

GUIDA PRATICA a cura di *Alessandro Maiocchi*

Vivere meglio, spendere e consumare con consapevolezza

guida semplice alla sostenibilità ambientale,
sociale ed economica per la vita di ogni giorno.

Piccole scelte, effetti concreti: dalla spesa alla casa,
dai trasporti al portafoglio.



AMBIENTE

PERSONE

BUDGET

Ente Terzo Settore

MOVIMENTO
DIFESA
DEL Cittadino

Cosa troverai in questa guida

Undici capitoli brevi, pensati per essere letti in ordine oppure aperti dove serve. Ogni capitolo finisce con un'azione da provare subito.

01

La spesa

Pianificare, scegliere, risparmiare

02

Meno sprechi alimentari

Conservare, riusare, congelare

03

Casa: energia e acqua

Consumi più leggeri, bollette più chiare

04

Meno plastica, più riuso

Imballaggi, greenwashing, raccolta

05

Muoversi meglio

Costi veri e alternative all'auto

06

Comprare meno, usare più a lungo

Riparare, usato, costo per utilizzo

07

Proteggere il budget

Un metodo in quattro passi

08

Acquisti consapevoli

Trappole e diritti del consumatore

09

Comunità e relazioni

Condividere, riparare, partecipare

10

Il piano di 30 giorni

Un esperimento, settimana per settimana

11

Checklist e glossario

12 buone pratiche e parole semplici

La sostenibilità parte da ciò che facciamo ogni giorno

Essere sostenibili non significa vivere in modo perfetto, comprare solo prodotti costosi o rinunciare a tutto. Significa usare con attenzione le risorse, ridurre gli sprechi e scegliere ciò che serve davvero, tenendo insieme ambiente, benessere delle persone e possibilità economiche.

Le tre dimensioni della sostenibilità

01

Ambiente

Consumare meno risorse e produrre meno rifiuti, emissioni e inquinamento.

02

Persone

Tutelare salute, sicurezza, dignità del lavoro e qualità della vita, a partire dalla nostra.

03

Economia

Spendere in modo equilibrato, per proteggere il bilancio familiare oggi e domani.

DA SAPERE

Anche il portafoglio conta

Una scelta sostenibile deve essere compatibile con il bilancio familiare. Non serve acquistare un prodotto «verde» più caro se non è necessario: spesso la scelta migliore è usare ciò che abbiamo già, ripararlo oppure rimandare l'acquisto.

Come usare questa guida

1

Scegli

una o due buone pratiche da provare questa settimana.

2

Prova

senza pretendere la perfezione: conta la costanza.

3

Valuta

dopo un mese: risparmio, comodità e impatto.

4

Adatta

i consigli a casa tua, alle tue esigenze e al tuo budget.

CONSIGLIO

Il trucco per far durare le abitudini

Aggancia la nuova abitudine a una già esistente: tieni la borraccia accanto alle chiavi di casa, metti la lista della spesa sul frigorifero, fissa un appuntamento mensile di dieci minuti per rivedere le spese. Piccoli passi costanti valgono più di cambiamenti difficili da mantenere.

01

CAPITOLO 1 - SPESA

La spesa: pianificare, scegliere, risparmiare

La spesa alimentare pesa sul budget e sull'ambiente. Una lista semplice aiuta a comprare ciò che serve, evitare i doppioni e ridurre il cibo che finisce nella spazzatura.

Buone pratiche

- **Controlla prima di uscire.** Guarda frigorifero, dispensa e freezer, poi scrivi una lista basata sui pasti della settimana.
- **Scegli la stagione.** Frutta e verdura di stagione di solito costano meno e hanno più sapore. «Locale» non significa automaticamente più sostenibile: contano anche il metodo di produzione e il trasporto.
- **Confronta il prezzo al chilo o al litro**, non solo quello della confezione. Lo trovi sul cartellino dello scaffale, spesso in caratteri piccoli.
- **Porta in tavola più legumi, cereali, verdure e frutta.** Se lo desideri, riduci gradualmente carne e salumi: i legumi sono tra le fonti di proteine più economiche.
- **Valuta marche del distributore e prodotti base.** Spesso offrono una qualità simile a un prezzo inferiore: confronta sempre ingredienti e valori nutrizionali.
- **Leggi cosa garantiscono le certificazioni** (biologico, filiera controllata, commercio equo) e quanto costano in più, prima di decidere se per te valgono la differenza.
- **Dove l'acqua del rubinetto è buona, usala:** riduce plastica, trasporti e spesa.
- **Evita l'acquisto d'impulso.** Non fare la spesa a stomaco vuoto e ricontra la lista alla cassa: i prodotti vicino alle casse sono pensati per tentarti.

Esempio concreto

Con lista e menu

- Pianifichi 4-5 pasti e riusi gli ingredienti.
- Compri solo ciò che manca.
- Meno scarti, scontrino più prevedibile.

Spesa impulsiva

- Acquisti senza guardare cosa hai già.
- Doppioni, cibo scaduto, spese non previste.
- Il carrello cresce e l'avanzo anche.

Il prezzo al chilo in pratica

Prodotto	Confezione	Prezzo	Prezzo al chilo
Pasta A	500 g	€ 0,89	€ 1,78 / kg
Pasta B	1 kg	€ 1,59	€ 1,59 / kg (conviene)

REGOLA PRATICA

Prima di mettere un prodotto nel carrello chiediti: mi serve? Lo userò tutto? Esiste un'alternativa semplice e conveniente?

ATTENZIONE

Attenzione alle offerte

«Prendi 3, paghi 2» conviene solo se userai davvero tutti i prodotti. Un'offerta non è un risparmio se fa aumentare la spesa o crea spreco.

02

CAPITOLO 2 - SPRECHI

Meno sprechi alimentari

Il cibo sprecato è anche denaro, acqua, energia e lavoro buttati via. Organizzare bene la conservazione aiuta a mangiare meglio e a tenere sotto controllo la spesa.

In cucina

- **Primo entrato, primo uscito.** Metti davanti in frigorifero gli alimenti da consumare prima e dietro quelli appena acquistati.
- **Conserva con criterio.** Leggi le indicazioni sulla confezione e usa contenitori chiusi e adatti. Non sovraccaricare il frigorifero: l'aria deve circolare.
- **Congela in porzioni** ciò che non consumerai in tempo, scrivendo su ogni contenitore data e contenuto. Scongela in frigorifero e non ricongelare un alimento crudo già scongelato.
- **Dai nuova vita agli avanzi, in sicurezza:** verdure in una frittata, pane raffermo per crostini o pangrattato, legumi in una zuppa, riso in crocchette.
- **Differenzia gli scarti.** Ciò che non si può recuperare (bucce, fondi di caffè, avanzi) va nell'umido, seguendo le regole del tuo comune.

Un esempio di pianificazione

Giorno	Idea	Come riduce lo spreco
Lunedì	Pasta e verdure	Usa le verdure già aperte
Martedì	Legumi e riso	Cucina una porzione in più per un altro pasto
Mercoledì	Frittata o piatto «svuota-frigo»	Recupera gli ingredienti rimasti
Giovedì	Zuppa con il pane raffermo	Dà una seconda vita al pane
Venerdì	Cena libera con avanzi	Fa il punto su ciò che resta prima della spesa

Capire le date sulle confezioni

«Da consumare entro»

È la data di **sicurezza**, tipica dei cibi molto deperibili (carne, pesce, latticini freschi). Dopo questa data non consumare il prodotto.

«Da consumarsi preferibilmente entro»

È la data di **qualità**. Dopo, il prodotto può perdere sapore o consistenza, ma se è ben conservato e la confezione è integra spesso è ancora consumabile: controlla aspetto e odore.

PROVA SUBITO

Piccolo obiettivo

Per una settimana annota ciò che butti e perché. Nella settimana successiva modifica la lista o le quantità. È il modo più semplice per vedere dove puoi risparmiare davvero.

03

CAPITOLO 3 - CASA

Casa: energia e acqua senza sprechi

La casa è un ottimo punto di partenza perché molte abitudini si ripetono ogni giorno. Ridurre i consumi può diminuire l'impatto ambientale e, in molti casi, anche le bollette.

Energia

- Avvia lavatrice e lavastoviglie a pieno carico, senza sovraccargarle; scegli i programmi eco quando sono adatti.
- Lava a temperature più basse quando il tipo di bucato lo consente: il calore è la parte che consuma di più.
- Spegni luci e apparecchi non utilizzati ed evita lo standby dove è facile farlo, per esempio con una presa multipla con interruttore.
- Regola riscaldamento e raffrescamento con moderazione. In inverno una temperatura intorno ai 19-20 °C è spesso un buon compromesso; tende, persiane e ventilazione notturna aiutano il comfort in estate.
- Quando devi sostituire un elettrodomestico confronta consumi, durata, riparabilità e **costo totale**, non solo il prezzo di acquisto.

Acqua

- Preferisci docce brevi e chiudi il rubinetto mentre ti insaponi o lavi i denti.
- Ripara subito le perdite: un rubinetto che gocciola spreca acqua tutto il giorno. Un controllo facile: chiudi tutti i rubinetti e verifica se il contatore continua a girare.
- Usa lavatrice e lavastoviglie a carico adeguato ed evita i prelavaggi non necessari.
- Se possibile raccogli l'acqua piovana per usi non potabili, come annaffiare, rispettando le condizioni igieniche.

Gesti semplici: quanto costa farli?

Gesto	Perché aiuta	Costo / impegno
Bucato a 30 °C	Meno energia per scaldare l'acqua	Nessuno
Lampadine LED	Consumano molto meno e durano di più	Basso
Presa multipla con interruttore	Elimina lo standby di TV e dispositivi	Basso
Aeratori sui rubinetti	Riducono il flusso senza perdere comfort	Basso
Guarnizioni e infissi in ordine	Riducono dispersioni di calore e correnti	Medio

CONSIGLIO

Bollette e offerte

Controlla ogni tanto le offerte di luce e gas con gli strumenti ufficiali, come il Portale Offerte di ARERA, e leggi la bolletta: quota fissa, consumo e oneri sono voci diverse. Se il tuo reddito è basso, verifica se hai diritto ai bonus sociali previsti.

ATTENZIONE

Il risparmio va misurato

Confronta le bollette su periodi simili e considera clima, numero di persone e abitudini. Non attribuire ogni variazione a una singola azione.

04

CAPITOLO 4 - PLASTICA

Meno plastica, più riuso

La plastica è utile in molti contesti, soprattutto quando protegge alimenti o prodotti. L'obiettivo non è eliminarla a ogni costo, ma evitare quella inutile e gestire correttamente ciò che resta.

Buone pratiche

- Porta con te borse riutilizzabili e una borraccia, e tienile dove ti è facile ricordarle: vicino alla porta o nello zaino.
- Quando è pratico e conveniente, scegli prodotti sfusi o ricariche (detersivi, cereali, legumi).
- Preferisci confezioni semplici, riciclabili e con una quantità di materiale proporzionata al prodotto.
- Riutilizza contenitori solo se sono adatti all'uso previsto e in buone condizioni.
- Segui le regole locali di raccolta differenziata: gli stessi materiali possono essere gestiti in modo diverso da un comune all'altro. Svuota bene i contenitori e, se serve, sciacqua rapidamente senza sprecare acqua.

Come leggere una confezione

Non fermarti al colore

Un simbolo verde o una grafica «naturale» non dimostrano da soli che un prodotto sia sostenibile.

Controlla le informazioni

Cerca il tipo di materiale, la percentuale di riciclato, le istruzioni di smaltimento e certificazioni verificabili.

Attenzione al greenwashing

Fraasi vaghe non spiegano quale beneficio ambientale sia stato ottenuto. Cerca dati specifici, che puoi confrontare tra prodotti diversi.

Frase generica	Cosa chiedere / cercare
«Eco» o «amico dell'ambiente»	Quale beneficio, rispetto a cosa? Cerca un dato misurabile.
«Naturale»	Elenco ingredienti e origine: «naturale» non significa sicuro né sostenibile.
«Biodegradabile»	In quanto tempo e in quali condizioni? Distingui da «compostabile» certificato.
«Neutrale per il clima»	Come è calcolato? Si riducono davvero le emissioni o si compensano soltanto?
«Contiene materiale riciclato»	Che percentuale? È riferita al prodotto o solo a una parte della confezione?

DA SAPERE**Le regole stanno cambiando**

Le regole europee stanno limitando le dichiarazioni ambientali generiche e non dimostrate. Nel dubbio, una promessa senza dati verificabili è un buon motivo per confrontare con altri prodotti.

05

CAPITOLO 5 - MOBILITÀ

Muoversi in modo più sostenibile

Per i tragitti brevi camminare o usare la bicicletta può ridurre costi e inquinamento e fa bene alla salute. Per le distanze più lunghe, trasporto pubblico e condivisione sono alternative all'auto individuale.

Scegli in base al tragitto

Se devi...	Valuta...	Beneficio possibile
Fare pochi chilometri	Camminare o andare in bici	Costo basso e attività fisica
Andare in centro	Bus, metro o treno	Niente stress da parcheggio e traffico
Usare l'auto saltuariamente	Car sharing o car pooling	Paghi solo quando serve
Fare più commissioni	Unire i tragitti in un solo giro	Meno viaggi, tempo e carburante
Lavorare o studiare	Orari flessibili o smart working, se possibile	Meno spostamenti nelle ore di punta

Il costo vero dell'auto

Non confrontare solo il carburante. Considera tutte le voci, anche quelle che si pagano anche quando l'auto è ferma:

Costi fissi

- Assicurazione
- Bollo e revisione
- Parcheggio o box
- Ammortamento del valore

Costi variabili

- Carburante o ricarica
- Pedaggi e parcheggi
- Manutenzione e gomme
- Piccole riparazioni

Costi nascosti

- Tempo nel traffico
- Stress della guida
- Accessibilità per chi non guida
- Inquinamento locale

Se l'auto è indispensabile

- Guida in modo regolare, con accelerazioni e frenate dolci.
- Controlla la pressione degli pneumatici e non portare in giro carichi inutili.
- Cura la manutenzione e pianifica i viaggi per evitare giri a vuoto.
- Per le tratte quotidiane verifica abbonamenti e agevolazioni del trasporto pubblico locale: spesso esistono sconti per studenti, anziani o fasce ISEE.

PROVA SUBITO

Prova per 7 giorni

Scegli un tragitto che puoi fare senza auto almeno una volta a settimana. Se non è possibile, prova a condividere un viaggio o a combinare più commissioni. Annota tempo e costo: i numeri ti sorprenderanno.

06

CAPITOLO 6 - ACQUISTI

Comprare meno, usare più a lungo

Ogni nuovo prodotto richiede materiali, energia e trasporto. Prima di comprare, valuta se puoi riparare, prendere in prestito, acquistare usato o semplicemente fare a meno.

Le 5 domande prima dell'acquisto

1

Mi serve davvero?

Oppure è solo un acquisto d'impulso?

2

Ho alternative?

Posso riparare, riutilizzare o chiedere in prestito?

3

Quanto dura?

E quanto costa mantenerlo nel tempo?

4

Si può riparare?

Sono disponibili ricambi e assistenza?

5

Posso permettermelo?

Il prezzo è sostenibile per il mio budget, senza rinunciare alle spese essenziali?

Riparare e riusare

Riparare

Cambiare una cerniera, una batteria o una parte usurata può allungare la vita di un oggetto a una frazione del costo del nuovo.

Riusare

Scambiare libri, vestiti o attrezzature con amici e comunità evita acquisti nuovi. Per ciò che usi poche volte, il prestito o il noleggio sono spesso la scelta migliore.

Seconda mano: controlli utili

- Verifica stato, funzionamento e igiene, e controlla se è possibile restituire l'oggetto.
- Confronta il prezzo con un prodotto nuovo equivalente, considerando garanzia e durata.
- Evita acquisti che non puoi permetterti solo perché sembrano un affare.

Il costo per utilizzo

Esempio: scarpe	Prezzo	Durata	Costo all'anno
Modello economico	€ 40	1 anno	€ 40
Modello più robusto, riparabile	€ 90	4 anni	€ 22,50

ATTENZIONE**Attenzione ai calcoli ottimistici**

Un oggetto più caro può convenire se dura molto di più, ma la durata va valutata in modo realistico. Un prodotto inutilizzato, anche se economico o «green», è uno spreco.

DA SAPERE**Garanzia legale**

Per i beni acquistati da un venditore professionista, in Italia la garanzia legale copre i difetti di conformità per due anni dalla consegna. Conserva scontrino o fattura.

07

CAPITOLO 7 - BUDGET

Sostenibilità economica: proteggere il budget

Una famiglia è più sostenibile quando riesce a soddisfare i bisogni di oggi senza mettere a rischio quelli di domani. Sostenibilità finanziaria non significa spendere il meno possibile, ma gestire le risorse in modo equilibrato e consapevole.

Un metodo semplice in 4 passi

1

Conosci

Annota entrate e spese per un mese.

2

Pianifica

Distingui spese essenziali, variabili e desideri.

3

Controlla

Rivedi spese e abbonamenti ogni mese.

4

Adatta

Modifica una voce alla volta, senza colpevolizzarti.

Buone pratiche finanziarie

- Dai priorità a casa, alimentazione, salute, trasporti necessari e impegni già assunti.
- Prevedi, se possibile, una piccola riserva per gli imprevisti. Anche una cifra modesta messa da parte con regolarità aiuta; l'importo giusto dipende da reddito, stabilità del lavoro e responsabilità familiari.
- Controlla abbonamenti, commissioni e servizi che non usi. Disdici quelli inutili dopo aver verificato condizioni e penali.
- Evita di finanziare i consumi quotidiani con debiti costosi. Prima di un prestito valuta rata, **costo totale** (TAN e TAEG), durata e cosa accadrebbe in caso di imprevisto.
- Non usare i risparmi destinati alle spese essenziali per inseguire offerte o investimenti che non comprendi.

Un punto di partenza, non una regola

Voce	Quota indicativa	Esempi
Necessità	circa 50%	Affitto o mutuo, cibo, bollette, trasporti, salute
Desideri	circa 30%	Svago, ristoranti, abbonamenti, hobby
Risparmio e debiti	circa 20%	Riserva per imprevisti, rate da estinguere

Lo schema 50/30/20 è molto citato, ma non è uguale per tutti: dove il costo della vita è alto le necessità possono superare il 50%. Adattalo alla tua situazione.

CONSIGLIO

Il conto degli abbonamenti

Cinque abbonamenti da 9 € al mese fanno 45 € al mese, cioè 540 € all'anno. Rivedili ogni tre mesi e tieni solo quelli che usi davvero.

CONSIGLIO

Le spese «a sorpresa»

Elenca le spese che arrivano una volta l'anno (assicurazione, bollo, regali, tasse) e dividile per dodici: mettere da parte una piccola cifra ogni mese evita brutte sorprese.

In caso di debiti importanti o decisioni complesse rivolgiti a un professionista qualificato o a uno sportello di educazione finanziaria.

08

CAPITOLO 8 - CONSUMO

Acquisti consapevoli e trappole da evitare

Un acquisto sostenibile risponde a un bisogno reale, è sicuro, dura nel tempo e rientra nelle possibilità economiche. Le etichette aiutano, ma non sostituiscono il confronto.

Prima di pagare

- Confronta almeno due alternative: prezzo, qualità, durata, riparabilità e consumi.
- Leggi condizioni di garanzia, reso, consegna e costi aggiuntivi.
- Verifica che il prodotto sia compatibile con ciò che possiedi già, per evitare accessori e sostituzioni inutili.
- Per gli acquisti online controlla il venditore, le recensioni credibili e la sicurezza del pagamento.

Le trappole più comuni

Trappola	Come riconoscerla	Cosa fare
Urgenza artificiale	«Ultimi pezzi!», conto alla rovescia, «solo oggi»	Fermati: l'offerta tornerà o ne troverai una simile
Sconto gonfiato	Prezzo «barrato» mai applicato davvero	Confronta con altri negozi e con il prezzo storico
Costi nascosti	Spedizione, commissioni, accessori obbligatori	Guarda il totale finale prima di confermare
Prova gratuita	Si trasforma in abbonamento a pagamento	Segna la data di scadenza e disdici in tempo
Truffe e phishing	Link sospetti, richieste di dati o codici	Nessuno serio ti chiede PIN o password: non cliccare

DA SAPERE

Diritto di recesso

Negli acquisti a distanza (online, telefono) hai in genere 14 giorni dal ricevimento per recedere, salvo alcune eccezioni, come prodotti personalizzati o beni deperibili. Controlla sempre le condizioni.

PROVA SUBITO

Piccolo check

Se un acquisto ti sembra conveniente solo perché è scontato, fermati 24 ore. Se dopo un giorno ti serve ancora, confronta e decidi.

Tecnologia e servizi digitali

- Conserva e proteggi i dispositivi, aggiorna il software e usa le impostazioni di risparmio energetico.
- Prima di cambiare telefono o computer valuta batteria, memoria, possibilità di riparazione e durata del supporto software.
- Elimina servizi cloud e abbonamenti duplicati che non utilizzi.
- Ricicla dispositivi e batterie solo tramite i canali autorizzati: non vanno nei rifiuti indifferenziati.

09

CAPITOLO 9 • COMUNITÀ

Sostenibilità anche nelle relazioni e nella comunità

Le scelte individuali contano, ma servizi, imprese e comunità possono rendere più facile vivere in modo sostenibile. Condividere, riparare e partecipare riduce i costi e crea legami.

Azioni accessibili

- Scambia o dona oggetti in buone condizioni che non usi più.
- Sostieni, quando possibile, negozi e servizi locali affidabili, confrontando qualità e prezzo.
- Partecipa a iniziative di quartiere: mercatini del riuso, gruppi di acquisto solidale, raccolte e riparazioni condivise.
- Condividi gli strumenti poco usati (trapano, scala, libri) con persone di fiducia.
- Rispetta chi lavora: prezzi molto bassi non dovrebbero dipendere da condizioni di lavoro scorrette.

Idee da cercare vicino a te

Repair café

Incontri in cui volontari ti aiutano a riparare piccoli oggetti.

Biblioteca degli oggetti

Attrezzi e utensili da prendere in prestito invece di comprare.

Banca del tempo

Si scambiano competenze e ore di aiuto, non denaro.

Gruppi di acquisto

Acquisti collettivi di prodotti locali o a filiera corta.

App anti-spreco

Eccedenze alimentari vendute a prezzo ridotto.

Mercatini del riuso

Vendita e scambio di oggetti usati nel quartiere.

CONSIGLIO
Una scelta responsabile è anche inclusiva

Non tutti hanno lo stesso tempo, reddito, salute o accesso ai trasporti. Per questo la sostenibilità non deve diventare un giudizio sulle persone. L'obiettivo è trovare alternative realistiche e migliorare ciò che è possibile, senza colpevolizzare chi ha meno possibilità di scelta.

DA SAPERE
Fare rete

Una biblioteca, un servizio di riparazione, un gruppo di scambio o un trasporto pubblico affidabile possono rendere sostenibili scelte che da soli sarebbero difficili.

10

CAPITOLO 10 - PIANO

Il piano sostenibile di 30 giorni

Non serve cambiare tutto insieme. Usa questo calendario come un esperimento: scegli azioni semplici, osserva cosa funziona e mantieni quelle che migliorano la vita senza complicarla.

Settimana	Prova	Come misurare
1 • Spesa	Lista, menu e controllo della dispensa	Quanti prodotti sono rimasti inutilizzati?
2 • Casa	Carichi pieni, luci spente, acqua senza sprechi	Consumi o abitudini migliorati?
3 • Mobilità	Un tragitto alternativo o condiviso	Tempo, costo e praticità
4 • Finanze	Rivedi abbonamenti e spese ricorrenti	Quanto hai evitato di spendere?

Il tuo mini-cruscotto

Obiettivo	La mia scelta	Risultato a fine mese
Ridurre lo spreco alimentare		
Ridurre i consumi		
Spendere con più consapevolezza		
Riutilizzare o riparare		

Dopo i 30 giorni

Tieni

le abitudini che ti fanno stare meglio o spendere meno.

Modifica

quelle utili ma scomode: cambia modo, non obiettivo.

Lascia

ciò che non funziona per te, senza sensi di colpa.

PROVA SUBITO**Ricorda**

Il successo non è la perfezione. È una routine che riesci a mantenere, che ti fa stare bene e che non mette in difficoltà il bilancio familiare.

11

CAPITOLO 11 - STRUMENTI

Checklist e glossario

Spunta ciò che fai già e scegli una nuova pratica da provare. Anche una sola azione può essere un buon inizio.

- | | |
|---|---|
| ☐ Controllo frigorifero e dispensa prima della spesa. | ☐ Uso una lista e pianifico alcuni pasti. |
| ☐ Confronto il prezzo al chilo o al litro. | ☐ Conservo e congelo correttamente gli alimenti. |
| ☐ Avvio lavatrice e lavastoviglie a carico adeguato. | ☐ Evito sprechi d'acqua e spengo ciò che non serve. |
| ☐ Porto borse riutilizzabili e borraccia. | ☐ Controllo le informazioni sulla confezione e la raccolta locale. |
| ☐ Valuto camminata, bici, mezzi pubblici o condivisione. | ☐ Riparo, riuso o compro usato quando è una buona soluzione. |
| ☐ Rivedo abbonamenti e spese ricorrenti. | ☐ Prima di comprare verifico bisogno, durata e budget. |

Parole semplici

Parola	Significato
Chilometro zero / locale	Prodotto ottenuto o venduto vicino al luogo di consumo. La distanza è solo uno dei fattori ambientali.
Economia circolare	Modello che cerca di mantenere prodotti e materiali in uso più a lungo, riducendo i rifiuti.
Impronta	Indicatore dell'impatto associato a un prodotto, un'attività o una persona. Dipende da ciò che viene misurato.
Greenwashing	Comunicazione che fa sembrare un prodotto più sostenibile di quanto dimostrino le informazioni disponibili.
Costi ricorrenti	Spese che si ripetono: abbonamenti, utenze, rate.
Costo per utilizzo	Prezzo di un oggetto diviso per il numero di volte (o di anni) in cui lo usi davvero.
TAN e TAEG	Tassi di un finanziamento: il TAEG include anche i costi accessori ed è più utile per confrontare.

La sostenibilità è una scelta quotidiana

Non è necessario fare tutto, né farlo subito. Comincia da ciò che è più semplice per te: una spesa pianificata meglio, una riparazione, un tragitto condiviso o una spesa ricorrente eliminata.

TRE DOMANDE PRIMA DI OGNI SCELTA

1. È davvero necessario?
2. Posso farlo con meno risorse o riutilizzando ciò che ho?
3. È una scelta che posso sostenere nel tempo?

CONSIGLIO

Ricorda

Le scelte migliori sono quelle che uniscono utilità, rispetto per l'ambiente, attenzione alle persone e sostenibilità economica.

Per approfondire

- **ARERA** – Portale Offerte per confrontare luce e gas, e informazioni sui bonus sociali.
- **Il tuo comune o gestore rifiuti** – regole locali di raccolta differenziata e isole ecologiche.
- **MDC**  assistenza su diritti dei consumatori, garanzie, recesso e contratti.
- **AGCM** (Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato) – informazioni su pratiche commerciali scorrette.
- **Banca d'Italia – Economia per tutti** – risorse gratuite di educazione finanziaria.

Guida informativa: i consigli sono generali: condizioni, prezzi, regole di raccolta e opportunità di risparmio variano in base al territorio e alla situazione personale. Per decisioni finanziarie complesse rivolgersi a un professionista qualificato. Le informazioni su norme e diritti vanno verificate sulle fonti ufficiali aggiornate.

leggi, condividi e metti in pratica.

Edizione a cura di

Alessandro Maiocchi

esperto di sostenibilità e politiche di consumo e post consumo

2026 MDC - Passepartout

Progetto finanziato dal MIMT Art. 148 L. 388/2000 - D.D. 12/05/2025