

La sostenibilità a cominciare da...noi!

Alcuni semplici suggerimenti per comportamenti "sostenibili" nella nostra vita quotidiana

Tutti i nostri gesti ed i comportamenti quotidiani per qualche motivo hanno dei legami stretti con l'ambiente: pensiamo ad esempio a quando usiamo l'acqua per lavarci, ci spostiamo per andare a scuola o ci alimentiamo.

Le nostre azioni hanno necessariamente un impatto sull'ambiente e possono lasciare sulla terra un segno più o meno pesante (Impronta Ecologica). E non è tutto: l'ambiente e gli stili di vita che abitualmente adottiamo condizionano in modo significativo anche la nostra salute (si pensi alla salubrità dell'aria, alla purezza dell'acqua, ai cibi che mangiamo).

Su questi aspetti, tuttavia, poche volte riflettiamo seriamente.

Eppure ognuno di noi con i propri comportamenti quotidiani può contribuire ad aggravare o a migliorare la situazione in cui ci troviamo oggi. Infatti, non basta dichiarare a parole la nostra preoccupazione per la sorte dell'ambiente ma è sempre più urgente ed importante trasformare questa preoccupazione in "buone pratiche" quotidiane.

Modificare abitudini ormai consolidate non è facile ma nemmeno troppo difficile, basta volerlo!

Per chi vuole affrontare la sfida del cambiamento, qui di seguito vengono riportati alcuni (tra i tanti) semplici suggerimenti di comportamenti "sostenibili" attuabili nella nostra vita quotidiana. Non dimentichiamo il significato di termini come "interdipendenza" e "complessità" e quindi ricordiamo che le nostre azioni hanno effetti che non si possono rinchiudere in uno stretto ambito (l'uso dell'auto influenza il traffico, ma anche l'inquinamento acustico, la qualità dell'aria, la salute, ecc.), che si sviluppano nello spazio (senza limiti geografici) e nel tempo (anche nel futuro) e che non sempre risultano prevedibili.

L'invito è quello di cominciare ad impegnarsi gradualmente adottando alcune delle buone pratiche riportate e cercando di continuare a migliorare, coinvolgendo in questo cambiamento genitori, amici, parenti, insegnanti...

Tutto questo perché siamo convinti che la sfida della sostenibilità si può affrontare realmente partendo da noi stessi, seguendo uno degli insegnamenti di M.K.Gandhi:

"...sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo"

La **biodiversità** rappresenta una ricchezza del territorio da tutelare e valorizzare.
Alcuni consigli pratici:

- Non acquistare prodotti derivanti da piante o animali a rischio di estinzione (es. avorio, corallo);
- Non danneggiare né disturbare in alcun modo piante o animali nel loro habitat naturale;
- Piantare nei nostri giardini ed orti specie autoctone, cioè originate ed evolute nel nostro territorio;
- ...

Ogni prodotto che viene acquistato, ha richiesto **energia** per la sua produzione, coltivazione, imballaggio, trasporto e può avere bisogno di ulteriore energia per il suo funzionamento.

E' necessario pertanto scegliere prodotti che hanno richiesto o richiedono un minore dispendio energetico e adottare strategie per ridurre il nostro consumo.

Alcuni consigli pratici:

- Utilizzare il riscaldamento o i condizionatori solo in caso di necessità. D'inverno mantenere nelle stanze una temperatura non superiore a 20°C;
- Spegnerle le apparecchiature elettroniche quando non si usano per lungo periodo e non mantenerle in modalità stand-by (anche in tal modo il consumo può essere rilevante!);
- Privilegiare quanto più possibile la luce solare a quella artificiale. Prestare attenzione allo spegnimento delle luci quando si esce da una stanza o da casa e comunque quando non sono indispensabili;
- Ridurre la dispersione di calore attraverso l'uso di doppi vetri e altri accorgimenti;
- Usare lavatrice e lavastoviglie a pieno carico, con temperature non troppo alte e possibilmente nelle ore notturne;
- Utilizzare lampadine a basso consumo energetico: consumano l'80% in meno dell'energia utilizzata da una lampadina a incandescenza e durano molto più a lungo. Anche se sono più costose, il loro prezzo viene recuperato rapidamente con il minor consumo di energia e la maggiore durata. Inoltre, l'utilizzo delle lampadine a risparmio energetico consente una riduzione delle emissioni di CO₂ in atmosfera;
- Acquistare elettrodomestici ad alta efficienza energetica (Classe A o superiori). Hanno un prezzo un po' superiore alla media ma comportano un risparmio evidente sulla bolletta;
- ...

Acqua, aria e suolo sono risorse ambientali preziosissime e sempre più compromesse dal punto di vista qualitativo. Tutelarle e impedirne un uso indiscriminato è fondamentale per salvaguardare l'ambiente e la nostra salute.

Alcuni consigli pratici:

- Controllare l'impianto idrico per evitare perdite. Un rubinetto che gocciola o un water che perde acqua non vanno trascurati: possono sprecare anche 100 litri d'acqua al giorno;
- Chiudere il rubinetto quando ad esempio si lavano i denti e si insaponano i piatti, evitando di far scorrere inutilmente l'acqua;

- Privilegiare l'uso della doccia piuttosto che della vasca (per una doccia sono necessari mediamente 50 litri di acqua mentre per un bagno ne occorrono circa 150);
- Utilizzare acqua usata (es. per il lavaggio di frutta e verdura) per innaffiare orto, fiori e piante;
- Installare i riduttori di flusso ai rubinetti; tali dispositivi, mescolando aria ed acqua consentono di risparmiare fino al 50% di acqua;
- Installare W.C. a flusso differenziato; hanno un costo piuttosto basso e consentono di risparmiare circa il 30% di acqua;
- Limitare il più possibile l'utilizzo dell'auto privata, privilegiando spostamenti a piedi, in bicicletta, con i trasporti pubblici o privilegiando il car pooling (auto con più persone a bordo);
- Privilegiare l'acquisto di auto meno inquinanti possibile, alimentate a GPL o a metano (questi combustibili emettono CO₂ e quindi contribuiscono all'effetto serra ma emettono in scarsissime quantità altri inquinanti);
- Spegnerne il motore del nostro automezzo (nel caso sia proprio indispensabile il suo utilizzo) in caso di soste prolungate (per es., ad un passaggio a livello o mentre si aspetta qualcuno);
- Consumare preferibilmente prodotti biologici e privilegiare prodotti locali, che non richiedono trasporti a lunga percorrenza per arrivare in negozio;
- Scegliere soprattutto alimenti di stagione; il cibo prodotto fuori dalla sua stagione naturale, richiede molta più energia e trattamenti chimici;
- ...

*Prevenzione e riciclaggio rappresentano le strategie fondamentali per cercare di porre freno alla crescita dei **rifiuti**, una delle più significative emergenze ambientali di questi anni.*

Alcuni consigli pratici:

- Stampare e fotocopiare documenti solo quando strettamente necessario e su entrambe le facciate di ogni foglio;
- Riutilizzare i fogli di stampa scartati e/o stampati solo da un lato, per note, stampa bozze, blocchi per appunti, ecc.;
- Effettuare la raccolta differenziata (es. carta, vetro, lattine, plastica, pile, farmaci, batterie esauste) utilizzando gli appositi contenitori. Per smaltire quei prodotti di uso comune tossici o pericolosi (es. vernici, toner, batterie d'auto) utilizzare le stazioni ecologiche;
- Evitare l'utilizzo di prodotti "usa e getta" (es. stoviglie di plastica, tovaglioli e fazzoletti di carta) preferendo, quando possibile, quelli riutilizzabili;
- Acquistare prodotti con un imballaggio minimale o almeno confezionati con materiali come la carta (per es. preferire bevande in bottiglie di vetro piuttosto che di plastica);
- Riutilizzare gli imballaggi come possibile;
- Utilizzare prodotti riciclati e rigenerati (carta, nastri e cartucce);
- ...

Hai visto quanto si può fare?

...E l'elenco delle azioni virtuose non è certo finito qui: contribuisci anche tu con idee, riflessioni e comportamenti quotidiani, alla sua elaborazione!

Per ulteriori suggerimenti:

Sito del WWF Italia sull'Impronta Ecologica

<http://www.wwf.it/client/render.aspx?content=0&root=556>

Sito del WWF Svizzera in cui vengono riportati numerosi consigli pratici

<http://www.wwf.ch/it/fare/>

Sito della Campagna ConsumAbile della Regione Emilia Romagna

<http://www.er-consumabile.it/>