

SPOSTAMENTI

L'impatto dell'energia richiesta per il nostro trasporto personale è il maggiore di tutti: usa la scala della mobilità sostenibile, valutando se puoi spostarti, nell'ordine, a piedi, in bici, in bici elettrica, in scooter elettrico, in auto elettrica, con i mezzi pubblici, con un'auto condivisa e infine, quando non ti è possibile altrimenti, con un'auto individuale (ottimizzando i percorsi per ridurre il chilometraggio) - cerca di ottenere, per almeno alcuni giorni alla settimana, di lavorare da casa o in un coworking vicino a casa.

Cerca di evitare spostamenti in aereo (soprattutto i voli intercontinentali, più lunghi e inquinanti): invece di trasferirti di lavoro cerca di ottenere quando possibile delle videoconferenze, e per le tue vacanze valuta luoghi a portata di treno (se prenotati con largo anticipo, non sono particolarmente costosi).

ENERGIA

L'energia che consumiamo quando stiamo a casa o al lavoro è comparabile a quella che utilizziamo quando ci spostiamo: è possibile però passare ad un fornitore che garantisca la provenienza dall'energia elettrica da fonti rinnovabili, ce ne sono numerosi sul mercato e con l'aumentare della richiesta saranno spinti ad espandere i loro impianti rinnovabili - puoi farlo a casa tua e adoperarti perché accada anche nel tuo ufficio o nella tua fabbrica o nella scuola in cui studiano i tuoi figli.

Quando è possibile, la cosa migliore è installare sul tetto pannelli solari fotovoltaici per produrre elettricità e pannelli termici per produrre acqua calda sanitaria: puoi farlo sul tetto della tua casa, o puoi operare affinché avvenga nell'edificio in cui lavori o in cui i tuoi figli studiano e, con un po' di pazienza, anche nel condominio in cui risiedi!

Abbassa il riscaldamento di uno o due gradi in inverno e alza l'aria condizionata di uno o due gradi in estate: il tuo benessere non ne risentirà e inquinerai meno e pagherai meno in bolletta (e, quando puoi, usa ventilatori invece di condizionatori).

Risparmia energia, utilizzando apparecchi ad alta efficienza (categoria A e superiori), installando un'illuminazione a LED, isolando gli ambienti attraverso la posa in opera di infissi con vetri doppi e di cappotti termici alle pareti e al tetto (esistono per tutte queste attività grandi agevolazioni fiscali, anche per condomini).

Sostituisci gli apparecchi che usano il gas, un combustibile fossile, con apparecchi che usano l'elettricità, che sempre più spesso sarà prodotta con energie rinnovabili (per esempio cambia la caldaia a gas con una pompa di calore elettrica e il fornello a gas con le piastre a induzione).

Collega le apparecchiature di uso quotidiano, come computer, stampanti, fotocopiatrici, tv, play station, lettori dvd, a delle 'ciabatte', e spegni tutto quando non sono in uso – lasciarle in stand by le fa consumare quasi come quando sono accese!

Avvia lavastoviglie e lavatrici solo a pieno carico e invece di comprare una asciugatrice stendi i panni al sole, o in casa quando è brutto tempo: risparmierai anche in bolletta!

CIBO

L'impatto delle nostre abitudini alimentari è appena sotto quello dell'energia che

consumiamo, poiché nutrire e allevare gli animali che mangiamo o di cui usiamo i prodotti causano una enorme deforestazione, l'uso massiccio di antibiotici e agenti inquinanti e una grande quantità di emissioni: passare a una dieta senza prodotti animali sarebbe la scelta più corretta, ma ridurre a una volta o due alla settimana la carne (se possibile bianca) e il pesce sarebbe già un passo avanti.

Scegli verdure e frutta di stagione e i prodotti locali: non comprare le fragole a Natale e le arance a luglio, devono viaggiare per migliaia di chilometri e hanno bisogno di moltissima energia per rimanere refrigerate!

Non comprare acqua in bottiglia, quella del rubinetto è controllata e, nella maggior parte dei casi, molto buona.

CONSUMI

Adotta la progressione delle tre R: anzitutto Riduci i consumi a quanto ti sembra necessario; poi Riutilizza vecchi oggetti e vestiti e invece di comprarli nuovi comprali usati o di seconda mano; infine, quando ormai sono inutilizzabili, Ricicla correttamente i materiali da cui sono composti!

Usa il più possibile abiti in fibre naturali: i tessuti sintetici a ogni lavaggio rilasciano nei fiumi e nei mari miliardi di microfibre plastiche terribilmente inquinanti, che i depuratori non riescono a trattenere.

Fai la doccia anziché il bagno: utilizzerai circa 50 litri d'acqua anziché 150. Una buona idea per risparmiare acqua sono le cisterne per la raccolta dell'acqua piovana: puoi installarle a casa tua o chiedere che siano installate dove lavori o dove studiano i tuoi figli o nel tuo condominio: avrete a disposizione acqua per innaffiare, riducendo la bolletta e superando i periodi di siccità!

Per la spesa, usa borse riutilizzabili e preferisci i prodotti sfusi, non imballati (eventualmente portando da casa i contenitori che fossero necessari a trasportarli; all'inizio è difficile, poi ci si abitua!); oppure, se compri prodotti imballati, preferisci i formati più grandi, con in proporzione meno imballaggi, e con imballaggi riciclabili (ma attenzione a non comprare più del necessario, in occidente sprechiamo un terzo del cibo che compriamo e questo spreco è una enorme fonte di emissioni e di inquinamento, purtroppo).

Porta con te un piccolo kit composto da borraccia, piatto, bicchiere pieghevole, tovagliolo e posate riutilizzabili, ce ne sono vari sul mercato, economici e con un ingombro minimo: non dovrai più chiedere materiali monouso quando ti recherai in un bar o vorrai prendere acqua da una fontana!

Se sul lavoro non sono disponibili materiali riutilizzabili per mangiare e per bere, incoraggia i colleghi a portarli da casa: avere la propria tazzina per il caffè o il proprio piatto finisce per essere una piacevole abitudine. Nell'attesa, insisti per avere materiali monouso compostabili (e fate il caffè con la moka o utilizzando cialde completamente compostabili).

Mentre lavori, usa mail e altre comunicazioni digitali invece di stampare, e quando devi stampare fallo fronte/retro e utilizzando un carattere che usa meno inchiostro (vai su ecofont.com); utilizza carta riciclata o già usata su un lato.

ATTIVISMO

Fai sentire la tua voce: entra nei soggetti che lottano per salvare il futuro, partecipa alle manifestazioni, scrivi ai politici del tuo quartiere, della tua città, del tuo collegio elettorale.

Al lavoro, incoraggia la tua azienda a selezionare i fornitori e i collaboratori anche attraverso criteri di sostenibilità: se adottano buone pratiche, se hanno una certificazione ambientale o una politica di responsabilità sociale (e fai notare come la tua stessa azienda potrebbe essere misurata su questi criteri, per cui è il caso di valutare l'adozione di certificazioni o di policies).