Guide **Pocket**

PIANETA=CASA

Impariamo a essere sostenibili

AIDECO Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia | ALTROCONSUMO | CORE PLA | P&G | WWF

Viaggiare a passo sostenibile

La Terra è un patrimonio inestimabile. L'insieme di piante, animali e microrganismi che la popola e che noi chiamiamo biodiversità è fondamentale per la nostra sopravvivenza. Una ricchezza importante quanto fragile: ecco perché bisogna imparare a prendersene cura. E si può iniziare a farlo partendo da questa guida, un viaggio sostenibile suddiviso in due grandi tappe. La prima ti farà attraversare gli habitat del Pianeta, spiegandone le peculiarità e l'importanza. La seconda invece entrerà nelle abitazioni, stanza per stanza, dove vivere la quotidianità in maniera sostenibile può fare la differenza.
E visto che sono le nuove generazioni il futuro del Pianeta, tra le pagine non mancheranno contenuti dedicati a loro, per aiutarli a comprendere il valore della sostenibilità: curiosità, semplici laboratori o brevi quiz inerenti l'animale simbolo della sezione.

Altroconsumo dà ai suoi soci solo risposte chiare, coerenti, su misura per scegliere sempre al meglio.

Cosa può fare per te?

SCOPRILO SU ALTROCONSUMO.IT

ALTROCONSUMO

Sede legale, direzione, redazione, amministrazione
Via Valassina, 22 - 20159 Milano

altroconsumo.it

Edizione ottobre 2022

Sommario

4 **Che cos'è la sostenibilità**

I nostri comportamenti sbagliati
Le conseguenze del cambiamento climatico

10 **È il nostro Pianeta**

Il nostro viaggio comincia nel MARE
Ora siamo sospesi in ARIA
Sempre con i piedi per TERRA
Attraverso le FORESTE
Immersi nell'ACQUA DOLCE

38 **È la nostra casa**

Partiamo dalla CUCINA
Passando per il BAGNO
Siamo in LAVANDERIA
Uno sguardo a CAMERA e CAMERETTA
Il nostro viaggio termina in SOGGIORNO e BALCONE

Che cos'è la sostenibilità

Oramai l'importanza della sostenibilità è innegabile per uno stile di vita che rispetti le capacità rigenerative e ricettive dei sistemi naturali. Per parlarne bisogna tenere conto della complessa relazione uomo-ambiente. È infatti ormai chiaro quanto il comportamento collettivo possa incidere sul futuro: il nostro, quelle delle prossime generazioni e quello del Pianeta, così strettamente connessi. Il mondo sta cambiando, ed è sotto gli occhi di tutti. Lo possiamo vedere dagli evidenti effetti del cambiamento climatico che già si osservano in ogni latitudine del mondo. Ma quali sono state le cause? Quali saranno le conseguenze se non agiamo in fretta? Che cosa possiamo fare per cambiare le cose?

I nostri comportamenti sbagliati

Purtroppo siamo noi i responsabili dei cambiamenti che stanno avvenendo sul nostro Pianeta. Le attività umane, nel tempo, hanno infatti alterato il clima: l'elevata quantità di gas a effetto serra rilasciati nell'atmosfera, che provengono principalmente dall'uso di combustibili fossili per produrre energia ma anche dalle attività umane quali l'agricoltura o l'allevamento del bestiame, ha causato il **riscaldamento globale**, cioè l'innalzamento della temperatura media della Terra.

Il **cambiamento climatico** è invece l'insieme di tutte le dirette conseguenze che l'aumento della temperatura media a livello globale ha sul clima e su tutto il Pianeta, e che purtroppo vediamo crescere di gravità ogni giorno, di cui leggeremo nel dettaglio più avanti.

Troppa produzione di energia

Le risorse rinnovabili, come il vento, l'acqua o il sole, sono ancora poco utilizzate; la maggior parte dell'energia che utilizziamo quotidianamente proviene invece dalla combustione di carbone, petrolio o gas che, come abbiamo

L'impronta di carbonio

L'impronta di carbonio, la cosiddetta "carbon footprint", è un indicatore che rappresenta l'impatto che le attività umane hanno sul Pianeta in termini di emissioni di gas serra prodotti dalle attività quotidiane dell'uomo. Generalmente viene espressa in tonnellate CO_{2eq}. È stato il protocollo di Kyoto (il trattato internazionale in materia ambientale riguardante il surriscaldamento globale, pubblicato nel 1997 proprio nella città di Kyoto, in Giappone) a stabilire quali gas serra prendere in considerazione, per valutare l'impronta di carbonio:

- anidride carbonica (CO_2);
- metano (CH_4);
- ossido nitroso (N_2O);
- idrofluorocarburi (HFC);
- perfluorocarburi (PFC);
- esafloruro di zolfo (SF_6).

anticipato, producono gas serra in grado di intrappolare il calore del Sole, provocando l'innalzamento della temperatura media.

Troppo consumo di energia

Il fatto che il nostro consumo di energia sia eccessivo non aiuta. Nelle nostre case ma anche negli edifici pubblici l'energia che consumiamo (e sprechiamo!) ogni giorno contribuisce all'emissione di gas serra. Così come tutto quello che si fa ogni giorno: mangiare e la conseguente quantità di rifiuti che si genera, il consumo eccessivo di capi di abbigliamento (la cosiddetta "fast fashion") o di elettronica, come gli smartphone, o i trasporti.

Deforestazione

Un ulteriore problema che contribuisce all'aumento in atmosfera dei gas serra è la deforestazione.
Negli ultimi 30 anni la superficie forestale si è ridotta di oltre 420 milioni di ettari. In particolare, la **deforestazione** di aree verdi che non solo sono fonte di legname pregiato, ma che sono anche ricche di biodiversità, come le foreste pluviali e tropicali, e che sono un importante elemento capace di catturare la CO_2. Ad aggravare la situazione, oltre alla distruzione causata dall'uomo, si aggiungono anche le devastazioni causate da disastri naturali come alluvioni, tzunami, uragani e incendi, che si sono intensificati come conseguenza del cambiamento climatico.

Mobilità non sostenibile

Anche l'eccessivo utilizzo dei trasporti come l'auto, l'aereo e le navi, che si alimentano con **combustibili fossili** è uno dei maggiori responsabili dell'emissione di gas serra. Basterebbero alcuni semplici accorgimenti quotidiani, come andare più spesso a piedi, o utilizzare la bicicletta per i brevi spostamenti, per ridurre sensibilmente la nostra impronta di carbonio.

Le conseguenze del cambiamento climatico

Abbiamo capito che le nostre azioni quotidiane devono sempre tenere conto, oltre che del nostro benessere, anche di quello del Pianeta che ci ospita: l'azione dell'uomo deve cercare di essere il meno impattante possibile sulle risorse naturali, così da mantenere un equilibrio, importantissimo, con l'ambiente circostante. Le conseguenze di comportamenti non corretti negli anni passati sono sotto gli occhi di tutti:

- l'innalzamento della temperatura che causa lo scioglimento dei ghiacciai;
- il riscaldamento e l'innalzamento degli oceani;
- la perdita di specie;
- l'aumento della siccità.

Ma anche conseguenze dirette sulla popolazione come la mancanza di cibo, la povertà, le migrazioni e le ingiustizie sociali.

Temperature più elevate

L'**innalzamento della temperatura** del Pianeta è la prima grande conseguenza del cambiamento climatico. Più aumentano i gas serra e più aumentano le temperature. Il nostro Pianeta possiede già un effetto serra naturale: i raggi solari attraversano l'atmosfera, in parte vengono assorbiti dalla terra e dal mare, in parte rimbalzano e vengono "trattenuti" dai gas serra, che intrappolano il calore del sole. Questo fenomeno, se eccessivo, causa un aumento delle temperature medie della superficie terrestre.

Aumento della siccità e della desertificazione

Le risorse idriche del Pianeta sono sempre più sovrasfruttate, soprattutto nei Paesi che già soffrono per la **mancanza di acqua**. La siccità è in aumento in Africa ma anche in Europa, dove le ondate di caldo estremo e le variazioni delle precipitazioni sono sempre più frequenti.

Sostenibilità: me la spieghi?

Che cosa vuol dire sostenibilità? Significa che bisogna proteggere e rispettare le piante, gli animali, le acque, i suoli, l'aria, le risorse naturali perché si conservino nel tempo e possano essere disponibili per le generazioni future. E non bisogna sprecare nulla! Per questo è importante ridurre le emissioni di CO_2, fare sempre la raccolta differenziata, non lasciare cartacce in giro e nulla nemmeno nel piatto! Pensa che nel 2015 i Paesi della Terra, riuniti nell'ONU (cioè l'Organizzazione delle Nazioni Unite) hanno dato via a un progetto per realizzare in 15 anni, quindi entro il 2030, ben 17 obiettivi sostenibili. Parliamo dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Qui sotto trovi tutti i 17 "Global Goals" da raggiungere ma... sono tutti da ricostruire! Come negli esempi, prova a collegare le immagini con le frasi che le descrivono per scoprire quali sono gli obiettivi.

https://progettoipazia.com/2018/03/10/lagenda-2030-spiegata-ai-bambini

Le Oasi della Biodiversità

Le Oasi della Biodiversità sono aree protette che hanno lo scopo di preservare il luogo naturale nella sua interezza, proteggendone l'ambiente e tutte le specie che vivono al suo interno.
Oggi le **Oasi della Biodiversità del WWF** sono più di 100, sparse in tutte le Regioni, tutelano più di 30 mila ettari di territorio e sono l'occasione per conoscere la varietà e specificità del nostro Paese.
Oltre ad avere un ruolo di valorizzazione e conservazione, le Oasi sono anche un luogo di aggregazione e di sensibilizzazione grazie ai laboratori didattici, creativi e di ricerca scientifica che vengono offerti a visitatori grandi e piccoli.

Scioglimento dei ghiacciai e innalzamento degli oceani

Il livello delle acque degli oceani aumenta ogni giorno di più e questo è dovuto sia allo scioglimento dei ghiacciai causato proprio dall'innalzamento delle temperature sia al riscaldamento degli oceani stessi, che semplicemente occupano più spazio.

La perdita della biodiversità

Purtroppo tutti questi cambiamenti climatici mettono a dura prova la **sopravvivenza di molte specie** sulla Terra, tanto che un milione è a rischio di estinzione nel prossimo decennio. I fattori legati al cambiamento climatico che determinano la perdita di biodiversità sono molteplici: le condizioni meteo estreme degli ultimi anni, nuovi parassiti e malattie, specie invasive e incendi. Non tutte le specie sono in grado di migrare in zone più favorevoli, dunque alcune sono destinate a scomparire.

Mancanza di cibo e aumento della povertà

L'alterazione delle condizioni ambientali, con eventi meteorologici e siccità sempre più estremi, ha notevoli impatti anche a livello sociale: la salute della popolazione si aggrava, causando milioni di morti ogni anno.
Così come la povertà, in Paesi già flagellati da guerre e instabilità politiche aumenta la mancanza di acqua impedendo alle colture di crescere e rendendo questi Paesi non in grado di affrontare le difficoltà legate a un cambiamento climatico estremo.

È il nostro Pianeta

Cosa possiamo fare? La perdita di biodiversità e il degrado ambientale hanno messo sotto i nostri occhi l'obiettivo più importante: salvaguardare la natura, fermare il cambiamento climatico e modificare gli stili di vita. I danni che stiamo causando alla natura, al nostro Pianeta, hanno effetti che sono in grado di trasformare la vita di tutti noi, colpendo ciò che assicura il nostro sostentamento come le fonti di cibo, l'acqua e la nostra salute. E più lasciamo passare il tempo, più tali problemi si aggraveranno e sarà più difficile poi contrastarli. Per questo motivo è importante agire subito. Nel nostro piccolo, bastano alcuni semplici accorgimenti per vivere in maniera più sostenibile.

Un mondo di biodiversità

Il patrimonio naturale della Terra è inestimabile. E la biodiversità presente è frutto di miliardi di anni di evoluzione: milioni di specie differenti che nel corso del tempo si sono adattate all'ambiente circostante. E ogni specie ha un ruolo importantissimo nell'ecosistema in cui vive e contribuisce a mantenerne l'equilibrio.

Gli habitat: impariamo a conoscerli

Sono grandi le sfide che dobbiamo affrontare a causa della crisi climatica. In generale dobbiamo ridurre gli sprechi e usare le energie rinnovabili. E possiamo partire imparando a **conoscere il Pianeta che ci ospita**. Quali sono le caratteristiche di ogni ambiente? Quali sono le conseguenze del cambiamento climatico su ogni singolo territorio e sugli animali che vi abitano? Mare, aria, terra, foreste, acqua dolce: tutti ambienti che amiamo e che dovremmo preservare al meglio. D'altronde è il nostro Pianeta, la nostra casa, ma non solo: sarà la casa delle generazioni future, verso le quali abbiamo la responsabilità di migliorare le cose, sensibilizzando la collettività sulle questioni ambientali, in modo che tutto vada per il meglio per noi e per chi verrà dopo. Iniziamo quindi il nostro viaggio attraverso gli habitat della nostra Terra.

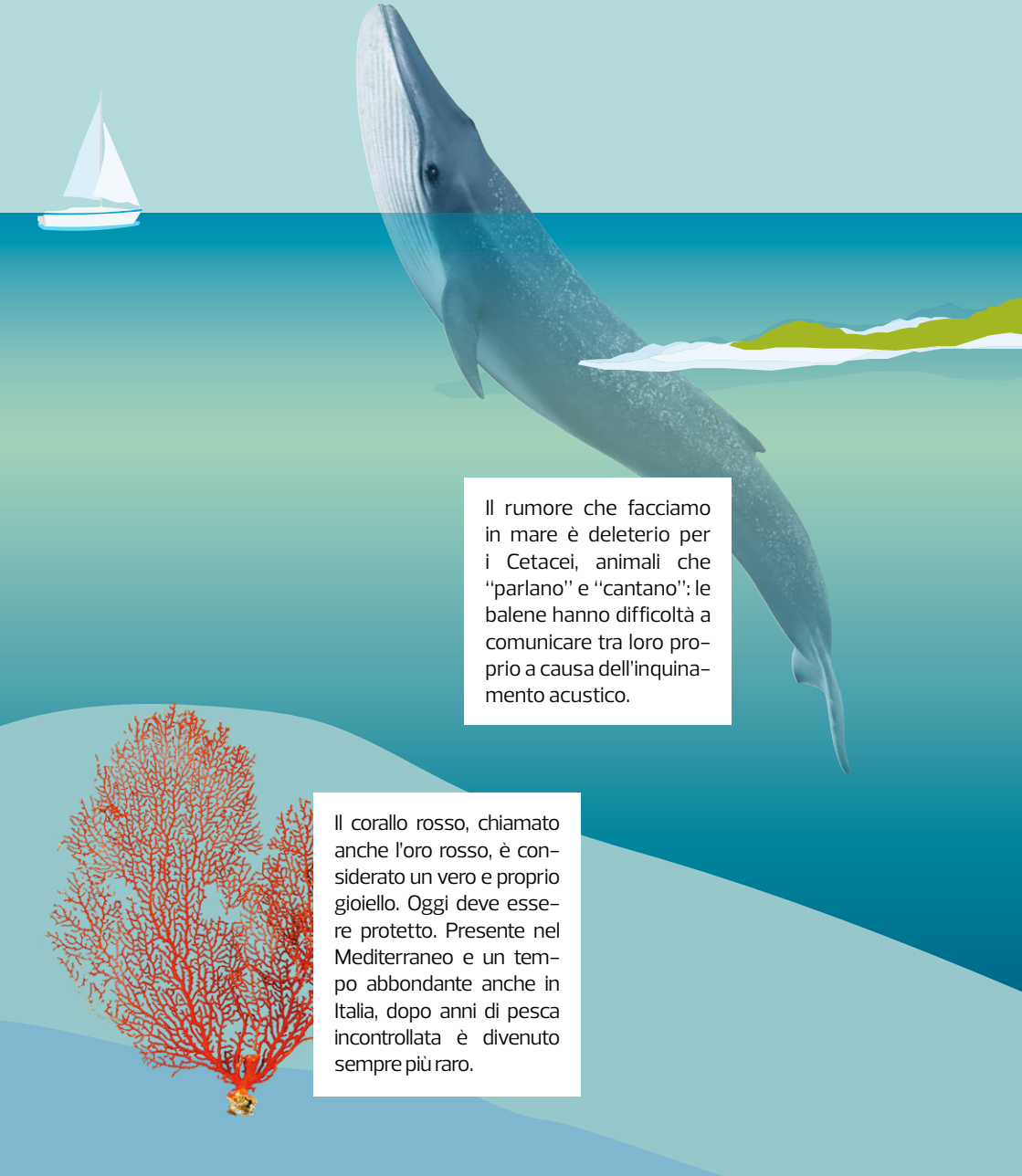
Attività

La biodiversità... fuori casa.

Prendi un taccuino, una penna o una matita. Quindi esci in giardino o in un'area verde fuori casa e prova a osservare quante specie animali e piante diverse vedi, poi annotale o disegnale. Scoprirai quanta biodiversità c'è anche in piccoli spazi! Se hai con te una lente di ingrandimento, sarà ancora più divertente.

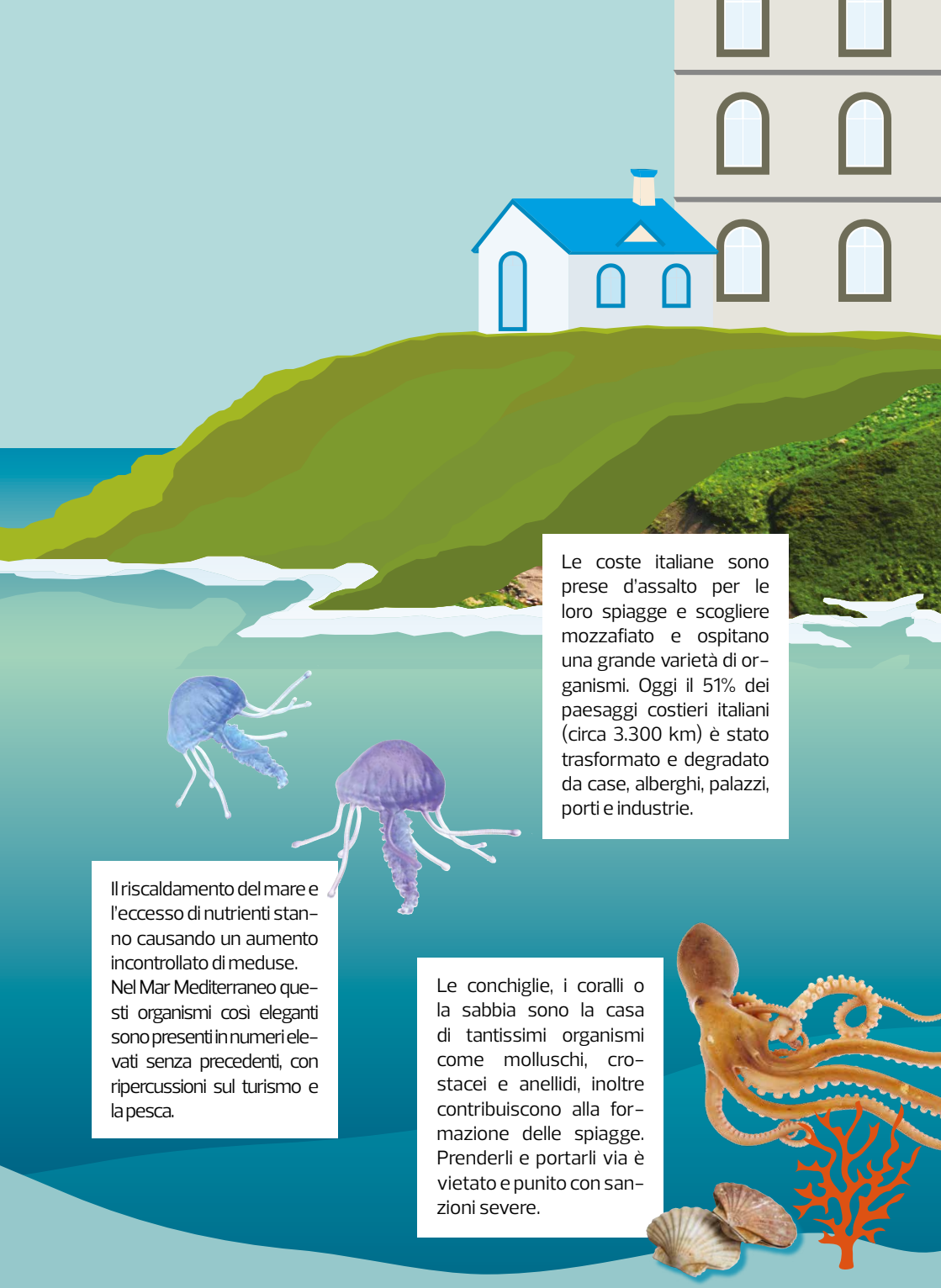
Il nostro viaggio comincia nel MARE

L'ambiente marino è una risorsa preziosa, un tesoro di biodiversità da salvaguardare



Il rumore che facciamo in mare è deleterio per i Cetacei, animali che "parlano" e "cantano": le balene hanno difficoltà a comunicare tra loro proprio a causa dell'inquinamento acustico.

Il corallo rosso, chiamato anche l'oro rosso, è considerato un vero e proprio gioiello. Oggi deve essere protetto. Presente nel Mediterraneo e un tempo abbondante anche in Italia, dopo anni di pesca incontrollata è divenuto sempre più raro.



Le coste italiane sono prese d'assalto per le loro spiagge e scogliere mozzafiato e ospitano una grande varietà di organismi. Oggi il 51% dei paesaggi costieri italiani (circa 3.300 km) è stato trasformato e degradato da case, alberghi, palazzi, porti e industrie.

Il riscaldamento del mare e l'eccesso di nutrienti stanno causando un aumento incontrollato di meduse. Nel Mar Mediterraneo questi organismi così eleganti sono presenti in numeri elevati senza precedenti, con ripercussioni sul turismo e la pesca.

Le conchiglie, i coralli o la sabbia sono la casa di tantissimi organismi come molluschi, crostacei e anellidi, inoltre contribuiscono alla formazione delle spiagge. Prenderli e portarli via è vietato e punito con sanzioni severe.

Un mondo di acqua salata

Circa il 97% dell'acqua del Pianeta si trova negli oceani: è un'acqua salata. Sebbene spesso mare e oceano vengano usati come sinonimi, il loro significato è diverso: il mare è una regione geografica di un oceano, che è molto più vasto. Il futuro dei mari e degli oceani è sempre più in pericolo: plastica, inquinamento e sfruttamento intensivo li stanno infatti distruggendo. E non solo il mare è in pericolo ma anche gli animali che vi abitano: i grandi predatori stanno rischiando l'estinzione sempre di più. Il Mediterraneo per esempio ha perso negli ultimi anni il 41% dei mammiferi marini! Un numero davvero impressionante. Ricordiamoci che il nostro futuro dipende dalla salute del mare: oltre 150 milioni di persone vivono lungo le sue coste e tutti beneficiamo dei servizi ecosistemici che ci dona. Mari e oceani sono fondamentali perché producono la gran parte dell'ossigeno e assorbono CO_2, regolano il clima e il ciclo dell'acqua, sono una fonte preziosa di risorse alimentari.

L'importanza delle barriere coralline

Sotto questa immensa distesa blu si nasconde uno degli ecosistemi più ricchi di tutto il nostro Pianeta, paragonabile alla foresta tropicale in quanto a biodiversità: stiamo parlando delle barriere coralline, un insieme immenso di specie animali, vegetali e microorganismi. Basta pensare che in un solo centimetro di barriera si possono trovare ben due milioni di alghe unicellulari! Si trovano nelle zone tropicali, dove l'acqua del mare è piuttosto calda, cioè va dai 18 ai 30 °C. Al contrario, dove l'acqua è più fredda, il loro sviluppo è minore.

Da che cosa sono formate

Gli amanti dello snorkeling e delle immersioni subacquee le conoscono bene (attenzione a non toccarle, però!): le barriere coralline sono formate da **coloratissimi e delicatissimi coralli** che appartengono alla famiglia dei Celenterati che comprende anche:

- coralli molli o arcionari;
- le madropore;
- i ventagli di mare;
- le gorgonie;
- i polipi idrioidi;
- le meduse;
- le anemoni di mare.

A seconda della specie possono vivere in gruppo o da soli. Un ramo di corallo è coperto da migliaia di piccoli polipi (da non confondere con polpi) formati da un corpo cilindrico sormontato da una coroncina di tentacoli.

Quali altri animali ci vivono?

Intorno ai coralli vivono **tantissimi animali che formano una complessa catena alimentare**: troviamo animali detritivori che riciclano il materiale che si trova sul fondale, animali che si nutrono di plancton, pesci e invertebrati strettamente vegetariani, ma anche carnivori come barracuda e squali.
Ci sono poi animali che se aumentano in maniera eccessiva minacciano la sopravvivenza dei coralli, come la stella marina corona di spine (spine acuminate lunghe circa 6 cm e velenose): un singolo esemplare che misura in media 25-35 cm può divorare ben 5 m^2 di corallo all'anno.

Lo sbiancamento dei coralli

Con l'aumento della temperatura negli ultimi decenni si è aggravato notevolmente un fenomeno chiamato *bleaching* che può portare alla morte delle barriere coralline e dei loro ecosistemi: si tratta dello sbiancamento dei coralli come conseguenza della morte dei polipi e delle loro alghe simbionti. Se l'acqua diventa troppo calda, a causa dei cambiamenti climatici, i coralli iniziano a perdere colore e morire.

Le specie a rischio

Gli abitanti delle nostre acque salate sono a rischio. Prendiamo come esempio ancora il Mar Medi-

Le creme solari possono essere un rischio per le barriere coralline?

I cosiddetti "solari" con fattore di protezione (SPF – *Sun Protection Factor*), se ben utilizzati, sono i più potenti alleati per prendere il sole con maggiore sicurezza. Il prodotto solare è un cosmetico che protegge la pelle dalle radiazioni del sole, assorbendole, disperdendole o riflettendole. L'azione protettiva è resa possibile dalla presenza di **ingredienti ad azione filtrante** (filtri veri e propri, noti come "filtri chimici") e **schermante** (schermi veri propri, noti come "filtri fisici"). A oggi sono oltre 30 le sostanze in qualità di filtro/schermo UV riconosciute e ammesse dalla legge a livello europeo.
Negli ultimi anni però si è diffuso l'allarme sul sospetto che alcune sostanze presenti nei solari possano essere molto nocive per i coralli: studi recenti hanno affermato che l'ingrediente **Oxybenzone** (in etichetta indicato secondo INCI: BENZOPHENONE-3) possa essere collegato allo sbiancamento dei coralli. Se questo ingrediente fosse presente in concentrazione troppo alta, ne causerebbe anche la morte. Rischi simili sembrano legati alla presenza anche di un altro ingrediente, l'**Octinoxate** (in etichetta indicato secondo INCI: ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE), ma le ricerche su questo ingrediente sono meno conclusive e pertanto saranno necessari ulteriori studi.

terraneo, che ospita una diversità incredibile di fauna e di flora marina, messe a dura prova dai cambiamenti climatici e dall'inquinamento: metà delle specie di squali e razze che si trova nel Mediterraneo è classificata a **rischio di estinzione**. Tra le specie in pericolo ci sono le balene minacciate dall'inquinamento e dalle reti da pesca, le tartarughe che ingeriscono plastica e hanno difficoltà a nidificare in spiagge sempre più disturbate dai turisti, gli squali minacciati dalla pesca eccessiva.

L'inquinamento e la sovrapesca

Gli stock ittici, cioè la varietà e la quantità di specie di pesci nel mare, sono in grave pericolo. Questo a causa della pesca eccessiva, della pesca illegale e delle catture accidentali. L'obiettivo dei prossimi anni è far diventare la pesca più sostenibile per **evitare il collasso di alcuni stock**, che avrebbe conseguenze disastrose per gli ecosistemi, le comunità costiere e la nostra economia.

La plastica nei mari

È stato stimato che, a livello mondiale, circa l'80% dei rifiuti marini, cioè il *marine litter*, proviene da fonti terrestri (come il deflusso delle acque e degli scarichi urbani, le fogne, la gestione inadeguata dei rifiuti, le attività industriali, l'abrasione degli pneumatici e gli scarichi illegali) e il restante 20% da fonti marine (principalmente dall'industria della pesca, dalle attività nautiche e dall'acquacoltura). L'Italia è purtroppo particolarmente esposta al problema dei rifiuti marini per

L'animale simbolo: la balena

La balena appartiene ai **Cetacei**, mammiferi marini di notevoli dimensioni di cui fanno parte anche capodogli, delfini e balenottere.
La **balenottera comune** (il secondo animale più grande del Pianeta, dopo la balenottera azzurra) popola i nostri mari, soprattutto nel Santuario Pelagos, un'area marina protetta compresa nel territorio francese, monegasco e italiano. Purtroppo questo bellissimo animale è minacciato dalle attività antropiche: il traffico navale, il *bycatch*, cioè la cattura accidentale e incondizionata di tutti gli organismi durante la pesca, e le attività petrolifere in mare aperto.

l'elevato turismo sulle sue coste e la posizione al centro del Mediterraneo, un bacino semi-chiuso, che quindi ha un ridotto scambio di acqua con l'oceano Atlantico, con il risultato che i nostri mari tendono maggiormente ad accumulare i rifiuti. La **raccolta differenziata a terra** è il primo strumento di prevenzione. COREPLA, Consorzio Nazionale per la raccolta, il riciclo e il recupero degli imballaggi in plastica, sensibilizza istituzioni e cittadini e le buone pratiche della raccolta differenziata per far sì che gli imballaggi in plastica non finiscano nei fiumi e nei mari, ma siano invece correttamente raccolti, alimentando importanti attività industriali, creando posti di lavoro, e facendo risparmiare alla collettività materie prime, energia ed emissioni di gas serra.

Che cosa possiamo fare?

Innanzitutto è importante **pescare in modo più sostenibile e potenziare l'allevamento sostenibile di pesce e di frutti di mare** per ridurre l'impatto della pesca. In questo modo si possono anche creare nuove opportunità economiche. Anche le catene dei ristoranti devono essere sensibilizzate sul tema, in modo che possano adottare politiche di approvvigionamento responsabile.

Anche il turismo deve essere responsabile: coinvolgere le comunità locali e i consumatori affinché vengano adottate soluzioni sostenibili è fondamentale per continuare a godere delle risorse che il mare ci offre e proteggerlo allo stesso tempo.

Animal Quiz

La balena

Quanto è lunga una balenottera azzurra?

A Può raggiungere i 30 metri di lunghezza
B Un paio di metri
C Può arrivare fino a 40 metri

Quanti sono in media all'anno i Cetacei del Mediterraneo che non sopravvivono allo scontro con una nave?

A 10 all'anno
B 20 all'anno
C 40 all'anno

Che cosa mangiano le balene?

A Gli insetti che nuotano a filo dell'acqua
B Piccoli crostacei, noti come krill
C Coralli e alghe

Come comunicano le balene?

A Attraverso suoni pulsati, usati sia per la localizzazione che per la comunicazione
B Saltano sulla superficie cercando di essere visibili
C Lasciano una scia sul fondale del mare

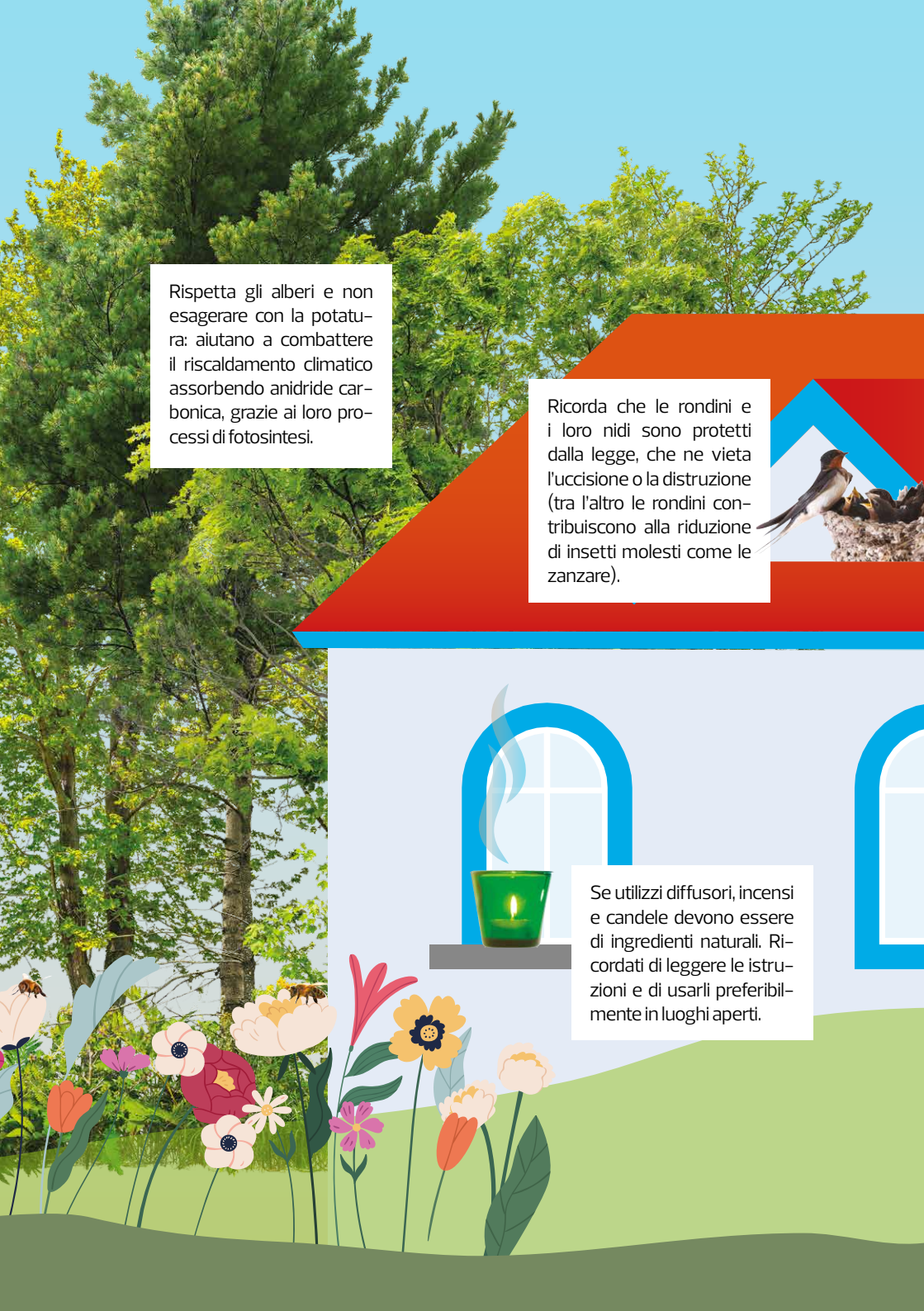
Risposte: A-B-A

Ora siamo sospesi in ARIA

La qualità della nostra aria è la qualità della nostra vita

I palloncini inquinano tantissimo. Non liberiamoli in aria: quando scoppiano la plastica ricade in mare o sul terreno e possono essere ingoiati dagli animali.

Le api e gli altri impollinatori svolgono un ruolo importantissimo per la biodiversità: trasportando il polline da un fiore all'altro permettono la riproduzione delle piante e la presenza di specie vegetali diverse fra loro. Grazie a loro disponiamo di una grande varietà di frutta e verdura.



Rispetta gli alberi e non esagerare con la potatura: aiutano a combattere il riscaldamento climatico assorbendo anidride carbonica, grazie ai loro processi di fotosintesi.

Ricorda che le rondini e i loro nidi sono protetti dalla legge, che ne vieta l'uccisione o la distruzione (tra l'altro le rondini contribuiscono alla riduzione di insetti molesti come le zanzare).

Se utilizzi diffusori, incensi e candele devono essere di ingredienti naturali. Ricordati di leggere le istruzioni e di usarli preferibilmente in luoghi aperti.

Che cosa è cambiato

Purtroppo gli effetti del riscaldamento globale sono sotto gli occhi di tutti e i fenomeni climatici estremi sono sempre più frequenti, come le **forti ondate di calore**. Così gli anni 2013-2021 si collocano tutti tra i dieci anni più caldi in assoluto: nuovi record di temperatura sono stati raggiunti in tutto il mondo e diversi indicatori come il livello del mare, la temperatura degli oceani e lo scioglimento del permafrost continuano a registrare numeri mai visti e preoccupanti.

L'effetto serra

Come abbiamo già avuto modo di vedere, la causa principale del surriscaldamento terrestre è l'**effetto serra**, cioè il continuo aumento dei gas a effetto serra nell'atmosfera che trattengono il calore. Funzionano come un tetto di vetro: consentono alla luce solare di raggiungere la Terra ma ne impediscono la rifrazione. La concentrazione nell'atmosfera dell'anidride carbonica ha oramai raggiunto livelli record, **pari a 414 parti per milione: per questo non è più possibile attendere, ma bisogna agire**.

Le conseguenze

Le conseguenze sono tante. Non solo **ambientali**, come la perdita della biodiversità o l'acidificazione dei mari, ma anche da un punto di vista **economico** e **sociale**: i disastri legati al clima causano perdite economiche importanti ed espongono milioni di persone a

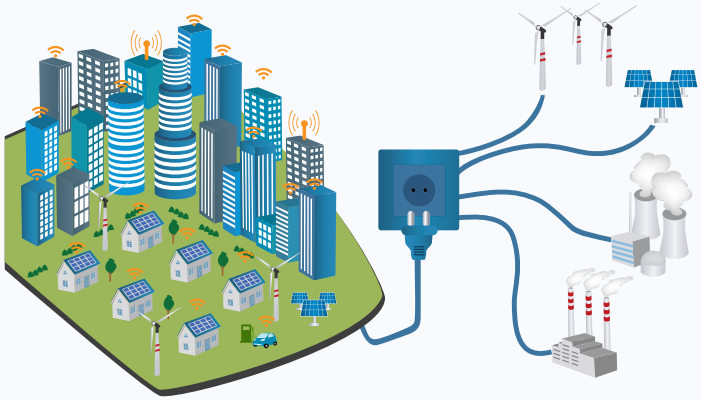
In Italia

Anche il nostro Paese ha registrato importanti cambiamenti negli ultimi anni: per esempio un incremento di oltre 1,1 °C della temperatura media annua nel periodo 1981-2010 rispetto al trentennio 1971-2000. Le precipitazioni medie annue inoltre sono diminuite ma con un incremento di intensità. E quando si verificano precipitazioni intense dopo periodi di siccità i fenomeni sono ulteriormente distruttivi per la minore capacità di assorbimento di acqua da parte del terreno. In futuro nel nostro Paese sono previsti un ulteriore aumento delle temperature superficiali, del livello del mare, dell'acidificazione delle acque marine e dell'erosione costiera; in agricoltura e allevamento ci saranno ripercussioni sulla quantità e qualità delle produzioni. Infine, si prevede che il cambiamento climatico aggraverà ulteriormente il rischio di incendi, con conseguenti impatti su persone, beni ed ecosistemi nelle aree più vulnerabili.

una minore accessibilità al cibo e all'acqua, specialmente nei Paesi in via di sviluppo. La sicurezza alimentare e la corretta alimentazione di milioni di persone sono in serio pericolo.

Quali strategie?

Per combattere i cambiamenti climatici dobbiamo cambiare rotta. E non bisogna agire solo nel nostro piccolo ma è necessaria una precisa strategia globale fatta di obiettivi e tappe che porti **all'azzeramento delle emissioni** entro la metà del secolo e che getti le basi per la società del futuro. È essenziale promuovere l'efficienza energetica in modo da ridurre le emissioni di CO_2 e portarci verso un totale utilizzo delle fonti di energia alternativa.
Occorre quindi sviluppare in modo diffuso l'energia dalle fonti rinnovabili a basso impatto, soprattutto il fotovoltaico e l'eolico, integrati in moderne reti elettriche per l'utilizzo intelligente dell'energia (chiamate *smart grid*). Le nostre **città** devono essere riprogettate, costruite in simbiosi con la natura, pensate per promuovere il minor numero di spostamenti, renderle più vivibili e meno inquinate. Serve infine una riduzione della quantità dell'energia prodotta e un suo uso più efficiente.



Le smart grid sono reti elettriche intelligenti in grado di distribuire l'energia in maniera sostenibile, minimizzando gli sprechi.

L'animale simbolo: la sterna

La crisi ambientale che stiamo vivendo in questi anni coinvolge purtroppo molte specie di **uccelli migratori**. Le minacce? La scomparsa dei loro habitat, la caccia, il bracconaggio ma anche le collisioni con strutture e barriere artificiali. La **sterna comune** è una specie protetta perché rischia l'estinzione. Ogni anno torna a nidificare nell'Oasi WWF di Orbetello in Toscana partendo dall'Africa sub-tropicale e percorrendo 9.000 km, per poi ripartire alla fine dell'estate dopo essersi riprodotta. Della stessa famiglia fa parte la **sterna artica**, l'uccello dalle migrazioni più lunghe di tutte. Possono infatti percorrere circa 2,4 milioni di km nella propria vita (che sono pari a tre volte il viaggio di andata e ritorno Terra-Luna)!

L'efficienza energetica in città

È essenziale promuovere l'efficienza energetica in modo da ridurre le emissioni di CO_2 e un migliore utilizzo di energia esclusivamente da fonti rinnovabili. Per fare questo, è necessario migliorare le performance delle reti di approvvigionamento energetico, che sempre più devono configurarsi come sistemi intelligenti e resilienti, decentralizzando la produzione energetica attraverso l'utilizzo di piccoli impianti di produzione basati su fonti rinnovabili e distribuiti sul territorio in modo da essere più vicini agli utenti finali.

L'efficienza energetica nelle nostre case

Non solo in città ma anche nelle nostre singole abitazioni. Come vedremo nel dettaglio nella seconda parte della guida, un uso attento dei nostri elettrodomestici permetterebbe di risparmiare una grande quantità di energia e quindi di limitare il rilascio di anidride carbonica. Avere un corretto comportamento non è difficile e limiterebbe gli sprechi quotidiani di tutti noi. Qualche semplice esempio? Usare lampadine a basso consumo, staccare sempre la spina degli elettrodomestici che non si usano, non esagerare con il riscaldamento e il raffrescamento.

Azioni sostenibili

Per raggiungere gli obiettivi climatici e di sostenibilità ognuno di noi ha un ruolo importantissimo: cerchiamo innanzitutto di eliminare l'utilizzo dei combustibili fossili facendo scelte sostenibili sui prodotti che compriamo e come li utilizziamo.

Preferiamo il più possibile alimenti di stagione e a km 0 e riduciamo la carne nella nostra dieta, non riscaldiamo eccessivamente la casa, riduciamo l'utilizzo della macchina: insomma, facciamo scelte non solo dettate dalla comodità ma dal senso di responsabilità verso un Pianeta che sta soffrendo.

Obiettivo 1,5 °C

+ 1,5 °C (rispetto al periodo preindustriale) è l'aumento massimo di temperatura che possiamo raggiungere entro il 2030: se superassimo questa soglia, anche temporaneamente, le attività umane, la nostra salute e l'ambiente subirebbero ulteriori danni e alterazioni, alcuni irreversibili.
Ci saranno rischi minori con un riscaldamento climatico minore: migliore qualità dell'aria, del cibo, delle condizioni ambientali, sopravvivenza delle barriere coralline e delle foreste, riduzione dei rischi per gli oceani, pesca ed ecosistemi marini, minore necessità di adattamento.

Anni decisivi

Bisogna prendere delle misure urgenti in quanto, secondo il nuovo report sul clima pubblicato dall'Organizzazione Meteorologica Mondiale (WMO), la temperatura media globale ha circa il 40% di possibilità di raggiungere anche solo temporaneamente i fatidici +1,5 °C in uno dei prossimi cinque anni.
L'obiettivo di non superare l'aumento di 1,5 °C è raggiungibile: molte delle decisioni vengono discusse nelle Conferenze delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici che si tengono ogni anno in un luogo diverso del mondo.

Animal Quiz

La sterna comune

Quante uova depone alla volta la sterna comune?
- **A** Una sola alla volta
- **B** Una decina
- **C** 2-3 alla volta

Come è anche chiamata la sterna comune?
- **A** Rondine di mare
- **B** Rondine di terra
- **C** Piccione viaggiatore

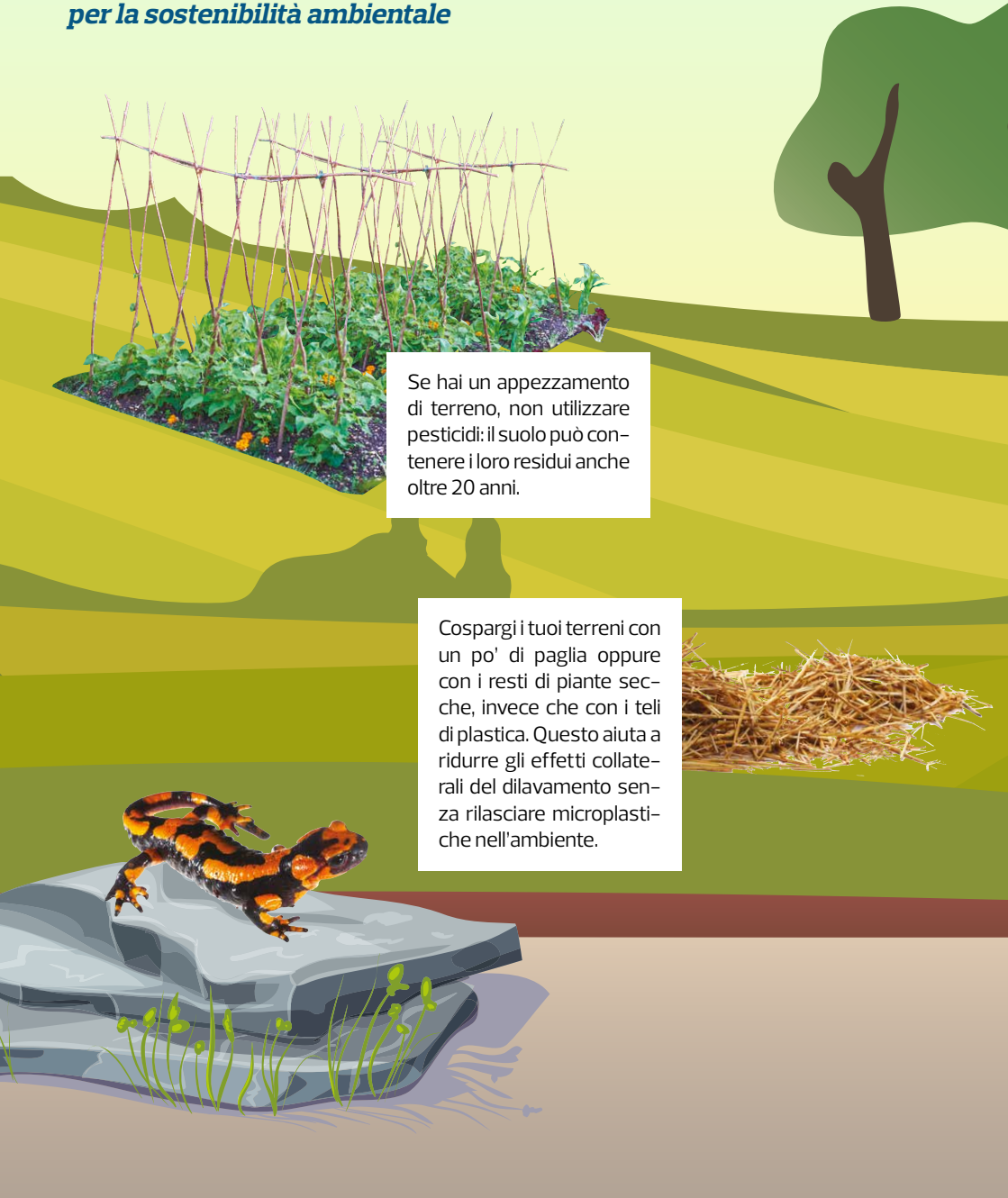
Grazie a cosa la sterna compie manovre sorprendenti in volo?
- **A** Alla forma particolare della coda
- **B** Alla forma delle piume
- **C** Alle zampe lunghissime

Di quanti chilometri è stata la migrazione più lunga documentata della sterna artica?
- **A** 15.000 chilometri
- **B** 450.000 chilometri
- **C** 96.000 chilometri

Risposte: C-A-C

Sempre con i piedi per TERRA

La lotta all'inquinamento del suolo è fondamentale per la sostenibilità ambientale



Se hai un appezzamento di terreno, non utilizzare pesticidi: il suolo può contenere i loro residui anche oltre 20 anni.

Cospargi i tuoi terreni con un po' di paglia oppure con i resti di piante secche, invece che con i teli di plastica. Questo aiuta a ridurre gli effetti collaterali del dilavamento senza rilasciare microplastiche nell'ambiente.

Fai sempre con grande attenzione la raccolta differenziata: l'inquinamento del suolo è dovuto principalmente a materiali non biodegradabili smaltiti nelle discariche.

Se stai acquistando una nuova casa, scegline una che sia costruita secondo un'edilizia sostenibile, per esempio ad alta efficienza energetica, con materiali sostenibili e che impatti il meno possibile anche a livello visivo dal punto di vista paesaggistico.

Gli insetti e i lombrichi sono molto importati per la salute del suolo: aiutano a mantenere gli scambi gassosi e di nutrienti nel terreno con effetti positivi sulla fertilità del suolo e sulla crescita delle piante. Non li scacciare!

Un ruolo fondamentale

Nel suolo risiede circa un quarto della biodiversità del nostro Pianeta: una manciata di terreno può contenere anche 10 miliardi di organismi. Ormai i suoli rimasti inalterati dalle attività umane sono pochissimi e la loro salute in generale è a rischio. Secondo l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA), **un terzo del suolo italiano è degradato** e ogni anno se ne perdono circa 50 km^2 a causa dell'urbanizzazione e dell'agricoltura intensiva. Le sue funzioni sono molteplici e consentono a noi, come a tanti altri organismi, di usufruire di importanti servizi ecosistemici:

- servizi di approvvigionamento (produzione di alimenti e biomassa, fornitura di materie prime come argilla, ghiaia e sabbia);
- servizi di regolazione (regolazione del clima, cattura e conservazione del carbonio, controllo dell'erosione e dei nutrienti, regolazione della qualità dell'acqua, protezione e mitigazione dei fenomeni idrologici ecc.);
- servizi di supporto (supporto fisico per le attività antropiche, decomposizione e mineralizzazione di materia organica, habitat, riserva genetica, conservazione della biodiversità ecc.);
- servizi culturali (servizi ricreativi, paesaggio, patrimonio naturale e così via).

Anche il suolo si consuma

Purtroppo anche il suolo è minacciato da diversi fattori che negli ultimi anni lo hanno portato a trasformarsi, diventando arido e improduttivo. Il suolo sul nostro Pianeta sta diventando un **deserto**, un fenomeno dovuto soprattutto,

L'animale simbolo: la salamandra

Le salamandre italiane vivono nel sottobosco umido. Le trasformazioni e la degradazione di questi habitat stanno determinando il declino di molte specie di anfibi della nostra penisola che sono a rischio di estinzione. La salamandra pezzata è riconoscibile dalla sua colorazione piuttosto vistosa, a macchie gialle e nere che ha come scopo quello di avvertire i predatori: sul dorso sono infatti presenti delle ghiandole che secernono sostanze tossiche per i nemici.

allo sfruttamento intensivo, alla carenza di acqua e all'inquinamento. Quali sono le cause?

Tutto parte dall'uomo

La colpa è nostra. Per esempio, lo **sviluppo urbano incontrollato**, le **pratiche agricole e industriali non sostenibili** rubano suolo alla biodiversità e inquinano le acque, rendendo il suolo un deserto.

Le conseguenze

I **cambiamenti climatici** di cui abbiamo già ampiamente parlato in questa guida, oltre che le temperature, stanno cambiando anche la composizione chimica della pioggia, le sue quantità e la sua distribuzione. Eccessive precipitazioni, spesso molto acide, che avvengono in poco tempo su terreni sempre più aridi, creano inondazioni e dilavamenti estremi che contribuiscono all'erosione del suolo e a creare dissesti idrogeologici.

L'agroecologia

Agricoltura e ambiente sono intrinsecamente legati, tanto che l'una dipende strettamente dall'altro. Un'agricoltura sostenibile è la chiave per produrre alimenti che tengano conto delle esigenze del Pianeta, mantenendo in buona salute l'ecosistema da cui dipendono. L'agroecologia è la scienza che applica i concetti e i principi dell'ecologia per progettare e gestire sistemi agroalimentari sostenibili. L'agricoltura ecologica coltiva nel rispetto della qualità del suolo, dell'acqua e della fauna e flora circostanti, eliminando completamente l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti chimici per tutelare la biodiversità.

Animal Quiz

La salamandra

Che cosa mangia la salamandra?

A Erba
B Lombrichi e piccoli molluschi
C Ghiande

Qual è il "superpotere" della salamandra?

A Può rigenerare alcune parti del suo corpo
B Emette ultrasuoni che si avvertono a chilometri di distanza
C Se inseguita dai predatori, raggiunge i 20 km/h

Perché è attiva soprattutto di notte?

A Perché vede solo di notte
B Perché le sue macchie sono rifrangenti
C Perché ha la pelle molto delicata, non adatta all'esposizione solare

Quale record detiene la salamandra gigante (oggi a rischio estinzione)?

A È l'anfibio che mangia di più al mondo
B È l'anfibio più grande al mondo
C È l'unica salamandra di un unico colore

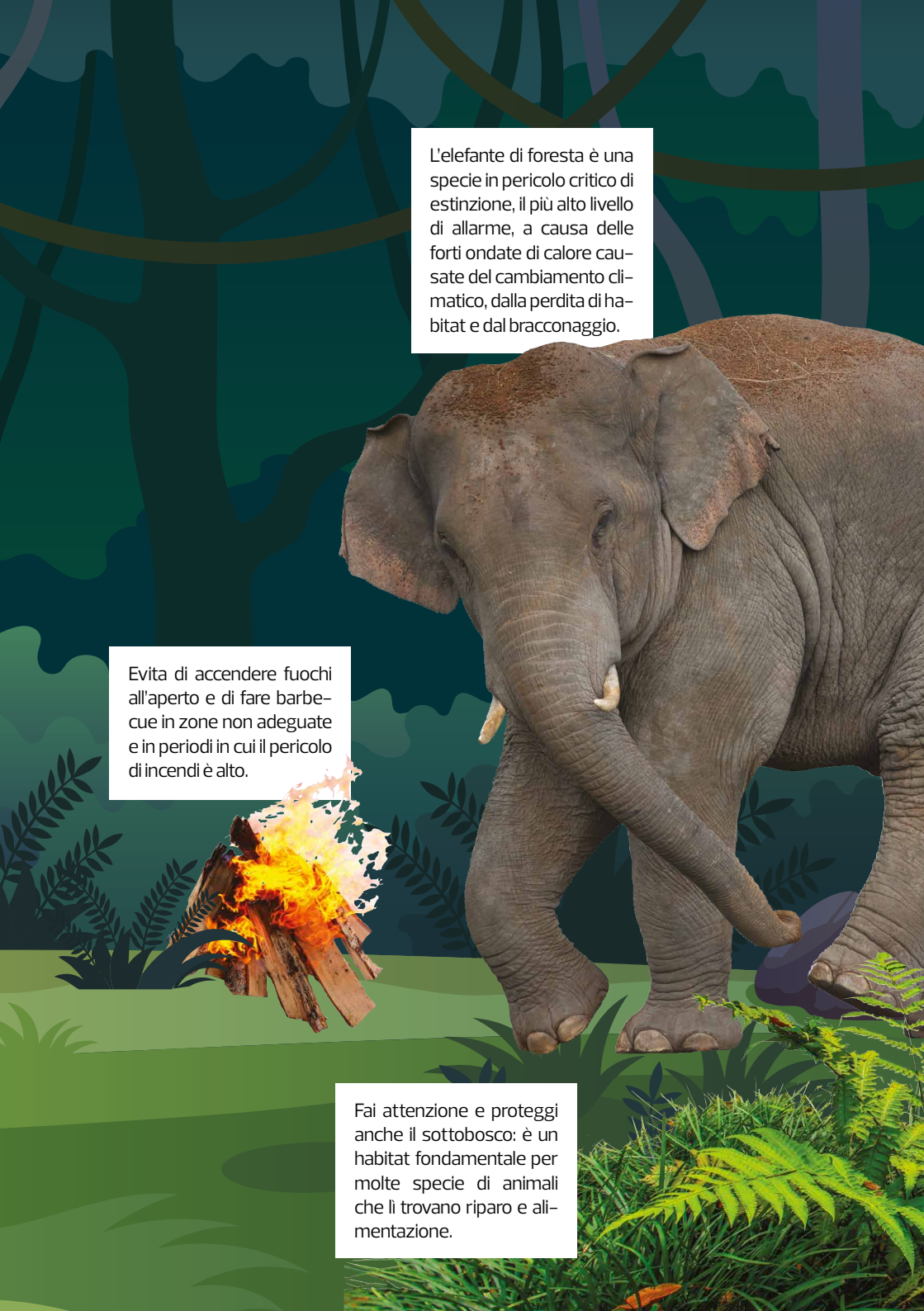
Risposte: B-A-C-B

Attraverso le FORESTE

La funzione insostituibile dei polmoni del nostro Pianeta

È importante acquistare prodotti come carta e sughero che abbiano una origine certificata, come per esempio FSC.

Non staccare la corteccia degli alberi: ha una funzione protettiva e, senza, la pianta diventa vulnerabile a malattie.


L'elefante di foresta è una specie in pericolo critico di estinzione, il più alto livello di allarme, a causa delle forti ondate di calore causate del cambiamento climatico, dalla perdita di habitat e dal bracconaggio.
Evita di accendere fuochi all'aperto e di fare barbecue in zone non adeguate e in periodi in cui il pericolo di incendi è alto.
Fai attenzione e proteggi anche il sottobosco: è un habitat fondamentale per molte specie di animali che lì trovano riparo e alimentazione.

Sono la nostra salvezza

Preservare gli ecosistemi naturali come le foreste è importante per mitigare gli effetti del cambiamento climatico. Gli alberi hanno la sorprendente capacità di assorbire CO_2, immessa nell'atmosfera a tonnellate dalle attività umane, trasformandola in carbonio tramite la fotosintesi.
Il ruolo delle piante è fondamentale per riuscire a mantenerci sotto la fatidica soglia da non superare di +1,5 °C. Insomma, **il cambiamento climatico e le foreste sono strettamente interconnessi**. Inoltre l'innalzamento della temperatura può "stressare" le foreste, compromettendo seriamente la loro capacità di assorbimento. Un esempio: le **foreste dell'Amazzonia**, conosciute anche come il "polmone verde" del nostro Pianeta, negli ultimi decenni hanno subito una riduzione del 70% della loro capacità di assimilazione dell'anidride carbonica.

La deforestazione

Il problema della deforestazione colpisce molte aree del nostro Pianeta: negli ultimi 30 anni abbiamo visto scomparire oltre 420 milioni di ettari di superficie forestale. Situazione molto grave perché, oltre al problema ambientale, le foreste ospitano e danno da vivere a oltre un milione di persone che popolano i Paesi in via di sviluppo.

Carne e soia

Complessivamente, la carne bovina causa il **37% della deforestazione** trasformando le foreste, ma anche praterie e savane, in pascoli per il bestiame. L'allevamento di bestiame è responsabile di circa

Animale simbolo: il giaguaro

La deforestazione che ha colpito il nostro Pianeta è una delle principali cause della scomparsa delle biodiversità. In Sud America, una delle zone più colpite, è anche la casa di uno dei più grandi carnivori ai vertici della catena alimentare: il giaguaro. Oggi questo grande felino sopravvive solo nel 50% di quello che era il suo territorio naturale. Il giaguaro è essenziale per l'ambiente in cui vive, perché lo mantiene in equilibrio: la sua presenza per esempio evita una sovrappopolazione di erbivori e roditori. La sua assenza potrebbe determinare un ulteriore degradamento e deterioramento delle nostre foreste.

il 70% della deforestazione in **Amazzonia**. Il responsabile non è solo il pascolo, ma anche la coltivazione della soia, destinata principalmente ai mangimi per gli animali d'allevamento. Dal 1950 a oggi la **produzione di soia è aumentata di 15 volte** a causa della crescita dei consumi globali di carne e derivati animali.

Gli incendi

La frequenza, l'estensione e l'intensità degli incendi sono aumentati enormemente nell'ultimo secolo. L'estate, con temperature sempre più elevate e con scarsissime precipitazioni, sta diventando una vera e propria stagione degli incendi, purtroppo sempre più estrema e più lunga: foreste, boschi, steppe, praterie, savane, risentono in maniera significativa di questo fenomeno causato soprattutto dall'attività criminale dell'uomo. Bisogna prevenire fornendo ai Paesi equipaggiamenti e risorse efficaci per contrastare queste emergenze e chiedendo ai governi di adottare misure di prevenzione adeguate.

Le certificazioni

Le certificazioni sull'origine delle materie prime e come viene gestito il loro approvvigionamento sono un aiuto in più nella salvaguardia delle foreste: per esempio è importante promuovere l'adesione delle imprese del legname e di tutti gli attori della filiera ai marchi di sostenibilità come il *Forest Stewardship Council* (FSC). Anche la soia prodotta deve avere una certificazione di coltivazione sostenibile (RTRS, *Round Table on Responsible Soy)* così come l'olio di palma (RSPO, *Roundtable on Sustainable Palm Oil*).

Animal Quiz

Il giaguaro

Qual è la tecnica di caccia del giaguaro?

A Si avvicina di soppiatto alla preda per poi avventarsi con un balzo sulla sua schiena
B Si mimetizza tra le foglie
C Non appena scorge la sua preda inizia a correre più velocemente possibile

Quanti sono i giaguari rimasti in natura oggi?

A 160.000
B 700.000
C 15.000

La cattura diretta da parte dell'uomo è una delle più grandi minacce per questo animale. Come si chiama questa pratica?

A Depistaggio
B Bracconaggio
C Esplorazione

Quale è il "superpotere" del giaguaro?

A Vede di notte
B Ha un morso potentissimo e letale
C Ha un mantello con macchie che cambiano colore

Risposte: A-A-B-B

Immersi nell'ACQUA DOLCE

Nell'acqua ha avuto inizio la vita: proteggerla e risparmiarla è essenziale

I fiumi e i laghi garantiscono il ciclo dell'acqua e le condizioni di vita a migliaia di specie viventi. Sono fondamentali anche per la nostra vita, fornendo acqua potabile ed energia idroelettrica. Non è un caso che le principali civiltà e città siano nate sulle sponde di fiumi.

Meglio prediligere l'acquisto di pesci alla base della catena alimentare: sono più sostenibili.

Le acque di scarico delle città, delle nostre case, sono tra le principali fonti di microplastiche (rilasciate dai tessuti) nei fiumi e nei laghi. Per esempio attraverso il lavaggio dei capi sintetici, che dai fiumi arrivano anche fino al mare.

Quando campeggi in riva al lago o al fiume fai attenzione a non inquinare l'ambiente: è importante non usare nessun tipo di sapone per lavarsi all'interno dei bacini d'acqua o nei fiumi.

L'innalzamento delle temperature è un fenomeno che interessa anche i corsi di acqua dolce e che, insieme all'eccesso di nutrienti, produce una fioritura sovrabbondante di alghe provocando problemi di ossigenazione e qualità delle acque.

L'importanza dell'acqua dolce

L'acqua dolce comprende una **vasta gamma di habitat** come laghi, stagni, paludi, acquitrini, fontanili, sorgenti e torbiere. La loro funzione è molto importante: ospitano una ricca vegetazione e contengono il 10% di tutti gli animali e il 50% di tutte le specie di pesci conosciute. Una biodiversità importantissima che comprende oltre ai pesci anche molte specie di uccelli, anfibi, rettili e invertebrati, di cui dobbiamo imparare a prenderci cura.

La conservazione

La conservazione dei bacini di acqua dolce è fondamentale per la **difesa del suolo e per la lotta alla crisi dell'acqua potabile**. Queste riserve idriche, inoltre, hanno un ruolo importante per la fissazione del carbonio presente nella biosfera, con la conseguente mitigazione dei cambiamenti climatici.
Sono, ovviamente, il luogo ideale per la riproduzione di pesci e altri animali oltre che aree adatte all'educazione ambientale, poiché consentono attività come il birdwatching e il turismo naturalistico.

Cause e minacce

Tuttavia sono zone sempre più a rischio: basta considerare che ben 2/3 delle zone umide d'Europa sono scomparse negli ultimi 50 anni e la siccità e l'inquinamento minacciano le restanti. Le cause del **sovrasfruttamento delle risorse idriche** sono molteplici, come per esempio lo sviluppo degli insediamenti urbani, l'agricoltura intensiva, l'inquinamento, le modificazioni del regime idrogeologico, l'introduzione di specie invasive e, non ultimi, anche i cambiamenti climatici.

L'animale simbolo: lo storione

Nonostante il consumo di storione sia regolamentato da diversi anni, resta comunque una specie a rischio. È soprattutto il commercio illegale di caviale (cioè delle uova di storione) che minaccia questa specie in via di estinzione in tutto il mondo. Il ritmo con cui vengono pescati è insostenibile e la domanda crescente di caviale "selvatico" (quindi non di allevamento) di certo non aiuta. Nonostante esista una regolamentazione, l'etichettatura non è sempre adeguata e in alcuni Paesi inesistente.

L'efficienza idrica

Come qualsiasi bene, anche l'acqua, quando la domanda supera l'offerta, può essere a rischio. E la crescita costante della popolazione non ha fatto altro che aumentarne la domanda: l'AEA (Agenzia Europea dell'Ambiente) stima che circa un terzo del territorio dell'UE sia esposto a condizioni di stress idrico, in modo permanente o temporaneo. Per fortuna, le politiche UE che incoraggiano gli Stati membri a attuare migliori pratiche di gestione delle risorse idriche hanno portato negli ultimi 30 anni a una diminuzione complessiva dell'estrazione totale di acqua.
L'**efficienza** è il fattore chiave, soprattutto in agricoltura che continua a essere il più grande consumatore di acqua.

Economia blu

Negli ultimi 30 anni, gli Stati membri dell'Unione Europea hanno cercato di compiere progressi per migliorare la qualità dell'acqua dolce: **l'uso sostenibile delle risorse idriche e marine è al centro delle nuove iniziative di "economia blu" e di "crescita blu" non solo dell'UE ma anche delle Nazioni Unite**.

Gli obiettivi da raggiungere sono diversi:

- ridurre in modo significativo gli impatti dell'inquinamento;
- diminuire l'eccessiva estrazione di acqua, soprattutto se illegale (come avviene in determinate zone d'Europa);
- garantire una quantità sufficiente di acqua di buona qualità sia per l'uso umano che per l'ambiente.

Animal Quiz

Lo storione

Di 27 specie di storione, quante sono in pericolo di estinzione?
A 16
B 9
C 3

Quanto può vivere uno storione?
A Giusto 5 anni
B Fino a 100 anni
C Non più di 20 anni

Cosa vuol dire che è una specie "diadroma"?
A Che è sia maschio che femmina
B Che vive sia in acqua dolce che salata
C Che fa le uova solo una volta nella vita

Che cosa mangia lo storione?
A Alghe
B Plancton
C Invertebrati, molluschi e pesci

Risposte: A-B-C

L'UNIONE FA LA DIFFERENZA

AIDECO, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti gli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti: coloro che studiano la Fisiologia cutanea e la Cosmetologia.
Nel perseguimento dei suoi principi di associazione scientifica, favorisce lo sviluppo di cosmetici in grado di **salvaguardare l'ambiente**. Favorisce la **comprensione del prodotto cosmetico** da parte del consumatore: specie negli ultimi anni, lo affianca nel modo più adeguato nell'utilizzo consapevole e sostenibile, sia durante la selezione di acquisto che nella fase in e post utilizzo.

www.aideco.org

Altroconsumo nasce nel 1973 ed è **l'organizzazione dei consumatori più famosa in Italia**.
Conta sul sostegno di 318 mila soci: l'indipendenza, la scientificità, il senso critico del consumo sono la linfa. Informa e supporta i consumatori nelle loro **scelte di acquisto**, ne tutela e promuove i **diritti** offrendo un'ampia gamma di **prodotti e servizi**.
Lavora per un mercato più **trasparente**, **giusto e sostenibile** nel quale gli interessi di tutti cittadini, imprese e istituzioni siano in continuo dialogo.
Nel team di Altroconsumo lavorano **oltre 240 professionisti** tra cui giornalisti, legali, professionisti di marketing, del customer care, della comunicazione digitale.

www.altroconsumo.it

COREPLA, Consorzio Nazionale per la raccolta, il riciclo e il recupero degli imballaggi in plastica, è un ente senza scopo di lucro, nato nel 1997, che raggruppa le imprese della filiera del packaging.
È un consorzio privato ma con finalità di interesse pubblico, in un'ottica di responsabilità condivisa tra aziende, Pubblica Amministrazione e cittadini.
Sensibilizza istituzioni e cittadini e promuove la corretta raccolta differenziata: solo così gli imballaggi in plastica non finiscono nei fiumi o nei mari.
Corepla alimenta importanti attività industriali, creando posti di lavoro e facendo risparmiare alla collettività materie prime ed energia, oltre che emissioni di gas serra.

www.corepla.it

AIDECO Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia

ALTROCONSUMO

COREPLA

Rispettiamo il Pianeta, perché è la nostra casa

P&G è tra le più importanti aziende al mondo di prodotti di largo consumo. Sul mercato dal 1837, possiede uno dei maggiori portafogli di marche usate ogni anno da 5 miliardi di persone. Leader nell'innovazione, persegue la missione di migliorare la qualità della vita delle persone oggi e per le generazioni future, sviluppando prodotti di qualità superiore, che ispirano comportamenti positivi per la salvaguardia dell'ambiente. Con il programma "P&G per l'Italia" sta realizzando azioni concrete nell'ambito della sostenibilità ambientale e sociale, sostenendo la creazione di spazi verdi nelle scuole, progetti di rinaturazione, iniziative di educazione ambientale, di prevenzione della salute delle donne e di inclusione sociale e lavorativa.

it.pg.com/pg-per-l-italia

WWF (World Wide Fund for Nature) è stato fondato nel 1961 e oggi è **la più importante organizzazione per la conservazione della natura**. Da oltre 60 anni difende l'ambiente dai pericoli e lo salvaguarda dagli interessi che lo mettono a rischio. È presente in oltre **100 Paesi nel mondo** dove, grazie al sostegno di oltre **5 milioni di persone**, porta avanti progetti per la tutela della biodiversità. È presente in tutte le regioni italiane attraverso una rete di attivisti, organizzazioni locali e Guardie volontarie che gestiscono oltre **100 Oasi in tutta Italia**. Tantissimi **progetti sono attualmente attivi** a protezione di animali (soprattutto quelli in estinzione), foreste, mari e oceani, contro il cambiamento climatico e a favore della sostenibilità.

www.wwf.it

Ci siamo uniti per un unico progetto: una guida che aiuti i consumatori a comprendere **l'importanza della salvaguardia dell'ambiente e di uno stile di vita più sostenibile**. Sicuramente richiede uno sforzo, ma siamo certi che basti solo un po' di impegno e attenzione. Lo facciamo incoraggiando buone pratiche sostenibili, come per esempio lo sviluppo di packaging riciclabili in un'ottica di economia circolare e la continua ricerca di nuovi materiali che rispettino l'ambiente all'insegna della sostenibilità. O ancora promuovendo la **trasparenza di ingredienti** ecosostenibili o sensibilizzando sull'**importanza della raccolta differenziata** affinché non si inquini più e promuovendo un consumo responsabile dei prodotti e delle risorse.

È la nostra casa

Dopo aver viaggiato attraverso le caratteristiche degli ecosistemi del nostro Pianeta, non possiamo che entrare nelle nostre case, fare tesoro di tutto quello che abbiamo imparato e cercare di mettere in pratica, nella nostra vita quotidiana, tutto quello che fa bene al nostro Pianeta.
Ma come "tradurre" tutto ciò nella nostra quotidianità? Passeremo da un ambiente all'altro della nostra abitazione e scopriremo come poter ottimizzare le nostre azioni grazie a semplici consigli da mettere in pratica. Ti stupirà vedere anche quante attività sostenibili è possibile fare con i più piccoli.

Efficiente lei...

Anche la nostra casa spreca o risparmia energia, proprio come noi. Esiste infatti un'attestazione che ci dice quanto: la "certificazione energetica" che dipende da tante variabili, come **infissi, impianti, sistemi di isolamento**. A livello nazionale **definire la classe energetica è obbligatorio** per tutti gli edifici di **nuova costruzione** o da **ristrutturare**; per **comprare o vendere casa**; per **accedere agli incentivi fiscali**; per i **nuovi contratti di affitto.**

... efficienti noi!

E poi ci siamo noi che trascorriamo un sacco di ore al suo interno. E dobbiamo imparare a essere più eco-sostenibili: cucina, bagno, lavanderia, camera e cameretta, soggiorno e balcone. Un tour a 360° con l'obiettivo di diventare sempre più virtuosi tutti i giorni, nelle scelte quotidiane.

Organizzare gli spazi

L'organizzazione e la pianificazione della spesa e della cucina sono importanti per stare bene, mangiare cibo sano e per evitare gli sprechi. A partire dall'organizzazione del frigorifero e la sistemazione corretta degli alimenti sugli scaffali in modo che sia sempre semplice poter controllare le scadenze dei prodotti. È inoltre importante conservare in modo corretto gli avanzi, se si è cucinato più di quanto si è consumato durante il pasto.

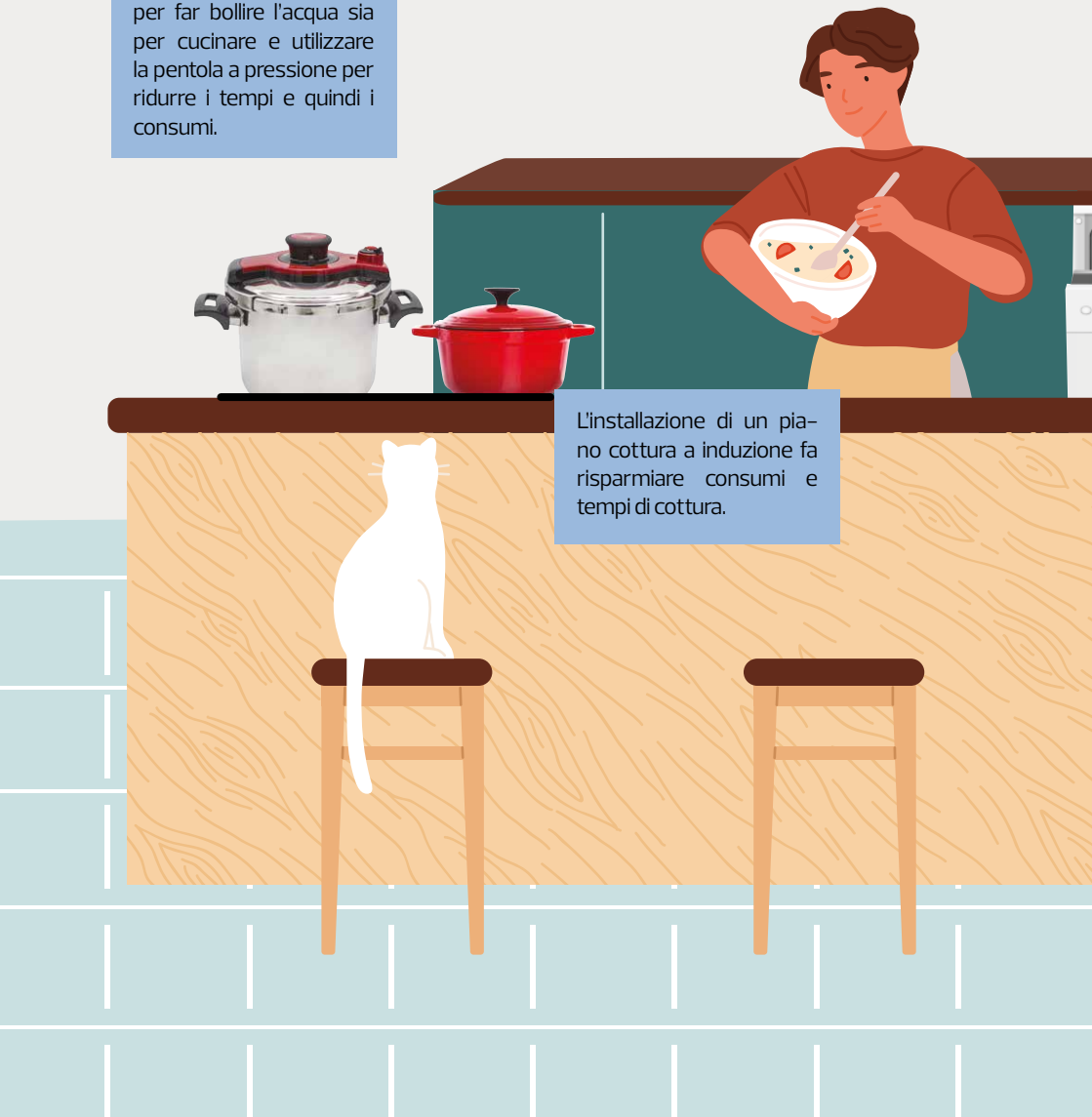
Sostenibili tra le quattro mura

Il nostro viaggio non può che iniziare dalla cucina: il cibo è indissolubilmente associato ai cambiamenti climatici e alla sostenibilità. È quindi fondamentale adottare uno stile di vita e un'alimentazione che favoriscano il benessere umano e quello ambientale. Non sprecare è il primo passo che vale in tutte le situazioni di vita quotidiana ma soprattutto a tavola: perché dietro al cibo che gettiamo c'è molto di più, a partire dall'acqua e dal suolo consumati per produrlo, alle tonnellate di rifiuti prodotti. Bisogna quindi cercare di acquistare solo quello che in realtà ci occorre, iniziando da una spesa attenta, scegliendo alimenti soprattutto sani/di stagione e possibilmente sfusi, evitando packaging ingombranti e poco sostenibili e individuando con attenzione ciò che verrà consumato durante la settimana, per evitare inutili sprechi.

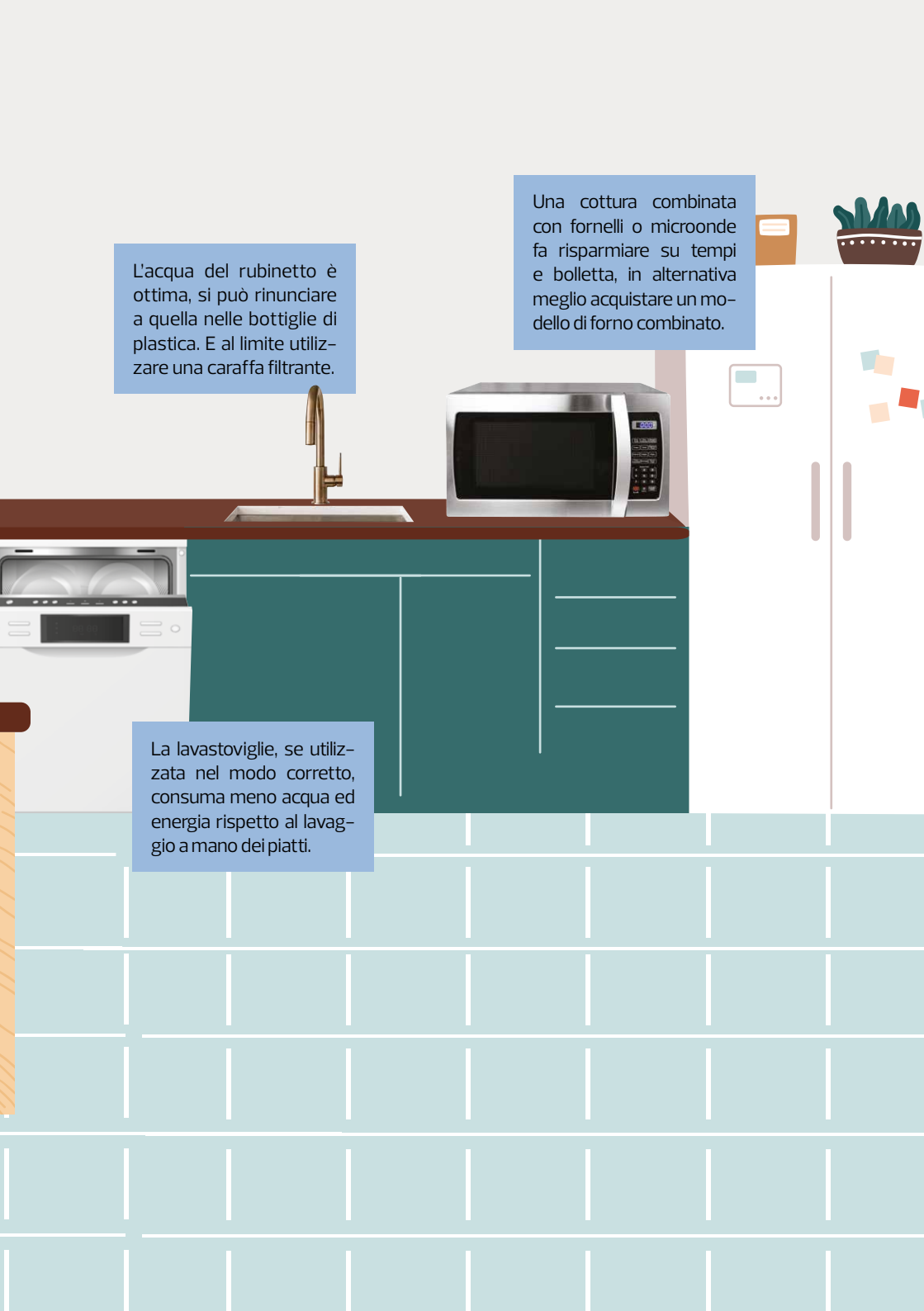
Partiamo dalla CUCINA

La sostenibilità passa prima di tutto dalla nostra tavola

Meglio usare i coperchi sia per far bollire l'acqua sia per cucinare e utilizzare la pentola a pressione per ridurre i tempi e quindi i consumi.



L'installazione di un piano cottura a induzione fa risparmiare consumi e tempi di cottura.


L'acqua del rubinetto è ottima, si può rinunciare a quella nelle bottiglie di plastica. E al limite utilizzare una caraffa filtrante.
Una cottura combinata con fornelli o microonde fa risparmiare su tempi e bolletta, in alternativa meglio acquistare un modello di forno combinato.
La lavastoviglie, se utilizzata nel modo corretto, consuma meno acqua ed energia rispetto al lavaggio a mano dei piatti.

Nel frigorifero

L'organizzazione corretta nel frigorifero diminuisce gli sprechi alimentari. Ecco alcuni semplici consigli:

- i prodotti deperibili come i freschi e i crudi devono essere conservati sul giusto ripiano ed essere consumati dopo pochi giorni;
- la temperatura interna corretta è di 4-5 °C, da mantenere cercando di aprire il frigo solo quando è necessario e richiuderlo in tempi brevi;
- una volta fatta la spesa, bisogna riporre gli alimenti alle giuste temperature di conservazione nel più breve tempo possibile: la zona più fredda è la mensola bassa, mentre quella meno fredda è lo sportello;
- fai ruotare i cibi nel frigo: porta avanti quelli più vecchi e indietro i più nuovi;
- meglio non riempire il frigo eccessivamente, in modo che l'aria circoli bene al suo interno e si eviti la condensazione e la formazione di muffe.

Sugli scaffali

Per evitare sprechi alimentari è importante che gli scaffali e la dispensa siano ben organizzati: in questo modo, oltre a valorizzare gli spazi, ottimizzerai anche il tempo in cucina e imparerai a

Leggere le etichette

Gli sprechi domestici spesso dipendono anche dalla scarsa informazione in tema di scadenze e di deperibilità dei cibi. È importante conoscere bene le differenze delle diciture in etichetta:

- **"da consumarsi preferibilmente entro": si parla di prodotti che garantiscono inalterato il proprio valore nutrizionale se consumati entro la data segnalata. Una volta passata questa data, le caratteristiche del prodotto potrebbero venire alterate o compromesse. Questo non significa che non sia più commestibile o sicuro, semplicemente non avrà lo stesso apporto di nutrimenti dichiarato o magari ne risentirà in termini di gusto (una valutazione visiva e olfattiva può comunque aiutare nella valutazione);**
- **"da consumare entro": in questo caso si richiede più attenzione e vale soprattutto per gli alimenti maggiormente deperibili come latte fresco o spremute. Dopo la data indicata scatta un meccanismo di autodistruzione immediato: in alcuni casi è possibile una certa tolleranza, sempre che il prodotto sia stato conservato correttamente.**

non sprecare il cibo, evitando di dimenticarti di quel barattolo in terza fila, sulla quarta mensola dell'ultimo armadietto in alto. Fare periodicamente un'accurata pulizia permetterà inoltre di avere tutto sotto controllo. Quindi si possono utilizzare divisori per piani, barattoli trasparenti per conservare il cibo in modo da vedere che cosa è contenuto all'interno (per esempio per pasta, riso o cereali), etichette nel caso sia stato eliminato il packaging e occorra segnare la data di scadenza.

Le scelte a tavola

Tutto quello che mettiamo nel piatto ha un effetto diretto sul Pianeta: dalla gestione dei terreni alle pratiche agricole, dal trasporto all'imballaggio arrivando infine alle scelte di acquisto e a tavola. Non è solo l'inquinamento a fare danni ma anche quello che decidiamo di consumare. Vediamo come possiamo rimediare.

Mangiare sostenibile

L'**inquinamento chimico** causato dall'utilizzo, spesso eccessivo, di erbicidi, fungicidi, insetticidi, antibiotici e ormoni (insomma, un cocktail di inquinanti che minaccia la salute dell'uomo e degli ecosistemi) è al limite. A livello globale circa un terzo dei prodotti agricoli viene prodotto utilizzando **pesticidi** e il loro uso continua a crescere. Per questo è importante promuovere un'agricoltura sostenibile a livello globale. Possiamo contribuire nelle nostre case scegliendo una dieta prevalentemente vegetale, acquistando locale, evitando alimenti eccessivamente trasformati, scegliendo il pesce responsabilmente (diversificando il consumo di prodotti ittici e prediligendo specie locali meno conosciute) e riducendo gli sprechi.

Occhio al trasporto

Bisogna fare attenzione anche al trasporto e, in particolare, ai cibi che arrivano per via aerea. In Italia questo tipo di trasporto è piuttosto raro, di solito si tratta di frutta esotica. Meglio evitare cibi che raggiungono i nostri supermercati in volo.

Meno carne

È davvero possibile mangiare bene e, allo stesso tempo, aiutare il nostro Pianeta? Ebbene sì, perché quello che mangiamo ha un impatto diretto sul cambiamento climatico, sul consumo di acqua, sulla deforestazione nonché sulla nostra salute. Oggi in Italia, patria della dieta mediterranea, abbiamo un consumo eccessivo di carne, passato dai 25 kg pro capite del 1960 agli 80 kg pro capite di oggi. Una dieta sana e sostenibile do-

vrebbe invece includere: abbondanti porzioni di frutta e verdura locali e di stagione; una giusta quota di cereali, meglio se integrali; grassi possibilmente insaturi come l'olio d'oliva e fonti di proteine differenziate, riducendo drasticamente il consumo di carne, integrando con i legumi. I calcoli dell'impatto in termini di emissioni di gas serra, consumo idrico e protezione della biodiversità dimostrano che una tale dieta rientra entro i parametri di sostenibilità. Una dieta sana, dunque, è anche una dieta sostenibile. E senza penalizzare il gusto, grazie alla miriade di ricette collaudate nel tempo, da assaggiare, da rivisitare creativamente con ingredienti biologici, sani e a basso impatto ambientale.

Come non sprecare

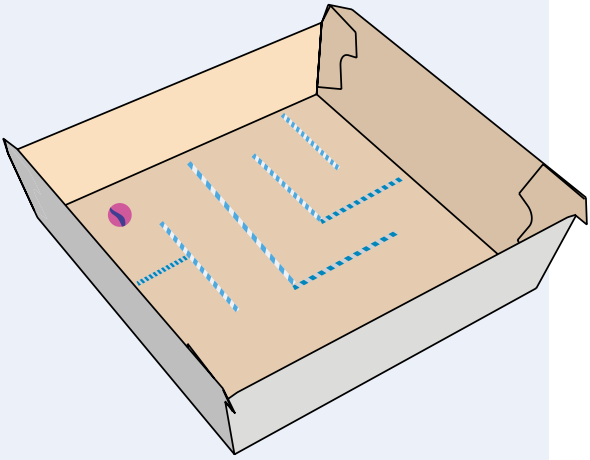
Ogni anno, nel mondo, circa un terzo di tutto il cibo prodotto non finisce dove dovrebbe, ossia nei nostri piatti, ma rimane nei campi, marcisce nei silos, scade tra gli scaffali e finisce nella spazzatura. Tutto ciò non è solo inaccettabile eticamente, a fronte di quasi un miliardo di persone che ancora oggi soffre la fame, ma è anche insostenibile sotto il profilo ambientale. Ecco dieci semplici consigli per evitare di sprecare il cibo nei piatti.

- Pianifica la spesa: fai una lista e attieniti a quella.

Attività

Giochi fai da te

Lo sai che con le scatole e gli imballaggi degli alimenti si possono costruire dei giochi molto divertenti? Facciamo un esempio e costruiamo un labirinto.
Serve: una scatola di cartone (tipo quella delle merendine), cannucce (vanno bene anche usate, basta pulirle), tempera, colla vinilica, forbici a punta arrotondata, nastro adesivo. Poi per giocare serve una pallina piccola (ma se non ne hai una, puoi realizzarla appallottolando della carta stagnola).
Prendi quindi la scatola e colorala con la tempera, dei colori che più ti piacciono. Lascia asciugare. Taglia con le forbici a piccoli pezzi le cannucce, quindi incollale all'interno della scatola formando un vero e proprio labirinto. Ora scegli un punto di partenza e uno di arrivo (se vuoi puoi scriverlo all'interno). Il gioco è fatto! Inserisci la pallina e falla rotolare dalla partenza all'arrivo, muovendo la scatola, sfidando gli amici: chi sarà il più veloce?



- Controlla periodicamente le date di scadenza sulle etichette.
- Evita di tenere alimenti altamente deperibili (creme, maionese, salse, latte, latticini carne e pesce) a temperatura ambiente: massimo un'ora dopo l'acquisto e massimo due ore dopo la preparazione devono essere riposti in frigo.
- Accertati del buon funzionamento del frigorifero e favorisci la buona conservazione degli alimenti.
- Conserva gli alimenti deperibili in frigo nella loro confezione originale o in contenitori per alimenti.
- Quando cucini fai attenzione alle quantità e conserva gli avanzi anche ricorrendo all'uso del congelatore.

Aiuti sostenibili per cucinare

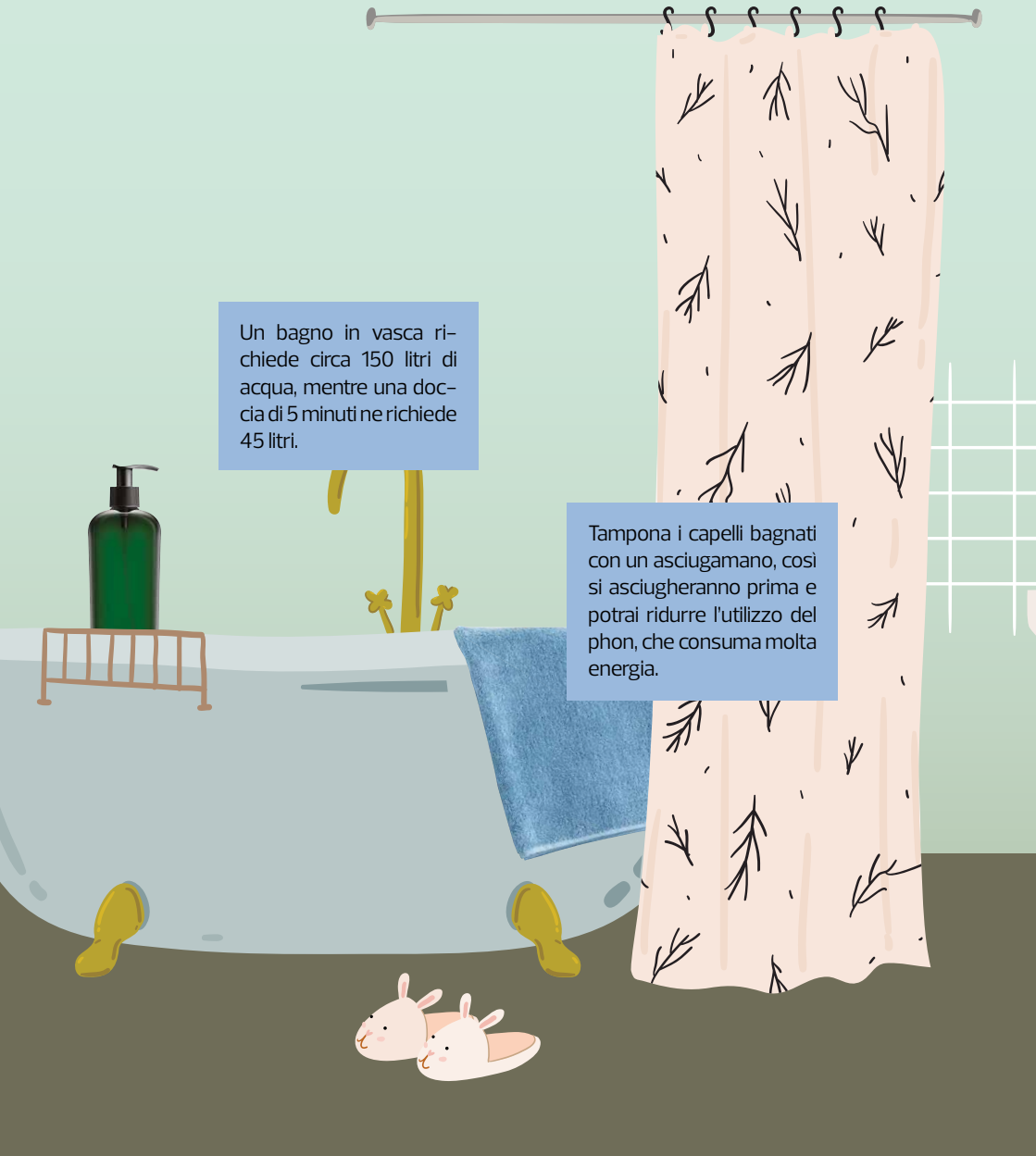
Esistono in commercio alcuni **elettrodomestici che possono aiutare a contenere gli sprechi**, grazie ai quali possiamo conservare più a lungo i nostri cibi oppure trasformali in altro.
Il frullatore (o anche il robot da cucina) è per esempio un vero alleato contro lo spreco alimentare perché dà nuova vita agli scarti di alcuni alimenti: per esempio i gambi dei broccoli, che vengono eliminati ma sono ricchi di nutrienti, e che, uniti alle patate, sono un'abbinata perfetta per polpette o crocchette. Così, anche la frutta molto matura diventa un ottimo frullato o *smoothie*. Un altro piccolo elettrodomestico utile per combattere gli sprechi è la macchina sottovuoto, che ne conserva le caratteristiche di colore e sapore. L'assenza di aria limita la proliferazione di batteri e muffe, rallentando così il deterioramento di formaggi, salumi, carne e pesce.

Gli imballaggi

Anche gli imballaggi che contengono e proteggono il cibo hanno una grande importanza e possono orientare nella scelta del prodotto. Bisogna fare attenzione alla presenza dei marchi di sostenibilità ambientale, come per esempio il simbolo costituito dalle tre frecce (ciclo di Mobius) che attesta la riciclabilità dell'imballaggio o la presenza, indicata nella percentuale dentro al marchio, di materiali riciclati tra i suoi componenti.
Dal primo gennaio 2023 tutti gli imballaggi immessi al consumo in Italia dovranno essere opportunamente etichettati, con indicazioni relative ai materiali e con le istruzioni per il loro riciclo. Sarà anche consentito l'utilizzo di canali digitali (come app, QR code o siti web).

Passando per il BAGNO

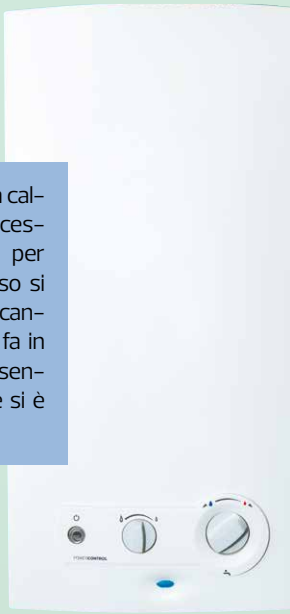
Acqua ed energia sono risorse preziose da salvaguardare, bastano piccoli gesti



Un bagno in vasca richiede circa 150 litri di acqua, mentre una doccia di 5 minuti ne richiede 45 litri.

Tampona i capelli bagnati con un asciugamano, così si asciugheranno prima e potrai ridurre l'utilizzo del phon, che consuma molta energia.

Cerca di usare l'acqua calda solo quando è necessario. Per esempio, per lavarsi le mani, spesso si attiva la caldaia, sprecando energia, e non si fa in tempo nemmeno a sentire l'acqua calda che si è già finito.



Ricordati di staccare la presa degli apparecchi in stand by, come per esempio la piastra o lo spazzolino elettrico. Le spie degli stand by consumano energia inutilmente. Puoi scegliere apparecchi con l'autospegnimento.

Scegli uno sciacquone a doppio pulsante o con interruzione del flusso, così utilizzerai meno litri di acqua a ogni scarico.

Tutti gli scarichi portano al mare

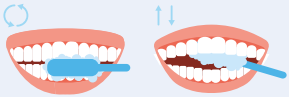
Se non smaltiamo i rifiuti correttamente prima o poi ce li ritroviamo in mare. È la plastica il materiale più pericoloso, perché non è biodegradabile e rischia di essere ingerita dagli animali. Una parte significativa dei rifiuti che si trova sulle nostre spiagge proviene dal bagno, per la precisione dal wc, dove in molti hanno ancora la brutta abitudine di gettare oggetti d'uso quotidiano (come le lenti a contatto). I rifiuti di plastica che arrivano al mare si accumulano e nel tempo si frammentano in parti sempre più piccole, fino a diventare microplastiche invisibili, che possono rimanere nell'ambiente per molti anni. Le microplastiche sono ormai bandite nei cosmetici da risciacquo, come lo scrub per il viso e il dentifricio, ma abbondano invece nei prodotti tessili. È dagli scarichi delle nostre lavatrici che possono raggiungere il mare, perché i tessuti sintetici con il lavaggio rilasciano microfibre che non vengono trattenute dai filtri.

Attività

Denti puliti anche con poca acqua!

È una regola molto importante: ricordati sempre di chiudere il rubinetto quando ti lavi i denti! In questo modo risparmierai tantissima acqua! Quanta? Fai una prova. Prova a lavarti i denti sopra una bacinella: una volta lasciando scorrere il rubinetto come abitualmente fai, la volta successiva invece chiudendo il rubinetto quando ti stai spazzolando i denti, per poi riaprirlo al momento del risciacquo. Ti accorgerai di quanta acqua in più è stata sprecata.

dentifricio sullo spazzolino



passa sui denti lo spazzolino per almeno due minuti (*ps. Hai chiuso il rubinetto?*)

risciacqua lo spazzolino con poca acqua

denti splendenti

I "trucchi" della sostenibilità

I cosmetici sono beni di consumo molto utilizzati in tutto il mondo. Quindi se contengono sostanze nocive e i loro rifiuti non sono smaltiti correttamente, possono rappresentare un possibile rischio per l'ambiente. Ma cosa significa "cosmetico green"? Non esiste ancora una definizione oggettiva ma è ormai chiaro che dovrebbe essere un prodotto "sostenibile", che non contenga sostanze potenzialmente inquinanti, come le microplastiche: al momento la lista più completa di microplastiche nei cosmetici è quella della *Plastic*

L'etichetta dei cosmetici

Come per molti prodotti, l'etichetta di un cosmetico è la sua carta di identità. Eppure riconoscere le denominazioni delle sostanze contenute nel prodotto finito, attraverso il linguaggio specifico della cosmetica (l'*International Nomenclature Cosmetic Ingredients* – l'INCI), non è per nulla facile: l'obiettivo è comunque la massima trasparenza. I prodotti cosmetici possono essere immessi sul mercato solo se il contenitore e l'imballaggio (qualora presente) riportano le indicazioni obbligatorie, in caratteri indelebili, facilmente leggibili e visibili. Tra queste, alla voce ingredienti, deve esserci la lista completa di tutti i componenti del cosmetico, in ordine decrescente di concentrazione fino all'1%, sotto la cui percentuale possono essere indicati in ordine sparso. Anche la modalità d'uso è importante, in ottica sostenibile: le indicazioni sulla quantità e frequenza di applicazione evita un eccessivo uso e un inutile spreco di prodotto.

Soup Foundation che ne contiene tra certe e sospette oltre 1.200.
Il *Life Cycle Assessment* (LCA) è un metodo standard internazionale che permette di quantificare il potenziale impatto che un bene o servizio può esercitare sull'ambiente e sulla salute umana. Studiare l'LCA di un prodotto permette di mettere in evidenza gli aspetti più critici per poterli migliorare.
Per quanto però un cosmetico possa essere sostenibile, gran parte del suo impatto ambientale proviene dalla fase di utilizzo che, nel caso dello shampoo, per esempio, può pesare fino all'80% (consumo di acqua calda).

Le regole per non sprecare acqua

Negli ultimi tempi l'emergenza siccità coinvolge praticamente tutto il territorio italiano. L'ISPRA (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale) prevede la riduzione della disponibilità della risorsa idrica nazionale tra il 10 e il 40% per i prossimi decenni. Ecco cosa fare per non sprecarla.

- **Rubinetti** Applica degli aeratori ai rubinetti: miscelano aria all'acqua, ne riducono il flusso e gli schizzi.
- **Attenzione alle perdite** Riparale per tempo. La piccola goccia che cade ogni secondo dal rubinetto equivale in un mese a circa 130 litri d'acqua e in un anno arriva a riempire 10 vasche.
- **Doccia e vasca** Fare la doccia piuttosto che il bagno consente di risparmiare ben 23 metri cubi di acqua all'anno. Ridurre la durata della doccia significa risparmiare ogni minuto 7-9 litri d'acqua.
- **Sciacquone** Meglio avere un doppio pulsante che diversifica la portata dello scarico.

Siamo in LAVANDERIA

Per una casa pulita e anche sostenibile, basta davvero poco

Gira al rovescio gli indumenti prima di stenderli: aiuta la distensione delle fibre del tessuto e porterà a utilizzare di meno il ferro da stiro.

È sempre meglio pretrattare le macchie sui capi, prima di avviare la lavatrice. Un po' di sapone di Marsiglia o una spruzzata di sgrassatore risolvono la maggior parte delle macchie, permettono di evitare di aggiungere additivi a tutto il bucato e anche di ridurre la temperatura di lavaggio.

Leggi sempre le istruzioni di dosaggio riportate nelle etichette e dosa il detersivo in modo corretto in base alla durezza dell'acqua e al carico.

Per risparmiare acqua ed energia è importante riempire sempre bene il cestello della lavatrice e lavare a basse temperature.

L'asciugatrice consuma molta energia e può rovinare i tessuti. Usala solo quando non è possibile fare altrimenti. Meglio asciugare i panni all'aria sullo stendibiancheria, così risparmi energia e danneggi meno i tessuti.

Uno spazio importante

In casa ci sono dei luoghi particolari che svolgono funzioni fondamentali: uno di questi è la lavanderia, lo spazio deputato a detersivi, tutto il necessario per fare il bucato e a elettrodomestici "in moto" per gran parte della giornata. È quindi un luogo dove è importante fare attenzione che i propri comportamenti siano sostenibili. Avere **un ambiente di servizio più ecofriendly** è possibile grazie ad alcuni semplici accorgimenti che possono impattare meno sull'ambiente.

Scegliere i giusti elettrodomestici

La scelta degli elettrodomestici è molto importante: una delle prime cose da fare, nel momento in cui si acquista un apparecchio elettrico, oltre a guardare le nostre effettive esigenze, è leggere con attenzione la relativa etichetta energetica, per valutarne i consumi e l'efficienza. Inoltre, è importante utilizzare correttamente gli elettrodomestici, non solo per ridurre l'impatto ambientale, ma anche dal punto di vista economico: usandoli nel modo giusto si possono infatti risparmiare fino a 200 euro l'anno.

L'etichetta energetica

L'etichetta energetica è l'insieme di informazioni sul consumo di energia di un elettrodomestico, che aiuta a comparare i diversi modelli e quindi a fare una scelta più consapevole.

Come leggerla

A marzo 2021 l'UE ha mandato in pensione la vecchia etichetta, giudicandola inadeguata, e sostituendola con una nuova.
Le classi superiori, sempre più affollate, confondevano i consumatori, mentre le classi inferiori non esistevano praticamente più. Per questo sono stati eliminati i + ed è stata introdotta una nuova scala di valutazione (da A a G), dove ogni lettera è accompagnata da una freccia, ognuna di colore diverso: la lunghezza delle frecce indica il variare dei consumi, perciò più la freccia è lunga, più l'apparecchio consuma.

Le informazioni

Quali sono le informazioni che si trovano sulle etichette? Innanzitutto il codice QR che consente ai consumatori di ottenere ulteriori informazioni sull'apparecchio, poi il nome e marchio del produttore e il modello dell'apparecchio, la classe di efficienza e il consumo energetico.

La raccolta differenziata

Sai cosa significa fare la raccolta differenziata? Immagino di sì, perché vedrai i tuoi genitori dividere con cura la spazzatura in modo che ogni materiale vada nel giusto contenitore e possa avere una nuova vita.
E tu sapresti fare lo stesso? Collega ogni rifiuto al contenitore giusto per dare anche tu una mano all'ambiente!

* In alcune zone la raccolta dei metalli potrebbe essere differente: attieniti sempre al regolamento comunale.

L'etichetta dei detersivi

Le etichette dei prodotti per il bucato e per la pulizia della casa forniscono utili informazioni per un uso sicuro ed efficace dei prodotti e per una loro corretta conservazione. È importante quindi leggerle con attenzione.
Troverai diverse indicazioni:

- simboli di pericolo posti in evidenza per attirare l'attenzione sui possibili rischi per l'uomo e per l'ambiente nel caso di uso improprio del prodotto;
- indicazioni per un uso sicuro del prodotto e corretta conservazione;
- istruzioni d'uso con dosaggi consigliati e istruzioni sullo smaltimento della confezione;
- la lista degli ingredienti e degli allergeni.

Ricordati inoltre, sempre, come indicato in etichetta, che i detersivi sono da "tenere lontani dalla portata dei bambini" per evitare che vengano ingeriti o utilizzati in modo non appropriato dai più piccoli.

Ma sono presenti informazioni anche sulla capacità dell'apparecchio (che può essere in kg per lavatrici o asciugatrici o in numero di coperti per lavastoviglie) e il livello di rumorosità dell'elettrodomestico.

RAEE: il corretto smaltimento

Per smaltire un apparecchio elettronico non è più necessario andare in discarica perché i negozi sono obbligati a ritirarli gratuitamente.
Se il dispositivo è piccolo non si è obbligati a un nuovo acquisto. Per i **grandi apparecchi elettrici** come le **lavatrici,** invece, rimane **l'opzione del ritiro da parte delle aziende di raccolta rifiuti e igiene urbana** o **il conferimento diretto all'isola ecologica** del proprio Comune. Ma **anche i negozi** che ci vendono un nuovo elettrodomestico **sono tenuti a ritirare il vecchio apparecchio**, se lo chiediamo.

Fare un bucato "green"

Innanzitutto è bene ricordare che la temperatura di lavaggio è responsabile fino al 60% delle

emissioni di CO_2 del nostro bucato; ma non è l'unico consiglio da tenere a mente. Per risparmiare ottenendo ottimi risultati è sufficiente applicare una serie di accorgimenti:

- separare il bucato in base al tipo di tessuto e di sporco, scegliendo per ogni gruppo di indumenti il programma più adatto;
- avviare sempre la macchina a pieno carico, in modo da risparmiare sull'energia e sull'acqua;
- trattare le macchie ostinate prima del lavaggio rinunciando alla funzione prelavaggio;
- pulire regolarmente il filtro (le impurità ostacolano lo scarico dell'acqua);
- lasciare aperto sportello del detersivo e oblò dopo aver scaricato il bucato in modo che l'elettrodomestico si asciughi, eviterai muffe e odori sgradevoli sul bucato;
- in caso di impianto solare termico, preferire una lavatrice con doppio attacco per acqua calda e fredda: in questo modo si risparmiano tempo e anche molta energia;
- dosare correttamente il detersivo, in base al carico della lavatrice, senza mettere un'eccessiva (e inutile) quantità di prodotto o usare monodosi.

La raccolta differenziata degli imballaggi di plastica

Esistono delle regole generali che permettono un utilizzo consapevole degli imballaggi ma soprattutto il loro **appropriato smaltimento**:

- non è necessario lavare gli imballaggi, si sprecherebbe solo acqua, è richiesto solo di conferirli ben svuotati;
- le bottiglie vanno appiattite sul lato lungo e richiuse col proprio tappo per ridurne il volume;
- non inserire gli imballaggi uno dentro l'altro, ma conferirli separatamente;
- le etichette coprenti di bottiglie e flaconi spesso hanno una zigrinatura o una linguetta per staccarle dall'imballaggio. Etichetta e imballaggio, una volta separati, vanno conferiti nella raccolta differenziata della plastica;
- solo ciò che è imballaggio va conferito nella raccolta differenziata della plastica, non vi rientrano spazzole e spazzolini, bacinelle, cancelleria e giocattoli;
- anche per i poliaccoppiati viene in aiuto l'etichettatura ambientale, che indica in quale raccolta conferirli.

Uno sguardo a CAMERA e CAMERETTA

Dare una seconda vita ad abiti e tessuti per offrire una chance al Pianeta

La formaldeide, utilizzata per produrre le colle sintetiche, si trova anche nei mobili e può causare allergia e interferire con il sistema endocrino.

Compra solo i giochi con marchio CE: garantisce che il produttore abbia seguito le norme di sicurezza europee.

Scegli i vestiti in tessuti certificati Oeko-Tex (che controlla la presenza di sostanze chimiche pericolose) e prediligi capi poco colorati, senza stampe né accessori.

Anche i mobili possono essere a basso impatto ambientale: scegli legni certificati FSC (vedi il capitolo sulle foreste), PEFC o Ecolabel e vernici ad acqua con un basso grado di emissioni (controlla la dicitura VOC in etichetta).

Quando scegli un piumone, considera l'acquisto di un piumone sintetico, più sostenibile di quelli a piuma d'oca, considerando anche il benessere degli animali. Se fatto in piume d'oca, fai attenzione all'etichetta che dovrebbe riportare gli standard per la tutela degli animali.

Parola d'ordine riciclare

Oggi tendiamo ad accumulare molte cose nelle nostre camere da letto o nelle camerette dei nostri bambini, dai vestiti ai giocattoli. Anche ripulendo questi ambienti dal superfluo possiamo contribuire in modo sensibile a dare una mano all'ambiente.
Oggi è possibile dare una seconda vita ai vestiti che non usiamo più, in modo da ridurre lo spreco tessile: spesso i vestiti che abbiamo nell'armadio hanno vita breve, perché troppo in fretta decidiamo di cambiarli. Recuperare gli indumenti permette di risparmiare le risorse e le energie necessarie per la produzione di nuovi vestiti e, se tale pratica venisse incentivata, potrebbe stabilire un ciclo virtuoso del prodotto con benefici per l'ambiente, ridistribuendo le risorse. Per ridurre al massimo lo spreco sul tessile esistono diverse possibilità.

Negozi dell'usato

Se il capo è in buono stato si può provare a rivenderlo in un negozio dell'usato o scambiarlo con amici e parenti. In alternativa può essere conferito in un contenitore per la raccolta di abiti usati. L'importante è assicurarsi che appartenga a un servizio autorizzato e cercare sempre il logo delle associazioni caritatevoli.
Nel dubbio, si può chiedere al Comune.

Ciclo di vita dei tessuti e impatti ambientali

Il ciclo di vita di un capo di abbigliamento ha un forte impatto sull'ambiente. La fase che pesa di più è la produzione, cioè l'acquisizione delle materie prime, la produzione dei tessuti, il confezionamento dei capi. Ma anche l'utilizzo ha forti impatti, che derivano soprattutto dal lavaggio dei capi. Per ultimi ci sono il trasporto dal luogo di produzione al negozio e il fine vita, che comprende la valorizzazione dei rifiuti e il recupero energetico.

Fonte: Inchieste 373

Applicazioni e siti per vendere

Esistono poi associazioni e siti web con lo scopo di dare una seconda vita agli abiti. Per vendere i vestiti che non usi più, oggi le possibilità in rete sono tantissime, dai social network alle famose piattaforme, ma anche parecchie app e portali nati proprio per questo. Occhio però che queste tipologie di vendite devono seguire regole ben precise, dalla garanzia agli aspetti fiscali.

Attività

Nuova vita ai giocattoli

Quanti giocattoli hai nella tua cameretta che non usi più? Probabilmente ce ne saranno anche alcuni perfettamente nuovi o che magari non hai usato molto. Sai che esistono delle associazioni che raccolgono i vecchi giocattoli per darli poi in beneficienza? Oppure possono essere regalati a ospedali o asili. Prova ad andare nella tua cameretta e scegli i giocattoli che non usi più ma ancora in buono stato e mettili in un cesto, poi consegnali ai tuoi genitori e insieme decidete che nuova vita donare loro. Di certo faranno la felicità di altri bambini, la cui famiglia ha magari difficoltà ad acquistarli.

Le catene di abbigliamento

La moda del riuso ha coinvolto anche diverse catene di abbigliamento, che negli ultimi anni hanno avviato campagne di raccolta degli abiti usati. Queste iniziative hanno il merito di sensibilizzare su una strategia globale di responsabilità sociale e informare una clientela poco consapevole dell'uso degli abiti come risorsa.

L'inquinamento dentro casa

È risaputo che molti processi industriali, oltre allo smog, sono causa dell'inquinamento dell'aria esterna ma esiste anche un altro tipo di inquinamento insidioso: quello dentro casa. Anche in questo caso si può fare la differenza prendendo piccole precauzioni per tutelare la propria salute. Ventila adeguatamente i locali, non fumare dentro casa ed effettua il regolare controllo e pulizia da parte di personale esperto dei sistemi di riscaldamento (caldaie, canne fumarie, camini).

Evita la pulizia a secco, la carta impermeabile (il rivestimento è in plastica), le fragranze, gli smacchiatori e i rivestimenti per cuscini e materassi in schiume sintetiche o in gommapiuma: tutti questi prodotti possono emettere composti chimici organici volatili (VOC) che sono nocivi per noi e l'ambiente.

Infine utilizza tappeti e vestiti con fibre e coloranti naturali, pitture a base di acqua e pavimenti non in vinile.

Il nostro viaggio termina in SOGGIORNO e BALCONE

Prendersi cura del verde fa bene al corpo, alla mente e all'ambiente

Meglio un televisore non eccessivamente grande e adatto all'ambiente in cui ci si trova, per evitare inutili sprechi di energia. Ricorda inoltre che la televisione al plasma consuma più di uno schermo piatto LCD.

Scegli lampadine a risparmio energetico: a parità di lumen, il consumo tra i diversi tipi di lampadine è differente. Per 600 lumen i vecchi modelli incandescenti consumavano molta più energia (60 W) rispetto alle attuali lampadine fluorescenti o a LED (12 W).

Se hai un balcone o un giardino potresti arricchirlo con piante aromatiche e fiori di campo che piacciono agli impollinatori e alle farfalle, così ti godi un po' di natura in casa e compensi quel "deficit di natura" che ci condiziona sempre troppo nella vita di città.

Le cenere vegetale, prodotto di scarto di camini e stufe, potrebbe essere utilizzata come fertilizzante gratuito e come barriera contro l'erba infestante.

Attenzione agli insetticidi e ai repellenti per zanzare. Ricorda di aerare bene gli ambienti. Se inalati possono essere nocivi per noi e per gli animali domestici, soprattutto pesci e tartarughe.

In soggiorno un arredamento sostenibile

Anche la scelta dei mobili può essere sostenibile, lo sapevi? Abbiamo visto che abitare in una casa "green" significa scegliere materiali naturali e cercare di risparmiare energia ottimizzando l'utilizzo degli elettrodomestici, ma non sono le uniche soluzioni possibili; anche gli arredi possono aiutarti.

Sfruttare la luce naturale

La gestione della luce all'interno delle abitazioni è molto importante: meglio creare ambienti chiari adottando tende leggere davanti alle finestre. Così come mettere le tende sui balconi può aiutare a limitare l'uso dei condizionatori. Per creare maggiore luminosità all'interno dell'appartamento si possono utilizzare specchi nei punti giusti o piastrelle riflettenti, così da sfruttare i riflessi di luce.

I mobili giusti

Per i mobili meglio optare per materiali green e di riciclo. Si può riciclare un vecchio mobile donandogli una nuova vita con la riverniciatura, con il decoupage oppure impiegandolo per una nuova funzione. Per esempio, hai mai visto pellet e bancali che negli ultimi anni sono diventati elementi d'arredo?

Spazi esterni sempre più "green"

Puoi ottimizzare lo spazio nel tuo balcone o giardino: esistono alcuni accorgimenti per fare in modo che la gestione dei tuoi luoghi esterni sia rispettosa della natura.

No ai pesticidi

Oggi, a livello globale, circa un terzo dei prodotti agricoli viene prodotto utilizzando pesticidi e agrofarmaci (cioè prodotti per la cura delle malattie delle piante o per eliminare le infestanti), soprattutto per le colture importanti. Da diverso tempo è noto come i pesticidi e i loro residui possano migrare e permanere nel suolo, nell'acqua e nell'aria e accumularsi negli organismi, risalendo la catena alimentare e contribuendo così alla perdita della biodiversità e all'alterazione di diversi ecosistemi. Non solo, anche la nostra salute è fortemente impattata: uno studio nel Regno Unito ha rilevato che la revoca dell'approvazione di sette sostanze attive utilizzate nei pesticidi potrebbe far risparmiare

Piantine che crescono!

Saprai che ogni piantina nasce da un seme e vederla crescere è sempre un'emozione bellissima! Ci hai mai provato?
Ti basta un batuffolo di cotone da bagnare con un po' di acqua: schiaccialo per ottenere una superficie non troppo alta.
Sul batuffolo puoi disporre 5-8 semi per esempio di lenticchie, fagioli, grano o ceci. Tanti li trovi già in casa, come quelli dei legumi secchi oppure il mais dei popcorn.
Posiziona il batuffolo vicino alla finestra così che prenda il sole.
Prenditi cura del tuo batuffolo spruzzando dell'acqua a giorni alterni.
Quando la piantina è cresciuta, puoi travasarla insieme ai tuoi genitori in un vasetto con la terra, trovarle la giusta collocazione e vederla crescere rigogliosa.

tra i 354 e 709 milioni (sterline) di costi sanitari per una popolazione di lavoratori agricoli più esposta in un periodo di 30 anni. Oltre ai lavoratori agricoli, le persone più a rischio di effetti gravi sono le donne in gravidanza e i bambini. Tutto questo ci impone la necessità di ripensare e cambiare i sistemi agricoli e reindirizzarli verso pratiche più sostenibili.

Piante d'appartamento

Se decidi di acquistare alcune piante da mettere in appartamento, ecco alcuni semplici accorgimenti:

- sceglile in base a dove verranno posizionate, facendo attenzione all'esposizione;
- il terriccio è una fonte di nutrienti importanti per le piante: scegline uno di qualità, meglio se certificato FSC. Deve avere un buon tenore di umidità (tra il 50% e il 60%) e di porosità, in modo che l'ossigeno possa arrivare alle radici in quantità sufficiente;
- innaffiare troppo è dannoso tanto quanto troppo poco. In primavera e autunno bagna le piante un paio di volte a settimana, dopo aver controllato che la terra sia asciutta e non ci siano ristagni. In estate innaffia più frequentemente, anche una volta al giorno e mai quando il sole è caldo (meglio al mattino o alla sera);
- se ne hai la possibilità, puoi studiare un sistema di irrigazione che innaffi più volte al giorno per poco tempo: anche in questo caso è meglio al mattino e alla sera tardi. Considera che per vasi molto grandi è meglio usare più gocciolatoi perché l'acqua viene distribuita in modo più uniforme.

L'UNIONE FA LA DIFFERENZA

Insieme per un unico progetto, la salvaguardia dell'ambiente e la promozione di un consumo responsabile.

Pronti nell'incoraggiare pratiche di economia circolare e nello sviluppo di packaging riciclabili.

Impegnati nel promuovere la trasparenza di ingredienti sempre più ecosostenibili.

Coinvolti nel sensibilizzare sull'importanza della raccolta differenziata.

Preparati per guidare il cambiamento in fatto di clima, acqua e rifiuti.

Attivi sul campo attraverso progetti a protezione degli ecosistemi.

AIDECO Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia

ALTROCONSUMO

CORE PLA

P&G

WWF