sarà molto più  
semplice imparare  
ed essere sempre  
informati!



E LEGGILO  
ANCHE TU!



## IL CODACONS della valle d'Aosta

Il CODACONS-ONLUS (coordinamento di associazioni per la tutela dell'ambiente e dei consumatori) è un'Associazione di volontariato, senza fini di lucro con obiettivi di solidarietà sociale ex D.Lgs. 490/97. È iscritta a livello nazionale nell'elenco delle Associazioni rappresentative a livello nazionale ex art. 5 della Legge 30/07/98 n°281.

- ✓ Tutela dei consumatori con ogni mezzo legittimo
- ✓ Servizio di sorveglianza sui servizi resi dalla Pubblica Amministrazione
- ✓ Controllo dello sviluppo delle società con riguardo alla salute delle persone
- ✓ Controllo della gestione del territorio
- ✓ Prevenzione dell'usura
- ✓ TUTELA SUL DIRITTO DI RECESSO

*ultimi interventi:*

- ✓ ASSICURAZIONI
- ✓ UTENZE LUCE/GAS

- ✓ FARMACI DANNOSI
- ✓ CREDITI AL CONSUMO
- ✓ TRUFFE / RAGGIRI
- ✓ CASE E CONDOMINI
- ✓ BOLLETTE
- ✓ TELEFONIA MOBILE E FISSA
- ✓ BANCHE
- ✓ ACQUISTI
- ✓ SANITA'
- ✓ PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

*campi d'azione:*

Assicurazioni - credito - mercato mobiliare - serv. farmaceutico - trasporti - telecomunicazioni - urbanistica edilizia - prevenzione dell'usura - tutela della salute della persona - tutela e salvaguardia dell'ambiente - acquisti - privacy - scuola - euro - famiglia - fumo - viaggi e turismo - immigrazione - tv

*E ricorda...*

**NON INGOIARE  
IL ROSPO!**



## E TU, sei dipendente



dal cellulare?

di Giampiero Marovino

**S**offriamo tutti di dipendenza da cellulare? Alla domanda rispondo con un forse. Dato che il fenomeno è sociale non si può fare finta di nulla. Vero è che ne sono maggiormente coinvolti i giovani, ma non lo sono meno gli adulti e in parte gli anziani. Certo è che il cellulare è diventato "l'indispensabile" oggetto di culto. Se lo dimentichiamo, scoppia l'ansia, se non rispondiamo a tempo ci innervosiamo, diventiamo isterici se squilla spesso, ma non ci sognamo di spegnerlo; rispondere ai messaggi è quasi diventato un dovere anche se a volte ci rendiamo conto che sono dei quotidiani disturbatori e che il 70% di quello che riceviamo non ci serve a nulla. Quello che è certo che "lo strumento" ci permette di soddisfare molti bisogni, aiutarci quando alcune nostre necessità diventano emergenza. Se per magia si interrompessero tutte le comunicazioni l'intero Pianeta cadrebbe in un iperbolico caos: un silenzio assordante. Purtroppo il futuro non ci

permette di essere ottimisti, dove per ottimismo si intende "un consapevole utilizzo della nuova tecnologia". Il "forse" in risposta alla domanda iniziale è il contenuto che giornalmente si riscontra nei rapporti in famiglia sul lavoro nella vita sociale le abitudini che abbiamo acquisito quasi come un obbligo verso quel diabolico oggetto che ci condiziona da quando andiamo a dormire alla sveglia del mattino. I segni di una sana "ribellione" stanno a poco a poco emergendo e sono quelli della consapevolezza della dipendenza e dello sforzo per uscirne. La disintossicazione iniziale consigliata, che deve essere graduale, si cominci con la disinstallazione delle applicazioni. Come per tutte le patologie il rimedio deve essere condiviso, senza la volontà personale il vincitore sarà inevitabilmente Lui : il cellulare. Celebre la frase di Harvey B. Mackay giornalista e scrittore: *"la tecnologia dovrebbe migliorare la tua vita, non diventare la tua vita"*.



## Aumento del COSTO DEI PARCHEGGI: a preoccupare è soprattutto la MANCANZA DI VISIONE D'INSIEME

di Carmine Baldassarre

In merito alla decisione assunta dal Comune di Aosta di aumentare il costo dei parcheggi nella zona blu, la nostra Associazione non può che ribadire quanto già riferito direttamente al Sindaco nel corso della riunione tenutasi a fine dicembre. In particolare, non possiamo non prendere le assolute distanze dalla posizione dell'Amministrazione comunale che ha disposto un altissimo e spropositato aumento in termini percentuali del costo dei parcheggi in centro. Abbiamo evidenziato, soprattutto, nel corso della riunione, che l'aspetto che maggiormente ci preoccupa è la mancanza di una completa visione d'insieme del problema. Obiettivo evidente del Comune è quello di portare le auto fuori dal centro storico di Aosta. E', però, opportuno prima di assecondare il plausibile desiderio dell'amministrazione, fare altre doverose considerazioni. Prendiamo, a mero titolo esemplificativo, il parcheggio dell'ospedale Parini, uno dei principali parcheggi multipiano della nostra città. Lo stesso è raggiungibile facilmente solo da chi proviene dalla bassa Valle. Chiunque proviene dall'alta Valle o dal centro è, infatti, obbligato a fare circa un chilometro in più, per arrivare alla rotonda che permette l'inversione del senso di marcia e poi tornare indietro. Manovra, questa, che nelle ore di punta può costare anche 30-40 minuti nel traffico. Meglio forse affrontare la ricerca di un parcheggio nel centro storico



piuttosto che restare imbottigliati nel traffico in statale. Gli utenti della strada ci segnalano, peraltro, problemi analoghi che coinvolgono anche gli altri parcheggi della città. Basti pensare anche al parcheggio di piazza Mazzini che si trova sotto la stazione degli autobus. Lo stato di degrado degli spazi verdi intorno alla stazione è purtroppo ben noto a tutti e scoraggia gli utenti a passare da lì. Per non parlare poi della zona parcheggi antistante lo stabilimento Cogne. Qui la sera l'illuminazione è praticamente assente e l'unico modo per giungere nel centro di Aosta è passare dal sottopasso della stazione, sottopasso nel quale manca qualsiasi controllo, che alla prima pioggia diventa una piscina, assolutamente inutilizzabile da carrozzine, bici o da chi ha problemi di deambulazione.

*Riteniamo quindi assolutamente inappropriato l'atteggiamento del Comune, che prima di pretendere di educare la cittadinanza a non usare la macchina in centro dovrebbe prima pensare a risolvere i problemi del cittadino, che non ha certo bisogno di essere redarguito con un bambino indisciplinato e pigro, ma è invece solo alla ricerca disperata di servizi efficienti della pubblica amministrazione e anch'esso desideroso di poter usufruire di servizi alternativi all'auto.*

### AVVISO AI LETTORI

Doniamo vestiario usato per bambini da 0 a 18 mesi.  
Per ulteriori informazioni rivolgersi a Tatiana il lunedì,  
il mercoledì e il giovedì dalle ore 15 alle ore 18.

## La SALUTE..... vien MANGIANDO!

della Dott.ssa Mariateresa Caselli

Penso sia risaputo da tutti che l'alimentazione insieme allo stile di vita sano e non sedentario stia alla base del mantenimento della nostra salute e del nostro benessere psico-fisico. In un mondo mediatico sempre più capillare siamo tutti bombardati da informazioni sull'alimentazione costantemente, ma forse non è meglio prepararsi, intendo leggere e documentarsi in modo serio su che cosa vuol dire alimentarsi e/o nutrirsi?

Sembra di poco conto ma già conoscere la differenza tra i 2 termini ci permette di essere più attenti alle comunicazioni e sollecitazioni che riceviamo. Infatti alimentarsi e nutrirsi stanno ad indicare l'introduzione di cibo nel nostro organismo, ma mentre nel primo caso pensiamo più alla quantità di cibo per sfamarci, nel secondo caso dobbiamo riflettere su ciò che assumiamo dagli alimenti non solo per la sopravvivenza e quindi il mantenimento delle funzioni vitali, ma per prevenire stati di disagio o malattia e mantenere il nostro stato di salute e di benessere il più a lungo possibile!

Vi sembra poco? No perché a volte ci alimentiamo ma non ci nutriamo e quindi possiamo sviluppare carenze nutrizionali.

Ricordiamoci infatti che dagli alimenti noi introduciamo macro-nutrienti (proteine-zuccheri e grassi) e micro-nutrienti (sali minerali e vitamine) ed è proprio la diminuzione o carenza di qualche micro-nutriente fondamentale che ci può dare sofferenza o malattia o vulnerabilità.

Come individuare eventuali carenze nutrizionali... sicuramente il laboratorio clinico dedicato alla nutrizione ci può essere di grande aiuto, sempre dopo aver sentito il parere di uno specialista nutrizionista. Chi sono questi specialisti? Possono essere biologi o medici con specializzazione o master in scienze dell'ali-



mentazione, con un percorso formativo post-laurea magistrale di alcuni anni e solo questi professionisti sono legalmente autorizzati ad elaborare piani alimentari personalizzati.

Sempre in tema di laboratorio analisi tengo a metter in evidenza l'importanza sempre più acquisita al giorno d'oggi di test di laboratorio non invasivi come i tamponi salivari per constatare la presenza di geni responsabili, ad esempio della predisposizione alla celiachia (intolleranza al glutine) ed all'intolleranza al lattosio. A proposito di intol-

leranze alimentari faccio una breve sintesi della situazione attuale. Le intolleranze esistono, ma non sono la stessa cosa delle allergie, né si diagnosticano come le allergie ma con test su sangue, che oggi risulta essere l'unico validato scientificamente e cioè ALCAT-TEST. In Valle non è possibile richiederlo nelle strutture pubbliche in quanto non mutuabile, ma solo eseguibile privatamente.

Perché dunque diventiamo intolleranti?

L'uso continuativo, la scarsa varietà e l'abuso addirittura di certi alimenti ci può scatenare una situazione di disagio fisico in vari distretti corporei senza esser ancora malattia, soprattutto a carico del sistema gastro-intestinale. Allora bisogna correre ai ripari, fare Alcat test e seguire un'alimentazione di conseguenza stabilita dal nutrizionista. In poco tempo la sintomatologia ed il conseguente disagio scompaiono e se si impara a mangiare in modo adeguato il nostro stato di benessere permane a lungo nel tempo.

In genere a tutte le persone che si rivolgono a me per un piano alimentare per dimagrire o stare meglio dico sempre che è solo l'inizio di un cambiamento personale e di un percorso educativo per imparare ad autogestire il proprio corpo e la nostra salute di conseguenza;

senza questo cambiamento interiore tutto diventa più difficile soprattutto la guarigione.

## Alcuni dati sulla frequenza delle intolleranze rispetto a cibi di uso quotidiano.

### AL PRIMO POSTO, soprattutto in VDA l'intolleranza al latte animale e derivati.

Questo alimento è radicato nella tradizione valdostana e nel tempo la popolazione ha sviluppato uno stato di non più tolleranza...non è nient'altro che un esempio di selezione naturale...bisogna cambiare abitudini alimentari!



### AL SECONDO POSTO troviamo la famiglia biologica del grano.



Il grano non manca mai sulle nostre tavole... da questo abuso da un lato e dalla qualità sempre più scadente dei prodotti commerciali e dalla eccessiva raffinazione dei derivati si arriva alla non tollerabilità ed alla marcata sensibilità spesso ai cereali, in primo il grano.

### AL TERZO POSTO i lieviti.

Ed anche questi dove non li troviamo in ciò che mangiamo, sono quasi ubiquitari nei cibi pre-confezionati.



## IN CONCLUSIONE.....

**come salvare la nostra salute?** In primo luogo sapere e conoscere personalmente e non fidarsi di ciò che si sente o si legge, poi affidarsi a persone competenti e coscienti che prendono in carico la vostra salute singolarmente non solo per un interesse economico e come ci ha tramandato Ippocrate: *"il cibo sia la tua medicina"*.

La Dr.ssa MARIATERESA CASELLI è diventata Presidente dell'Associazione sportivo-culturale "NUTRISPORT VDA", recentemente costituita.

Ecco le finalità dell'Associazione:

- \* SENSIBILIZZARE I CITTADINI VALDOSTANI AD UN CORRETTO STILE DI VITA CHE PER METTA IL MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE E DI BENESSERE IL PIU' AL LUNGO POSSIBILE E CHE POSSA AIUTARE LA COMUNITA' NEL FARE OPERA DI PREVENZIONE RIGURDANTE SOPRATTUTTO LE MALATTIE METABOLICHE E CARDIOVASCOLARI;
- \* EDUCARE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN TUTTI GLI AMBITI SPORTIVI;
- \* ED AD UN'ALTRETTANTA ADEGUATA INTEGRAZIONE NUTRACEUTICA;
- \* ORGANIZZARE EVENTI SPORTIVI OFFRENDO AI PARTECIPANTI PASTI ADEGUATI ALL'ATTIVITA' FISICA SVOLTA ED EVENTUALE SUPPLEMENTAZIONE SE NECESSARIA;
- \* COINVOLGERE AZIENDE ALIMENTARI E NUTRACEUTICHE ED AGRITURISMI NELLA SPONSORIZZAZIONE DI MANIFESTAZIONI SPORTIVE ALL'APERTO E MOMENTI DI COMUNICAZIONE ED INFORMAZIONE SULL'ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE E NUTRACEUTICA PER LA TUTELA DEL BENESSERE PSICO-FISICO.

IN UNA FRASE: ABBRACCIARE IL MONDO DELLO SPORT AGONISTICO ED AMATORIALE CON IL MONDO DEL "FOOD" in quanto la salute vien mangiando!!!!

Per ulteriori informazioni, ecco i riferimenti della  
**Dr.ssa Mariateresa Caselli,**  
biologo-biochimico clinico, nutrizionista



[www.mtcaselli.it](http://www.mtcaselli.it)

pag.FB Mariateresa Caselli

pag. FB delegazione ONB Piemonte.VDA

Il **24 marzo** è stata presentata la nuova Associazione sportivo-culturale dilattantistica **Nutrisport VdA** presso il palazzetto dello sport di Châtillon, costituita soprattutto per occuparsi di quegli aspetti dell'alimentazione che vanno correlati all'attività sportiva, amatoriale e agonistica, ecco di cosa si è parlato.....

Di Martino Cristoferi

L'attività sportiva, amatoriale o agonistica che sia, sottopone l'organismo ad una sollecitazione energetica e metabolica che comporta una serie di cambiamenti nella composizione dell'ambiente intra ed extra cellulare; questi cambiamenti possono anche instaurare delle modifiche nell'assimilazione e nell'utilizzazione degli alimenti e nella conseguente variazione di comportamento dei tessuti, degli organi e dei sistemi che costituiscono l'organismo umano. Si possono così manifestare anche delle vere situazioni di carenza nutrizionale.



**Un'alimentazione specifica** può essere necessaria se si vogliono raggiungere obiettivi di performance e se si vogliono prevenire, in ogni caso degli inconvenienti e degli infortuni che potrebbero pregiudicare proprio quello stato di salute e di maggior benessere che si desidera ottenere con l'attività fisica praticata. Il ricorso all'assunzione di integratori alimentari può essere utile, ma è bene sapere quali sono più indicati nelle diverse discipline e quali modalità di assunzione vanno adottate. Il controllo di alcuni parametri biochimici coinvolti nella pratica dell'attività fisica, sia essa prevalentemente di tipo anaerobico e/o di tipo aerobico, è importante e deve essere tenuto in considerazione in modo adeguato da parte del preparatore fisico e anche da parte dell'atleta e dello sportivo dilettante.

Solo così si può fare in modo che l'attività sportiva, praticata da chiunque e a qualunque età, diventi una fonte di benessere e consenta di migliorare la propria salute, prevenendo l'insorgenza di malattie e rallentando il fenomeno dell'invecchiamento.





# CONCILIAZIONI



Ecco alcune informazioni sulla CONCILIAZIONE ENERGETICA; altre risposte nei PROSSIMI NUMERI!

**\* È possibile farsi aiutare nella compilazione della richiesta?**

Sì. Il cliente finale è libero di farsi aiutare nella compilazione della richiesta da chiunque reputi opportuno. In particolare, il cliente domestico può rivolgersi ad un'Associazione dei consumatori. Il cliente non domestico (piccola e media impresa) può contattare un'Associazione di categoria.

**\* Il cliente deve partecipare alla procedura personalmente o può delegare qualcuno?**

Il cliente finale può partecipare direttamente alla conciliazione via web, oppure può farsi rappresentare da un proprio delegato anche appartenente ad una Associazione dei consumatori o di categoria che possa sottoscrivere l'accordo di definizione della controversia per suo conto, mediante una piena delega a trattare e chiudere la controversia stessa.

**\* L'operatore partecipa sempre?**

L'Autorità rende disponibile un elenco degli operatori che aderiscono a procedure di conciliazione, suddiviso in tre sezioni: venditori del mercato libero, esercenti la maggior tutela elettrica, distributori elettrici e gas. Se l'operatore è presente nelle sezioni dell'elenco con il flag sul Servizio Conciliazione, vuol dire che parteciperà sempre a questa procedura. Tutti gli altri esercenti sono liberi di scegliere se aderire alla procedura oppure no. Il GSE è tenuto a partecipare alle procedure attivate dal prosumer se attinenti allo scambio sul posto o al ritiro dedicato. In tutti gli altri casi, il GSE può decidere volta

per volta se aderire alla procedura oppure no.

**\* Può partecipare con il venditore anche il distributore?**

Sì. Il venditore, non oltre il primo incontro conciliativo, può richiedere che venga chiamato in conciliazione il distributore quando la discussione riguardi dati tecnici e qualora sia necessario ed indispensabile ai fini della corretta ed efficace trattazione della controversia. In questi casi, l'Autorità ha previsto che il distributore convocato abbia l'obbligo di partecipare alla procedura. Anche il GSE, per le controversie azionate dal prosumer, può richiedere, come il venditore, l'intervento del distributore.

**\* Quanto può durare la procedura?**

La procedura si conclude in un termine massimo di 90 giorni dalla presentazione della richiesta di attivazione completa di tutti gli allegati. Il Servizio Conciliazione può disporre una proroga di 30 giorni al massimo, anche su richiesta del conciliatore nei casi di controversia complessa oppure su richiesta congiunta e motivata delle parti.

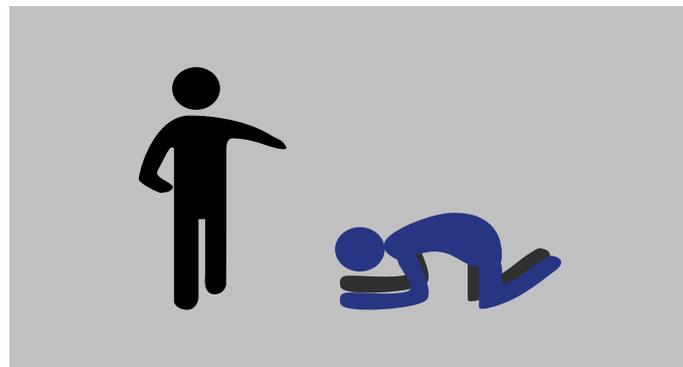
**\* Quali sono gli esiti della procedura?**

Se le parti trovano una soluzione per la controversia, sottoscrivono un verbale di accordo che ha valore di transazione ai sensi del codice civile, ossia è a tutti gli effetti un contratto fra le parti stesse. Nel caso in cui non si raggiunga un accordo, la procedura si chiude comunque e la pratica è archiviata con esito negativo.

CARO CONSUMATORE,  
U N T E M P O  
tutto si fondava molto di più  
sulla *fiducia* e *sull'etica*....



..... O G G I,  
la vita quotidiana è complessa,  
piena di *inganni* e *soprusi*.



C'era una volta Totò che vendeva la fontana di Trevi.  
Oggi ci sono anche le mozzarelle blu, i contratti telefonici sibillini, i  
tranelli dell'e-commerce e molto altro..

ma la domanda è...



**VUOI ESSERE DISSANGUATO?**



**NO** SE TI RIVOLGI AL CODACONS! VIENI  
CON FIDUCIA DA NOI, TROVERAI SOSTEGNO  
E PROFESSIONALITÀ! E SE VUOI UN AIUTO  
PER TUTTI I GIORNI, LEGGITI "DISSANGUATI?",  
LA PRATICA GUIDA PER LA TUTELA DEL  
CONSUMATORE, A CURA DEL CODACONS!

→ Il volume è acquistabile presso la sede del  
Codacons e gode di uno sconto del 25% sul prezzo  
di copertina. Il ricavato sarà devoluto a sostegno dei  
soggetti meno abbienti che si rivolgono al Codacons.

**CODACONS VALLE D'AOSTA**  
**Via Abbé Gorret, 27**  
**11100 Aosta**

Orari apertura

Lunedì-Venerdì  
h.9,00/12,30

Lunedì-Mercoledì-  
Giovedì  
h.15,00/18,30

Martedì e Venerdì  
pomeriggio si riceve  
solo su  
appuntamento.

D  
o  
v  
e  
  
s  
i  
a  
m  
o



telefono:  
0165/238126

e.mail:  
info@codaconsvda.it

sito:  
www.codacons.vda.it

Seguici anche su FACEBOOK e su TWITTER  
per essere sempre aggiornato!

Al prossimo  
numero!