

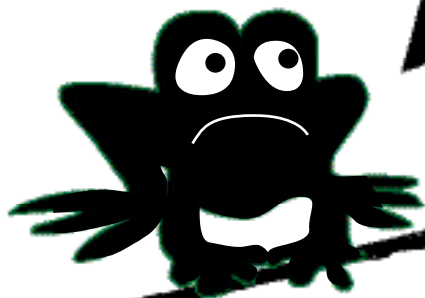
# Il Gazzettino del Codacons

n.1

Via Abbé Gorret n.27

CODACONS

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!

# CODACONS VALLE D'AOSTA, DA DIECI ANNI AL SERVIZIO DEI CONSUMATORI

**S** di Carol Di Vito

ono passati dieci anni dalla sua nascita. Il Codacons (Coordinamento di Associazioni per la Tutela dell'Ambiente e dei Consumatori) è una delle Associazioni dei consumatori più conosciute a livello Nazionale e, in Valle, non è da meno. Dal 2004 si batte contro abusi, inganni e soprusi a danno dei consumatori e offre servizi di informazione, consulenza, orientamento e formazione. Per essere passati dieci anni, i numeri sono positivi: più di 45.000 informazioni (un terzo delle famiglie valdostane), più di 3.000 pratiche aperte e assistenze dirette. Molti anche i progetti che sono stati proposti e che hanno coinvolto le famiglie Valdostane, sono degli esempi, "Una buona occasione - Lotta agli sprechi alimentari", "Donna Protagonista" per la festa della donna e "Energia: Diritti a Viva Voce" per tutelare i diritti dei cittadini nelle forniture di energia e gas, progetto sostenuto con il Codacons Nazionale. Anche il Servizio Civile è stato avviato presso l'Associazione a partire dal 2005. I campi delle utenze, quindi Internet, luce e gas e la telefonia in generale sono quelli che creano maggiori problematiche ai consumatori, come anche i settori delle assicurazioni, dei farmaci dannosi, dei crediti al consumo, delle case e dei condomini, delle bollette, delle banche, degli acquisti, dei mutui, dei conti correnti e della sanità e della Pubblica Amministrazione. Certo è che, tra tutte le Associazioni per i consumatori sul territorio, è difficile scegliere quella più appropriata. Esistono però delle differenze importanti che identificano il Codacons: "Asindacale, apolitica, autonoma e indipendente sono i termini giusti per descrivere la nostra Associazione", spiega il Presidente del Codacons Valle d'Aosta Giampiero Marovino. Un

ente specializzato che non scende a compromessi quando viene meno la tutela dei consumatori. Oggi, sono 11 i dirigenti tra Comitato di Presidenza e Direttivo, mentre gli iscritti attivi sono attualmente circa 1650; "le nostre iniziative sono mirate a fornire una maggiore assistenza al consumatore, ma in generale alle famiglie Valdostane. Insomma, a tutelare chi si rivolge a noi trovandosi in una situazione difficile", continua il Presidente.

Essenzialmente, "quando un consumatore si rivolge a noi, sono 3 le fasi da seguire; si inizia con l'informazione, e cioè, a chi volesse approfondire le conoscenze rispetto ad una problematica, noi forniamo informazioni che, comunque, sono sempre gratuite. Si passa poi alle consulenze verbali e all'assistenza vera e propria, fasi accessibili solamente se si è Associati e alle quali viene affiancato il supporto di legali. Questi ultimi due passaggi richiedono dei costi vivi visto l'intervento diretto, costi che, comunque, sono tariffati da un codice etico".

In generale, le famiglie Valdostane sono in condizioni mediamente stabili nei casi migliori, anche perché, con la crisi economica che sta investendo il nostro paese non è facile far fronte alle difficoltà. Oggi giorno le truffe nelle quali si può incappare sono molte, ecco un consiglio: "fate attenzione ai raggiri e alle false promozioni di beni e servizi per non subire vessazioni e inganni; se avete dei dubbi su argomenti che riguardano voi, i consumatori, non esitate a venire presso la nostra sede, in Via Abbé Gorret 29, dal lunedì al venerdì; troverete sportellisti all'altezza e costantemente aggiornati e formati in grado di aiutarvi. Ricordate che chiedere delle informazioni non costa nulla".

# UNA STORIA DI tutela

Per questo primo numero del Gazzettino del Codacons, abbiamo optato per riportare la prefazione del libro scritto dal nostro Presidente Nazionale, nel suo libro: "I DISSANGUATI". Pensiamo riassuma cosa siamo, dove vorremmo andare, e come dovrebbe evolvere la società civile. Nei prossimi mesi in questa rubrica individueremo alcuni casi interessanti che abbiamo risolto all'interno della nostra Associazione.

*«Mi rivolgo al Codacons!»: un'esclamazione diventata ormai un monito, una valida alternativa per tutti coloro che ogni giorno subiscono una vessazione. Questa società complessa, in continua trasformazione, non fa sconti. Gli inganni, i soprusi sono tanti. A partire dalla mattina, quando ci svegliamo già stanchi, avendo lottato tutta la notte contro una zanzara perché il Comune non ha disinfestato, o perché i vicini sono molesti, incomincia una giornata all'insegna degli ostacoli più imprevedibili. Il monito, il grido di guerra da invocare sarà, allora: «Codacons!». Un grido che è in grado, in molti casi, di smuovere montagne. Noi stessi rimaniamo increduli davanti al cambiamento di umore che provoca in certi interlocutori la sola minaccia di rivolgersi alla nostra associazione. Un tempo tutto si fondava molto di più sulla fiducia, sull'etica. Oggi che bisogni e consumi si sono moltiplicati, così come i contratti da sottoscrivere, le occasioni di controversia sono aumentate notevolmente. Le battaglie del Codacons, inizialmente quasi sempre perdenti in una società di furbi, hanno però creato una maggiore consapevolezza nel cittadino-consumatore rispetto al passato. Ora ci si fa valere molto di più. Non basta lamentarsi nel corridoio di un ospedale affollato. Occorre protestare, denunciare, chiedere spiegazioni, scrivere, ottenere il rispetto dei propri diritti. Certo, il cittadino-consumatore "bue" deve fare qualche passo in più verso l'alfabetizzazione circa i propri diritti. Non possiamo lamentarci se dedichiamo dieci volte più tempo a scegliere un televisore al plasma che ad analizzare le condizioni di un mutuo che ci impegnerà economicamente per tutta la vita. Ecco perché abbiamo scritto un testo che possa aiutare il consumatore, tra regole e consigli, a farsi valere e a conoscere meglio i diritti di cui gode. La conoscenza dei propri diritti, delle leggi, degli iter amministrativi consente di agire con sicurezza e padronanza in tutte le direzioni. Quando si hanno in mano gli strumenti*

il progetto, "FRONTIERE DELLA SALUTE" .....	pag. 3	S O M M A R I O
l'articolo, ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE .....	pag. 6	
le nostre iniziative, IL CODACONS E LA SCUOLA .....	pag. 7	
rifiuti, NUOVO O.R.R. ....	pag. 7	
sanità, TICKET SANITARI .....	pag. 8	
EDITORIALE DEL PRESIDENTE .....	pag. 9	

I  
N  
R  
E  
D  
A  
Z  
I  
O  
N  
E

*Caporedattrice:*  
CAROL DI VITO

*IN REDAZIONE:*

*il Presidente*  
GIAMPIERO MAROVINO

*il Vice presidente*  
CARMINE BALDASSARRE

TATIANA SISTI  
ANDREA PICCIRILLI

*HANNO COLLABORATO:*

MARTINO CRISTOFERI, chimico  
MARIATERESA CASELLI, biologa

giusti si diventa più sicuri e consapevoli e si contribuisce anche al progresso sociale perché, a quel punto, tutti dovranno sforzarsi di fare di più. Il Codacons non è un partito politico, non è un sindacato, non è un ente pubblico. È una libera Associazione, un presidio avanzato di tutela dei diritti. I nostri diritti. Il Codacons combatte contro l'inquinamento, la malasantità, le truffe commerciali, le banche disoneste, le vacanze rovinare, le multe, le bollette senza senso e molto altro. In questo libro abbiamo riunito consigli e qualche caso concreto, nella speranza che siano utili a chi ci legge.

**Avv. Marco Maria Donzelli, Presidente Codacons**

## il progetto

# "FRONTIERE DELLA SALUTE"

Nell'ambito dell'azione statutaria di tutela dei consumatori e di controllo dello sviluppo della società con particolare riguardo alla salute delle persone e alla salvaguardia dell'ambiente, il CODACONS della Valle d'Aosta organizza nel corso dell'anno 2015 quattro serate di incontro con la popolazione per illustrare alcuni argomenti, attinenti alla salute, dalla cui conoscenza possono scaturire abitudini e stili di vita "virtuosi" che possono essere di aiuto nella prevenzione o nel contrastare la progressione di uno stato di malattia. Le tematiche trattate nelle quattro serate saranno le seguenti:

- 1) "Stress ossidativo: un nemico invisibile per la nostra salute";
- 2) "Infiammazione e stress ossidativo: risposte dalla fononanza";
- 3) "La salute vien mangiando!!! alimentarsi o nutrirsi? Panorama di programmi alimentari della so-

**P**rietà attuale";  
**R**4) "Russamento e Apnea del sonno: se li conosci, eviti molti rischi e migliori la tua qualità di vita".

**E**La prima serata si svolgerà in data 15 maggio 2015 presso la sala convegni della Banca di Credito Cooperativo Valdostana, sede di Aosta in Piazza Arco d'Augusto 10 - con entrata in Via Garibaldi 3 - a partire dalle ore 20.30 (raccolta nominativi per adesione al programma di monitoraggio biochimico gratuito) con termine alle ore 23 circa. Le successive tre serate si svolgeranno in sede e data ancora da definire. Se ne darà, in ogni caso, un'adeguata informazione preventiva alla popolazione. Nell'articolo dal titolo "Manteniamoci in buona salute e preveniamo le malattie.....", contenuto in questo numero del "Gazzettino del CODACONS" vengono meglio illustrate le tematiche della prima serata.

### **Manteniamoci in buona salute e preveniamo le malattie: controlliamo il livello dei RADICALI LIBERI e degli ANTIOSSIDANTI presenti nel nostro organismo.**

Solo così possiamo evitare che si instauri e si prolunghi nel tempo il persistere nel nostro organismo di una situazione di rischio per la nostra salute, rischio che è stato ben evidenziato in questi ultimi 20 anni, ma di cui si parla ancora poco in ambito scientifico-sanitario in Italia:

### **LO STRESS OSSIDATIVO**

**Nascosta nel nostro organismo può trovarsi una bomba ad orologeria!**



### Cos'è lo stress ossidativo

Lo **stress ossidativo** è una forma di "stress chimico" indotto nel nostro organismo da uno squilibrio fra la produzione e l'eliminazione di una serie di agenti ossidanti, fra i quali spiccano i cosiddetti "radicali liberi". I radicali liberi svolgono importanti funzioni – quali l'eliminazione di batteri patogeni, la regolazione della pressione arteriosa, la trasmissione dei segnali, – ma, quando sono presenti in eccesso, possono aggredire molecole biologiche vitali, quali i lipidi delle membrane cellulari, le proteine enzimatiche e persino il DNA, depositario dell'informazione genetica. Ne consegue un danno che, se non prontamente riparato, favorirà la comparsa o accelererà la progressione di malattie

molto comuni (ipertensione arteriosa, aterosclerosi, infarto, ictus, morbo di Parkinson, demenza di Alzheimer, colite ulcerosa, pancreatite, obesità, diabete, bronchite cronica, artrite reumatoide, alcuni tipi di tumori,...) . Si parla di oltre 100 malattie diverse correlate allo squilibrio sopra citato. Inoltre, un aumento dei radicali liberi può favorire l'invecchiamento precoce dell'organismo. Tra le cause dello stress ossidativo sono rintracciabili l'inquinamento ambientale, il fumo di sigaretta, l'alimentazione scorretta, l'abuso di bevande alcoliche, l'esercizio fisico inadeguato, l'assunzione cronica di farmaci, le infezioni, etc.

## Come misurare lo stress ossidativo

Purtroppo, lo stress ossidativo, al contrario di una comune malattia, non dà luogo a manifestazioni cliniche specifiche, per cui può essere identificato solo se, in presenza di una serie di fattori di rischio, il clinico ne sospetta la presenza e invita il potenziale paziente a sottoporsi ad alcuni semplici test di laboratorio su un piccolo campione di sangue, quali il d-ROMs Test e il BAP Test. In particolare, il d-ROMs Test consente di determinare la capacità ossidante del plasma, principalmente dovuta al livello di idroperossidi – una sottoclasse dei metaboliti reattivi dell'ossigeno (ROM) – considerati marcatori ed amplificatori del danno cellulare da radicali liberi. Il BAP Test (potenziale biologico antiossidante) consente di determinare l'efficienza della barriera che il plasma oppone all'attacco dei radicali

liberi in termini di attività ferro-riducente. Un aumento dei valori del d-ROMs Test e/o una riduzione dei valori del BAP Test saranno indicativi di una condizione di stress ossidativo. Grazie a questi due test è possibile porre una diagnosi di laboratorio di stress ossidativo estremamente precisa ed affidabile, ove le due componenti contrapposte, quella pro- e quella anti-ossidante possono essere valutate distintamente. In altri termini, è possibile stabilire in tempo reale se lo stress ossidativo è dovuto ad un' aumentata produzione e/o ad una ridotta capacità di eliminazione dei radicali liberi. In questo modo anche il monitoraggio della terapia antiossidante può poggiarsi su basi più solide e uscire dalla fase empirica in cui spesso viene a trovarsi.

## Dove è possibile eseguire questi esami?

Ad Aosta è possibile eseguire questi accertamenti presso lo STUDIO DI NUTRIZIONE E DI BIOCHIMICA CLINICA, situato in Via Lucat 2 al 5° piano. Nello studio opera, ricevendo su appuntamento (cell. 338/5488201), il Dott. Martino Cristoferi – Dott. in Chimica e Specialista in Biochimica e Chimica Clinica – che si occupa di Tutela Nutraceutica della salute effettuando il controllo del bilancio ossidativo su di un semplice campione di sangue capillare eparinato, prelevato dal polpastrello delle dita della mano tramite il dispositivo punge-dito. Lo studio di Biochimica Clinica è in grado di collaborare con gli studi di medicina veterinaria; lo studio infatti può eseguire i test dell'equilibrio ossidativo anche su campioni di sangue eparinato prelevato da animali (vedi più sotto); è necessario però che gli siano fatte pervenire le provette del prelievo eseguito, in

altra sede, da personale competente ed autorizzato. Il dott. Cristoferi è anche in grado di valutare il potere antiossidante di sostanze alimentari. Presso lo stesso studio opera anche la Dott.ssa Mariateresa Caselli, biologo nutrizionista e specialista in Biochimica e Chimica Clinica; anche per le prestazioni professionali di questo operatore è necessario prendere un appuntamento (cell. 3285674662). Un'altra struttura che si occupa, in Valle d'Aosta, di accertamenti di laboratorio su campioni biologici di origine umana per la valutazione dell'equilibrio fra radicali liberi e specie antiossidanti presenti nell'organismo è il Laboratorio SORIVAL del gruppo IRV di Via Binel 2. Il laboratorio opera, in ambito privato, sotto la direzione della Dott.ssa Mariateresa Caselli. Gli esami eseguiti in questa struttura sono: d-ROMs Test e PAT (potere antiossidante totale).

### Nota:

In occasione dello svolgimento della serata del progetto "Frontiere della salute" del 15 maggio 2015, il CODACONS VALLE D' AOSTA consentirà ai partecipanti:

- di visionare direttamente la strumentazione per l'esecuzione dei 2 esami sopra citati presso la sede della manifestazione, con la dimostrazione pratica dello svolgimento dei due test su di un volontario nel corso della serata.
- di effettuare, in ogni caso, gratuitamente i 2 esami d-ROMs Test e BAP Test, su di un n. massimo di 30 persone che dovranno prenotarsi presso l'apposito banco presente nella sala della manifestazione, per il ritiro di un modulo apposito, da consegnarsi successivamente ai professionisti ai fini dello svolgimento degli esami presso lo studio di via Lucat 2 di Aosta, in data e orario da definirsi fra le parti per via telefonica.

## Chi si deve misurare lo stress ossidativo

Tutti dovrebbero sottoporsi alla valutazione dello stress ossidativo, anche in condizioni di buona salute, dato che esso non dà luogo a manifestazioni specifiche. Questo accertamento è particolarmente consigliato a coloro che sono:

·esposti in maniera frequente a fattori pro-ossidanti (es.

stili di vita non corretti, inquinanti nell'ambiente di lavoro, fumo ecc.)

·affetti da patologie croniche degenerative (es. diabete, aterosclerosi, neoplasie, demenza, artrite reumatoide, ecc.)

·costretti a subire determinati trattamenti (es. diali-

si, by-pass, trapianto d'organo, pillola, radioterapia, chemioterapia, ecc.).

Solo grazie a questa valutazione sarà possibile ottimizzare terapie specifiche e monitorare la reale ef-

### Applicazioni in medicina veterinaria

Anche gli animali sono soggetti all'attacco dei radicali liberi; le patologie infiammatorie e degenerative che si riscontrano nell'uomo si trovano anche negli animali da allevamento (mucche, cavalli, pecore, ecc...) e negli animali da affezione (cani, gatti, ecc...), soprattutto nei soggetti anziani. I due test sopra citati

ficacia di formulazioni antiossidanti, troppo spesso assunte senza che un test ne abbia documentato la reale necessità.

possono essere eseguiti anche sul sangue eparinato degli animali. Il Ministero della Salute ha inserito ufficialmente i test biochimici atti a valutare l'equilibrio ossido-riduttivo tra i metodi di prova interni accreditati per valutare il benessere animale.

### Come combattere lo stress ossidativo

Il trattamento dello stress ossidativo presuppone l'individuazione delle cause e dei meccanismi che, presumibilmente, lo hanno determinato. Se alla sua base vi è un aumento della produzione dei radicali liberi da parte dell'organismo, occorrerà individuare la fonte metabolica primaria che ne è responsabile e cercare di tenerla sotto controllo (es. ridurre l'infiammazione, migliorare la perfusione dei tessuti, abbattere il carico di "tossine", etc.). Se, invece, sono le difese antiossidanti ad essere ridotte, bisognerà tentare di ricostituirle attraverso un idoneo stile di vita caratterizzato da una dieta antiossidante, da un esercizio fisico regolare e non eccessivo, dalla riduzione di fumo, alcool e stress. A difendere il nostro organismo dall'effetto di esuberanti quantità di radicali liberi, infatti, sono preposti gli antiossidanti. Alcuni di questi

(es. superossidodismutasi, glutatione perossidasi e catalasi) sono endogeni, cioè vengono prodotti dal nostro organismo, di cui sono parte integrante. Altri, invece, quali ad esempio le vitamine C ed E, alcune sostanze colorate presenti nella frutta e nelle verdure (es. flavonoidi) o negli oli (polifenoli) sono esogeni, cioè devono essere introdotti dall'esterno, attraverso l'alimentazione. Laddove essi non fossero sufficienti, si renderà necessario l'introduzione di integratori specifici da parte del medico competente. Fra gli integratori presenti sul mercato possono essere scelti quelli con particolari caratteristiche di composizione e di modalità di assimilazione, non dimenticando che esistono anche formulazioni di integratori che, assunti dall'esterno, favoriscono la sintesi di alcuni integratori cosiddetti "endogeni").

# RIASSUMENDO:



**CURA L'ALIMENTAZIONE,  
NO AL FUMO,  
FAI ESERCIZIO FISICO (MODERATO)  
IN OGNI CASO CERCA DI  
DISINNESCARE LA BOMBA!**

Nota finale :

Con il presente n. del "Gazzettino del CODACONS" si inaugura una rubrica dedicata alla salute e all'alimentazione – nutrizione che verrà curata dal Dott. Martino Cristoferi e che potrà ospitare, in futuro, anche articoli di altri professionisti operanti nel settore.

**Dott. Martino Cristoferi**  
**Chimico specialista in Biochimica e Chimica Clinica**

# ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E STILI DI VITA

Il tema dell'alimentazione in questo periodo imperversa, con Expo 2015 di Milano, per cui non si può fare a meno di parlarne e soprattutto di fare un po' di chiarezza sui concetti e sui termini che si leggono da tutte le parti. Inoltre è anche il caso di fare un po' di chiarezza sugli operatori, dietologi, dietisti, nutrizionisti, tecnologi alimentari e quant'altri si occupino di nutrizione. Chiariamo subito il primo concetto di base: alimentarsi non vuol dire nutrirsi, infatti possiamo mangiare male, anche se quantitativamente in modo soddisfacente, senza introdurre, in percentuali adeguate, i macronutrienti necessari al mantenimento della vita, della salute e del benessere. Infatti nutrirsi vuol dire introdurre attraverso i cibi i macronutrienti e i micronutrienti necessari al sostentamento.

## Che cosa sono i macronutrienti?

Sono le 3 categorie più importanti contenute negli alimenti cioè glucidi o carboidrati (zuccheri), protidi (proteine) e lipidi (grassi); questi nutrienti in giuste quantità non devono mai mancare nella nostra dieta. Le percentuali di glucidi devono essere comprese tra 50-60, di lipidi tra 20-30, di protidi tra 10-20, in una dieta giornaliera di circa 1600kcal. Oltre ai macronutrienti bisogna introdurre con l'alimentazione anche i micronutrienti, rappresentati da Vitamine e Sali minerali (macroelementi e oligoelementi). Bisogna ricordare che l'alimentazione deve essere inscindibile dallo stile di vita per un mantenimento dello stato di salute; infatti la parola "dieta" deriva dal greco antico e significa appunto stile di vita. Non bisogna quindi dimenticarsi di mangiare in modo vario ed equilibrato, tenendo conto della presenza di eventuali intolleranze alimentari, di svolgere regolarmente attività fisica (possibilmente all'aperto, almeno mezz'ora di attività prevalentemente aerobica), di non fumare, di non abusare di farmaci se non indispensabili (secondo il parere medico). Ricordiamoci quindi di "nutrirci" nel senso più ampio del termine anche in senso estetico...nutrirci di un bel panorama o del profumo di un fiore appena sbocciato vuol dire anche assaporare i piccoli piaceri del vivere!

## UN PO' DI CHIAREZZA

Molte sono le figure professionali che oggi si occupano di alimentazione più che di nutrizione e credo che "il cliente/consumatore" debba essere informato adeguatamente per la sua tutela sui rischi in cui può incorrere rivolgendosi a persone con preparazione non specifica e non giuridicamente riconosciuta. Vediamole nel dettaglio:

**DIETOLOGO:** medico con specializzazione in dietologia clinica o scienze dell'alimentazione;

**DIETISTA:** laureato triennale (laurea breve) con il nuovo ordinamento; coadiuva il medico, ma non ha autonomia professionale;

**NUTRIZIONISTA:** biologo o medico con comprovata formazione in nutrizione umana (master universitari-corsi di perfezionamento-specialità in scienze dell'alimentazione);

**TECNOLOGO ALIMENTARE:** laureato triennale con formazione specifica sui componenti degli alimenti in genere.

Cito, a questo punto, anche altre figure professionali che, pur non avendo una formazione specifica sulla nutrizione, si occupano di dare consigli alimentari, come i naturopati, non laureati, in possesso soltanto di un diploma "non universitario" di Naturopata, conseguito a volte dopo la licenza media; la formazione professionale di questo operatore al momento non è disciplinata giuridicamente in Italia, come avviene invece in altri paesi europei, dove il percorso formativo richiesto risulta essere regolamentato dal conseguimento di specifici titoli di studio previsti dalla legge. Per non citare poi altre figure come estetiste, personal trainer, osteopati ecc. Da quanto sopra espresso si evince che in questo settore, come in altri campi, la legislazione italiana è per lo meno confusa e questo comporta il proliferare di professioni non seriamente regolamentate, a scapito dei poveri utenti che non sanno a chi è giusto rivolgersi per non mettere a rischio la propria salute. Credo che fare queste precisazioni sia molto importante. Infatti, per un'Associazione come il CODACONS una cosa è prioritaria, se vuole garantire i diritti dei consumatori e dei clienti: informare per tutelare la salute dei cittadini, anche nel campo dell'alimentazione.

**Dott.ssa Mariateresa Caselli**  
**Biologo Nutrizionista - Specialista in Biochimica e Chimica Clinica**

# IL CODACONS ENTRA NELLE SCUOLE

**UN PROGETTO** molto attuale volto a sensibilizzare la popolazione nei riguardi di una precisa tematica. "UnaBuona Occasione (contribuisci anche tu a ridurre gli sprechi alimentari)" è il nome del progetto nato di comune accordo tra la Regione Autonoma Valle d'Aosta e il Piemonte, un'iniziativa che ha come argomentazione principale, la lotta contro gli sprechi di alimenti nelle fasi della distribuzione commerciale e del consumo domestico. Il progetto è stato ideato attraverso più tappe. Si è dato il via, lo scorso giugno, con campagne di sensibilizzazione all'interno di supermercati della zona; addetti di diverse Associazioni di Consumatori della Valle hanno distribuito materiale informativo al pubblico, spiegando la dinamica dello spreco e aiutando il consumatore ad accrescere la propria fiducia sulla piena affidabilità del prodotto alimentare durante l'intero iter della sua vita e convincerlo, anche attraverso la leva della convenienza economica, all'acquisto di confezioni vicine alla scadenza. La seconda tappa è quella di espandere l'informazione anche nelle scuole della Regione. A questo proposito, il Codacons della Valle d'Aosta ha presentato il progetto presso l'Istituzione scolastica dell'ITPR. Le classi interessate, sono



state la 3B, la 3D e la 5B dell'indirizzo socio-sanitario (foto). Molta curiosità e molto interesse da parte dei ragazzi; anche il video "JUST EAT IT. Mangialo subito", "ha alimentato nei ragazzi la consapevolezza di quanto cibo sprechiamo nel mondo e una riflessione sulle proprie abitudini" afferma Alessandra Fosson, professoressa d'igiene e cultura medico-sanitaria dell'ITPR. Jennifer, rappresentante della 3D, spiega che "è importante fare attenzione agli sprechi quotidiani; bisognerebbe saper valorizzare gli alimenti che sono perfetti per essere mangiati ma imperfetti per

la vendita"; simile il commento delle rappresentanti della 3B, Giulia ed Elisa, secondo le quali non bisognerebbe soffermarsi sull'estetica del prodotto, bisognerebbe usare il compostaggio per non sprecare ed essere consapevoli del fatto che "non ci sarà cambiamento se non condiviso." Un avvertimento da parte di Nicoletta e

Giovanni della 5B: "attenzione alle super offerte nei supermercati che portano ad acquistare più del dovuto e anche ai ricchi buffet proposti dai ristoranti; è vero, attirano molta gente ma tutto ciò che rimane viene scartato". Il progetto, comunque, sarà presente anche all'Expo 2015 come best-practice; lo scopo è quello di giungere alla stesura di un codice etico contro gli sprechi alimentari condiviso da tutti i Paesi partecipanti.

*Carol Di Vito*

## ...Rifiuti...

### **NUOVO ORR (OSSERVATORIO REGIONALE RIFIUTI) ATTIVO DAL 13/03/2015**

**ANCHE SE** molto a rilento si è arrivati nei giorni scorsi a completare la nomina dei componenti del nuovo osservatorio regionale rifiuti. L'organismo quindi è operativo e può procedere nei lavori. Mentre gli uffici regionali sono stati al lavoro sul nuovo piano gestionale relativo ai rifiuti, si sono tenute le riunioni

informative in merito ai cambiamenti che avranno luogo nella raccolta dei rifiuti sul territorio regionale. Ecco le riunioni già avvenute:

- auditorium scuola media Variney di Gignod il 16 marzo alle 18;
- casa Ciamporcero di Gaby il 17 marzo alle 18;
- auditorium scuole medie di Morgex il 23 marzo alle 18;
- auditorium comunale di Quart il 24 marzo alle 18;
- auditorium scuola Einaudi di Aosta il 30 marzo alle 18.



## ALCUNE NOVITA' EMERSE DAI PRECEDENTI INCONTRI:

IL VETRO verrà raccolto DA SOLO.

La PLASTICA verrà raccolta insieme ai METALLI (RACCOLTA MULTIMATERIALE LEGGERA). Quindi tutta la plastica (sia da imballaggio e da non imballaggio per esempio giocattoli, custodie cd, cassette, bacinelle, posate, bicchieri e piatti di plastica e i poliaccoppiati a prevalente composizione plastica (tipo le confezioni del caffè, dei surgelati, ecc) nonché I METALLI per esempio alluminio e acciaio e ferro nonché la confezione dei pomodori pelati, tonno. Sarà forse più facile per il cittadino mettere tutto insieme.



CARTA E CARTONE non cambia.

Nella CARTA si possono conferire anche le confezioni di biscotti con il simbolo C/PAP81 O C/PAP84 (poliaccoppiati a prevalente composizione carta e il TETRAPACK).

Non vanno conferiti nella carta gli scontrini (carta chimica) e la carta oleata (cartaforno).

Nel CARTONE si possono conferire anche i cartoni della pizza a condizione che non siano troppo unti e sporchi. I Comuni di Aosta e della Comunità Montana Mont Rose, dal 1° giugno 2015 raccoglieranno anche l'ORGANICO.

*Andrea Piccirilli*

## TICKET DEL PRONTO SOCCORSO, UNA TOPPA NON UNA SOLUZIONE

L'introduzione dei ticket da 25 euro per il pronto soccorso e da 15 euro per le prestazioni ad alto contenuto tecnologico segnala una chiara sofferenza all'interno della gestione delle risorse pubbliche. E' ovvio che trovandosi a decidere tra l'abbassamento del livello qualitativo o la richiesta di un ulteriore sforzo al cittadino, siamo anche disposti a mettere del nostro, ma il problema ha radici più profonde. E', invece, importante capire il perché dei tanti accessi al pronto soccorso. Non è certo che vorrebbero farci intendere un capriccio della gente. Sembrerebbe quasi che la popolazione valdostana invece di fare la passeggiata in centro od andare al supermercato si recherebbe in ospedale per una visita in Pronto Soccorso. Sarebbe importante piuttosto comprendere le motivazioni sottese a questo "eccessivo" afflusso di cittadini al servizio di Pronto Soccorso. Sicuramente l'innalzamento delle aspettative di vita ha inciso notevolmente, ma la nostra sensazione è che ci sia dell'altro. Due sono, infatti, secondo noi le principali cause:

\* un servizio del medico di base assolutamente inadeguato all'era in cui viviamo;

\* Un incremento delle patologie gravi.

Concentriamo sul primo punto. Fino a qualche decennio fa il medico di famiglia di recava a fare visite a casa perfino per diagnosticare una banale influenza e con i pochi strumenti a sua disposizione trovava sempre la miglior soluzione, seguiva i suoi pazienti per tutto il corso della loro vita e sporadicamente sollecitava analisi

più approfondite da effettuare in ospedale. Oggi, invece, riuscire ad ottenere una visita con il proprio medico di famiglia è diventata un'impresa! Distrinandosi tra, telefonate, assenze, ed appuntamenti vari, si rischia di essere visti giorni e giorni dopo la manifestazione di effettiva necessità. Ci si reca, quindi, dal medico di famiglia solo per avere il certificato di malattia da presentare a lavoro, ma per tutto il resto e soprattutto quando si manifestano malesseri si va al pronto soccorso. Non sono rari gli episodi in cui patologie serie e gravi sono state trascurate proprio per aver inconsapevolmente seguito l'iter del medico di base.

Gli studi associati tra medici anziché essere d'aiuto ai pazienti, sono serviti solamente a diminuire i costi del-



le strutture caricando, nella maggior parte delle giornate, i pazienti di 3/4 medici su uno solo con tutti i relativi disagi. Come se ciò non fosse sufficiente, i medici di famiglia affrontano il paziente e le sue patologie con gli stessi strumenti di 50 anni fa. Solo pochissimi di loro si sono dotati di strumenti diagnostici come ad esempio l'ecografo, dotazione che eviterebbe

certamente l'esagerato afflusso in pronto soccorso. Di non marginale importanza è anche la seconda considerazione, ossia il considerevole aumento delle patologie gravi, su cui poca informazione viene fatta, specialmente dal punto di vista ambientale, e di stimolo al cambiamento degli stili di vita. E' innegabile che una maggiore attenzione a queste problematiche consentirebbe un minor costo per l'amministrazione ed un maggiore beneficio per il cittadino malato.

*Carmin Baldassarre*

# L'editoriale del Presidente del Codacons....

Il "fatto non sussiste" ma per il cittadino il reato esiste. Utilizzo fondi pubblici e costi della politica.

di **Giampiero Marovino**

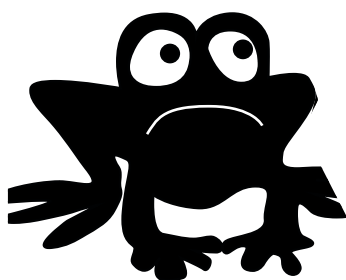
Perché la classe politica ha perso credibilità? Per quale motivo il cittadino dovrebbe credere in un cambiamento della politica? Per quale motivo il popolo dopo essere stato per lungo tempo illuso concedere un ennesimo credito senza avere garanzie di sobrietà di correttezza e trasparenza? Domande alle quali dovrebbero rispondere tutti coloro che hanno svolto e svolgono funzioni politiche nella amministrazione pubblica compreso coloro che oggi intendono concorrere alla gestione della cosa pubblica. Sappiamo che le risposte non si discostano molto da quelle date nel tempo passato dalla grande maggioranza di coloro che nell'agone politico hanno vissuto per decenni e ancora sono presenti. Si dice, da tempi lontani, che alle persone che intendono impegnarsi bisogna credere e dare fiducia, che la cosa pubblica deve essere governata. Purtroppo i segnali che ci arrivano non sono confortanti. Gli scandali legati ai diversi reati di concussione, corruzione, dolo, truffa alla appropriazione indebita dei denari pubblici continua senza tregua dal nord al sud, noi cittadini contribuenti "senza potere" ingoiamo amaro impotenti. Alle domande poste, intenzionalmente provocatorie, chi legge ha già dato una risposta, salvo chi è di parte, l'epiteto di ladri è il comune denominatore. Naturalmente una riflessione ponderata e il buon senso ci porta a sperare su una nuova generazione di adulti consapevoli delle difficoltà che incontreranno nel vestire l'ambita funzione di amministratore pubblico e del desiderio di migliorarne l'immagine e la credibilità con fatti e atti congeniali ad un buon padre di famiglia. Anche di chi da tempo del patire ne ha fatto la pazienza di Giobbe, potrebbe terminare con la conseguente reazione violenta, sempre deprecabile e condannabile ma prevedibile quando l'eccesso in spreco e ruberia continua e la stessa Classe politica non pone rimedio.



## VIAGGI E VACANZE

Incidente sulla pista da sci all'estero quando il recupero in elicottero può costare..una vacanza.

Chi è in partenza per una settimana bianca all'estero farebbe bene a chiedersi se è sufficientemente assicurato per il malaugurato caso di un incidente sulla pista. Per esempio un recupero in elicottero può costare anche un paio di migliaia di Euro! La Tessera Europea Assicurazione Malattia (TEAM) dà sì diritto alle cure medicalmente necessarie in una struttura pubblica durante il soggiorno all'estero, ma alle stesse condizioni dei cittadini dello Stato nel quale ci si trova e non appunto alle condizioni vigenti nel



**SE HAI QUALCHE DOMANDA DA FARCI, NON ESITARE A SCRIVERE SUL NOSTRO INDIRIZZO E-MAIL, [info@codacons.vda.it](mailto:info@codacons.vda.it), NEL PROSSIMO NUMERO DEL GAZZETTINO POTRAI TROVARE LA RISPOSTA AI TUOI DUBBI!**

proprio Paese di residenza.

Si consideri inoltre che chi non è in grado di fare ritorno a casa autonomamente ed ha bisogno di un trasporto sanitario non è coperto dalla TEAM.

È quindi sempre importante verificare se si è già assicurati.

## IL 5X1000

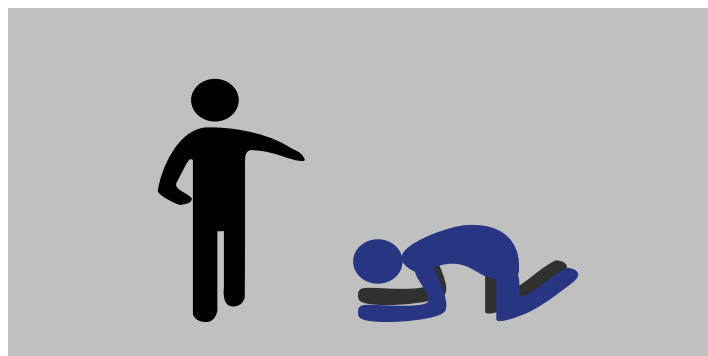
Aiuta il Codacons Vda indicando sul modello 730 oppure sul Modello Unico il codice fiscale 91045920070. Se porti la ricevuta del 5x1000 pagato in favore del Codacons dal 1 aprile al 30 giugno, la tessera è gratuita.

**CODICE FISCALE: 91045920070**

CARO CONSUMATORE,  
UN TEMPO,  
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 é...



**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 Co-  
dacons 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.

telefono:  
0165/238126

e.mail:  
[info@codacons.vda.it](mailto:info@codacons.vda.it)

*Al prossimo  
numero!*