

**Questo PDF è stato “assemblato” da [DLC](#), è un elenco veramente ben fatto di Eco consigli realizzato dal WWF che tutti dovremmo seguire per preservare il Pianeta e noi stessi.**

Leggi applica e diffondi in modo da sensibilizzare più persone possibile.

Marco Metti ;)

## **Ecoconsigli WWF**

### **In ufficio**

**Ecoconsigli WWF per rendere più sostenibile il tuo luogo di lavoro**



Gli uffici consumano rilevanti quantità di risorse, contribuendo non poco all'effetto serra e alla crisi ambientale.

E' auspicabile quindi che si intraprenda un [percorso di sostenibilità](#) in ogni luogo di lavoro, a partire dall'efficienza energetica. Sono peraltro interventi che finiscono per far risparmiare e, particolare non secondario, migliorano il benessere dei lavoratori.

Molto, però, dipende dai comportamenti individuali: ognuno può fare moltissimo, da quando entriamo nella nostra stanza la mattina, a quando lavoriamo al computer, in pausa pranzo e fino a quando usciamo la sera. Ecco come.

### **ELETTRICITA'**

1. Spegniamo tutti il computer quando andiamo in pausa pranzo oppure in una riunione che dura più di 30 minuti. Un computer con schermo LCD acceso richiede una potenza di 135 W (watt) come spunto massimo e di circa 100 W in normale funzionamento; lo schermo di 50 W. Se 100 persone quando fanno la pausa pranzo spegnessero il computer si risparmierebbero circa 15 kWh equivalenti a circa 8 kg di CO2 in atmosfera. Non è vero che

- il computer si rovina o consuma di più ad essere spento e riaccesso!
2. Risparmiamo energia anche nelle piccole pause di lavoro, impostando lo spegnimento dello schermo per inattività dopo 2-5 minuti. È una funzione automatica del computer. Lo schermo si riattiva in una frazione di secondo allo spostamento del mouse o con qualsiasi tasto della tastiera. Quando stiamo leggendo documenti cartacei o siamo al telefono, lo schermo che si spegne automaticamente ti permette di concentrarti meglio, riposare la vista e... risparmiare energia.  
Ecco come si imposta lo spegnimento automatico del monitor:
    - a. Vai su Avvio ed entra in Impostazioni, Pannello di controllo;
    - b. Clicca su Opzioni di risparmio energia;
    - c. Seleziona 2 minuti in corrispondenza di spegni il monitor.Conferma tutto con Applica per salvare le modifiche;
  3. Togliamo lo screensaver. Lo schermo in modalità screensaver consuma di più del computer inattivo. Sostituiamo lo screensaver con lo spegnimento automatico dello schermo. Ecco come si toglie uno screensaver:
    - a. Dal desktop, clicca sul tasto destro del mouse e scegli la voce Proprietà;
    - b. Scegli la scheda Screensaver e seleziona [Nessuno] dalla lista a discesa;
    - c. Per salvare le modifiche effettuate, clicca infine su Applica;
  4. Selezioniamo la qualità di stampa sulla base delle reali necessità, questo consente anche di ridurre il consumo di inchiostro.
  5. Accendiamo la luce elettrica solo se è necessario. E spegniamo sempre le luci quando non le usiamo! Ad esempio all'uscita dalle sale riunioni o dal proprio ufficio se si esce per ultimi.
  6. Spesso in ufficio le esigenze di illuminazione sono diverse tra colleghi per abitudini, lavoro che si sta facendo, esposizione della scrivania. Se ci accorgiamo che le luci dell'ufficio sono accese per le esigenze di pochi o di uno solo, ad esempio si ferma tardi al lavoro, ha la scrivania buia etc etc, sollecitiamo l'acquisto di un punto luce indipendente.
  7. A fine giornata lavorativa, prima di andare via verifica che computer, stampanti e fotocopiatrici siano spente. Una stampante, lasciata accesa durante la notte, può consumare senza motivo circa 150Wh.
  8. Se nel tuo ufficio è presente un condizionatore autonomo, ricordati di spegnerlo quando vai fuori per il pranzo e quando termini la tua giornata lavorativa. Lasciare inavvertitamente acceso il condizionatore di notte provoca un consumo inutile di circa 6kWh, che è la stessa energia necessaria per guardare la televisione di casa per circa 60 ore.
  9. I ricaricatori delle batterie (telefonini, computer) consumano anche quando non servono, ad esempio di notte. Ricordiamoci di scollegarli dalla presa! Assicuriamoci inoltre che gli apparecchi in stand-by siano collegati ad una ciabatta e che questa sia spenta, almeno di notte.
  10. I grandi monitor per videoconferenza consumano molta energia. Spegniamo tutto a conferenza conclusa, compreso lo stand-by.
  11. Evitiamo l'uso di oggetti a pila (orologi o radiosvegli ecc.). Già sul monitor del pc, a destra in basso, si legge l'ora: non è sufficiente?
  12. Evitiamo di usare l'ascensore e privilegiamo le scale, così oltre al risparmio energetico, ci guadagniamo anche in salute!

## CARTA

Possiamo facilmente impegnarci a diminuire del 30% i nostri consumi di carta nel giro di tre mesi, per arrivare poi al 50% in meno entro un anno.

1. Cerchiamo di usare unicamente carta riciclata o, almeno, dotata del marchio FSC che ne attesti la provenienza da boschi gestiti in maniera sostenibile.
2. Stampiamo unicamente documenti che leggeremo davvero. Chiediamoci se non sia possibile leggerli al monitor, risparmiando carta.

3. Usiamo l'“Anteprima di stampa” prima di stampare, questo ci permetterà di evitare errori e stampe inutili.
4. Stampiamo e fotocopiamo sempre su entrambi i lati del foglio. Ecco come impostare questa funzione, in modo che sia automatico ogni volta che lanceremo una stampa (ovviamente questo procedimento è possibile solo se la stampante consente il fronte/retro):
  - a. Da Avvio, vai su Pannello di Controllo;
  - b. Clicca Stampanti e fax;
  - c. Seleziona e clicca con il tasto destro la stampante predefinita, o comunque la stampante che usi di più;
  - d. Vai su preferenze di stampa;
  - e. Clicca sulla scheda Finitura, e poi seleziona stampa fronte/retro;
  - f. Infine, per confermare le modifiche clicca Applica.
5. In alternativa, l'opzione fronte/retro può essere impostata manualmente ogni volta che sia necessaria una stampa. E' una modalità meno comoda, ma può essere utile comunque conoscerla:
  - a. Ogni volta che hai bisogno di stampare qualcosa, cliccherai come di consueto su File e poi su Stampa;
  - b. Una volta aperta la finestra di stampa, clicca su Proprietà
  - c. Cerca la sezione Finitura, e seleziona con un click la modalità di stampa in fronte/retro;
  - d. Infine, clicca su Applica. Adesso puoi lanciare la stampa!
6. Non stampiamo le email o le pagine web se possiamo consultarle on line.
7. Usiamo lo scanner se possiamo inviare un documento via mail invece che via fax o per posta.
8. Non dimentichiamoci della carta che si consuma nei bagni! Se il consumo di carta igienica non può che essere lasciato al senso di responsabilità del singolo (usiamo, però, rotoli di carta riciclata, ne esistono di ottimi!), il consumo di carta per asciugarci le mani può essere eliminato. Sostituiamolo - ad esempio - con gli asciugamani di tela in rotoli, gestiti da una ditta esterna che si occupi di ritirarli e riconsegnarli puliti. O, almeno, da salviette o rotoli in carta riciclata così da evitare lo spreco di cellulosa vergine.

## **PRODUZIONE DI RIFIUTI**

1. Negli uffici si usano e si gettano migliaia di bicchieri di plastica ogni anno. Usiamo invece una tazza di ceramica o vetro personale per prendere il caffè o altre bevande dal distributore automatico, risciacquandola semplicemente dopo l'uso. Riserviamo i bicchieri usa e getta ai soli eventuali ospiti esterni. Se la macchina non consente di fare a meno del bicchierino, chiediamo alla ditta che ce l'ha in gestione che alla prima occasione venga sostituita. Ecco come si fa a escludere l'uso del bicchierino di plastica:
  - a. Posizionare la nostra tazza in ceramica o vetro nell'apposito spazio;
  - b. Prima di selezionare la bevanda, premere il pulsante “no bicchiere”.
2. Usiamo il cestino esclusivamente per le cose che non possono essere riciclate. Il resto deve andare negli appositi bidoni per carta, plastica, vetro e alluminio: facciamo in modo che siano presenti. Inoltre, evitiamo che il sacchetto posto nel cestino venga sostituito ogni giorno, con grande spreco di plastica, semplicemente perchè dentro ci sono le bucce di una banana.
3. Non abusiamo di penne, matite, scotch, gomme, ecc. dimenticandole ovunque per poi andare a cercarne di nuove.

## **RISCALDAMENTO E ARIA CONDIZIONATA**

Ricordiamoci che maggiore è il consumo di energia (termica o elettrica), maggiori sono le emissioni di inquinanti e di anidride carbonica nell'ambiente.

1. Teniamo sempre le finestre chiuse se il condizionatore o il riscaldamento sono accesi. Se fa troppo caldo o se fa troppo freddo spegniamoli, invece di aprire la finestra.
2. Vestiamo in maniera adeguata alla stagione e alla temperatura. Prendiamo l'esempio dal Giappone, che ha tolto l'obbligo della giacca negli uffici pubblici e, in Italia, da Eni che ha tolto l'obbligo della cravatta d'estate.
3. In estate accendiamo il condizionatore solo se davvero necessario. Regoliamo il climatizzatore sul consumo energetico ottimale: 26°C e comunque non più di 8°C meno della temperatura esterna. Una differenza maggiore tra interno esterno nuoce alla salute.
4. Durante l'estate, schermiamo le finestre dal sole per evitare concentrazione di calore, ad esempio con la saracinesca.
5. Evitiamo di tenere acceso il condizionatore o il riscaldamento quando non siamo in ufficio (ad esempio per una lunga riunione, o una pausa pranzo o il fine settimana) e ricordiamoci di spegnerlo ogni volta che si aprono momentaneamente le finestre per il ricambio dell'aria.
6. Ad ogni grado in meno di riscaldamento, corrisponde un risparmio di energia del 7% e lo stesso vale anche per il raffreddamento degli ambienti nel periodo estivo.
7. Appendiamo un termometro in ogni stanza. E, in caso di dubbio sul "fa freddo o fa caldo", facciamo riferimento a questo arbitro imparziale. La sensazione del caldo e del freddo, infatti, è estremamente soggettiva (sportivi e bevitori in genere hanno più caldo di sedentari e vegetariani).

## **MOBILITA'**

- Per gli spostamenti durante la giornata di lavoro (riunioni esterne, commissioni e altre necessità) privilegiamo sempre l'uso dei mezzi pubblici. 10 km percorsi in autobus piuttosto che in automobile (sia privata che taxi), evitano l'emissione in atmosfera di più di 1,5kg di CO<sub>2</sub>.
- Per i tragitti brevi, è possibile muoversi a piedi oppure utilizzando una bella bicicletta: proponi al tuo ufficio di tenerne una a disposizione.

## **ACQUA**

1. Anche in ufficio preferiamo l'acqua di rubinetto invece dell'acqua in bottiglia. A parte il risparmio economico, l'acqua di rubinetto è più sicura perché gli acquedotti sono sottoposti a maggiori controlli rispetto alle acque commerciali, inquina meno poiché non ha impatti ambientali dovuti al trasporto delle bottiglie e non produce rifiuti con gli imballaggi.
2. Verifichiamo sempre che i rubinetti del bagno siano chiusi e non gocciolino: una goccia al secondo può significare centinaia di litri in un anno!
3. In bagno usiamo sempre lo scarico breve quando non occorre una quantità d'acqua superiore. Se lo sciacquone non è provvisto dei due tasti proviamo a chiederne la sostituzione alla prima occasione utile.

## **QUALITA' DELL'ARIA**

E' un punto critico in tutti gli uffici, dove il ricambio d'aria nelle stanze è spesso insufficiente e tendiamo a non accorgercene. E' necessario ricordarsi di spalancare periodicamente le finestre, dopo aver spento l'impianto di riscaldamento o l'aria condizionata ovviamente.

Non dobbiamo dimenticarcelo neppure nelle stanze dove teniamo una riunione: quando respiriamo consumiamo ossigeno e produciamo anidride carbonica... In mancanza di ossigeno è quest'ultima a legarsi all'emoglobina, con il risultato che il cervello ne risulta scarsamente ossigenato. Insomma, se le vostre riunioni non hanno sempre esiti brillanti, potrebbe dipendere anche dal poco ossigeno.

Le piante possono dare una mano. Oltre ad esercitare un'influenza psicologica positiva, sono molto

utili per la loro capacità di regolare il tasso di umidità degli ambienti chiusi, come il papiro.

Le piante fungono inoltre da filtro: trattengono la polvere e la fuliggine sulle foglie, assorbono l'anidride carbonica sostituendola con l'ossigeno, purificano l'aria diluendo le sostanze inquinanti che vi sono contenute.

Infine, contribuiscono a ristabilire l'equilibrio tra ioni positivi e quelli negativi.

Alcune piante, come il Chlorophytum, il filodendro, alcune dracaene, il Ficus benjamin, il Pothos hanno dimostrato la capacità di ridurre sensibilmente la concentrazione di formaldeide nell'aria.

E' stato calcolato che per svolgere appieno tutte queste funzioni sarebbero "sufficienti" 15 vasi per un ufficio medio: tuttavia due o tre vasi sono meglio di niente!

## La spesa



Non devi sentirti in colpa se consumi poco

Chi rispetta l'ambiente cerca di consumarne meno che può, sapendo che le risorse non sono infinite. E meno consuma più si sente leggero, in armonia con la natura, col pianeta e con l'umanità.

Oggi le economie e gli Stati vanno in crisi se la gente consuma - e quindi spreca - un po' di meno: ma è responsabilità di chi governa e pensa ancora che questo sia l'unico mondo possibile.

E non cerca seriamente di cambiarlo.

- L'era del sacchetto di plastica per la spesa si è finalmente conclusa: dall'1 gennaio 2011 è entrato in vigore il divieto di commercializzazione dei sacchetti non biodegradabili per l'asporto delle merci.

L'Italia aveva il record nei consumi delle buste di plastica, con oltre il 25% del totale dei sacchetti consumati nell'Unione Europea, corrispondenti a 260.000 tonnellate di plastica, poco meno di 400 sacchetti di plastica a testa. A fronte di una vita media di utilizzo di circa 20 minuti impiegavano molti secoli per essere degradati rilasciando sostanze tossiche e bioaccumulabili nell'ambiente, contaminando acque e suoli ed entrando nelle reti alimentari del pianeta.

- Le alternative ai sacchetti ci sono, pratiche e convenienti sia per l'ambiente che per il portafogli. E' solo questione di abitudine. Dopo 50 anni si prendono la rivincita quegli strumenti utilizzati dalle nostre nonne come le sporte in tela (anche fai da te), i carrelli della spesa, le retine che hanno tutti il pregio di poter essere riutilizzati infinite volte a beneficio dell'ambiente e del portafogli. A pensarci bene sono anche più comodi.
- I nuovi sacchetti biodegradabili, realizzati a partire da amido di mais, sono un passo avanti rispetto ai vecchi sacchetti di plastica. Tuttavia sono fragili e si rompono facilmente, conviene quindi utilizzarli solo in caso di reale necessità. Anche perchè in genere te li fanno pagare non meno di 10 centesimi l'uno: in un anno si può arrivare a spendere circa 100 euro a famiglia.
- Se fai grandi spese al supermercato puoi utilizzare le scatole di cartone che trovi là. A casa, finito l'uso falle a pezzi e riponile nel cassetto della carta. Oppure portati grandi borse da casa e poi tienile in macchina per la prossima spesa.
- Le proteine che influenzano il clima  
Per avere un'idea delle emissioni di CO<sub>2</sub> per unità di alimento prodotto e stimare l'impatto ambientale di alcune scelte alimentari guardiamo qualche numero. Le diverse preparazioni a base di carne, maiale, manzo e pollame, comportano un riscaldamento globale per ogni kg di carne fresca variabile da 3,2 o 4,6 chilogrammi di anidride carbonica equivalente (kg CO<sub>2</sub>e) per il pollo e il filetto di maiale, a ben 68 kg CO<sub>2</sub>e per il filetto di manzo. Queste differenze sono dovute alla differente quantità di cibo necessaria a far crescere di 1 kg l'animale (se per aumentare di 1 kg a un vitello servono 13 kg di mangime a un pollo ne bastano 3 kg) e ai loro metabolismi digestivi (i ruminanti emettono elevate quantità di metano, un potente gas serra).  
I prodotti caseari hanno emissioni non troppo differenti da quelle delle carni, anche delle basse rese di trasformazione (1 kg di formaggio ogni 10 litri di latte).  
E non è tutto, la produzione di alimenti di origine animale è nettamente sfavorevole anche in termini di superficie arabile richiesta per anno, essendo pari a ca. 21 m<sup>2</sup> per ogni kg di carne di manzo e appena 0,2 m<sup>2</sup> per kg di patate.  
I prodotti ittici possono essere pescati in mare o allevati in acquacoltura e trasformati in filetti freschi oppure surgelati. L'impatto oscilla tra i da 0,09 kg CO<sub>2</sub>e per kg di cozze fresche a 0,22 per i filetti di sgombero freschi (se i filetti si acquistano congelati il valore sale di oltre 4 volte), 1,2 per il merluzzo fresco (valore quasi triplicato se si acquista congelato) a 3 per i gamberetti e 20,2 per l'astice (valori che dipendono in massima parte dal combustibile dei pescherecci che operano nel mare del Nord).
- Prova il Carrello dello spesa virtuale  
Come le tue scelte alimentari influiscono sul cambiamento climatico? Che cosa ha a che fare la tua tazza di caffè del mattino con la fusione dei ghiacci artici? Il peso dei nostri acquisti può essere valutato attraverso il calcolo dell'impronta di carbonio, ossia delle quantità emesse di gas a effetto serra. [Misura la CO<sub>2</sub> prodotta dalla tua spesa](#)
- Evita di acquistare frutta o verdura imballata  
Solitamente l'imballaggio – oltre che fonte di inquinamento - è veramente sproporzionato e la qualità è peggiore di quella dei prodotti sfusi. I cassonetti e le discariche italiane straripano a causa degli imballaggi.
- Se compri il pesce fai attenzione alla taglia!

Per ogni specie la legge stabilisce la taglia minima: pesci più piccoli non dovrebbero arrivare sul mercato né essere pescati. E' una misura necessaria per cercare di preservare gli stock naturali: in questo modo ogni esemplare può almeno arrivare a riprodursi prima di finire in tavola.

Le 5 regole d'oro per il pesce sono:

- 1) PREDILIGI il pesce pescato, rispetto a quello di acquacoltura
  - 2) SCEGLI specie non in pericolo di estinzione
  - 3) RISPETTA la regola della taglia minima di vendita delle specie
  - 4) DAI LA PRECEDENZA al pescato locale
  - 5) CONSIDERA la stagionalità delle specie
- Se trovi un prodotto con il vuoto a rendere preferiscilo agli altri. Riciclare una bottiglia integra consente un risparmio energetico 5 volte superiore alla fusione del vetro rottamato.
  - Evita di comprare prodotti che contengono coloranti: alcuni sono nocivi, anche se quelli di cui man mano si scopre la nocività vengono frettolosamente proibiti. Ormai tutti gli ingredienti (perciò anche i coloranti) devono essere segnalati sull'etichetta. E poi i coloranti non rendono certo più buoni gli alimenti.
  - Non utilizzare i prodotti "usa e getta", consentirai così di ridurre il flusso di materiali ed energia nel sistema economico. Con gran beneficio rispetto all'inquinamento e ai cambiamenti climatici.
  - Sostituisci i prodotti e i preparati pericolosi con altri prodotti ecologici in commercio, per quanto possibile. Attenzione però, fidati solo di prodotti con marchi di qualità ecologica scientificamente riconosciuti a livello internazionale. Un esempio è il marchio di qualità ecologica Ecolabel Europeo, contraddistinto da una margherita.
  - Per aggirare il rincaro dei prezzi di frutta e verdura causato dagli speculatori e per garantirsi prodotti di migliore qualità, è possibile rivolgersi ai privati. Piccoli coltivatori che spesso coltivano orticelli senza usare pesticidi. Questo consente di pagare di meno la merce, di assicurarsi un prodotto meno inquinato e, in molti casi, di scambiare quattro chiacchiere con la gente, con vecchietti spesso soli. E questo fa bene a tutti.
  - Se il tuo negoziante non vende bevande in bottiglia con vuoto a rendere ti suggeriamo di minacciare benevolmente di cambiare negozio se non se le procura. Perché sprecare cose quando se ne può fare a meno?
  - Pensare globalmente, ma consumare localmente  
Consiglio vecchio ma sempre valido. Per fare la spesa di frutta e verdura, non andiamo più al supermercato, ma mettiamoci insieme per fare una spesa collettiva rivolgendoci a piccoli produttori del posto. Scopriremo delle realtà interessantissime e si creeranno delle sinergie straordinarie.
  - Molti soci ci raccontano che una volta lo spendere li gratificava molto. Oggi... li gratifica molto di più il consumare il minimo indispensabile, vivere il più possibile in punta di piedi sul pianeta, cercando di trasmettere questo valore agli altri. E così si risparmia pure.
  - Negli allevamenti intensivi le condizioni dell'animale sono spaventose. Spazi esigui, aria irrespirabile e un livello di pulizia sotto zero caratterizzano quasi tutti gli allevamenti intensivi. Agli animali vengono somministrate quantità notevoli di antibiotici per combattere la diffusione di patologie dovute all'eccessiva densità cui gli animali sono mantenuti e spesso anche ormoni tra cui estrogeni, che sarebbero vietati dalla legge. Preferisci la carne biologica, così sarai sicuro di quello che mangi. Costa di più è vero, ma potrebbe essere l'occasione buona per mangiarne di meno.

- La vostra acqua è così cattiva che avete proprio deciso di comprare acqua minerale? Fai almeno attenzione alla provenienza (meglio se viene da vicino) e al tipo di imballaggio: il vetro è meglio perché riutilizzabile.
- Se compri prodotti surgelati porta con te una borsa termica. Così il tuo freezer non dovrà faticare e consumare energia per riabbassare la loro temperatura. E si conserveranno meglio.
- Preferisci prodotti freschi e non surgelati. Oltre al miglior sapore, i prodotti freschi hanno dalla loro il non utilizzo di energia per mantenerli freddi. La catena del freddo consuma una enorme quantità di energia.
- I fazzolettini rinfrescanti sono di cellulosa pura, il che comporta uno spreco di alberi, sbiancata con il cloro in un processo molto inquinante. Da evitare.
- Quanta carta (= alberi!) sprecano i quotidiani per propinarci inserti e magazine non richiesti! Per far loro capire che non sono sempre graditi (anche perchè non abbiamo il tempo per leggerli!) non comprare il giornale nei giorni in cui esce con un allegato che non ti interessa.
- Evitiamo le bibite in contenitori di alluminio. Oltre a costare molto di più, richiedono molta energia elettrica per essere prodotti e, quindi, sono causa indiretta di emissioni di gas che provocano l'effetto serra. Preferisci il vetro.
- Leggi le etichette dei prodotti che stai per acquistare e non farti condizionare troppo dalla marca.
- Se proprio volete bere acqua minerale (è una decisione che noi sconsigliamo), almeno comprate acqua minerale proveniente dai monti più vicini. Non avrà così bisogno di essere trasportata da un capo all'altro d'Italia con grande spreco di carburante e inquinamento dell'aria! E' davvero penoso vedere colonne di Tir, carichi di bottiglie d'acqua, che vanno da Nord a Sud, e da Sud a Nord! L'acqua è acqua, ovunque sia.
- Non farti condizionare troppo dall'aspetto della frutta e della verdura che fa bella mostra di sé sul banchetto. Spesso gli alimenti più belli (grossi, lucidi e colorati) sono anche i più impregnati di pesticidi nocivi.
- Piatti, bicchieri e posate di plastica non fanno male solo all'ambiente. Secondo una ricerca di Altroconsumo, infatti, molecole di sostanze tossiche, tra cui alcune cancerogene, migrano nel cibo. Può essere accettabile usarli esclusivamente in rare occasioni e solo con cibi freddi. Assolutamente da evitarli con i cibi caldi.
- Dove mangi? Spesso prestiamo attenzione al cibo ma non abbastanza ai recipienti dove il cibo viene conservato, cucinato o somministrato. Limita l'uso di padelle e pentole antiaderenti in cui lo strato antiaderente, soprattutto se graffiato - può rilasciare sostanze come il PFOA e il PFOS (che possono avere conseguenze dannose per la salute, soprattutto a carico del fegato e in termini di disturbi dello sviluppo e della riproduzione). Preferisci l'acciaio inox e il pirex (per saperne di più <http://www.wwf.it/svelenati.sh> )
- Dove poppa il bimbo? Faresti mangiare al tuo cucciolo qualcosa di nocivo? Allora non comprare i biberon in polycarbonato ma solo in vetro. Da quest'anno, grazie anche ad una battaglia del WWF (<http://www.wwf.it/svelenati.sh> ), finalmente non sarà più presente il bisfenolo A nei biberon per una nuova direttiva dell'UE, tuttavia per quelli già in circolazione...
- Fare shopping per dissipare la noia e combattere la depressione conduce al debito e alla miseria, e non alla felicità, secondo un rapporto di una Commissione governativa inglese. I consumi eccessivi danneggiano invece l'ambiente e la qualità della vita per tutti. Evitiamoli.

## Ecoconsigli sul tema "in cucina"



PULIZIA MA...

- Evitiamo prodotti troppo aggressivi  
Evitiamoli e non usiamoli troppo frequentemente: qualche microbo in più è da preferire alla miriade di sostanze chimiche tossiche che altrimenti rilasciamo nella nostra cucina e, quindi, nei cibi che mangiamo e nell'aria che respiriamo.
- Meno sapone  
Per ridurre il consumo di sapone ti consigliamo alcune tattiche. Prima di lavare i piatti e le pentole o di infilarli nella lavastoviglie ripassali con un pezzo di carta (riciclata), così da sgrassarli un po'.
- Sgrassa con la carta  
Prima di affrontare il lavaggio di una pentola particolarmente unta, sgrassala con un foglio di carta (la carta del pane va benissimo così come i tovaglioli di carta usati): il lavaggio sarà più facile, richiederà meno sapone e non rovinerai la spugna.
- Limoni dalla lunga vita  
I mezzi limoni spremuti riponili in un angolo del lavandino. Potrai utilizzarli una volta ancora strofinandoli su piatti e pentole unti o odorosi di pesce, per dare una prima sgrassata.
- Riduci le dosi

Prova a ridurre man mano la dose di detersivo per i piatti se lavi a mano, vedrai che il risultato non cambia. Inoltre, invece che riempire l'intero lavello di acqua calda saponata conviene riempire solo una delle pentole da lavare, e lì immergere le posate e la spugna con la quale lavare tutto il resto.

- Lavastoviglie ma piena  
Se usi la lavastoviglie, avviala solo quando è tutta piena: è inutile sprecare acqua, sapone, energia per poche stoviglie. Se sono poche e proprio non ami rinviare il lavaggio, puoi lavarle a mano.
- Forno pulito e sano  
Evitiamo i prodotti specifici per pulire il forno, la loro salubrit  è dubbia e, se non li rimuoviamo bene ce li ritroviamo nei polmoni, negli occhi e nella torta. Il forno si pu  pulire pi  ecologicamente con un mezzo limone usato, per rimuovere l'eventuale grasso e deodorarlo. Puoi anche usare acqua tiepida con aceto, lasciando agire qualche minuto. Dopo aver risciacquato con acqua tiepida, passa con un panno in microfibra. Il forno briller ... come nelle pubblicit .
- Rotoloni  
Vacci piano con il rotolone di carta,   pur sempre fatta con gli alberi. Preferisci in ogni caso quella riciclata, oppure con il marchio FSC che assicura una provenienza da foreste gestite in maniera sostenibile. Usane poca, utilizza a fondo il pezzo che strappi (non strapparne pi  di uno alla volta!), anche mettendo da parte quelli usati troppo poco per finire di usarli in altra occasione.
- Spugnette  
Per far durare pi  a lungo le spugnette,   utile strizzarle sempre riponendole all'asciutto e, ogni tanto, al sole. Evita di lasciarle impregnate d'acqua sul fondo del lavello, oltre a raccogliere microbi finirebbero per ammuffire.

## CUCINARE E RISPARMIARE

- Con il coperchio bolle prima  
Una potenziale forma di risparmio   legata all'uso del coperchio, capace di ridurre i tempi di bollitura, di cottura e quindi l'energia utilizzata.
- Ogni pentola ha il fornello giusto  
E' importante scegliere pentole e fornelli proporzionati tra di loro... Infatti la fonte di calore dovrebbe rimanere ben sotto la pentola e non disperdersi inutilmente intorno rischiando pure di bruciare i manici!
- A pressione risparmi  
Per le cotture lunghe   una buona cosa utilizzare la pentola a pressione, capace di dimezzare i tempi e quindi gli sprechi di energia.
- Microonde   OK  
Il forno a microonde pu  essere la soluzione giusta in molti casi, infatti oltre a far risparmiare molto tempo consuma molta meno energia essendo il tipo di forno che consuma meno in assoluto.
- C'  modo e modo per scaldare  
Se prevedi di cucinare la pasta per il pranzo, la mattina puoi portarti avanti riempiendo la pentola di acqua e lasciandola riposare. Quando dopo alcune ore accenderai il fuoco, l'acqua boller  prima perch , avendo assorbito calore dall'ambiente, partir  da una temperatura meno fredda.
- Elettrico o a gas  
Tra forno elettrico e a gas, preferisci il secondo perch  utilizza una fonte di energia pi  economica e ecologica (infatti, per le leggi della termodinamica, produrre calore impiegando elettricit  non   mai conveniente). Se proprio non puoi rinunciare al forno elettrico, scegli un modello ventilato che, consentendo una distribuzione uniforme del calore ottiene migliori

risultati con minori consumi.

- Non aprire quel forno  
Un uso corretto del forno può far risparmiare fino al 30% di energia: ad esempio, aprendo il meno possibile lo sportello durante la cottura e spegnendo il forno qualche minuto prima che la cottura sia terminata, così da sfruttare il calore residuo.

## RIFIUTI

- Occhio all'imballo  
Innanzitutto facciamo attenzione, durante la spesa, a scegliere prodotti con la minore confezione possibile, sapendo che gli imballaggi rappresentano gran parte delle nostre immondizie.
- Riciclare riciclare gente  
In cucina, poi, non possono mancare i raccoglitori per la raccolta differenziata: carta, plastica, metalli, umido. Ce ne sono di tutti i tipi e per tutti i gusti.
- Svuoti il secchio e concimi  
Se hai un giardino o un orto, non perdere l'occasione di usare l'umido per concimarlo: puoi farlo tramite una compostiera, oppure interrando man mano i rifiuti organici prodotti. Se invece hai solo delle piante in balcone, puoi versare nei vasi la posca del caffè e del tè e, interrandole un po', le bucce di frutti e ortaggi, come banane, mele, patate, cetrioli. Anche le ingombranti scorze di cocomeri e meloni le puoi riporre nei vasi, finché non si sono asciugate: ridurrai di molto il loro peso e volume, e non goccioleranno per le scale quando porterai giù le immondizie.
- Riutilizzare  
Ma... siamo sicuri che tutto quello che gettiamo non possa essere ancora utile? Ad esempio, possiamo evitare di comprare sacchetti di plastica per alimenti, riutilizzando facilmente i sacchetti della pasta.
- Cucina a impatto (quasi) zero  
Anche molti scarti che normalmente, nella migliore delle ipotesi, finiscono nell'umido potrebbero avere ben altro utilizzo. Buccie di patate, baccelli di piselli, foglie di carciofo, gambi di finocchi e broccoli - per fare solo degli esempi - possono essere sapientemente cotti e mangiati perché sono commestibili! Invece normalmente buttiamo il 20% di broccoli e arance, il 30% dei finocchi, il 34% dei cavolfiori, il 65% dei carciofi... Su questo sito troverai [idee e molte ricette](#)
- Riusare il vecchio sacchetto  
I sacchetti di plastica alla fine del loro ciclo di vita possono servire un'ultima volta per contenere i rifiuti, senza bisogno di comprarne di appositi.

## ELETTRODOMESTICI

- Frigorifero, congelatore, lavastoviglie...  
Guarda la pagina specifica con gli ecoconsigli WWF sugli [elettrodomestici](#)

# Acqua

## Ecoconsigli sul tema "Acqua"



L'acqua è una risorsa apparentemente inesauribile, visto che il suo ciclo è infinito e che le sue molecole sono decisamente abbondanti.

L'acqua dolce è tuttavia una risorsa limitata, diffusa sul pianeta in modo non omogeneo. Sono molte le popolazioni che hanno problemi di approvvigionamento e che stanno consumando acqua fossile, accumulata nelle falde nei millenni precedenti.

Anche in Italia ci sono zone dove l'acqua non basta, ed altre dove pur essendocene stata molta, in certe stagioni manca, complice anche il riscaldamento globale.

In ogni caso l'acqua prelevata per l'uso umano, che provenga dalla falda, dalle sorgenti o dai fiumi è sottratta all'ambiente naturale che ne viene impoverito: si pensi ai torrenti o alle zone umide completamente prosciugati.

Ma c'è un'altra considerazione da fare. Quando mangiamo un uovo consumiamo 200 litri d'acqua, per un chilo di pasta i litri diventano 1924. Per indossare una maglietta di cotone ne abbiamo utilizzati 2700. E se per pranzo ordiniamo un hamburger da 150 grammi, dobbiamo sapere che è «costato» 2.400 litri. E' tutta l'acqua servita per far crescere la gallina, per coltivare il grano, il cotone, il foraggio, per sfamare e dissetare un manzo.

Un italiano ogni giorno usa in media 380 litri di acqua, considerando il solo uso domestico.

Il consumo è 17 volte superiore se consideriamo anche l'acqua impiegata per produrre ciò che mangiamo e indossiamo. Sono 6.400 litri a testa ogni giorno, 2.334 metri cubi all'anno: questa è la nostra "impronta idrica" ([water footprint](#)) che è tra le più alte al mondo. Solo USA, Grecia e Malesia hanno un'impronta maggiore, mentre la media mondiale è la metà: 1243 metri cubi.

Solo il 49 % di quell'acqua proviene da risorse italiane: il 51 per cento arriva dall'estero, incorporata nei prodotti che viaggiano sulle rotte del commercio internazionale. Il nostro Paese è il quinto importatore d'acqua del pianeta e in questo modo sottraiamo acqua a paesi che ne hanno già poca.

Per ridurre i nostri consumi d'acqua, quindi, è necessario fare attenzione al rubinetto ma anche altre nostre scelte, chiamiamole indirette, non sono neutrali: ad esempio, una dieta vegetariana comporta un consumo virtuale di "soli" 2 mila litri d'acqua al giorno, se invece mangiamo carne si può arrivare a ben 5 mila litri al giorno. Ma ecco i nostri ecoconsigli.

- **Il miscelatore**  
Un miscelatore d'aria nei rubinetti e nella doccia riduce il consumo d'acqua senza modificare le vostre abitudini. Si tratta di una piccola ed economicissima aggiunta al proprio rubinetto in grado di miscelare l'acqua in uscita con l'aria. Chi usa il getto d'acqua non percepisce alcuna differenza ma il consumo complessivo d'acqua è inferiore. Si arriva a risparmiare quasi la metà dell'acqua utilizzata.
- **Lo sciacquone**  
Lo sciacquone del water consuma ad ogni getto circa 10 litri d'acqua. E' eccessivo, per ridurlo puoi porre nella cassetta una bottiglia di plastica da un litro piena d'acqua, priva di etichetta ed ermeticamente chiusa con il tappo: invece di 10 litri ne consumerai 9, risparmiandone ogni volta uno, ovvero centinaia di litri all'anno. Se hai in programma il rifacimento del bagno puoi invece installare un sistema con doppio pulsante di scarico, da pigiare a seconda della necessità.
- **Piove?**  
L'acqua piovana può essere facilmente raccolta e incanalata dalla grondaia verso il proprio giardino o in cisterne di raccolta, anche improvvisate, per un utilizzo successivo: è perfetta per annaffiare l'orto o il giardino, grazie all'assenza del calcare (molte piante non amano l'acqua ricca di calcio). L'acqua piovana è gratuita, usarla equivale a risparmiare l'acqua degli acquedotti e molti euro sulla bolletta.
- **Doccia vince bagno**  
Per lavarsi è meglio scegliere la doccia, perché rispetto al bagno si consuma circa un terzo dell'acqua. Infatti, per immergerci in vasca sono necessari 150 litri di acqua, per una doccia ne bastano 50 o, per i più attenti e veloci, anche meno! La doccia è anche più igienica. Se hai in programma di ristrutturare il bagno la vasca puoi addirittura non prevederla, avrai più spazio.
- **Occhio alla goccia**  
Un rubinetto che gocciola o un water che perde acqua vanno affrontati subito: oltre ad essere assai fastidiosi, possono sprecare 100 litri d'acqua al giorno, che diventeranno 36.500 in un anno. Una corretta manutenzione o, se necessario, una piccola riparazione contribuiranno a farvi risparmiare tanta acqua potabile altrimenti dispersa inutilmente.
- **Controlla il contatore**  
Un controllo periodico sullo stato dell'impianto idrico di casa è opportuno. E' sufficiente controllare il contatore dell'acqua quando tutti i rubinetti sono chiusi: se continua a girare significa che c'è una perdita da qualche parte.  
Per un controllo più accurato, la sera controlla che tutti i rubinetti di casa siano ben chiusi e leggi sul contatore dell'acqua il livello di consumo raggiunto. Il mattino, prima di iniziare la

giornata, controlla di nuovo quanto segna il contatore. Una differenza anche minima significa che c'è una perdita (dai rubinetti, dallo sciacquone del WC o dalle tubature) che non solo spreca acqua inutilmente - un foro di un millimetro in un tubo perde oltre 2.000 litri d'acqua al giorno - ma potrebbe causare danni peggiori alle strutture della tua abitazione danneggiando muri, solai e rivestimenti. Meglio chiamare subito un idraulico.

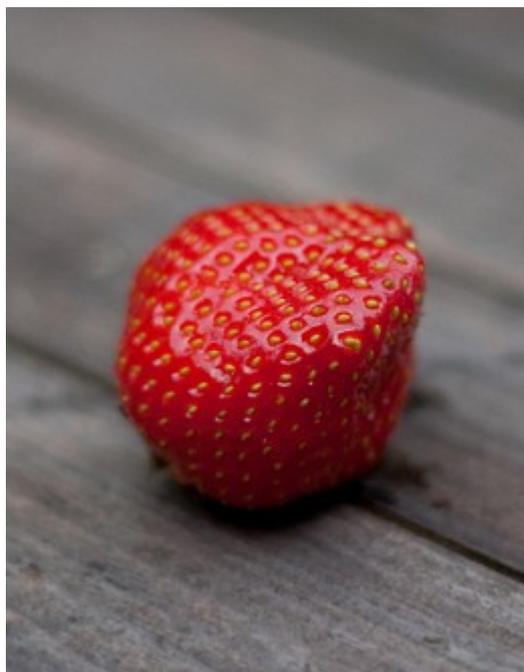
- **Lavati le mani così**  
Quante volte ci laviamo le mani ogni giorno? E quanta acqua facciamo scorrere ogni volta? E' inutile tenere sempre aperto il getto d'acqua, per una buona pulizia è soprattutto necessaria una buona perizia nell'insaponarsi le mani. Fai così: apri il rubinetto una prima volta per bagnare le mani, richiudilo, insaponale per almeno 60 secondi (il sapone deve avere il tempo per agire sui batteri), infine riapri il getto d'acqua solo per risciacquarle. Il risparmio d'acqua è assicurato, si tratta solo di modificare una piccola abitudine.
- **E sotto la doccia pure**  
Anche sotto la doccia conviene comportarsi nello stesso modo: bagnarsi, chiudere il rubinetto, insaponarsi da capo a piedi, riaprire il rubinetto per risciacquare. Lo stesso quando ci si lava i capelli. Sono decine e decine di litri risparmiati ogni volta!
- **Un'auto splendente**  
Per lavare l'automobile si sprecano di solito non meno di 150 litri di acqua potabile. Se invece del tubo usi un bel secchio, riempiendolo due o tre volte, risparmierai circa 130 litri di acqua a ogni lavaggio... e la macchina ti sembrerà più pulita. Inoltre, soprattutto se non riesci a farti bastare tre secchi, evita di lavarla troppo spesso, in fondo è solo un mezzo di trasporto.
- **Riciclare**  
Quando fai scorrere l'acqua in attesa che diventi calda puoi raccoglierla in una bacinella: e usarla poi per innaffiare, per lavare i pavimenti oppure per sciacquare il water. Anche quando lavi la frutta e la verdura puoi usare una bacinella e lasciarcela un po' in ammollo, usando l'acqua corrente solo per sciacquarla alla fine. L'acqua che hai raccolto nella bacinella la potrai riutilizzare.
- **I piatti**  
Quando lavi i piatti a mano, al momento del risciacquo riempi il lavandino e chiudi l'acqua. Immergi piatti, bicchieri e posate, quando li toglierai saranno risciacquati e avrai consumato meno acqua.
- **Controlla la bolletta**  
L'acqua in Italia costa poco (e questo in realtà non è un bene perchè così viene sprecata), la media dei consumi di una famiglia evidenzia l'impiego di centinaia di litri d'acqua al mese (circa 25.000 litri per una famiglia di quattro persone). Puoi ugualmente cercare di contribuire alla riduzione, ponendoti degli obiettivi.
- **Eco-denti**  
Un gesto frequente come lavarsi i denti può comportare enormi sprechi d'acqua nel lungo periodo a causa dell'abitudine di lasciare sempre il rubinetto aperto. Usa il getto d'acqua soltanto per bagnare lo spazzolino all'inizio e per risciacquarlo alla fine. Nel frattempo chiudi il rubinetto, mentre spazzoli i denti - almeno 2 minuti per una buona pulizia - non serve l'acqua. Alla fine per risciacquare la bocca utilizza un bicchiere, è più comodo e consente un minore spreco d'acqua!
- **Rasatura ecologica**  
Evita di lasciare il rubinetto aperto per pulire il rasoio e mentre ti radi. Puoi anche chiudere il tappo del lavabo e riempirlo con un po' d'acqua per utilizzarla nel risciacquo del rasoio di volta in volta. Si tratta semplicemente di modificare un'abitudine, per il resto nulla cambia alla qualità della rasatura e tantomeno al tempo necessario per radersi.
- **E per bere?**  
L'acqua di rubinetto è migliore dell'acqua venduta in bottiglia, perchè sottoposta per legge a controlli quotidiani che ne garantiscono la qualità e la sicurezza. E poi, vuoi mettere la

comodità? Ci abbiamo messo secoli per avere tutti l'acqua corrente nelle nostre case e tu vuoi continuare ad approvvigionarti a chilometri di distanza?

- Sa un po' di cloro?  
I tecnici degli acquedotti sono obbligati ad usare il cloro, che è un disinfettante, per avere la certezza che l'acqua sia microbiologicamente pura. Ma tranquillo, si tratta di quantitativi esigui, tali da non nuocere minimamente alla salute di chi la beve. Tuttavia è molto semplice eliminarlo: riempi di acqua una brocca - meglio se con l'imboccatura ampia - e lasciala riposare qualche minuto: il cloro è un gas e si disperderà nell'aria.
- Il calcio è pesante?  
Che l'acqua ricca di calcio sia pesante e difficile da digerire è una leggenda metropolitana messa in giro dagli interessati. Stiamo parlando di ioni, non di rocce! Tranne rari casi non influisce sul sapore, inoltre non sono noti effetti negativi sulla salute - nelle situazioni non patologiche - causati da acque cosiddette "dure". Al contrario, il calcio nell'acqua è un pregio per i viventi che la bevono! E' la forma di calcio più facilmente utilizzabile ed è fondamentale per le ossa, i denti, la corretta coagulazione del sangue, il funzionamento del sistema nervoso, gli scambi delle cellule. A risentirne sono semmai gli elettrodomestici, a causa delle incrostazioni che si formano sulle resistenze. Se usi un addolcitore per rimuovere il calcio fai attenzione a lasciarne una parte, perchè il consumo di acque carenti di calcio è considerato un fattore di rischio cardiovascolare.
- La vostra acqua è cattiva?  
La vostra acqua è talmente cattiva che avete proprio deciso di comprare acqua in bottiglia? Fai almeno attenzione al tipo di imballaggio: il vetro è meglio perchè è riutilizzabile. Il vuoto a rendere è meglio ancora perchè riciclare una bottiglia integra consente un risparmio energetico cinque volte superiore alla fusione del vetro rottamato. Alcune ditte che fanno la consegna a domicilio lo prevedono, cercale con Google.
- Volete proprio bere acqua minerale?  
E' una decisione che noi sconsigliamo decisamente tuttavia, almeno, compra acqua minerale locale, proveniente dai monti più vicini. Non avrà così bisogno di essere trasportata da un capo all'altro d'Italia con grande spreco di carburante e inquinamento dell'aria! E' davvero penoso vedere colonne di Tir, carichi di bottiglie d'acqua, che vanno da Nord a Sud, e da Sud a Nord!  
Ti consigliamo, inoltre, di alternare ad ogni acquisto la marca, perchè spesso le acque minerali sono carenti di ioni importanti oppure al contrario ne hanno alcuni in concentrazione eccessiva. E' per questo che ti diciamo che l'acqua di rubinetto è meglio!
- E gli apparecchi filtranti?  
L'associazione Altroconsumo, che come noi consiglia l'acqua di rubinetto, ha fatto dei test specifici, arrivando ad una conclusione inequivocabile: non sono una buona scelta. Ci si sobbarca un costo notevole e come risultato si ha dell'acqua meno sana. Sui filtri, infatti, si sviluppa una flora batterica difficilmente controllabile a livello domestico, per cui l'acqua fuoriuscita è peggiore di quella immessa!

# Alimentazione

## Ecoconsigli sul tema "Alimentazione"



Quel che si mangia può fare la differenza

Come le nostre scelte alimentari influiscono sul cambiamento climatico?

Che cosa ha a che fare la tua tazza di caffè del mattino con la fusione dei ghiacciai artici?

La produzione alimentare in Europa è responsabile di quasi 1/3 delle emissioni di gas a effetto serra. Ogni volta che si fa la spesa si effettuano delle scelte che hanno il potere di limitare o aggravare il nostro impatto sull'ambiente. La spesa che facciamo tutti i giorni incide sui cambiamenti climatici in atto.

Il peso dei nostri acquisti può essere valutato attraverso il calcolo dell'impronta di carbonio, ossia delle quantità emesse di gas a effetto serra, responsabili del riscaldamento globale.

Il riscaldamento globale può essere combattuto anche a tavola.

[Misura l'impronta di carbonio del tuo carrello della spesa >>](#)

- Un dettagliato menù ecosostenibile è stato messo a punto da un gruppo di scienziati britannici in collaborazione con il WWF: mangiando i piatti proposti, si fa bene alla Terra, alla propria salute e pure al proprio portafoglio, con un cospicuo risparmio economico. Bastano infatti 35 euro alla settimana, meno di 150 euro al mese per mangiare sano e non aggravare lo stato del pianeta.  
Se ognuno seguisse il menù suggerito dal [WWF inglese](#) (va adattato ai nostri gusti mediterranei) le emissioni di gas serra potrebbero ridursi della metà.  
[Guarda il menù, giorno per giorno >>](#) (in italiano e con foto, su Repubblica.it)
- Preferisci l'agricoltura biologica a quella tradizionale. Ti costerà un po' di più, ma è l'unica che ti consente di avere la certezza della qualità degli alimenti. E che preserva la biodiversità e la qualità ambientale della campagna.
- Per difenderci dall'inquinamento, anche alimentare, mangia crudo, vivo e colorato. Le "crudità" sulla nostra tavola possono aiutarci a non diventare allergici o a guarire dalle allergie, a non ingrassare, a contrastare le malattie vascolari, ad ammalarci meno d'inverno

(da un'intervista all'immunologo Attilio Speciani su Lifegate).

- Fai attenzione a non consumare più carne di quella necessaria (una volta la settimana per un adulto è sufficiente). Gli allevamenti consumano il 40% dei cereali mondiali e sostituiscono le foreste con pascoli per il bestiame. Se mangiassimo anche solo il 10% di carne in meno, consentiremmo a 60 milioni di persone in più di nutrirsi adeguatamente. Inoltre, le carni di pollame e di maiale sono decisamente più sostenibili di quelle bovine perchè polli e maiali più efficienti nel trasformare quello che mangiano in proteine e non emettono metano.
- Meglio ancora, diventa vegetariano: destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino otteniamo in un anno 66 Kg di proteine, mentre destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otterremmo 1848 Kg di proteine, cioè 28 volte di più! Inoltre, il contributo all'effetto serra dato dagli allevamenti a causa del metano è circa pari a quello dato dalla totalità del traffico degli autoveicoli nel mondo. L'alimentazione vegetariana oltre che avere un bassissimo impatto ambientale, se equilibrata è anche molto salutare, come ci ricorda il famoso oncologo Umberto Veronesi.
- Non è difficile, in Italia, culla dell'alimentazione mediterranea, essere vegetariani: pizza napoletana, melanzane alla parmigiana, pasta al pomodoro, orecchiette alle cime di rapa, pasta e fagioli, riso e piselli... sono tutti piatti ricchi di proteine, grazie alla somma dei diversi aminoacidi presenti e possono sostituire bistecche e hamburger.
- Olio di palma? Pensa agli oranghi



E' oggi presente in molti prodotti confezionati, come le merendine e le margarine (ma anche saponi, detersivi, cosmetici), a causa del basso costo per i produttori. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il suo utilizzo contribuisce a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari, a causa del suo elevato contenuto di grassi saturi.

Il problema maggiore, però, è che le coltivazioni intensive di questa palma hanno un impatto ambientale disastroso perchè vengono impiantate, soprattutto nel Sud Est asiatico, dopo aver distrutto enormi estensioni di foresta tropicale con gravissima perdita di biodiversità e incremento delle emissioni di anidride carbonica. Quando vedi l'olio di palma (Palm oil) tra gli ingredienti, [pensa all'orango](#) che rischia l'estinzione!

- I nostri bambini sono le vittime inconsapevoli di un'emergenza obesità che rischia di trasformarsi in un vero flagello del benessere, come già successo negli USA: in Italia un

bambino su dieci è già obeso, uno su tre rischia di diventarlo essendo già sovrappeso (dati dell'Istituto auxologico italiano di Milano). Sotto accusa il poco movimento, oltre alla dieta troppo ricca di zuccheri e grassi. Il consiglio: porta tuo figlio a scatenarsi al parco e non importa se si sporca, regalagli palloni e pattini anziché videogiochi, mentre si è a tavola spegni la TV e insegna invece ad assaporare quello che si mangia e la convivialità... insomma, mangiare meno e meglio!

- Cerca di non farti tentare dalle pubblicità: spesso le merendine sono troppo caloriche, ricche di grassi animali, prive di fibre e vitamine, con imballi eccessivi. E se anche contengono grassi vegetali non si tratta certamente di olio di oliva ma di olio di palma che non è molto salutare, neppure per l'ambiente. E ricorda che dieci merendine mignon di calorie ne contengono parecchie!
- Gli italiani stanno diventando il popolo più ciccione d'Europa. Già i nostri bambini lo sono: il 36% è in sovrappeso. Tra gli accusati, oltre allo scarso movimento e gli spot TV, le porzioni: troppo abbondanti. Gli esperti del Ministero della Salute consigliano di ridurle: 80 g di pasta, 120 di carne, 50 se il formaggio è grasso, il doppio se è fresco e verdura senza limiti.
- Per fare merenda - a casa, a scuola o in ufficio - preferisci la frutta alle merendine confezionate. Sazia, non ingrassa ed è certamente salutare essendo ricca di vitamine, sali minerali, fibre. Almeno quattro [porzioni di frutta al giorno](#) (otto, considerando anche le verdure) non dovrebbero mancare dalla dieta di nessuno. Inoltre... ricordiamoci che è il cibo preferito dei nostri parenti più prossimi: le grandi



scimmie.

- Cibo e intelligenza. Uno studio su ben 14.000 bambini ha dimostrato che i bambini cresciuti a base di "cibo spazzatura" (patatine fritte, dolci, biscotti e merendine, pizza...) rischiano di subire danni permanenti alle loro capacità mentali. Con un gap del 5% rispetto ai bambini alimentati con cibo più sano, preparato in casa, ricco di frutta e verdura ([Corriere.it](#)).
- Non vi è dubbio che la pizza o il pane cotti in un forno a legna abbiano un aroma sfizioso. Ricordiamoci, però, che... è l'odore di alberi tagliati e trasformati in fumo.
- Lo yogurt, noto fin dall'antichità per le sue benefiche proprietà, oltre che un ottimo alimento, è un disinfettante intestinale e potenzia le difese dell'organismo. Questo, grazie alla presenza dei lattobacilli che nel prodotto fresco hanno una concentrazione pari a un miliardo di microrganismi per millilitro di prodotto. Tale carica decresce rapidamente per poi scomparire nell'arco di 30 giorni circa.

- Sapevi che solo le balene hanno più adipociti (le cellule deputate a conservare il grasso) della "scimmia nuda" (noi)? Nella nostra specie il loro numero è fissato nella prima infanzia: cuccioli d'uomo troppo paffuti saranno condannati da adulti a lottare per il peso forma, mentre bambini asciutti non avranno di questi problemi. Quindi, attenzione: anche da piccolo "grasso non è bello!"
- Usa preferibilmente l'olio extravergine d'oliva. Oltre ad essere più sano è anche quello di provenienza più certa.
- Se mangi cereali integrali, comprali biologici. Perché se non ne conosci la provenienza potrebbero avere sostanze nocive depositate nella parte esterna del chicco, residui del trattamento subito, residui che i cereali non integrali hanno molto meno.

## Spostarsi

### Ecoconsigli sul tema "Spostarsi"



Cambiare abitudini...

I mezzi di trasporto utilizzano combustibili fossili (direttamente con la benzina, il gasolio, il gas o indirettamente con l'elettricità). Sono pertanto una delle principali fonti di anidride carbonica e, quindi, una causa importante dell'effetto serra, grazie al quale il clima sta cambiando.

Non è possibile contrastare i cambiamenti climatici senza cambiare le nostre abitudini in fatto di mobilità.

Per avere un'idea della quantità di gas serra che, direttamente o indirettamente, produciamo ecco alcune attività che aggiungono 1 kg of CO<sub>2</sub> all'impronta di carbonio individuale:

- Viaggiare in treno per 22 km (assumendo un'emissione di 45 gCO<sub>2</sub> per km per passeggero)
- Viaggiare con il proprio motorino per 7.7 km o con la propria auto per 4.7 km (assumendo rispettivamente un'emissione di 130 gCO<sub>2</sub>/km e 210 gCO<sub>2</sub>/km)
- Viaggiare in aereo per 2 km (assumendo un'emissione di 500 gCO<sub>2</sub> per km per passeggero)

In città usa la bici più che puoi

La bici è un comodo mezzo di trasporto ed è anche l'unico che non produce anidride carbonica. Gli

studi dell'Unione Europea, del Ministero dell'Ambiente ed anche un semplice atto di riflessione non possono che smentire i preconcetti negativi che ne penalizzano l'uso in città.

Basti pensare ai tempi morti che si annullano quando si pedala: niente ricerca del parcheggio, niente file, ai semafori si prende il primo verde e si lascia la bici più vicina al luogo dove ci si deve recare.

Gli studi UE dimostrano che, da porta a porta, la bicicletta conviene rispetto all'auto per gli spostamenti sino a cinque chilometri (quasi il 40% degli spostamenti urbani).

E conviene rispetto al mezzo pubblico per spostamenti sino ad otto chilometri (dati calcolati ipotizzando una velocità media di 20-25 km/h per il ciclista).

- Camminare  
è un ottimo sistema per spostarsi nei brevi tragitti, senza inquinare e... bruciando un bel po' di calorie. E' però fondamentale abituarsi ad acquistare scarpe che oltre ad essere belle siano anche comode.  
Sono sempre di più le prove che camminare regolarmente ogni giorno [faccia molto bene alla salute](#)
- Affinchè le persone si spostino a piedi è importante che sia il più piacevole possibile poterlo fare. Non vi è dubbio che passeggiare su un marciapiede spazioso sia meglio che farlo su uno stretto. Difendi i marciapiedi larghi e liberi dalle auto, qualcuno vorrebbe ridurli per farne parcheggi regalando ulteriore spazio alle automobili che già soffocano le città!
- Per i tragitti extraurbani, treni e autobus sono da preferire  
Saranno anche più lenti, ma evitano lo stress del traffico, il pericolo di incidenti e consentono di risparmiare sul carburante. E eviti di inquinare.
- Per i lunghi percorsi utilizza il treno  
E' più affidabile, più sicuro, è quello che dà maggiori garanzie sui tempi di trasporto, è più confortevole (puoi leggere, mangiare, sgranchirti e riposare). Scoprirai il piacere di considerare gli altri non più come avversari ma compagni di viaggio. Ma, soprattutto, il treno consuma meno energia e quindi non minaccia il clima.
- E se proprio devi prendere l'auto, usala ecologicamente  
Vai agli ecoconsigli sul tema Automobile
- Se hai bambini evita di diventare il loro autista a tempo pieno!  
Per loro è vitale – lo dicono gli psicologi - appropriarsi attivamente del loro territorio, dei percorsi quotidiani. Appena possibile spostatevi a piedi, lasciali fermarsi ed esplorare. Oppure usate i mezzi pubblici, per loro assai affascinanti. Se si spostano solo in auto già alla loro età impareranno mai a spostarsi in modo ecologico?
- In Europa i ragazzi che vanno a scuola a piedi o in bici sono sempre di meno. In Italia ogni mattina ci sono 5 milioni di spostamenti in automobile per accompagnare scolaretti e liceali a scuola. Malgrado l'86% abiti a meno di 15 minuti a piedi! Vai a scuola a piedi o in bici, o, se hai figli, non accompagnarli in auto (laddove possibile) e responsabilizzali a spostarsi da soli.
- Anche d'inverno la bicicletta è un ottimo mezzo di trasporto. Perché - in Italia - in moto si va tutto l'anno e in bici no? Pedalando il corpo produce calore, quindi un berretto di lana e un paio di guanti sono sufficienti per stare al caldo. Lo sanno bene le moltitudini che ogni giorno usano la bici in Olanda, Germania, Inghilterra.
- Andare in bicicletta è una attività fisica che permette di unire trasporto, esercizio

fisico e comodità. Se si pedala con moderazione, senza volersi improvvisare velocisti alla Cipollini, l'utilizzo della bici è senz'altro un toccasana contro i rischi di una vita sedentaria. Per l'Associazione Medici Britannici i ciclisti, come più in generale coloro che praticano un'attività sportiva moderata ma regolare, corrono un rischio di malattie cardiache ridotto al 50% rispetto ai non ciclisti e valori positivi si riscontrano studiando gli effetti per la prevenzione di malattie coronariche, bronchitiche, ortopediche e asmatiche.

- Appoggia la chiusura dei centri storici alle macchine! Prendi i mezzi pubblici e convinci gli altri a prenderli. Se tutti seguissero questo avviso, il traffico sparirebbe e i mezzi pubblici non sarebbero più impantanati nel traffico come lo sono ora: sarebbero più veloci e più frequenti!
- Per il 47% degli italiani la prima preoccupazione è il trasporto. A Roma ci sono 68 auto ogni 100 abitanti, minorenni inclusi. Se ti sposti di meno con l'automobile avrai forse una preoccupazione in meno. Hai provato?
- Per i bambini viaggiare in tram, bus e treno con mamma o papà è divertentissimo. Approfittane per educarli all'uso abituale dei mezzi pubblici.

## Automobile

### Ecoconsigli sul tema "Automobile"



L'utilizzo dell'automobile, apparentemente molto comoda per il singolo, porta con sé non poche conseguenze negative per la collettività.

Tra queste, l'occupazione esagerata del territorio, il consumo di risorse naturali, i notevoli costi sanitari e sociali degli incidenti stradali e dell'inquinamento dell'aria delle città, l'emissione di anidride carbonica che è causa dell'effetto serra e dei cambiamenti climatici.

E' per tutti questi motivi che il WWF suggerisce di usare l'automobile meno possibile.

Tuttavia, se proprio non puoi farne a meno, segui i seguenti ecoconsigli.

- **Guida dolcemente innanzitutto**  
Non guidare in modo frenetico, guida dolcemente. Quando vedi che il semaforo è rosso o sta per diventarlo, togliti il piede dall'acceleratore, anche se sei lontano. Quando si accende il verde riparti lentamente, accelerando con gradualità. Accelerazioni improvvise e frenate brusche, oltre a renderci nervosi (e a consumare gomme e pastiglie dei freni), contribuiscono in maniera generosa ad aumentare fino al 30% il consumo di carburante.
- **Un vaso per amico**  
Per imparare a guidare dolcemente immagina di avere sul sedile a fianco a te un preziosissimo e pesante vaso e di dover guidare evitando di farlo cadere in mille pezzi... In realtà la tua vita e quella di chi trasporti vale di più di qualsiasi vaso!
- **Usa il cambio**  
Inserisci la marcia superiore appena possibile e poi cerca di mantenere la velocità costante, prevedendo e anticipando l'andamento del traffico. Nelle code ti conviene avanzare lentamente invece che fermarti e ripartire. Per rimettersi in moto è richiesta infatti più energia che non incrementando gradualmente la velocità (approfondisci su [Repubblica.it](http://Repubblica.it)).
- **Occhio alle gomme**  
Controlla almeno una volta al mese la pressione delle gomme. Mantenere la pressione delle gomme al livello consigliato ci fa risparmiare circa un pieno all'anno. Infatti, le gomme sgonfie creano più attrito sull'asfalto e quindi resistenza all'avanzamento. Accelerando ulteriormente, il gioco del tempo guadagnato non vale la candela dell'aumento di benzina consumata.
- **Fai car-pooling**  
Devi prendere la macchina per recarti al lavoro?  
Mettiti d'accordo con un collega per andarci insieme utilizzando una macchina sola. Metà del carburante - e dell'inquinamento - e un amico in più: non è perfetto?
- **Attento alla velocità**  
Superare i 100 km/ora significa a conti fatti risparmiare solo qualche mezz'ora... Non superarli, però, significa consumare meno carburante, perchè oltre questa velocità l'efficienza dei motori in genere diminuisce di molto. E, quindi si inquina di meno e si contribuisce meno all'effetto serra e al cambiamento climatico. Inoltre si riduce notevolmente il rischio di schiantarsi contro qualcos'altro (e non importa se per colpa propria o altrui, l'effetto è il medesimo) facendosi molto male.
- **Climatizzatori**  
I condizionatori d'aria nelle automobili consumano molto e usati al massimo della potenza possono bersi fino a un quarto del serbatoio. Ti conviene allora tenere i finestrini aperti se vai fino a 65 chilometri all'ora. Aumentando la velocità però, l'attrito dell'aria che entra nell'auto cresce molto, allora se hai caldo ti converrà accendere l'aria condizionata: ti raccomandiamo però di tenerla al minimo.
- **Tonnellate a zozzo**  
Un'automobile pesa non meno di sette quintali (una piccola citycar), più frequentemente una tonnellata e mezza: quanta energia si spreca per portarla in giro! Pensaci bene ogni volta che la usi per portare in giro i tuoi 70-80 chilogrammi!  
E' per questo che noi ambientalisti siamo contrari ai "SUV", bestioni sovradimensionati pesanti anche due tonnellate e mezza, così come a tutte le auto esageratamente potenti, energivore e, quindi, grandi emettitrici di anidride carbonica (causa dell'effetto serra). Molti scelgono un SUV pensando così di proteggersi, ma la sicurezza nelle strade va perseguita piuttosto con il rispetto delle regole da parte di tutti. Anche perchè non è vero che in un veicolo dalla grande massa si è al sicuro: in caso di schianto contro un oggetto fisso, l'effetto combinato di massa e velocità è micidiale.

- Insomma, la bicicletta, che pesa solo una ventina di chili, è di gran lunga più efficiente.
- Nei tragitti brevi  
Entro i 5 chilometri l'automobile è particolarmente inquinante perchè il motore e la marmitta catalitica sono freddi. Ad esempio, prendere l'auto per recarsi ogni giorno alla stazione non è ottimale (ma non prendere neppure il treno sarebbe peggio). Usare i piedi, la bici o l'autobus insieme al treno è molto più ecologico.
  - Sceglila bene  
Tramite qualsiasi rivista o sito di auto puoi facilmente confrontare i consumi e le emissioni di anidride carbonica scegliendo quindi tra le auto più efficienti: ci sono ancora differenze notevoli tra i vari modelli quindi è importante scegliere bene.
  - Ibrida?  
Prendi in considerazione l'ipotesi di comprare un'auto ibrida. Il motore a benzina ricarica quello elettrico, con il risultato che i consumi e le emissioni sono quasi dimezzati.
  - Usato verde?  
Ti suonerà strano, ma una buona auto usata è più "verde" di una nuova, soprattutto se non intendi usarla molto. La produzione di un'automobile, infatti - dalle miniere, alle fabbriche, al concessionario... - è un processo molto inquinante, ladro di energia e di risorse naturali. E' per questo che il WWF è sempre stato perplesso sulle "rottamazioni" il cui scopo principale è, in realtà, quello di aiutare i produttori.
  - Se hai bambini  
Evita di diventare il loro autista a tempo pieno!  
Per loro è vitale – dicono gli psicologi - appropriarsi attivamente del loro territorio, dei percorsi quotidiani. Appena possibile spostatevi a piedi, lasciali fermarsi ed esplorare. Oppure usate i mezzi pubblici, per loro assai affascinanti. Se si spostano solo in auto già alla loro età impareranno mai a spostarsi in modo ecologico?
  - Pubblicità e auto  
Quanto influisce la pubblicità sul possesso di un'automobile?  
Pubblicità milionarie, girate su improbabili strade deserte, ci fanno credere di essere più ricchi, potenti, liberi e affascinanti avendo un particolare modello di auto. E, di conseguenza, di essere il signor nessuno non avendocelo! E' difficile resistere a questo vero e proprio lavaggio del cervello quotidiano, ma non è impossibile.

Un'auto più piccola, meno potente (e magari usata) e quindi meno inquinante – è sufficiente per le tue necessità. Di un'auto di "rappresentanza" puoi farne a meno. Ci sono modi migliori per spendere i tuoi soldi, no?

- Parcheggiare l'auto  
è ogni giorno un'impresa che ti sottrae molti minuti (quindi molte ore ogni mese e molti giorni ogni anno)? Valuta meglio la possibilità di lasciarla a casa e di usare invece i mezzi pubblici: eviterai questo fastidio e probabilmente ne trarrai anche altri vantaggi.
- Non esiste solo l'automobile come mezzo di trasporto!  
L'autobus, se vivi in città, può farti dimenticare l'incubo di dover guidare ancora insonnolito la mattina. Mentre l'andare a piedi, se il tuo lavoro è poco distante, può essere l'occasione per fare un po' di esercizio ogni giorno e mantenerti così in forma.
- Trasferirsi in campagna?  
Sembrirebbe una bella prospettiva ma, salvo rare eccezioni, significa dipendere completamente e in continuazione dall'automobile; anzi, dalle automobili visto che ogni membro della famiglia finirà per averne una. Laddove gli abitati sono di tipo diffuso, infatti, il servizio di trasporto pubblico non può essere capillare nè frequente. E anche lo spostarsi a piedi o in bici diventa spesso impraticabile. Ecco perchè vivere in un centro urbano può risultare più ecologico.

- Vivere senz'auto si può  
E si vive bene. Soprattutto se abiti in città, prendi in considerazione l'idea di non avere l'automobile. Siamo sempre di più a fare questa scelta apparentemente difficile: in realtà ti sentirai più libero!  
Eventualmente puoi noleggiarne una per le vacanze estive o quando è indispensabile, l'autonoleggio per lunghi periodi diventa sempre più conveniente ed è più economico di quanto si creda. Oppure fattela prestare da un parente. A conti fatti, tra acquisto, manutenzione, tasse e assicurazione risparmierai qualche migliaio di euro ogni anno!

## Salute

### Ecoconsigli WWF sul tema "Salute"



Cammina, cammina... e starai bene!

Aumentano le ricerche che dimostrano gli effetti benefici di un'attività fisica moderata, come una camminata a passo veloce, purchè regolare.

Per tenere in forma il cervello, più che le parole crociate bastano 40 minuti a passo veloce al giorno.

Lo sostengono i ricercatori di quattro università americane, secondo i quali questo tipo di allenamento rallenta il calo mnemonico fisiologico legato all'età ed aumenta il volume dell'ippocampo, area del sistema nervoso deputata al mantenimento dei ricordi.

Un altro studio del Max Planck Institute di Friburgo, ha anche dimostrato che l'attività fisica protegge la memoria perché migliora l'efficienza vascolare, favorendo l'elasticità e l'apertura delle arterie e quindi la buona circolazione del sangue. I ricercatori tedeschi hanno anche sottolineato che esiste un effetto protettivo neurochimico, dato che l'esercizio libera dei neurotrasmettitori cerebrali che agiscono su attenzione e tono dell'umore, migliorando il funzionamento dei circuiti nervosi cerebrali. I pigri insomma non hanno più scuse: meno cruciverba e più movimento (per approfondire [Repubblica.it](http://Repubblica.it)).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la riduzione della sedentarietà con una camminata quotidiana di 30 minuti può prevenire varie patologie, tra cui il cancro al colon e al seno, il diabete, i disturbi cardiovascolari ([Corriere.it](http://Corriere.it)).

Non è sufficiente per decidere di usare di meno l'automobile e spostarsi a piedi ogni volta che si può? Prova a prevedere 20 minuti di camminata nel tuo tragitto quotidiano: 20 per andare e 20 per tornare. Anche la pausa pranzo potrebbe essere l'occasione per una passeggiata.

- L'alimentazione, ovviamente, è fondamentale per una vita sana. Ne parliamo nella pagina specifica ([ecoconsigli alimentazione](#)).
- Il contatto con la natura ci fa molto bene. Ci sono precise ricerche che lo dimostrano: ad esempio, in un ospedale gli infartuati le cui stanze guardavano un giardino guarivano prima degli altri.  
La specie umana si è evoluta per centinaia di migliaia di anni nell'ambiente naturale, come possiamo pensare che bastino pochi secoli perchè risulti adattata all'ambiente del tutto artificiale delle nostre città? E' stato anche dimostrato che l'attività fisica praticata all'aria aperta è decisamente più salutare e divertente di quella praticata al chiuso e contribuisce a ridurre ansia, tensione, depressione e rabbia ([Repubblica.it](#)).  
Quindi: prenditi cura di un balcone o di un animale, frequenta un parco, la campagna e la natura più spesso che puoi, tocca e annusa i fiori, le foglie, la terra...
- Gli italiani consumano troppe medicine, lo dice l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità). E' paradossale ma, per stare meglio, dovremmo assumerne molte di meno! Oltre alla salute ed al portafoglio se ne avvantaggerebbe l'ambiente, visto che la produzione dei medicinali e il loro smaltimento sono processi spesso molto inquinanti. Inoltre, l'[utilizzo esagerato di antibiotici](#) ha come conseguenza l'aumento di batteri resistenti e, quindi, l'aumento della probabilità che l'antibiotico sia inefficace quando servirà davvero.
- In bici. Secondo l'Associazione Medici britannici in bici si mantiene e migliora il trofismo osseo, si favorisce l'eliminazione delle tossine, si aiuta la digestione, si attivano i riflessi nervosi, si combattono ansia, tensione e depressione e si abbassano i livelli ematici dei valori legati a sedentarietà e alimentazione errata. Usa la bicicletta.
- Il principio attivo degli spray e delle creme insettifughe, degli zampironi e di quant'altro usiamo per salvarci dalle zanzare si chiama Idrossietil Toluamide, ed è accusato di avere effetti cancerogeni sull'uomo. Il consiglio dunque è di limitarne al minimo l'uso. E' importante evitarlo in gravidanza e usarlo nei bambini solo se il principio attivo ha una concentrazione inferiore al 10%. (Agr)
- Il freddo aiuta a bruciare i grassi. Come tutti gli animali "a sangue caldo", consumiamo energia (calorie) per mantenere costante la temperatura del nostro corpo. Quindi, se a volte abbiamo problemi di linea, potrebbe anche essere che viviamo in ambienti eccessivamente riscaldati. Oppure che ci copriamo troppo, è il caso, spesso, dei bambini. Teniamo la temperatura di casa a 18 gradi (17 bastano nelle camere da letto): avremo una linea e una salute migliori, sprecheremo meno energia, inquineremo meno l'atmosfera! (vedi anche l'articolo su [Repubblica.it](#))
- Troppa igiene fa male. La ricerca della massima igiene per i bambini è un mito da sfatare. Noi siamo fatti per convivere con i microbi, da sempre: se cresciamo in un ambiente sterile non esercitiamo il sistema immunitario e al primo contatto con un batterio sviluppiamo un'allergia. Allergie che nei bambini sono raddoppiate in 10 anni. Oggi in Italia i bimbi allergici sono più di due milioni. Lo ha detto Patrizia Restani dell'Istituto di scienze farmacologiche dell'Università di Milano.
- Non è vero che il mondo va sempre peggio: una volta non c'erano tante organizzazioni che si occupavano del benessere dell'umanità (salute, diritti umani, ambiente, ecc.). Sostenerne qualcuna ti farà sentire più sereno e partecipe dei loro sforzi.
- Fare sport fa bene certamente, è un'ottima cosa per essere in forma. Ma... perchè spendere per recarsi in palestra (in automobile...) e poi usare sempre e soltanto l'ascensore a

casa e in ufficio e l'automobile per spostarsi? Farebbe molto bene alla salute anche salire le scale e muoversi per la città a piedi o in bici ogni volta che è possibile! E si risparmierebbe...

- I bambini italiani sono spesso in sovrappeso, lo dicono sia il Ministero della Salute che l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Più che mangiare forse troppo e in continuazione si muovono troppo poco. Per un bambino è infatti innaturale restare ore immobile davanti ad un televisore o ad un computer dentro ad una stanza e all'aria viziata (senza contare le ore immobili sul banco!). E quella mezz'ora di sport un paio di volte a settimana è niente rispetto alle 168 ore di cui è composta la settimana. I bambini ed i ragazzi devono potersi muovere ogni giorno: correndo, saltando, cadendo, sudando, infortunandosi talvolta e sporcandosi. Un peso forma migliore sarebbe soltanto una delle molte conseguenze positive per il suo sviluppo e la sua salute psico-fisica.
- Traffico, siamo tutti rincitrulliti? I livelli di monossido di carbonio (CO) riscontrabili nel traffico cittadino, producendo una parziale anossia (mancanza di ossigeno), possono deprimere l'attività cerebrale. Infatti, l'emoglobina (la molecola che trasporta l'ossigeno nel sangue) ha un'affinità 200 volte maggiore per il CO che per l'ossigeno! Questo significa che anche in presenza di concentrazioni molto basse di CO ne passa di più dai polmoni al sangue, e di ossigeno ne passa di meno. La presenza di CO nell'aria che respiriamo produce quindi una mancanza di ossigeno: ecco perchè è così tossico (Eckert, Randall, Fisiologia animale).

E' forse questa la causa del rincitrullimento collettivo che porta le persone ad accettare le città così come sono?

Ecco il consiglio: 1) rifuggi dal traffico 2) non pensare che dentro la tua auto non respiri CO, non è vero, inoltre è inodore 3) battiti con noi per città a misura d'uomo.

# Elettrodomestici

## Ecoconsigli sul tema "elettrodomestici"



Frigoriferi, lavatrici, lavastoviglie sono molto diffusi e sono praticamente sempre in funzione. Consumano quindi - soprattutto i frigo - grandi quantità di energia elettrica, prodotta oggi soprattutto dalle grandi centrali termoelettriche bruciando carbone, petrolio, gas e rilasciando grandi quantitativi di anidride carbonica. Contribuendo così – con l'effetto serra – al riscaldamento globale.

E' importante allora rimpiazzare appena possibile i vecchi elettrodomestici con apparecchi nuovi di cui sia comprovata l'efficienza, cioè il basso consumo di elettricità a parità di prestazione: è semplice, basta confrontare tra loro le [etichette energetiche](#) che devono essere ben esposte, scegliendo in ogni caso modelli di classe A o superiore (A+, A++, A+++).

Per chiarirti meglio le idee, visita il nostro sito [Topten](#) per scegliere gli elettrodomestici più ecologici e convenienti e leggere altri ecoconsigli.

E' poi fondamentale farne un uso attento, così da ridurre il consumo di elettricità (e di acqua). Ad esempio, possiamo programmare i lavaggi con la lavatrice e la lavastoviglie dopo le 18:00, quando c'è una sovrapproduzione di elettricità rispetto alle richieste che va sprecata perchè le fabbriche sono chiuse, le centrali elettriche non possono essere spente e l'elettricità non può essere accumulata. In questo modo si potrebbe evitare di costruire alcune nuove centrali elettriche.

Infine, è fondamentale chiedersi se sia davvero indispensabile avere anche l'asciugatrice elettrica o la macchina per il caffè espresso.

La nostra società dipende sempre di più dall'energia elettrica, in modo esagerato: un blackout ci mette in crisi. Proviamo a riesaminare il nostro stile di vita per vedere se c'è una dipendenza da ridurre. Ad esempio, abbiamo il congelatore? E' davvero indispensabile averlo così capiente (ed energivoro!) e colmo di cibi surgelati? Comprare cibi freschi non sarebbe meglio?

## FRIGORIFERO

Un frigorifero consuma mediamente 100-240 W/h ed è in funzione 24 ore su 24. Un uso attento può far risparmiare fino al 50% di energia elettrica.

- Un vecchio frigorifero consuma il triplo  
Un vecchio frigo di classe C o inferiore consuma fino a tre volte quello che consuma un nuovo frigo di classe A+: perchè gettare via 50-100 euro di elettricità in più ogni anno? Meglio investirli in un frigo nuovo.
- Un investimento sicuro e redditizio?  
Compra un frigorifero. Per acquistarne uno nuovo a basso consumo energetico si spendono circa 150 € di più: il costo in più viene però recuperato per intero nei primi tre-quattro anni. E nel corso di tutta la vita del frigorifero il rendimento dell'investimento può essere superiore del 10%! In presenza degli incentivi governativi per l'efficienza energetica la spesa diventa ancora più vantaggiosa.
- In Italia i frigoriferi consumano circa il 3,5%  
Il 3,5% di tutta l'elettricità nazionale: più di quella consumata per i trasporti ferroviari e urbani. Acquista un frigorifero proporzionato alle tue esigenze, regola il termostato tra il livello minimo e il medio, controlla la temperatura: quella del frigo deve essere compresa tra i 3° e i 5°C, quella del congelatore tra i -18° e i -15°C
- Talvolta anche nei nuovi è presente CFG  
Il CFG è uno dei gas dannosi per l'atmosfera e per la fascia dell'ozono. Fai attenzione perciò a non comprarne uno che abbia tale gas refrigerante: perché poi quando si tratterà di cambiarlo, si porrà il problema del suo smaltimento.
- I clorofluorocarburi (CFC)  
I CFC sono presenti sia nell'impianto di refrigerazione che nei pannelli isolanti dei vecchi frigoriferi. Perciò, quando cambi il tuo frigo, fai attenzione che il gas contenuto in quello vecchio venga smaltito e affidato ad una organizzazione appropriata. Chi ti vende il frigo nuovo deve ritirare quello vecchio.
- Fai molta attenzione al frigorifero che compri,  
Rimarrà acceso 24 ore su 24, 12 mesi su 12. Spesso si tende ad esagerare nelle dimensioni. Inoltre...un frigo più grande induce a consumare di più ed anche a ingrassare! Le capacità medie corrette sono più o meno dai 100 ai 150 litri per 1 persona, dai 220 ai 280 per 2-4 persone, dai 300 litri e oltre per più di 4 persone: il consumo aumenta di circa 10 kWh ogni 100 litri di capacità. Un frigorifero monoporta consuma molto meno rispetto a uno a doppia porta se di circa 200 litri. In caso invece di frigorifero combinato da più di circa 300 litri, quello monomotore conviene a livello energetico.
- Posiziona il frigorifero nel punto più freddo della cucina e comunque lontano da fonti di calore. Lascia almeno 10 cm intorno, in modo che il calore della serpentina possa disperdersi con facilità, aumentando così l'efficienza. Evita il frigo da incasso, è per questo motivo che ha una durata inferiore e lo si deve sostituire spesso.

- Cura le guarnizioni  
Controlla le guarnizioni di gomma del tuo frigorifero. Se le trovi scollate o deteriorate provvedi a cambiarle, se vuoi che il frigo mantenga tutta la sua efficienza al massimo.
- Pulisci regolarmente la serpentina dietro al frigorifero. La polvere che vi si deposita non permette un buon funzionamento, comportando una diminuzione indesiderata dell'efficienza del frigo.
- Non introdurre cibi appena cotti o comunque caldi nel frigorifero. Oltre a richiedere molta energia per essere raffreddati, facilitano la formazione di brina che, formando uno strato isolante, sottrae freddo all'apparecchio aumentando i consumi di energia e riducendo il volume utile.
- Apri lo sportello il minimo indispensabile.
- Sbrinare il frigo regolarmente, prima che lo strato di ghiaccio interno superi i 5 mm.
- Congelatore, indispensabile davvero?  
Se proprio non puoi fare a meno di un congelatore (pensaci bene, la catena del freddo consuma una gran quantità di energia!), distingui i congelatori a pozzo da quelli verticali. Quelli verticali, ad apertura anteriore, occupano meno spazio e consentono una più facile ricerca dei cibi, ma...non farti ingannare! Costano di più e poi ad ogni apertura scivola fuori molta più aria fredda. Mentre in quelli a pozzo, con lo sportello sul tetto, l'aria fredda, che tende a stratificarsi verso il basso, rimane e si conserva. Convieni a te ed alla natura.

## LAVATRICE

- Se devi acquistare una lavatrice nuova  
Controlla, oltre che il consumo energetico, anche la quantità d'acqua che utilizza. Meno acqua significa anche meno energia necessaria per riscaldarla e meno detersivo.
- Un uso corretto della lavatrice (che consuma in media 2-2,3 kWh) può far risparmiare anche il 45% di energia elettrica:
- Utilizza la lavatrice solo a carico pieno, a meno di non aver proprio finito le vostre scorte di vestiti! Non solo si risparmiano acqua e energia, ma il lavaggio risulta più efficace.
- Non impostare il prelavaggio  
A meno che la biancheria non sia molto sporca evita il prelavaggio. Altrimenti raddoppierai il consumo dell'acqua e aumenterai quello dell'elettricità di ben 1/3. Come alternativa, se fai il bucato "a freddo", puoi avviare la lavatrice per 10 minuti, spegnerla per almeno un'ora lasciando così i panni in ammollo. Quindi prosegui il lavaggio normalmente.
- Non utilizzare il lavaggio a 90° a meno che tu non debba far tornare bianca una tuta da meccanico. Le temperature elevate implicano un aumento del consumo energetico e un maggiore logorio dei capi. Quasi mai corrispondono ad un bucato più pulito!
- Se dovete realizzare l'impianto idraulico, fai in modo di collegare la lavatrice alla rete dell'acqua calda: si può così ridurre del 20% il costo per l'acqua calda che altrimenti viene prodotta tramite la resistenza interna all'elettrodomestico.

- Evita l'asciugatrice elettrica o di usare questa funzione della tua lavatrice, se ce l'ha: il consumo energetico è altissimo! Fai asciugare i panni al sole o su uno stendi-panni nel calduccio del tuo salone.

## LAVASTOVIGLIE

- La lavastoviglie consuma, in media, 2-2,5 kWh. Un consumo che si può azzerare, scegliendo di non avercela e lavando le stoviglie sul lavello, a turno ovviamente.
- Se non puoi farne a meno scegli tra le lavastoviglie più recenti di classe A: sono anche quelle che consumano meno energia e meno acqua. Verificalo attentamente analizzando le etichette energetiche esposte dal rivenditore. Inoltre, un uso accorto può ridurre i consumi in modo consistente:
- Utilizza la lavastoviglie sempre a pieno carico, quando non ci sarà posto per neppure un bicchierino da liquore. Risparmierai acqua e energia.
- Le stoviglie lasciale asciugare all'aperto, spalancando lo sportello, invece che utilizzare il programma di asciugamento della lavastoviglie, assai energivoro. Accorcerai il ciclo di 15 minuti e risparmierai ben il 45% di energia! In alternativa, inserisci il dispositivo di asciugatura ad aria fredda.
- Evita il prelavaggio, le stoviglie si possono risciacquare prima sotto il rubinetto (senza esagerare con l'acqua, però!).
- Se la padella con cui hai cucinato la frittata è molto sporca non sottoporla a lavaggi intensivi in lavastoviglie. Lasciala, invece, qualche ora in ammollo.
- Riserva il ciclo intensivo solo a carichi con stoviglie particolarmente sporche.
- Pulisci sempre il filtro della lavastoviglie ed aggiungi il sale grosso, o quello apposito, nel contenitore per prevenire le incrostazioni di calcare che a lungo andare riducono l'efficienza.
- Quando carichi la lavastoviglie non superare mai le dosi di detersivo consigliate, anzi... diminuiscile! Ovviamente i produttori hanno interesse ad eccedere nel consigliarci. Il risultato sarà lo stesso. Ci avrai guadagnato tu e, soprattutto, l'ambiente.
- Se avete uno scaldacqua non elettrico, cioè solare o a metano, allacciate la vostra lavastoviglie direttamente all'acqua calda, premurandovi di disporla il più possibile vicina allo scaldacqua.

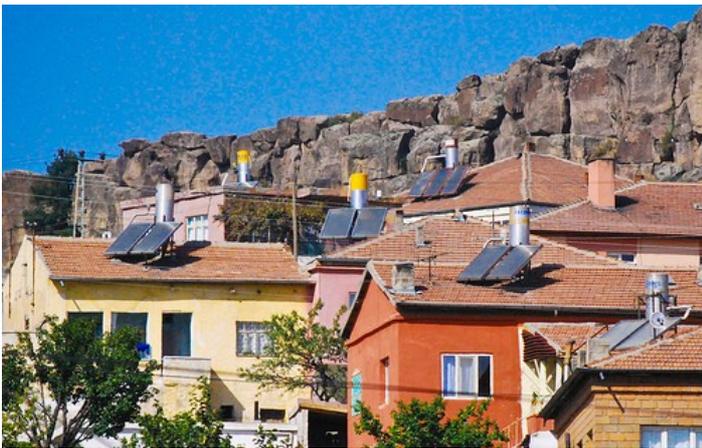
## ALTRI APPARECCHI ELETTRICI

- Quella lucina rossa  
Lo stand-by degli elettrodomestici fa sì che rimangano pronti per rientrare completamente in funzione. E' però quasi sempre inutile e causa un aumento familiare di energia di circa il 13% l'anno, con un notevole aggravio della bolletta elettrica! Non lasciamo il televisore in pre-accensione (con la lucina rossa sempre accesa), quando non sono usati stacciamo dalla corrente gli elettrodomestici che hanno spie luminose di stand-by o orologi (forni microonde, hi-fi, radiosvegli, ricevitori satellitari, videoregistratori, ecc.). A cosa serve che lo stereo o la radiosveglia di casa ci dicano in qualsiasi momento che ora è mentre, ad esempio, noi siamo in vacanza a 500 Km di distanza?
- E' meglio non lasciare perennemente attaccati alla spina i caricabatteria di cellulari,

- telecamere ed altri apparecchi portatili: continuano a consumare energia!
- Nelle giornate più calde dell'estate chi ha i condizionatori li fa funzionare al massimo: consumando quantità enormi di elettricità e mandando in crisi la rete elettrica nazionale che si vede costretta a ricorrere ai micidiali blackout con danni per tutti. La soluzione non è la costruzione di nuove centrali che a loro volta produrrebbero gas serra incrementando il calore estivo... Così come non è tornare al nucleare (chi vuole una centrale o un deposito di scorie radioattive vicino casa?). Bisogna responsabilizzarsi tutti consumando meno elettricità, almeno in quei giorni a rischio! Non serve tornare alle candele... sarebbe sufficiente che tutti spegnessero lo scaldabagno elettrico per accenderlo solo di notte, facessero il bucato la sera (la notte c'è sempre una sovrapproduzione di elettricità rispetto alle richieste), non lasciassero la TV e lo stereo in stand-by (con la lucetta rossa...). E' così difficile?

## Scaldabagno

### Ecoconsigli sul tema "Scaldabagno"



- Scaldare l'acqua con il sole  
L'energia solare non è più un tabù (vedi foto) anche se i pannelli solari sono ancora più diffusi nei brumosi paesi nordici, come l'Austria e la Danimarca, che non nella ben più soleggiata Italia. Utilizzala per scaldare direttamente l'acqua se hai un posto dove alloggiare convenientemente un pannello. Rivolgiti ad installatori con grande esperienza. La spesa dello scaldabagno solare è in gran parte detraibile dalle tasse.
- A Gas è meglio Dai punti di vista energetico ed economico  
Dai punti di vista energetico e economico lo scaldabagno elettrico è decisamente meno conveniente di quello a gas. Assicurati che gli installatori siano esperti e seguano le regole di sicurezza UNI-CIG. E assicurati che come potenza non sia sovradimensionato (come spesso succede): per scaldare una certa quantità d'acqua alla stessa temperatura consumerebbe molto più gas!
- Non serve che l'acqua bolla  
Non esagerare nel regolare la temperatura a cui l'acqua deve essere riscaldata dallo scaldabagno, anche perché l'acqua a 100° evapora. 60 gradi d'inverno e 45 gradi d'estate dovrebbero bastare. Risparmierai corrente, soldi e... eviterete di scottarvi!
- Un interruttore a tempo  
Se hai uno scaldabagno elettrico applica un interruttore a tempo (si applica sulla presa della corrente), tenendolo acceso solo la notte. Risparmierai sulla bolletta ed avrai comunque

acqua calda per tutto il giorno. Inoltre, l'elettricità consumata la notte è un po' meno preziosa perché viene comunque prodotta dalle grandi centrali elettriche che non possono essere spente e quindi viene spesso sprecata. Se tutti facessero così sarebbero necessarie alcune centrali in meno, e si immetterebbe meno anidride carbonica nell'atmosfera! Tuttavia, è ancora meglio se lo sostituisci con un apparecchio solare o almeno a gas.

- Meglio due piccoli che uno grosso  
Se proprio non potete fare a meno dello scaldabagno elettrico preferitene due di piccole dimensioni, invece che uno grosso. Magari uno in bagno ed uno in cucina. Basterà per l'acqua di cui avrete bisogno e non ne riscalderà in eccesso.

## Riscaldamento

### Ecoconsigli sul tema "Riscaldamento"



In Italia il 30% della spesa energetica dipende dalle nostre case, che sono responsabili di circa il 27% delle emissioni nazionali di gas serra.

Ogni famiglia di 4 persone consuma per la casa circa 1,8 tep (tonnellate equivalenti di petrolio) all'anno, per l'uso di combustibili e di energia elettrica. Più della metà di tale consumo è assorbito dal riscaldamento.

Di tutta l'energia consumata per riscaldare un edificio, una buona parte viene dispersa dalle strutture (tetto, muri, finestre) e una parte dall'impianto termico (rendimento).

Questi consumi possono essere drasticamente ridotti.

Riducendo le dispersioni e utilizzando apparecchi ad alta efficienza, ad esempio, ogni famiglia può risparmiare dal 20 al 40% delle spese per riscaldamento, con notevoli vantaggi per il bilancio economico familiare e per l'ambiente.

Una casa efficiente fa bene all'ambiente, fa bene alle tasche e dipende soprattutto da te.

Per avere un riscaldamento più ecocompatibile è necessario lavorare su tre fronti:

- 1) innanzi tutto sull'isolamento,
- 2) poi sul sistema che produce il calore.
- 3) Infine, il riscaldamento va usato senza sprechi.

Due termometri, uno fuori della finestra uno in casa, danno la misura esatta della temperatura. Quando all'aperto ci sono 14 gradi è inutile accendere il termosifone. E anche quando fuori fa freddo, con 18 gradi in casa (17 nella stanza da letto) si sta benissimo.

Attraverso le finestre passa quasi il 50% della dispersione termica di un appartamento. Puoi ridurre di molto questa perdita di calore installando le doppie finestre o applicando i doppi vetri, eliminando gli spifferi e coibentando il cassonetto della saracinesca.

Ogni anno il Governo stabilisce degli incentivi economici che, grazie alla detrazione dalle tasse, ti consentiranno di risparmiare molto, sia per la coibentazione che per gli impianti.

- Se hai gli infissi un po' vecchi, che non tengono il caldo, ma in questo momento non puoi spendere puoi rimediare con pochi soldi. Compra delle semplici strisce di gomma parafreddo: sarete al sicuro e non avrete bisogno di aumentare a dismisura la temperatura con il riscaldamento.
- Per stare al fresco l'estate e stare al caldo l'inverno la spesa per l'isolamento termico deve essere considerata un investimento a breve termine: si ripaga in pochissimo tempo grazie al risparmio energetico ottenuto. Esistono ottimi materiali naturali adatti a tale scopo, come il sughero e la lana grezza.
- Se la caldaia privata o condominiale è vecchia e poco efficiente conviene certamente sostituirla con una moderna a condensazione.
- Insieme al termostato centrale (un cronotermostato è l'ideale) fai installare anche delle valvole termostatiche (vedi foto). Collocate su ciascun termosifone, ti consentiranno di regolare la temperatura in modo differenziato da stanza a stanza, grazie all'apposita manopola graduata. Ti consentirà di risparmiare fino al 20%.
- Il riscaldamento a "pompa di calore" è molto meno conveniente di quanto si dica. E' vantaggioso esclusivamente se lo scambio di calore avviene con l'acqua e non con l'aria esterna: in pratica dovreste abitare sulla riva di un lago o di un fiume oppure avere la possibilità di interrare delle tubature che arrivino fino all'acqua di falda decine di metri sottoterra. Abbastanza improbabile per chi vive in un condominio. Quello che ti spacciano come "pompa di calore" è semplicemente un condizionatore d'aria.
- Se il termosifone è posto su una parete che dà verso all'esterno, ad esempio nel vano sottofinestra, inserisci tra questo e il muro un pannello di materiale isolante, con la faccia riflettente rivolta verso l'interno. Eviterai la dispersione di prezioso calore.
- Fa freddo? Vacci piano con stufe e radiatori elettrici o con le cosiddette "pompe di calore" (vedi sopra): produrre calore con l'elettricità è assai dispendioso e irrazionale e... da qualche parte c'è una ciminiera che per produrla versa nell'atmosfera tonnellate di gas serra. Meglio coprirsi un po' di più e evitare di stare troppo a lungo fermi.
- L'aria deve poter circolare bene intorno ai tuoi termosifoni, affinché possano funzionare al massimo dell'efficienza (=più calore, meno consumo): evita nicchie, copritermosifoni, panni stesi. La caldaia consumerà di meno per raggiungere la temperatura stabilita.
- Ognuno paghi quel che consuma.  
Il riscaldamento centralizzato è causa di sprechi: per accontentare tutti si finisce di scaldare molto più del necessario. Nessuno è soddisfatto e nessuno si sente responsabile.  
Oggi c'è una soluzione che è più ecologica e meno onerosa del vecchio passaggio al riscaldamento autonomo: proponi all'assemblea condominiale di passare alla "contabilizzazione del calore".  
Basta installare sui termosifoni "contabilizzatori di calore" che misurino il consumo di ogni appartamento; esistono modelli che si collegano alla centralina tramite antenna e non richiedono quindi lavori murari.  
Ognuno pagherà il calore che consuma: il risparmio è garantito, la bolletta può ridursi anche

della metà!

- Piuttosto che un normale termostato, fai installare un cronotermostato: potrai regolare la temperatura nell'arco della giornata e non vi farà perciò sprecare calore prezioso.
- Quando tramonta il sole, per non gelare sotto le coperte e conservare il calore, ricordati di abbassare le tapparelle o chiudere le persiane.
- Se la casa ti sembra fredda e hai uno spirito sportivo puoi provare a produrre più calore... corporeo. Infatti, con l'immobilità il corpo diviene meno in grado di scaldarsi. Esci e fai una passeggiata a passo veloce, accelerando così il tuo metabolismo. Se lo farai regolarmente ogni giorno ti accorgerai che durante l'intera giornata avrai meno freddo. Starai meglio in salute, consumerai grasso in eccesso, risparmierai combustibile e denaro. Niente male no?
- Se ti accorgi che dalla finestra arrivano minacciosi spifferi di freddo ma non la vuoi sostituire, puoi prendere in considerazione l'idea di aggiungere all'esterno una seconda finestra. Oltre a proteggere dal freddo vi riparerà le orecchie dai rumori esterni.
- Installare i doppi vetri e' già un'ottima scelta. Ma se nella vetrocamera c'è il gas argon anziché semplice aria secca il potere isolante è decisamente maggiore: il coefficiente di coibentazione passa da 1,1 a ben 2,8! Spendendo solo poco di più.
- Non tenere mai coperti i termosifoni: renderesti il calorifero inutile e ti ritroveresti solo con l'oggetto che vi avevi posato caldissimo. L'aria calda deve poter circolare bene sopra ed intorno al radiatore. Non mascherarlo, quindi, con copritermosifoni. Non nascondere dietro una tenda o un mobile.
- Tenete sempre pulita la vostra caldaia, individuale o condominiale: le incrostazioni calcaree ne diminuiscono la resa, rendendo necessario un consumo di energia molto maggiore. E isolate per bene le tubature del riscaldamento: eviterete inutili dispersioni di prezioso calore.
- Da bravi animali omeotermi, "a sangue caldo", consumiamo energia (calorie) per mantenere costante la temperatura del nostro corpo. Quindi, se a volte abbiamo problemi di linea, potrebbe anche essere che viviamo in ambienti eccessivamente riscaldati. Oppure che ci copriamo troppo! (è il caso, spesso, dei bambini). Teniamo la temperatura di casa a 18 gradi (17 le camere da letto): e a lungo andare avremo una linea e una salute migliori, sprecheremo meno energia, inquineremo meno l'atmosfera! (Per approfondire, su [Repubblica.it](http://Repubblica.it))
- Se ti accorgi che nonostante tutto la tua casa non è in grado di conservare il caldo, può essere una saggia decisione collocare dei materiali isolanti nelle pareti (all'interno o nell'intercapedine della doppia parete) e sotto al tetto (o sotto al soffitto). Esiste anche la possibilità di realizzare un "cappotto" isolante esterno. Se vivi in un condominio parlane all'assemblea, esistono forti incentivi economici governativi che, tramite le detrazioni, consentono di spendere molto di meno.
- Il riscaldamento a legna o, meglio ancora, a pellet, può essere una buona scelta se non vivi in città. Ci sono però due importanti condizioni. La stufa e la caldaia devono avere la doppia combustione, rilasciando quantitativi minimi di anidride carbonica; la legna deve provenire da boschi gestiti in modo sostenibile, in modo che laddove si taglia un tronco ne possa ricrescere un altro. Gli alberi per crescere trasformano l'anidride carbonica atmosferica in cellulosa, quindi il cerchio si chiude.
- Se devi ristrutturare un appartamento i pannelli radianti a pavimento o a parete abbinati ad una caldaia a condensazione possono essere un'ottima scelta, in grado di farti risparmiare parecchio nell'utilizzo. Il principio è che non si scalda l'aria, come succede di solito, ma si

scalda il corpo con il calore radiante, così come fa il sole: in una giornata fredda è possibile stare al caldo al sole.

## Illuminazione

### Ecoconsigli sul tema "Illuminazione"



Lampade, lampadine, lampadari consumano non poca energia elettrica, prodotta oggi soprattutto dalle grandi centrali termoelettriche bruciando carbone, petrolio, gas e rilasciando grandi quantitativi di anidride carbonica. Contribuendo così – con l'effetto serra – al riscaldamento globale.

E' quindi importante cercare di limitare l'illuminazione e utilizzare lampade fluorescenti a basso consumo.

- Approfitta di una lampadina a incandescenza rotta per sostituirla con una a fluorescenza: a parità di emissione luminosa consuma molto meno elettricità e dura più a lungo. Costa di più ma ti rifarai molto presto della spesa.
- Appena uscite, le lampadine a fluorescenza a basso consumo erano un po' bruttine, è vero. Ora però ce ne sono di tutte le forme e dimensioni e non hanno niente da invidiare a quelle ad incandescenza. Cambiale appena puoi.
- Evita i lampadari centrali multiluce, con più lampadine: sono letteralmente dei divoratori di Kilowattora. Se amate le luci centrali, semplicemente sostituitelo con una lampadina più potente.
- Non hai bisogno della stessa quantità di luce se stai leggendo o se sei semplicemente di passaggio per una stanza. Usa lampadine di potenza adeguata all'uso che ne devi fare, senza eccedere.
- Sconsigliamo l'uso dei faretti. Consumano molto e poichè il loro fascio di luce è molto concentrato serve installarne molti.
- Ricordati di pulire tutte le lampadine, almeno una volta l'anno: avrai più luce a costo zero. La polvere che vi si deposita ne riduce l'efficienza.
- Ci sono stanze in cui vi capita molto facilmente di lasciare la lampadina accesa (per esempio il garage o la cantina)? Installa un interruttore a tempo che spenga la lampadina dopo qualche minuto.
- Spegni sempre la luce quando esci da una camera. Sembra un consiglio banale, ma è sempre

valido. E' stato calcolato che in Italia si spendono 750 milioni di euro di troppo per la luce! Convinci qualcun altro a fare altrettanto.

- Quando possibile, studia di giorno senza aspettare la sera e dover così accendere luci. La luce solare stanca meno gli occhi e... non costa nulla.
- Ogni anno, gli italiani acquistano più di 12 milioni di lampadine per usi domestici. Una lampadina grande è più efficiente di due piccole: ad esempio una lampadina da 100 watt produce la stessa luce di due da 60 watt e in più ti fa risparmiare energia.

## La TV

### Ecoconsigli WWF sul tema "televisione"



- I bambini che dormono male per colpa della TV sono sempre di più . In un'indagine il 61% dei genitori con figli fra i 6 e i 10 anni ha dichiarato che i bambini non riescono a prendere sonno facilmente oppure si svegliano nel corso della notte.
- Inoltre, a causa della TV i bambini italiani dormono poco, meno di tutti gli altri bambini europei. Per questo risultano essere i più aggressivi e i meno attenti a scuola. Se hai figli e se non potete fare a meno di vedere la TV, stabilisci un limite orario, superato il quale i bambini vanno a nanna.
- L'esperto inglese della Task force sull'obesità (OMS), Philip T. James, ha chiesto un intervento dei legislatori contro la manipolazione dei baby consumatori. Per regolare in modo più severo i messaggi commerciali che quotidianamente affollano le fasce orario dedicate ai più piccoli. Tieni lontano i piccoli dagli spot TV.
- Quando metti il televisore in stand-by premendo il pulsante sul telecomando (con la lucetta rossa accesa per intenderci) non pensare che non consumi elettricità! La maggior parte dei modelli ne consuma molta, con la conseguenza che finisci per consumare più elettricità quando la TV è spenta che quando è accesa. Quindi, quando non guardi la TV spegnila del tutto, pigiando il pulsante posto sull'apparecchio stesso. Fai lo stesso con tutti gli altri

apparecchi elettrici. Non meno del 13% del consumo elettrico in un'abitazione è dovuto agli apparecchi in stand-by: una vera assurdità!

- Un bambino italiano assiste mediamente in un giorno a 10 casi di violenza in TV, 3 dei quali finiscono con una morte: e questo nella "fascia protetta", tra le 7.30 e le 22.30! Innumerevoli e documentati sono i casi di conseguenze sulla fragile psiche dei piccoli. Non lasciare una TV nella cameretta dei tuoi figli, sii sempre presente quando la guardano, tienila spenta il più possibile. E, se vuoi fare di più, scrivi ad un giornale per protestare.



- Non seguitiamo a lamentarci dei programmi TV. Una soluzione infatti c'è: staccare la spina e... portarla in cantina. Se lo vogliamo, una vita senza televisione è possibile.
- Secondo una serissima ricerca svedese, TV e videogiochi violenti rendono i bambini aggressivi e persino criminali, oltre che grassi: "Chi guarda molta violenza sviluppa comportamenti aggressivi". I bambini, infatti, tentano di ripetere nella vita reale ciò che fanno nel gioco. Limita e controlla TV e videogiochi visti e usati dai tuoi figli!
- L'accademia americana di neurologia lancia un allarme: i reality show fanno male alla salute fisica e psichica soprattutto dei giovani e giovanissimi. I giovani sono soggetti alla "sindrome dell'isola dei non famosi", i cui sintomi sono forte senso di insicurezza, ridotta autostima, cambiamenti di umore e dei comportamenti alimentari, fino all'anoressia o alla bulimia; e poi, ancora, ansia, depressione, aggressività e abuso di alcol e droghe.
- La TV ci propina spot in quantità: compra questo, compra quello, sarai più felice, sarai più ammirato, sarai più bella... Consuma, consuma, consuma! Un lavaggio del cervello quotidiano: sei sicuro di non cascarci? Di non essere "teleguidato" nei tuoi acquisti? Quanti oggetti finisci per acquistare senza averne nessun bisogno? E quanto natura si spreca per produrre cose inutili! Fai qualcosa per tornare protagonista delle tue scelte.
- Guardare i TG e leggere i giornali è spesso assai deprimente: scovano inesorabilmente il peggio che succede in Italia e nel mondo! E' possibile evitarli e tenersi informati tramite il web, selezionando le notizie che interessa leggere. E' così possibile avere una visione un po' più serena e equilibrata, inoltre non si spreca carta.
- I bambini europei passano in media 5 ore al giorno davanti alla TV ed agli spot pubblicitari. Se hai dei bambini...salvali finchè sei in tempo! Provate ad apprezzare altri passatempi migliori e più rilassanti, ad esempio:
  - leggere un libro o una favola;
  - dipingere insieme;
  - discutere con i tuoi famigliari un progetto (una vacanza, un'acquisto...);
  - andare a trovare un amico;

- passeggiate serali a passo veloce per i marciapiedi della tua città: ne beneficeranno salute ed umore.
- Entro i 14 anni un ragazzo italiano ha visto in TV oltre 18.000 omicidi, tra scene reali e virtuali. Come si fa a non pensare che questo influirà sulla percezione dei giovani, rendendo troppo labile, apparentemente indolore e reversibile il confine tra la vita e la morte? Il consiglio? Protesta, scrivi lettere alle TV e soprattutto ai giornali. E, se hai figli, stai attento a quello che vedono in TV.
- Dopo una serata davanti al televisore prova a domandarti: “Cosa ho visto oggi che valesse veramente la pena di essere visto? Ho tratto piacere da questa serata davanti alla TV?”. Vedrai che almeno 9 volte su 10 la risposta sarà negativa. Allora chiediti come avresti potuto impiegare meglio quelle preziose ore (risparmiando anche un po' di elettricità). Vedrai che le idee non ti mancheranno.
- La Tv è tra i nemici della salute dei bambini. La conferma arriva dagli esperti americani dei Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC). Negli Usa, un terzo dei bambini fra 12 e 17 anni sta incollato davanti alla Tv per più di cinque ore: ed è emerso che l'obesità aumenta di pari passo con le ore passate davanti al video.
- Non è una buona cosa vedere la TV prima di addormentarsi, o addirittura addormentarsi guardandola. Il sonno che ne segue (o che non ne segue...) è disturbato e, comunque, poco riposante. Molto meglio far precedere l'atto del coricarsi da un'attività veramente rilassante (la TV non lo è assolutamente): provare per credere.

## Rifiuti

### Ecoconsigli sul tema "Rifiuti"



Quanta immondizia produce in un giorno? Prova ora ad immaginarti quanta ne fate in un anno, moltiplicando per 365 giorni il sacchetto o i sacchetti quotidiani. Accatastali poi - visivamente s'intende - nelle stanze di casa tua. Prova infine a moltiplicare tutto

per gli anni in cui prevedi di vivere... E' insostenibile vero?

E' proprio quello che stiamo facendo, invece, nella casa di tutti, il nostro ambiente. E' insostenibile, appunto.

Ogni Italiano produce in media ben 541 kg di rifiuti urbani per un totale di 32.471.591 tonnellate! Le più sprecone risultano essere la regione Toscana (686 kg/pro capite), le province di Olbia-Tempio (890 kg!) e Rimini (850 kg). Le province più virtuose sono invece Ogliastro (340) e Avellino (360).

A livello nazionale risultano riciclati il 30% dei rifiuti urbani, con il picco massimo in Trentino-Alto Adige (56,8%) e Veneto (52,9%) e il minimo in Molise (6,5%) e Sicilia (6,7%). Sono gli ultimi dati diffusi dall' [Ispra](#) e si riferiscono al 2008.

E' evidente che se non vogliamo finire sommersi dall'immondizia ognuno di noi deve farsi carico di ridurre al massimo la propria produzione e consigliare agli altri di fare lo stesso.

Il WWF, infatti, sostiene che la riduzione a monte è l'unica strada da seguire, tramite il cambiamento dei nostri stili di vita ([approfondisci la posizione del WWF](#)).

Cerca quindi di produrre molta meno immondizia

Una famiglia inglese, diventata famosa, ci si è messa d'impegno: il primo anno è riuscita a produrre un solo bidone di spazzatura; il secondo anno è riuscita a produrre un solo sacchetto! Hanno affermato che all'inizio è stato impegnativo, ma dopo si sono pure divertiti. La sfida è stata quella di limitare al massimo i prodotti forniti di imballaggio e di smaltire nell'orto gli scarti umidi ([approfondisci](#))

I rifiuti organici, infatti, possono essere utilizzati come fertilizzanti

Se conoscete amici che hanno un giardino, offriteglieli in regalo, mentre se voi stessi avete un giardino sarà ancora meglio: eviterete il pacchetto regalo. Vanno distribuiti sul terreno (meglio se mischiati a foglie e rami che favoriscano la loro decomposizione). Esistono anche apposite strutture (compostiere) acquistabili nei negozi di giardinaggio che favoriscono questi processi o realizzabili da sé. Alcuni Comuni le mettono a disposizione gratuitamente. Così si riducono del 30% i rifiuti di una casa.

Limita (anzi cerca di eliminare) l'uso di prodotti "usa e getta"

Ci costringono a comprare sempre una stessa cosa, secondo una logica di mercato.

Un socio ci ha chiesto: "Se io uso tovaglioli o fazzolettini di stoffa, poi bisognerà lavarli...sapone, acqua, energia se si usa la lavatrice... E' davvero piu' ecologico usare fazzoletti di stoffa invece che di carta, piatti di coccio invece che usa e getta?"

Se per lavare fazzoletti e piatti si usa uno sproposito di elettricità, di detersivo e di acqua il dilemma sarebbe reale. Se, invece, l'uso è corretto e il detersivo poco inquinante o meglio ancora ecologico (ne esistono!) l'utilizzo di materiali lavabili è senz'altro la scelta piu' ecologica. Infatti, oltre allo spreco di risorse naturali (alberi e petrolio), anche l'uso di materiali usa e getta comporta un DOPO assai inquinante: il conferimento in cassonetti di plastica periodicamente lavati con liquidi inquinanti, la raccolta dei rifiuti con camion inquinanti e rumorosi, il conferimento in discariche oppure lo smaltimento in inceneritori inquinantissimi! Ecco perchè il WWF sconsiglia vivamente

l'usa e getta!

I pannolini sono una parte notevole delle immondizie in ogni luogo. Se hai un bimbo valuta la possibilità di utilizzare pannolini riciclabili lavabili.

Fai la raccolta differenziata

Separa sempre la carta, dalla plastica, dall'alluminio, dal vetro e dagli altri materiali: non buttarli tutti insieme nei rifiuti! Grazie al riciclo si può riutilizzare tutto senza altri sprechi!

Una leggenda metropolitana racconta che la raccolta differenziata non serve a nulla perchè tanto dopo finisce tutto insieme nella stessa discarica: vetro, carta e contenitori. Anni fa era spesso vero, oggi lo è solo in rare realtà! Abbi fiducia e continua a dividere con accuratezza i tuoi rifiuti riponendoli nei giusti raccoglitori. E se hai dei dubbi, legittimi, informati: telefona all'azienda municipalizzata chiedendo precise informazioni. Oppure consulta il suo sito internet.

L'alluminio è un materiale raro e costoso (richiede molta energia) da produrre, oltre che non biodegradabile. Non buttare le lattine di alluminio nei normali cestini, ma nei pochi contenitori appositi disponibili, e se non sai dove trovarne uno chiedi al Comune. Privilegia ovviamente le bevande vendute nelle bottiglie di vetro, meglio se "a rendere". Raccogli il più possibile le lattine che trovi per terra e buttale in un contenitore apposito per l'alluminio. L'alluminio è prezioso e non biodegradabile.

- Fino al 50% del volume dei rifiuti solidi urbani è costituito da imballaggi? Non ci credi? Pensa solo ad una confezione di cioccolatini ed alla tua meraviglia quando scopri il misero numero di essi in confronto alla sfarzosa ed enorme scatola! Il consiglio: il coltello dalla parte del manico ce l'hai tu, punisci col non acquisto i prodotti dall'imballo eccessivo e premia quelli senza imballaggio o con l'imballaggio ridotto al minimo indispensabile.
- Farmaci e pile o batterie sono rifiuti assai pericolosi per le sostanze che contengono, perciò non buttarli in un normale contenitore. Gettati in una normale discarica finirebbero per inquinare la falda. Mentre se bruciati inquinerebbero l'aria. Utilizza invece un contenitore apposito, o riportali nel luogo dove li hai comprati. Se non te li riprendono, vai ad informarti al Comune piuttosto che rassegnarti.
- Non buttare l'olio usato in cucina nel lavandino o nello scarico del water, è altamente inquinante! Conservalo in una bottiglia e poi consegnalo alla piattaforma ecologica del tuo Comune. Se non esiste fallo assorbire da strati di carta da unire al resto della spazzatura.
- Scegli sempre i modelli di pile più duraturi e senza il mercurio, assai tossico se finisce nel terreno o nelle falde. Preferisci, se usate molte pile, i modelli ricaricabili che ti dureranno molto più a lungo (comprando anche il carica-batterie). Informati sui prodotti esistenti, le durate sono molto differenti.
- Evita di sprecare alimenti gettandoli nelle immondizie. Piuttosto presta attenzione alle quantità che acquisti, alla loro data di scadenza e alla loro conservazione.
- Non trasformare in rifiuto qualcosa che potrebbe essere ancora utile. Vestiti, mobili, elettrodomestici possono ancora servire a qualcuno e anche questo contribuisce a salvare il clima. Informati su chi raccoglie questi materiali.
- Ormai siamo sommersi dalla plastica, che costa poco ed è facilmente producibile, ma nessuno evidenzia che non è degradabile. Preferisci cartelline di cartone a quelle di plastica.

Anche per raccoglitori, cestini, catalogatori: esistono sempre efficaci alternative alla plastica. Se proprio devi comprare un oggetto di plastica, scegli sempre il prodotto più duraturo e resistente. Non avrai bisogno di buttarlo dopo poco tempo dal suo acquisto – come spesso succede - e ti durerà per anni.

- Riduci più che puoi il consumo di prodotti industriali, privilegiando invece quelli artigianali. Meno energia impiegata e più lavoro umano è la differenza.
- Carte, cartoni, giornali e riviste vengono letti o utilizzati nella maggior parte delle case, ma dopo il loro utilizzo? Bè, buttali... ma nel cassonetto apposito per il riciclo della carta! Gli alberi ringraziano.  
Gli editori inorridiranno, ma sarebbe veramente interessante raccogliere giornali e riviste già letti in un apposito punto di raccolta all'interno del vostro condominio in modo da effettuare uno scambio fra condomini. Tutta carta, energia e soldi risparmiati!
- I giornali diventano immondizia in poche ore. Solo nella migliore delle ipotesi finiscono nel cassonetto della carta. Per la loro produzione si sacrificano alberi e grandi quantità di acqua e energia. Ti è davvero necessario leggerli ogni giorno? Riesci a leggerlo per intero? Non ti basterebbe una visita a qualche bel sito internet di news? *Ormai si può essere perfettamente aggiornati e informati tramite internet, inoltre molti giornali hanno l'edizione online scaricabile.*
- Preferisci sempre i prodotti con imballaggi piccoli e leggeri, privilegiando sempre le confezioni più grandi. Eviterai sprechi inutili di materiale.
- Solo un terzo delle case italiane è collegato ad un depuratore: un motivo in più per non gettare nel WC sostanze diverse da quelle per il quale è stato concepito. Altrimenti le ritroveremo sulle nostre spiagge.
- In certi comuni si stanno introducendo nuovi programmi per la raccolta differenziata, come quello per la differenziazione fra il vetro trasparente e quello colorato. Infatti, la raccolta differenziata più è specifica e meglio è: a patto che i cittadini collaborino. Informatevi presso il vostro Comune.
- Siete a cena a casa di amici e notate che non fanno la raccolta differenziata di vetro, carta o plastica? Istruiteli amichevolmente! A voi non costerà nulla, mentre la natura - se i vostri amici seguiranno il vostro consiglio - ci guadagnerà.
- Se vi si rompe il termometro non buttatelo insieme con la spazzatura comune. Infatti ancora oggi molti termometri usano il mercurio, una sostanza altamente nociva per l'ambiente. Portate i pezzi alla piattaforma ecologica del vostro Comune.

# Per un nuovo stile di vita

Ecoconsigli sul tema "Per un nuovo stile di vita"



"La società odierna non troverà soluzione al problema ecologico, se non rivedrà seriamente il suo stile di vita. (...). L'austerità, la temperanza, l'autodisciplina devono informare la vita di ogni giorno." (Giovanni Paolo II, 1990)

- "Prima di comprare qualcosa, chiediti se ne hai veramente bisogno" . Era il messaggio pubblicitario della campagna WWF "Per un nuovo stile di vita" rifiutato nel 1990 da tutti i giornali e dalle riviste perchè... "troppo forte". Sconvolgente, vero?
- I soldi non fanno felici, ora lo dicono anche gli economisti! Una ricerca della Cornell University ha appurato che, oltre una soglia minima di reddito, non sono le grosse automobili o le case di lusso a rendere felici, ma una famiglia stabile e una buona salute. Piuttosto che all'auto nuova è meglio, quindi, dedicarsi alle persone care, passare più giornate nella natura, evitare inquinamento e stress.
- L'ambiente in cui viviamo è in serio pericolo e quindi dobbiamo cominciare a ragionare e comportarci di conseguenza. Ognuno di noi ha un impatto ambientale sul pianeta che può essere minimizzato se teniamo sempre presente che bisogna rispettare l'ambiente dove si vive. Dobbiamo innanzitutto rispettare tutto quello che in esso vi è: persone, piante, animali, fiumi, rocce, aria, monti, mare, fiumi... Se ragionerai così, tutto il resto (il riciclare, l'evitare gli sprechi, non distruggere, non nuocere, non inquinare, ecc.) ti verrà spontaneo e non ti peserà.

**Questo PDF è stato “assemblato” da [DLC](#), è un elenco veramente ben fatto di Eco consigli realizzato dal WWF che tutti dovremmo seguire per preservare il Pianeta e noi stessi.**

Leggi applica e diffondi in modo da sensibilizzare più persone possibile.

Marco Metti ;)