

A photograph showing several hands of different skin tones holding small green seedlings in soil. The hands are arranged in a circle, with the palms facing up, supporting the plants. The background is a dark, textured surface, possibly soil or a dark cloth.

# PICCOLA GUIDA ALLA SOSTENIBILITA'

**Consigli e suggerimenti pratici  
per rendere più sostenibile  
e migliorare la qualità della vita**

# SOMMARIO

<b>1. Cos'è Agire per la Terra</b>	<b>2</b>
<b>2. Sostenibilità e economia circolare, di cosa parliamo?</b>	<b>2</b>
<b>3. Perché conviene l'economia circolare</b>	<b>6</b>
<b>4. Mille modi per essere sostenibili</b>	<b>7</b>
<b>4.1 La raccolta differenziata</b>	<b>7</b>
<b>4.2 La mobilità sostenibile</b>	<b>9</b>
<b>4.3 No allo spreco alimentare</b>	<b>11</b>
<b>4.4 Il risparmio energetico</b>	<b>12</b>

Agire per la Terra



# 1. COS'È AGIRE PER LA TERRA

Un progetto con l'obiettivo di fornire informazioni, consigli e semplici accorgimenti per rendere più sostenibile e migliorare la qualità del vivere quotidiano. "Agire per la terra" nasce dalla collaborazione ormai consolidata tra UniCredit, banca che da tempo ha integrato la "sostenibilità" nel suo modello di business, e Movimento Difesa del Cittadino, l'associazione dei consumatori attiva dal 1987 a tutela dei diritti dei cittadini, nell'ambito di Noi&UniCredit la partnership fra la banca e 14 Associazioni dei Consumatori di rilevanza nazionale. Video pillole informative, newsletter, articoli di approfondimento, un giornale radio e una guida alla sostenibilità: strumenti informativi per "non addetti ai lavori", realizzati nell'ambito del progetto, che con un linguaggio semplice ed accessibile trattano temi di grande attualità come risparmio energetico, spreco alimentare, riciclo e riuso e tanto altro ancora.

Oltre alla Guida alla sostenibilità puoi trovare le news e tutti i materiali informativi di "Agire per la Terra" sul sito di Movimento Difesa del Cittadino

[https://www.difesadelcittadino.it/portfolio-item/agire-per-la-terra/.](https://www.difesadelcittadino.it/portfolio-item/agire-per-la-terra/)

## 2. SOSTENIBILITÀ E ECONOMIA CIRCOLARE, DI COSA PARLIAMO?

Hai mai sentito parlare di "sostenibilità"? O di "economia circolare"? Sembrano termini lontani che non hanno niente a che fare con la nostra vita quotidiana o il nostro lavoro e invece ci riguardano molto più di quanto pensiamo, soprattutto perchè si riferiscono a comportamenti e abitudini che possono aiutarci a proteggere l'ambiente e a migliorare il benessere della società in cui viviamo e in cui vivranno i nostri figli.



Ma vediamo cosa significano.

Sostenibile è ogni forma di comportamento o consumo che consenta di **“soddisfare i bisogni della generazione presente senza compromettere quelli della generazione futura”**.

La sostenibilità dunque investe l'ambiente, l'economia e il sociale.

Il concetto di “sostenibilità” ha cominciato a esser citato e studiato già negli anni '70 del secolo scorso, quando le crisi geopolitiche e ambientali hanno mostrato che le risorse non sono infinite e che consumarle in maniera incondizionata e con uno sguardo solo al presente può causare insanabili disequaglianze nel mondo.

Strettamente legata all'idea di sostenibilità è l'economia circolare. Parliamo di un modello di produzione e consumo che si basa su alcuni fondamentali principi, come spiega l'UE: **condivisione, prestito, riutilizzo, riparazione, ricondizionamento e riciclo di materiali e prodotti esistenti** il più a lungo possibile. L'economia circolare si basa sul recupero e sul riciclo di materie prime e oggetti, consentendo di ridurre rifiuti e di generare valore riducendo i costi.

L'esatto contrario del modello economico prevalente fino a poco tempo fa, e cioè quello definito “lineare”: produci, consuma, getta. Il modello economico lineare implica la produzione di una grande massa di rifiuti – 2,5 miliardi di tonnellate nell'UE ogni anno – che è diventato ormai impossibile smaltire del tutto, con conseguente crescita dell'inquinamento atmosferico. Non solo: lineare significa anche obsolescenza dei prodotti non effettiva ma legata a strategie di marketing che comportano un aumento ingiustificato dei costi per i consumatori.

Il 25 novembre 2020 il Parlamento europeo ha adottato una “risoluzione” il cui obiettivo è quello di introdurre misure per promuovere la cultura del riuso e della riparazione, proponendo iniziative concrete per la creazione di un mercato sostenibile europeo.

La risoluzione invita la Commissione ad assicurare ai consumatori il **“diritto alla riparazione”** rendendo **le riparazioni più accessibili, sistematiche e vantaggiose, estendendo la garanzia sulle parti di ricambio e garantendo**



**un migliore accesso alle informazioni su riparazione e manutenzione; a sostenere maggiormente il mercato dei prodotti di seconda mano, ad incoraggiare la produzione sostenibile e a introdurre misure per contrastare le pratiche volte a ridurre la durata dei prodotti.**

Tra le proposte, la realizzazione di un caricabatterie universale per ridurre i rifiuti elettronici e l'etichettatura dei prodotti in base alla loro vita utile (ad esempio un contatore degli utilizzi e informazioni chiare sulla durata media di un prodotto) e ancora, nuove regole per la gestione dei rifiuti e la rimozione degli ostacoli giuridici che impediscono la riparazione, la rivendita e il riutilizzo dei prodotti. I cittadini europei, peraltro, sembrano già essere pronti a cambiare abitudini: secondo un sondaggio Eurobarometro del 2020, il 77% preferirebbe riparare piuttosto che cambiare i propri dispositivi, mentre il 79% vorrebbe fosse sancito l'obbligo per i produttori di consentire la sostituzione di singole parti dei dispositivi digitali e la semplificazione delle riparazioni.

Anche l'ONU - l'Organizzazione delle Nazioni Unite - non è rimasta a guardare e, nel 2015, ha adottato un Piano chiamato **"Agenda 2030"**.

L'Agenda 2030 fissa **17 obiettivi** relativi a tutela dell'ambiente, eguaglianza sociale, lotta alla povertà. Ognuno degli obiettivi prevede azioni e misure specifiche che i Paesi ONU devono adottare entro il 2030.

Questi i 17 obiettivi (goals):

**Goal 1:** Sconfiggere la povertà

**Goal 2:** Sconfiggere la fame

**Goal 3:** Salute e benessere

**Goal 4:** Istruzione di qualità

**Goal 5:** Parità di genere

**Goal 6:** Acqua pulita e servizi igienico-sanitari

**Goal 7:** Energia pulita e accessibile

**Goal 8:** Lavoro dignitoso e crescita economica

**Goal 9:** Imprese, innovazione e infrastrutture



**Goal 10:** Ridurre le disuguaglianze

**Goal 11:** Città e comunità sostenibili

**Goal 12:** Consumo e produzione responsabili

**Goal 13:** Lotta contro il cambiamento climatico

**Goal 14:** Vita sott'acqua

**Goal 15:** Vita sulla Terra

**Goal 16:** Pace, giustizia e istituzioni solide

**Goal 17:** Partnership per gli obiettivi

Si va quindi dal risparmio delle risorse essenziali come l'acqua, al diritto al lavoro e alle cure sanitarie, dai diritti sociali (parità tra uomini e donne) all'accesso a un'istruzione di qualità: "Obiettivi Globali per uno Sviluppo Sostenibile" sancisce l'Agenda 2030, cioè da realizzare in tutto il mondo e per tutti, nessuno escluso. Per il raggiungimento di tali obiettivi, in Italia è stata costituita la Cabina di regia "**Benessere Italia**", che ha il compito - per conto della Presidenza del Consiglio - di "coordinare, monitorare, misurare e migliorare le politiche di tutti i Ministeri nel segno del benessere dei cittadini".

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Agire per la Terra



### 3. PERCHÈ CONVIENE L'ECONOMIA CIRCOLARE

L'economia circolare presenta numerosi vantaggi fra i quali:

- Consente di ridurre gli sprechi, i rifiuti e l'inquinamento atmosferico;
- Garantisce una vita più lunga ad oggetti e materie prime, con conseguenti minor costi di "riacquisto" per consumatori e famiglie;
- Aiuta a creare nuovi posti di lavoro nella filiera del recupero, della trasformazione e della riparazione degli oggetti;
- Riduce il consumo di risorse naturali;
- Favorisce l'accesso al cibo, ai servizi e agli oggetti essenziali della vita quotidiana da parte di una fascia di popolazione più ampia.

Oltre ai documenti e alle decisioni politiche – ovviamente fondamentali – anche i nostri comportamenti quotidiani hanno una grande importanza e possono contribuire non solo a tutelare l'ambiente ma anche a rendere la società più equa ed inclusiva.

È semplice: occorrono solo un pò di impegno e una mentalità nuova ed ogni giorno, a partire dai gesti più semplici, possiamo fare la nostra parte.

Vediamo come.



## 4. MILLE MODI PER ESSERE SOSTENIBILI

### 4.1. LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

Ogni cittadino dell'Unione Europea genera, in media, oltre 4,5 tonnellate di rifiuti l'anno, di cui quasi la metà viene smaltita nelle discariche. Una quantità notevole, soprattutto alla luce del fatto che le discariche sono considerate uno dei fattori inquinanti del terreno e delle falde acquifere più rilevanti e quindi Stati e Regioni stanno progressivamente provvedendo a dismetterle.

Qual è l'alternativa?

L'alternativa è rappresentata dalla **raccolta differenziata** e dal **riciclo**.

È importante imparare a differenziare i rifiuti a partire da quelli che produciamo in casa, perché questo consente in molti casi di avviare materiali come carta, vetro e plastica al recupero.

Pensate che la **carta** può essere riciclata fino all'85%, trasformandosi quindi in nuovi prodotti come quaderni, agende e così via...

Differenziare può dare grandi risultati ed è facile: basta seguire alcune semplici regole.

- Puoi riciclare giornali, riviste, scatole, scatoloni e cartoni come quelli dei succhi di frutta, gli imballaggi di cartoncino come quelli di pasta, riso o dentifricio;
- Carta e cartone vanno conferiti nell'apposito contenitore e ricorda, se li porti con una busta di plastica, questa non va gettata nello stesso contenitore ma in quello per la raccolta della plastica;
- Scatole e scatoloni devono essere appiattiti e compressi;
- Carta oleata, fazzoletti di carta, scontrini, carta sporca di vernici o solventi oppure di cibo, non vanno gettati nel contenitore della carta e se ci sono punti metallici o adesivi vanno separati.





Volendo gli scatoloni si possono riutilizzare come contenitori e il retro dei **fogli di carta** per prendere appunti. Anche il vetro ha un'altissima percentuale di recupero, ma bisogna fare attenzione a cosa e come si ricicla: negli appositi contenitori (campane, bidoni carrellati, mastelli) vanno gettati esclusivamente bottiglie e vasetti.

Mentre cristallo, pirofile, ceramiche e porcellana vanno nell'indifferenziato così come lampade, lampadine, tubi al neon, specchi, lastre retinate e inerti vari che, se in grandi quantità, dovrebbero essere smaltiti presso le isole ecologiche.

E infine lei, la **plastica**: la troviamo dappertutto, dagli oggetti agli imballaggi, differenziarla correttamente è quindi fondamentale.

Nell'apposito contenitore possiamo gettare bicchieri monouso, blister, involucri, bottiglie dell'acqua, dell'olio e del latte, involucri della pasta, delle patatine, dei surgelati, contenitori dello yogurt o dei detersivi, vaschette per gli alimenti e reti per la verdura.

Mentre non vanno gettati insieme alla plastica chiavette usb o cd, bacinelle, cartelline portadocumenti, ciabatte, giocattoli, posate, cancelleria, pannolini, dispositivi elettronici, vasi e sottovasi o utensili da cucina.

Per ogni materia prima riclabile in Italia sono nati i consorzi per il recupero e il riciclo: il più noto è il Conai – Consorzio nazionale Imballaggi – che raccoglie circa 760mila imprese produttrici e utilizzatrici di imballaggi e collabora con i Comuni per gestire la raccolta e l'avvio alla trasformazione degli imballaggi. Coordina 7 consorzi specifici: acciaio (Ricrea), alluminio (Cial), carta/cartone (Comieco), legno (Rilegno), plastica (Corepla), bioplastica (Biorepack), vetro (Coreve). Sui loro siti web è possibile trovare indicazioni e suggerimenti per un corretto conferimento dei rifiuti.

<https://www.conai.org/>

<https://www.consozioricrea.org/>

<https://www.cial.it/>

<https://www.comieco.org/>

<https://www.rilegno.org/>



<https://www.corepla.it/>

<https://biorepack.org/>

<https://coreve.it/>

Ma ci sono tanti altri piccoli-grandi accorgimenti che possiamo adottare per contribuire a rendere più puliti i luoghi in cui viviamo:

- **I medicinali scaduti** non devono essere buttati nell'indifferenziata ma negli appositi contenitori che si trovano presso le farmacie e gli ambulatori Asl;
- **Le pile esaurite** devono essere riciclate nei contenitori presenti nei negozi di elettronica o in alcuni supermercati;
- **I rifiuti elettrici ed elettronici** i cosiddetti **R.A.E.E.** (piccoli e grandi elettrodomestici, stampanti, telefoni, giochi elettronici, radio, etc.) se non riciclati correttamente rilasciano sostanze tossiche nocive per l'ambiente e per l'uomo occorre quindi conferirle nelle isole ecologiche così come il **toner della stampante** una volta esaurito;
- **Gli indumenti e i tessuti che non servono più** possono essere riposti negli appositi cassonetti, in genere di colore giallo, oppure donati alle tante associazioni presenti nelle città che si occupano delle persone più indigenti.

## 4.2. LA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Muoversi nelle città, spostarsi da casa verso il lavoro o i luoghi di svago è un aspetto fondamentale della nostra quotidianità ed è un vero e proprio "diritto di cittadinanza" farlo nella maniera più semplice, ma anche in sicurezza e riducendone l'impatto ambientale.

Quando si parla di "mobilità sostenibile" - spiega il Ministero della Transizione Ecologica - facciamo riferimento a un sistema che ha l'obiettivo di **"garantire che i sistemi di trasporto corrispondano ai bisogni economici, sociali e ambientali della società, minimizzandone contemporaneamente le ripercussioni negative sull'economia, la società e l'ambiente"**.

Nel nostro Paese - è sempre il MITE a dirlo - il trasporto stradale contribuisce



alle emissioni di gas serra nella misura del 23% (di questo circa il 60% è attribuibile alle autovetture), alle emissioni di ossidi di azoto per circa il 50% e alle emissioni di particolato per oltre il 13% (Fonte: ISPRA, 2017). Appare quindi evidente come scegliere di muoversi in maniera sostenibile possa non solo incidere fortemente sulla qualità dell'aria delle nostre città, riducendo l'inquinamento, ma anche contribuire ad aumentare la sicurezza stradale.

Ma cosa vuol dire in concreto?

Innanzitutto, studiare **percorsi casa-scuola-lavoro "intelligenti"** integrando diversi mezzi di trasporto (mezzo privato-sharing-bus). Prendiamo ad esempio Roma: nel 2020, il 54% dei romani ha usato la propria automobile anche per percorsi inferiori ai 6 km e il 58% per tragitti di non più di 15 minuti. Dati che riferiti a una metropoli come Roma fanno riflettere, portati come siamo a pensare a grandi distanze e tempi lunghissimi per attraversarla. Dati alla mano, dunque, un pò di buona volontà e inventiva possono aiutare a rendere l'aria delle nostre città più salubre.

Una delle novità dei prossimi mesi sarà **MAAS (Mobility As A Service)**, una app scaricabile gratuitamente su smartphone che raccoglie le informazioni relative a tutti i mezzi di trasporto presenti in città e aiuta l'utente a individuare il percorso integrato più conveniente, indicando anche costi, biglietterie e altri aspetti operativi. Ad un livello più avanzato consentirà anche di pagare e di comprare abbonamenti. Roma, Milano e Napoli sono le città capofila individuate per sperimentare MAAS, finanziata nell'ambito degli interventi previsti dal PNRR.

Per favorire la mobilità sostenibile, a livello nazionale, il PNRR prevede inoltre finanziamenti per:

- La realizzazione di oltre 230 km di rete attrezzata per le infrastrutture del trasporto rapido di massa suddivise in metro (11 km), tram (85 km), filovie (120 km) e funivie (15 km);
- L'acquisto entro il 2026 di 3.400 bus a basse emissioni e la realizzazione di infrastrutture di ricarica dedicate;
- La realizzazione di 570 km di piste ciclabili urbane e metropolitane e di 1.250



km di piste ciclabili turistiche.

Fonte: MIMS-Ministero delle Infrastrutture e Mobilità Sostenibile.

Avremo quindi l'imbarazzo della scelta su come muoverci in maniera più sana e sostenibile!

[www.mit.gov.it](http://www.mit.gov.it)

[www.mite.gov.it](http://www.mite.gov.it)

### 4.3. NO ALLO SPRECO ALIMENTARE

Secondo l'Unicef sono 2 miliardi, nel mondo, le persone che affrontano livelli moderati o gravi di insicurezza alimentare. Le cause sono molteplici: i cambiamenti climatici che provocano siccità e carestie, le guerre e la povertà.

Eppure, a fronte di questo dramma, 1,3 miliardi di tonnellate di cibo in tutto il mondo vanno sprecati ogni anno. Lo spreco può essere dovuto a diversi fattori: nei Paesi più poveri perchè mancano gli strumenti per conservare il cibo, in quelli più ricchi per eccesso e disattenzione.

Il cibo è vita, cultura, eguaglianza: non sprecarlo deve essere un imperativo anche nella vita di ogni giorno.

Anche in questo caso, basta poco per ridurre gli sprechi, spendere meno e perchè no, mangiare anche meglio!

- Organizza la spesa in base alle effettive necessità, preparando prima una lista e rispettandola;
- Acquista alimenti con scadenza lontana nel tempo e metti in evidenza in frigo quelli che deperiscono prima;
- Utilizza gli avanzi dei pasti, ci sono tante ottime ricette che puoi realizzare o puoi semplicemente dare spazio alla fantasia e al tuo gusto personale;
- Controlla che il frigorifero funzioni bene e sia regolato sulla temperatura più corretta per conservare al meglio i cibi;



- Ricorda che **'da consumarsi entro'** è un termine inderogabile, oltre il quale il cibo non è più utilizzabile, mentre **'da consumare preferibilmente entro'** vuol dire che dopo la scadenza hai un margine di tolleranza di qualche giorno;
- Puoi anche utilizzare il limone per la pulizia, i fondi del caffè per concimare le piante, la buccia di alcuni frutti come colorante o idratante per la pelle del viso;
- Informati presso il tuo Comune o Municipio su quali supermercati adottano l'iniziativa della 'spesa sospesa' e, se puoi, lascia una spesa pagata che sarà poi ritirata da un'associazione o ente benefico.

#### 4.4. IL RISPARMIO ENERGETICO

Uno dei fattori che contribuisce all'inquinamento delle città e all'aumento delle polveri sottili è l'uso di impianti energetici obsoleti, scaldabagni e caldaie vecchi e non adeguatamente mantenuti, riscaldamento domestico eccessivo. Il settore residenziale è responsabile del 64% della quantità di polveri sottili Pm2,5, del 53% di Pm10 e del 60% di monossido di carbonio emessi nel 2018 (fonte Ispra - Rapporto Legambiente/Kyoto Club 2021). Inoltre, in Italia, il riscaldamento degli edifici residenziali, commerciali e pubblici pesa sulle emissioni di CO2 per oltre il 17,7%.

Anche in questo caso, possiamo adottare abitudini semplici ma determinanti per migliorare la qualità dell'aria che respiriamo, senza soffrire il freddo e risparmiando sui costi energetici.

- **Non regolare il termostato oltre i 20 gradi e non accendere i riscaldamenti di notte.** Ogni grado di calore in più aumenta la bolletta anche del 7%. Installando una **valvola termostatica** su ogni elemento di casa è inoltre possibile regolare in maniera differenziata il calore nelle stanze a seconda dell'uso.
- Proteggi la casa dal freddo **eliminando gli spifferi** da finestre e porte. Si possono inserire guarnizioni adesive di gommapiuma che si trovano nei negozi di ferramenta e costano poco o usare il vecchio rimedio della nonna:

Agire per la Terra



il salsicciotto. In mancanza, se ne possono creare di nuovi usando vecchie coperte tagliate a strisce e arrotolate. In questo modo si restituisce vita a oggetti che non si usavano più!

- **Mantieni la temperatura dell'acqua calda a non più di 45 gradi.**
- **Non coprire i termosifoni e non chiuderli in mobiletti a incasso.** Se li usiamo per asciugare il bucato, utilizziamo delle grucce per appendere i panni: l'aria calda deve circolare liberamente.
- **Cambia l'aria di casa aprendo le finestre quando il riscaldamento è spento per evitare un inutile spreco di energia.**
- **Non lasciare attaccate le spine dei dispositivi elettronici,** lasciandoli in stand by.
- **Utilizza lavatrice e lavastoviglie nelle fasce orarie meno costose,** in particolare la sera, impostando programmi a bassa temperatura: anche a 40 gradi la maggior parte degli indumenti si lava adeguatamente.
- **Usa il condizionatore solo quando sei in casa** (lasciarlo acceso in assenza di persone è perfettamente inutile, visto che l'effetto di refrigerazione è immediato) e solo con le finestre chiuse.
- **Scegli elettrodomestici di classe A:** sono quelli a maggiore efficienza energetica e a più basso consumo, e questo vale per il frigorifero così come per il ferro da stiro.
- Illumina la casa con **lampadine a basso consumo** come quelle a Led.
- Impara a leggere la **bolletta dell'energia elettrica** per scoprire se abbiamo pagato troppo e in quali orari è possibile consumare pagando meno.



Agire per la Terra





Un progetto di



in collaborazione con  **UniCredit**

nell'ambito di 