

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

## LA BUONA VITA



## COSMETICI: OCCHIO ALLA SCADENZA

Il vasetto di crema dimenticato aperto sullo scaffale del bagno. Il rossetto usato poco che ha ormai quasi due anni di vita. Il mascara appena iniziato e poi messo da parte. **Se sulle scadenze dei prodotti alimentari siamo attentissime, non avviene altrettanto con i cosmetici.** Che, pure, sono prodotti che entrano a contatto con le aree più sensibili del nostro corpo: le mucose degli occhi e della bocca e la pelle del viso.

Solo la metà delle donne, secondo una recente ricerca, controlla la scadenza dei cosmetici, tanto che due su tre continuano a usarli anche dopo la data in cui andrebbero buttati. Eppure dal 2005 è entrata in vigore una legge dell'Unione Europea che obbliga le aziende produttrici a indicare sulla confezione la data di scadenza post-apertura. Perché è questa che conta di più: un cosmetico inizia a deteriorarsi soprattutto a partire dal momento in cui lo si apre. Il termine riportato sull'etichetta per indicare la scadenza dopo l'apertura è il "PaO" e il suo simbolo è un vasetto aperto, con l'indicazione del numero dei mesi (esempio, 24M per indicare 24 mesi) in cui il prodotto può essere utilizzato.

segue

## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

Il PaO è obbligatorio per i cosmetici che hanno una durata superiore a 30 mesi (cioè due anni e mezzo, che sono la maggioranza); mentre per quei prodotti che hanno comunque una vita breve, che siano aperti o no, va indicata soltanto la data di scadenza.

**Leggendo i PaO dei cosmetici più diffusi, si scopre che questi hanno una vita relativamente breve dopo l'apertura:** una matita per gli occhi o un eyeliner durano mediamente un anno e mezzo; un ombretto o un fard un anno e mezzo; un rossetto o un gloss da uno a due anni, un profumo tre. Il più deteriorabile è il mascara, che dura in genere sei mesi dal momento in cui lo si comincia a usare. Invece, secondo le indagini, un mascara resta nell'armadietto del bagno, in media dopo l'apertura, per un anno; un ombretto o un fard anche per molti anni; una matita per gli occhi fino a otto anni. Come spiega l'associazione dei produttori di cosmetici, l'Unipro, «si presume che il contatto con l'ambiente esterno possa alterare le caratteristiche del prodotto nel tempo: per esempio, modificarne colore o consistenza o favorire la contaminazione microbica». Sono i consumatori «la maggiore fonte di contaminazione dei cosmetici», dice il biologo

### Per conservarli meglio

L'Unipro, associazione dei produttori di cosmetici, ha stilato una guida per usare al meglio i cosmetici.

\* Aprire le confezioni appena prima dell'uso e richiuderle subito dopo, sigillandole correttamente.

\* Evitare di lasciare i prodotti aperti e inutilizzati per tempi lunghi.

\* Conservare i cosmetici in luoghi freschi, asciutti e al riparo dalla luce.

Questo vale a maggior ragione per i prodotti con durata limitata.

\* Prima di usare cosmetici come creme per il viso e il corpo, prodotti per il trucco, maschere, soluzioni schiaranti, creme depilatorie, lavarsi sempre le mani.

\* Tutti gli oggetti che vengono in contatto con il cosmetico, come

spugnette, spatole e spazzolini per il trucco, vanno lavati periodicamente con detergenti adatti e lasciati asciugare bene prima dell'impiego.

\* Quando si applicano mascara e eyeliner, evitare di "pompare" aria nel contenitore, muovendo, con movimento dall'alto verso il basso, lo spazzolino.

\* I prodotti solari non vanno lasciati aperti o chiusi con tappi sporchi di sabbia.

\* Non diluire un cosmetico né miscelarlo con altri prodotti, se non è previsto dalle istruzioni d'uso.

\* Se il colore o l'odore di un cosmetico sono cambiati, è preferibile sospendere l'uso.

inglese Chris Flower. Anche se chi lo usa è una persona pulitissima, in realtà il corpo umano è colonizzato da batteri che si trasferiscono sul prodotto, il quale è anche soggetto a contaminazioni dall'ambiente. Il PaO indica così il periodo in cui, anche con le "normali" contaminazioni, il cosmetico è ancora efficiente. Un prodotto scaduto può diventare fonte di problemi: irritazioni, allergie o infezioni.

Pia Bonanni

### IMPARA A MANGIARE CON L'IPHONE

**In linea con il telefonino: il sistema iPhone "Mètadieta mobile", messo a punto da Giacomo Vespasiani, ex presidente dell'Associazione medici diabetologi, sfrutta le esperienze della telemedicina nel diabete per aiutare a perdere qualche chilo. Sullo schermo tutti i possibili piatti fotografati in versione small, medium e large. Basta "toccare" quello che interessa e subito appaiono i valori nutrizionali (calorie, grassi, proteine), che vengono poi rapportati a quello che si è già mangiato nella giornata e a quanto, secondo il proprio profilo, si dovrebbe mangiare. Una barra verde o rossa avvisa se siamo in linea o stiamo esagerando, e suggerisce possibili "riparazioni" nei pasti successivi. Il sistema è stato sperimentato nello studio Star su 120 persone e pubblicato su *Diabetes technology & therapeutics*. In sei mesi, oltre a far dimagrire, ha creato uno spostamento del campione verso la dieta mediterranea dal 14,4 al 69,8 per cento.**

Marilisa Zito

### OCCHIALI MOLTO SPECIALI

*Occhiali made in Italy per la diagnosi precoce del cancro orale: è il progetto per identificare lesioni tumorali della mucosa orale e indicarne con precisione i margini studiato dal team dell'Unità operativa di chirurgia maxillo-facciale del Complesso integrato Columbus - Policlinico Gemelli di Roma (con l'Università Cattolica di Roma). «Mentre la visualizzazione del cavo orale a occhio nudo può far emergere solo una piccola frazione delle caratteristiche che differenziano il tessuto sano da quello malato», spiega il chirurgo Sandro Pelo «questi occhiali permettono di individuare lesioni cancerose in fase precoce». Gli occhiali sono già stati usati in 12 mesi su 32 pazienti appartenenti a gruppi a rischio. Concetta Desando*

### FRUTTA ANTI PARKINSON

*Frutti di bosco e mele: se consumati in buone quantità e regolarmente, abbattano del 25 per cento il rischio di sviluppare il morbo di Parkinson. Questo il risultato dell'analisi dei dati di circa 50mila uomini e 80mila donne che hanno preso parte a due grandi rilevazioni su abitudini e salute durate vent'anni, effettuate negli Stati Uniti. Gli autori, neurologi di Harvard, che hanno presentato i dati al congresso annuale dell'American academy of neurology, hanno spiegato che l'effetto potrebbe essere dato dall'attività antinfiammatoria e anti radicali liberi delle antocianine, flavonoidi che si trovano appunto nei frutti di bosco e nelle mele, e solo in quantità molto inferiori nell'altra frutta. Le antocianine, inoltre, si concentrano per lo più nella buccia e i frutti di bosco sono consumati sempre interi, a differenza di altri frutti. Agnese Codignola*



## LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

**Sulla nostra pelle**

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia  
e docente del master di Medicina estetica  
all'Università di Pavia
**TANORESSIA**  
 Quando la tintarella  
 diventa un'ossessione

**"Sono la mamma di un'adolescente di 17 anni che ama fare le lampade. Ho sentito parlare della "tanoressia". Di che cosa si tratta esattamente? È una forma di dipendenza dal sole, dalle lampade? Come devo comportarmi con mia figlia?".** *Giovanna, Firenze*

La tanoressia è un neologismo che lega il termine inglese tan, abbronzatura, con quello di anoressia. Come gli anoressici non si vedono mai abbastanza magri, i tanoressici non si vedono mai abbastanza scuri. Nel 2009 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) ha classificato le lampade solari come cancerogeni certi, in quanto prima dei 30 anni la tinta-



rella artificiale aumenta del 75 per cento il rischio di sviluppare un melanoma, il più aggressivo fra i tumori della pelle. La tanning addiction può manifestarsi anche in persone che vivono un disagio e che fanno fatica ad accettarsi, innescando così un circolo vizioso per cui il colore non è mai abbastanza. L'abuso dei raggi Uv può essere considerato un mezzo per regolare le emozioni e gestire la sofferenza. Alcune ricerche suggeriscono che l'abbronzatura stimoli il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dall'organismo legate a sensazioni di euforia e piacere. Comunque sia, le apparecchiature abbronzanti possono causare iperpigmentazioni (macchie scure), aumentare il rischio di tumori cutanei e provocare l'invecchiamento precoce della pelle. Sono a rischio anche gli adulti che hanno più di

venti nei o con pelle e capelli chiari, chi ha subito scottature da sole durante l'infanzia o adolescenza, chi ha una storia familiare o personale di tumore alla pelle, lesioni cutanee cancerose o precancerose. Meglio evitare anche se si stanno assumendo farmaci fotosensibilizzanti. Diverso è con le lampade utilizzate in ambiente dermatologico, per la cura di

importanti patologie come la psoriasi e la vitiligine (fototerapia Uvb a banda stretta), dove è il dermatologo a valutare, da paziente a paziente, il tipo di lampada più adatto, con dosaggi da modulare di seduta in seduta, in base alle caratteristiche cliniche della malattia. A fini estetici, se un soggetto a rischio decide comunque di utilizzare le apparecchiature abbronzanti, è necessario che adotti misure idonee a ridurre i pericoli, non superando la dose massima annuale di 3-4 lettini solari. In tutti gli altri casi, suggerisco di rimuovere bene i cosmetici prima della seduta, durante la quale serve utilizzare sempre gli occhialini protettivi e seguire le istruzioni circa la distanza dalla lampada. È importante lasciar trascorrere almeno 48 ore fra una seduta e l'altra, evitando di abbinare lampada e sole nello stesso giorno. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica [gioiaposta@hachette.it](mailto:gioiaposta@hachette.it)

**PIEDI SANI**

Alluce valgo: antiestetico e spesso anche molto doloroso. «La correzione dell'alluce valgo ora si attua con una nuova tecnica di chirurgia biologica, senza l'uso di mezzi di sintesi come viti e fili, permettendo così alla frattura di guarire naturalmente», spiega **Andrea Bianchi**, specialista in Ortopedia e Traumatologia. «Questa tecnica può essere eseguita in day hospital con anestesia locale e il recupero post-operatorio è molto rapido». *G.M.*

Info: ([www.dottandrebianchi.com](http://www.dottandrebianchi.com)).

**COCCOLE**  
**PER FUTURE**  
**MAMME**

**Gambe gonfie, lombalgie, crampi muscolari e insonnia: questo è spesso il prezzo da pagare quando si è in attesa di un bambino.**

Per prevenire e curare questi disturbi **La Réserve, di Caramanico Terme in Abruzzo, in provincia di Pescara, ha creato il "Sentiero della maternità", un pacchetto per future mamme che prevede massaggi linfodrenanti, percorsi vascolari e sedute con un personal trainer per annullare contratture muscolari e disturbi circolatori.** *Viola Luini*  
(Info: [www.lareserve.it](http://www.lareserve.it)).



Sean Michael Bealchini, Gettyimages, Laif/Contrasto

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

## AGHI PER UN'ARIA PIÙ GIOVANE

Novità antiaging per preparare la pelle al sole: si punta sul mix tra needling e biorivitalizzazione. «Fino a ieri il needling si eseguiva passando sul viso un rullo dotato di aghi allo scopo di stimolare meccanicamente l'irrorazione sanguigna e la produzione di collagene», spiega Luca Fioravanti, medico estetico presso l'istituto Thermalift di Pavia. «Oggi questa tecnica ha fatto un passo avanti: invece del rullo si usa uno speciale strumento che inietta nell'epidermide tantissime microgocce di acido ialuronico unito ad aminoacidi e/o Tfg beta, un

fattore di crescita prodotto dalle piastrine e capace di stimolare la riparazione dei tessuti e l'aumento del collagene. I vantaggi rispetto alle altre tecniche iniettive sono la totale assenza di dolore, ematomi o segni post trattamento. Il risultato, visibile subito, è una pelle più tonica, luminosa e ben idratata. Il ciclo di trattamento prevede tre-cinque sedute a distanza di 15 giorni l'una. Costo: da 160 a 200 euro a seduta, a seconda della zona (viso, collo, décolleté e mani).

Grazia Perez Guillen

Info: (www.thermalift.it).

## DONNE, CIBO E CONTRACCEZIONE: UN RAPPORTO DIFFICILE

Sono ufficialmente 300 mila le italiane colpite da disturbi del comportamento alimentare, cioè da bulimia e anoressia. La prima è una malattia che viene diagnosticata quando

a ricorrenti abbuffate (due volte alla settimana per almeno tre mesi) seguono tentativi di compensazione con lassativi o vomito autoindotto. La seconda è caratterizzata dal rifiuto del cibo fino a raggiungere un peso corporeo di oltre il 15 per cento inferiore a quello normale con amenorrea di almeno tre mesi consecutivi. «Il fenomeno si sta diffondendo più di quanto i dati riportano, perché fin nel 50 per cento dei casi i disturbi di questo tipo rimangono ignorati per l'ostinata rimozione-negazione

del disturbo da parte della persona che ne soffre», spiega Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica dell'ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «Il corpo e il cibo vengono usati per esprimere un disagio psicologico con complicità che non solo ledono la salute, ma possono compromettere l'efficacia del contraccettivo orale, aumentando i rischi di gravidanza indesiderata. In questi casi, una valida soluzione può essere il cerotto contraccettivo che non viene assorbito per via gastrointestinale». **Grazia Pallagrosi**



## Hpv anche per i maschi

Anche gli uomini dovrebbero fare il vaccino anti papillomavirus umano (Hpv), la famiglia di virus che causa infezioni e tumori agli organi genitali e al cavo orale. Anna Giuliano, infettivologa del Lee Moffit Cancer Center di Tampa, in Florida, ha analizzato 1.100 uomini di età compresa tra i 18 e i 70 anni e, come ha riferito sulla rivista *The Lancet*, ha riscontrato il virus in metà di loro. Parallelamente ha verificato efficacia e si-

curezza del Gardasil, il vaccino approvato anche in Italia a partire dai 12 anni, su quattromila ragazzi di età compresa tra i 16 e i 26 anni, e dimostrato - in un altro studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* - che li protegge dalle infezioni e dai tumori del cavo orale e dei genitali in modo efficace e sicuro limitando, di conseguenza, la diffusione di Hpv alle ragazze.

Agnese Codignola



## OCCHIO AI PIATTI DI PLASTICA

**Estate: tempo di picnic e pranzi in spiaggia. Attenti però a posate, piatti e bicchieri di plastica di fabbricazione cinese. È entrato in vigore un regolamento UE che stabilisce controlli più severi per tutti i prodotti di plastica per cucina originari della Cina. Il rischio è che questi prodotti possano trasferire nei cibi sostanze chimiche pericolose, quali ammine aromatiche e formaldeide, molto tossiche.**

**La Commissione Europea ha accertato la vendita di "grandi quantità di utensili per cucina in plastica a base di poliammide e di melammina, prodotti in Cina e Hong Kong, che non rispondono ai requisiti di legge europei". In attesa che i nuovi controlli ne blocchino l'importazione, leggere attentamente l'etichetta delle confezioni. Ed evitare acquistare stoviglie di cui non si conosca la provenienza.**

Pia Bonanni

Getty Images

## LA BUONA VITA / ECONOMIA

**TASSI PIÙ CARI**  
Ma non è ancora  
allarme. E il variabile  
rimane conveniente

di Eleonora Castello

I tassi sono nuovamente in salita e così le famiglie con il mutuo variabile ritornano in trincea. Il via al rialzo è arrivato con l'incremento del costo del denaro deciso in aprile dalla Bce (Banca centrale europea), dopo una pausa di riflessione che durava ormai da due anni. Altri ritocchi verso l'alto sono attesi già nei prossimi mesi. Intanto l'Euribor, l'indice a cui fanno riferimento i mutui variabili, ha già anticipato i tempi e si è portato sui livelli di due anni fa, a quota 1,44 per cento. E qualcuno vede già avvicinarsi quota 3 per cento. Per chi ha un finanziamento variabile significa che la rata sarà più salata. Però il rincaro di questi giorni non è ancora da allarme. In più, la ripresa dei tassi sarà un processo molto lungo, per questo gli esperti dicono che per le famiglie con il variabile ci sarà la possibilità di prepararsi adeguatamente sul lungo periodo. «Fatti due conti, a ogni incremento di un quarto di punto la rata dei mutui da 100mila euro di durata trentennale salirà di 14 euro. Il rialzo sarà di 12 euro per le durate di 20 anni e di 10 euro per durate inferiori», spiega Roberto Anedda, direttore marketing del broker web MutuiOnline. Un Euribor al 3 per cento significherà invece aumenti più corposi, di media intorno ai 60 e 90 euro al mese, a seconda del tipo di scadenza. Meglio il fisso o il variabile, allora? Per adesso il tasso variabile rimane ancora quello più conveniente. Oggi il tasso fisso si situa infatti intorno al 5-5,5 per cento e dunque è ancora più salato del tasso agganciato all'Euribor, che si muove invece intorno al 2,6 per cento. In pratica, il passaggio al fisso converrà soltanto con un balzo dell'Euribor al 3,5 per cento. E senza più discese.

## UN SALVAGENTE PER I REDDITI SOTTO I 30MILA EURO

Il Governo ha lanciato un provvedimento salvagente per chi ha redditi inferiori ai 30mila euro. L'iniziativa è contenuta nel nuovo Decreto sviluppo e prevede che chi si trova in difficoltà possa passare al tasso fisso, senza ostacoli da parte della banca, che dovrà procedere obbligatoriamente alla trasformazione del mutuo. Questa strada, tuttavia, è consentita soltanto ai possessori di mutui a tasso variabile con un importo originario non superiore a 150mila euro. Inoltre, il prestito deve essere stato sottoscritto da famiglie con un Isee (Indicatore della situazione economica equivalente) che non superi i 30mila euro. In più, il mutuatario deve sempre aver pagato puntualmente le rate. La rinegoziazione assicura l'applicazione di un tasso fisso non superiore a quanto si ottiene in base al minore fra Irs a dieci anni e l'Irs di scadenza pari alla durata residua del

mutuo (in mancanza, alla scadenza precedente). A questo valore si aggiunge poi uno spread pari a quello del mutuo originario. Il Decreto offre anche la possibilità di allungare il mutuo fino a cinque anni rispetto alla scadenza originaria per abbassare la singola rata (ma non se la durata residua del finanziamento supera i 25 anni). Per decidere di usufruirne c'è tempo fino al 31 dicembre 2012, salvo proroghe.



## Il mutuo si trasforma in affitto

Unicredit ha appena lanciato tre nuovi prodotti pensati per le famiglie in difficoltà: sono soluzioni che trasformano il mutuo in affitto, il tutto per il periodo di tempo necessario a rimettersi in piedi e con la possibilità di riscattare l'abitazione. I tre nuovi prodotti coprono però soltanto quei mutui che sono stati perfezionati entro il 31 dicembre 2010. La nuova soluzione è pensata infatti per situazioni critiche provocate dal prolungarsi della crisi. Nel dettaglio, il primo prodotto, che si chiama *Friendly Reposses*, prevede la vendita dell'immobile a un veicolo della banca, che poi lo affitterà alla famiglia stessa, ma a un canone più basso della rata. Il cliente potrà scegliere quando riacquistare la sua casa e potrà farlo entro cinque anni o a una data prefissata. Il secondo prodotto, *Reposses Parziale*, prevede l'acquisizione di una parte dell'immobile, per esempio il 50 per cento. Banca e mutuatario diventano proprietari in comunione e quest'ultimo paga una rata più bassa, oltre a un piccolo canone d'uso per la quota non più sua. In ogni caso, potrà riscattare questa quota quando vuole. La terza strada si chiama *Anticresi* e stabilisce che se un debitore non riesce a pagare il suo debito, ma ha un bene che può essere fruttifero, mette questo nelle mani del suo creditore. In pratica, se una famiglia è in difficoltà, ma ha un box per l'auto, lo trasferisce al veicolo della banca che lo affitterà per pagare una parte della rata o le rate scadute. Recuperato il credito, il box torna a disposizione della famiglia, che però non ha mai smesso di esserne proprietaria.

Gettyimages

## LA BUONA VITA / ECONOMIA

TUTTI IN RETE,  
SPENDENDO MENO

Per ora è una piccola cosa, ma potrebbe anche prendere piede e cambiare il modo di guardare a Internet e ai rapporti con la rete di molte persone. Funziona così: colleghi il tuo computer a un'antenna e poi l'antenna la metti sul tetto. Se la tua antenna ne trova un'altra uguale, tutti i computer che sono collegati a ciascuna delle due antenne sono anche collegati tra loro. **Possono scambiarsi dati, far parlare le persone che li usano senza passare dalla rete telefonica. E basta che uno solo dei computer abbia una connessione a Internet e tutti possono sfruttarla.** Certo, se la connessione è una sola si fa fatica a collegarsi in tanti, ma se ce l'hanno in molti allora la banda a disposizione cresce e alla fine in rete ci si può andare davvero tutti (spendendo molto meno). Insomma, i pc che fanno parte della rete creata da queste antenne sono perfettamente uguali tra loro: pari diritti. Ciascuno dà secondo le proprie possibilità, ciascuno prende secondo le proprie necessità. **Meglio ancora: qualunque computer sia in zona può collegarsi a Internet se vede il segnale wi-fi, perché questa è una rete aperta, senza password, senza barriere.** Se abitate dove c'è una rete come questa, insomma, potreste trovarvi magicamente a far parte di una libera comunità senza che vi sia chiesto niente. Non si sa precisamente se sia illegale, o quasi-legale, oppure legale e basta. Tra decreto Pisanu, che imponeva di registrare qualunque accesso alla rete, e successiva deregolamentazione, le idee non le ha chiare neppure il Viminale. Intanto, la rete esiste davvero e cresce, poi si vedrà. Esiste a Roma, dalle parti di largo Preneste, dove un gruppo di ragazzi un po' hacker e un po' Robin Hood si sono riuniti sotto il nome di Ninux e si ritrovano ogni giovedì al Fusolab ([www.fusolab.net](http://www.fusolab.net)), in via Pitacco. In due piani e pochi metri quadrati ci fanno stare un po' di tutto, dalla web radio in cui

ciascuno può chiedere di occupare uno spazio nel palinsesto e poi trasmettere anche da casa al bar, dai concerti all'esposizione di fumetti. **Nella foresta del Prenestino le antenne sono appena una ventina. A Pisa, dove esiste l'unica altra esperienza italiana di questo genere, le antenne sono 15. Insomma, a essere sinceri, sono più boschetti che foreste.** Però... In Grecia sono 9mila, in Catalogna la rete del wi-fi libero ha saltato il fosso e si è trasformata in un provider capace di andare in Internet per conto proprio, facendo pagare quello che decide lei. In fondo un'antenna costa poco: un centinaio di euro, compresi i cavi. Ci si potrebbe anche provare. Tra frequenze occupate persino dal forno a microonde del vicino e segnali asimmetrici da raddrizzare per fare entrare e uscire la stessa quantità di dati, Ninux ha dovuto riscrivere il software delle antenne. Usando quello open source, ovviamente. Ora il programma è a posto. La rete funziona. **Così Ninux ogni tanto salta la rete italiana e va su quella di altri Paesi, tanto per vedere quei siti che il nostro governo oscura, tipo WikiLeaks.** E se qualcuno si attacca solo per portarsi a casa i film gratis con un bel torrent? Può succedere, ma non ha capito niente, assicurano i creatori di Ninux. **Paolo Magliocco**

CONSUMATORI,  
INFORMATI E CONTENTI

Anno dopo anno, crescono le tutele per i consumatori, ma anche le insidie: come districarsi allora fra pratiche commerciali poco corrette, vendite online, telemarketing, carte revolving e via dicendo? Cinque delle principali associazioni nazionali di difesa dei consumatori, fra cui Mdc (Movimento difesa del cittadino, [www.mdc.it](http://www.mdc.it), numero

verde 800913514) hanno dato vita a un progetto per informare gli italiani: si chiama *Guarda che ti riguarda!* e prevede sportelli, giornate a tema nelle piazze di alcune città (una, dedicata al credito consapevole, si è appena svolta) e anche un sito ([www.guardachetiriguarda.it](http://www.guardachetiriguarda.it)), dove è scaricabile gratuitamente una guida pratica. **B.C.**

La BuonaVita è a cura di  
STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI