

OCCHIO AL PORTAFOGLIO

Comperare casa in tutta sicurezza



DOPO LE EDIZIONI dedicate al Mutuo immobiliare, al Prezzo valore e al Contratto preliminare, la consolidata collaborazione tra il Consiglio nazionale del notariato e le associazioni dei consumatori continua con la pubblicazione della 5ª Guida per il cittadino dedicata, questa volta, all'acquisto degli immobili.

Il progetto, dal titolo «Acquisto in costruzione. La tutela nella compravendita di un immobile da costruire», vede coinvolte 12 associazioni: Adiconsum, Adoc, Altroconsumo, Assoutenti, Casa del consumatore, Cittadinanzattiva, Confconsumatori, Federconsumatori, Lega consumatori, Movimento consumatori, Movimento difesa del Cittadino e Unione nazionale consumatori.

La pubblicazione affronta una tipologia di compravendita «che presenta gravi rischi per l'acquirente qualora il costruttore incorra in "situazione di crisi"». In questo modo, si legge in una nota diffusa dal Notariato, si vuole «diffondere e promuovere la conoscenza del decreto legislativo 122/2005» che prevede nuove forme di tutela ancora non sufficientemente conosciute a vantaggio del contraente debole. Qualche esempio? La garanzia fidejussoria, l'esclusione della revocatoria fallimentare, il diritto di prelazione in caso di vendita all'asta, la polizza assicurativa indennitaria di durata decennale, ecc.

Generalmente, in caso di acquisto di un immobile in costruzione, sottolinea il Consiglio nazionale del Notariato, se il costruttore dovesse fallire prima del trasferimento della proprietà, «solo i creditori con garanzie reali sul fabbricato in costruzione (ad esempio le banche) potrebbero soddisfare le proprie ragioni di credito con il ricavato della vendita forzata del fabbricato in costruzione». Invece l'acquirente, aggiungono i notai, «privo di specifiche garanzie sugli immobili, difficilmente potrà recuperare anche solo parte degli importi versati a titolo di caparra e/o di acconto di prezzo».

La complessità della materia, spiega il Consiglio del Notariato, necessita della consulenza preventiva dei notai e delle associazioni dei consumatori, «entrambi sempre disponibili a fornire le indicazioni necessarie per agire nella massima sicurezza». Solo una corretta informazione precedente a qualsiasi firma, concludono i notai, «può prevenire l'insorgere di problemi e contenziosi futuri».

La guida, come le altre già realizzate, è scaricabile gratuitamente dal sito del Consiglio nazionale: www.notarato.it

A CURA DI **FLAVIO CAVINATO**

Con quel ciuffo, impossibile non notarla!



Impossibile confonderla, la Cincia dal ciuffo (*Parus cristatus*) è un passeriforme caratterizzato da un evidente ciuffo di piume grigio scuro e ben sollevato, sul capo. Diffusa in Europa nelle zone boreali e temperate e nelle aree montuose della regione mediterranea, in Italia è nidificante su tutta la catena alpina. È molto legata alle conifere e la sua distribuzione coincide con la presenza di queste, ma è presente anche nei boschi misti. La si può ammirare anche nel Parco delle Prealpi Giulie grazie alla presenza abbondante di pinete e altre conifere.

A CURA DI **PARCO NATURALE DELLE PREALPI GIULIE**
(FOTO L. GAUDENZIO/AFNI FVG)

Il medico. L'efficacia controversa degli integratori di vitamina E

Gentile dottore, ho letto che la dose di vitamina E assimilabile non deve superare le 400 UI (unità internazionali). Secondo lei si intende giornalmente? La quantità di 400 UI a quanti mg corrisponde?

La necessità quotidiana di vitamina E non è stata ben definita, ma è probabile che sia di circa 3-15 mg al giorno. Ci sono poche prove che la supplementazione orale di vitamina E (attraverso l'impiego dei cosiddetti integratori) sia essenziale negli adulti. È stata provata in diverse condizioni, ma ci sono scarse prove scientifiche della sua efficacia, con esclusione del suo uso nei casi di colestasi congenita in cui viene adoperata per via intramuscolare (queste informazioni sono tratte da: «Guida all'uso dei farmaci, sulla base del British national formulary», anno 2003 del ministero della Salute).

Le unità internazionali (UI) esprimono la quantità di vitamina attiva



per cui 1 UI corrisponde ad 1 mg di vitamina E sintetica, mentre se si usa vitamina E di origine naturale tale rapporto varia tra 0,2 a 1,49 in relazione a quale vitamina E si sta assumendo.

SIMTI (SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA TRASFUSIONALE ED IMMUNOMATOLOGIA)
WWW.CHIEDIALMEDICO.IT

Il tempo in Friuli

a cura di ARPA - Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente
OSMER - Osservatorio Meteorologico Regionale

comunicato emesso il 18 febbraio

SABATO 20 FEBBRAIO attendibilità 70%

TEMP. MONTAGNA
2000m -7° c
1000m -1° c

TEMP. PIANURA
massime 8/11
minime 5/8

TEMP. COSTA
massime 9/11
minime 5/8

DOMENICA 21 FEBBRAIO attendibilità 60%

TEMP. MONTAGNA
2000m -8° c
1000m -1° c

TEMP. PIANURA
massime 6/9
minime -2/+2

TEMP. COSTA
massime 6/9
minime 2/5

ORE DI SOLE
12 o più

ORE DI SOLE
9-12

ORE DI SOLE
6-9

ORE DI SOLE
3-6

ORE DI SOLE
3 o meno

VENTO MODERATO
3-6 m/s

VENTO FORTE
>6 m/s

SOLE/NEBBIA
nubi basse

FOSCIA

NEBBIA

PIOGGIA
debole

PIOGGIA
moderata

PIOGGIA
abbondante

PIOGGIA
intensa

BREZZA

TEMPORALE

NEVE

A causa dei tempi tecnici della settimanale, queste previsioni vengono elaborate giovedì mattina ed è possibile che in seguito ci siano delle evoluzioni. Per gli aggiornamenti si consiglia di consultare i siti www.lavita.cattolica.it oppure www.meteo.fvg.it o la segreteria telefonica allo 0432-934189

A tavola. Fagottini di indivia con prosciutto e formaggio

Tempo di preparazione: 30 minuti.

Difficoltà: facile.

Ingredienti: 4 grossi cespi di indivia belga; 8 fette di prosciutto cotto; 8 fette sottilissime di Gruyère; 2 cucchiaini di grana grattugiato; 250 ml di latte intero; 300 ml di acqua; 40 g di burro; sale.

Modalità di preparazione: in una pentola mescolate il latte con l'acqua, ponete sul fuoco e portate a bollore. Nel frattempo pulite l'indivia belga lasciando i cespi interi, ma asportando con la punta di un coltello il cuore amaro della base. Immergete quindi i cespi nel liquido bollente, salate e fate cuocere per 15-20 minuti.

Scolate la verdura, lasciatela intiepidire, tagliate i cespi a metà e asciugateli bene con carta assorbente da cucina. Eventualmente, regolate di sale.

Avvolgete ogni parte in una fetta di formaggio e in una di prosciutto, allineando gli involtini ottenuti in una pirifila imburrata.

Fate sciogliere il burro a fiamma dolce e spennellatevi i fagottini di belga. Spolverizzate con il grana grattugiato e passate il tutto in forno preriscaldato a 180° per una decina di minuti.

Servite i fagottini ben caldi, come antipasto.

A CURA DI **FRANCESCA DEL FABBRIO**

Scienze motorie.

Stop mal di schiena

PER MAL DI SCHIENA si intende comunemente un dolore nella regione lombare (lombalgia) o in corrispondenza dell'osso sacro (lombosciatalgia); se è coinvolto il nervo sciatico il dolore interesserà anche i glutei e gli arti inferiori (lombosciatalgia).

Almeno una volta nella vita tutti ne hanno sofferto in forma più o meno grave. Ma a che cosa è dovuto e come si può combatterlo?

Sintomi. La lombalgia può essere cronica o acuta. In quest'ultimo caso il dolore si manifesta improvvisamente, spesso in seguito ad uno sforzo anche di lieve entità (sollevare un peso o chinarsi per raccogliere qualcosa), e può essere talmente intenso da lasciare tutti ne è colpito curvo in avanti, bloccato dal cosiddetto «colpo della strega»; un semplice starnuto, un colpo di tosse, ogni piccolo movimento



to aumenta la sintomatologia dolorosa, che è in gran parte dovuta ad una contrattura dei muscoli paravertebrali. Se è coinvolto il nervo sciatico, il dolore interessa anche i glutei e l'arto inferiore e si associa a formicolii alla gamba e, talora, a difficoltà a muoversi.

Cause. Le possibili cause del mal di schiena sono numerosissime:

- artrosi della colonna vertebrale, tipica dell'età avanzata;
- ernia al disco, più frequente nei giovani adulti, ad esordio intorno ai 40 anni;
- osteoporosi, prevalente nelle donne in menopausa e che può concorrere al manifestarsi della lombalgia e aggravarla;
- traumi della colonna vertebrale (contusione, movimenti troppo rapidi o ripetuti di torsione e flessione della colonna vertebrale o, più raramente, una frattura delle vertebre lombari o dell'osso sacro);
- malattie reumatiche diverse dall'artrosi (per esempio artriti, connettiviti);
- tumori di altri organi (mammella, prostata...);
- stiramento o infiammazione dei muscoli paravertebrali;
- altre anomalie congenite o acquisite della colonna vertebrale, per esempio la scoliosi.

Prevenzione. Specifici esercizi fisici per rinforzare la muscolatura addominale e paravertebrale e una postura corretta sono fondamentali per prevenire dolori e danni della colonna vertebrale. L'educazione va iniziata precocemente, fin dalla scuola. Ideale è la disponibilità di banchi ergonomici, con altezza e inclinazione del piano di lavoro modificabili in base alle caratteristiche fisiche di ogni singolo studente.

Sia chi ha già sofferto di mal di schiena sia chi vuole cercare di prevenirlo non può che insistere su esercizio fisico, postura corretta, soprattutto sul posto di lavoro, e sul controllo del proprio peso per non affaticare oltre misura la colonna vertebrale.

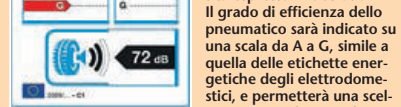
A CURA DI **UGO CAUZ**

Il salvadanaio energetico

Etichetta anche per gli pneumatici

Novità per gli pneumatici che, dal novembre 2012, dovranno essere corredati di un'etichetta su cui saranno riportate maggiori informazioni sui consumi delle automobili e sul grado di sicurezza sull'asfalto.

L'Unione Europea ha infatti introdotto una nuova etichetta per le gomme, sui cui dovranno essere indicati il grado di efficienza, la tenuta sul bagnato e la rumorosità espressa in decibel. Il grado di efficienza dello pneumatico sarà indicato su una scala da A a G, simile a quella delle etichette energetiche degli elettrodomestici, e permetterà una scelta consapevole per ridurre i consumi delle automobili, con conseguente risparmio energetico e riduzione delle emissioni inquinanti.



A CURA DI **ARPA**
(AGENZIA PROVINCIALE PER L'ENERGIA DI UDINE)