

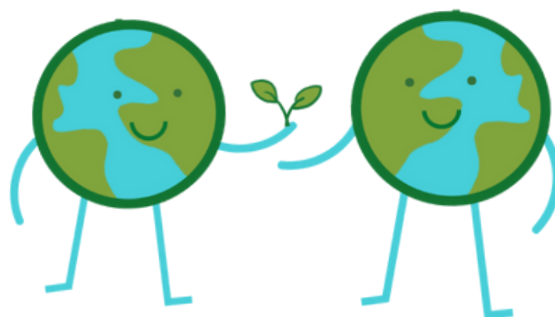
Guida sulla sostenibilità e come combattere lo spreco nei consumi



"Non puoi vivere un solo giorno senza avere un impatto sul mondo che ti circonda.

Quello che fai fa la differenza e devi decidere che tipo di differenza vuoi fare."

Jane Goodall



SOMMARIO



01

Introduzione al concetto di sviluppo sostenibile e Agenda 2030

1-9

02

Impronta ecologica/carbonio- spiegazione e test di sostenibilità

10-17

03

Obiettivo 12-Consumo e produzione responsabili

18-24

04

Introduzione al cambiamento climatico

25-38

05

In che modo il consumo eccessivo è correlato al cambiamento climatico

39-46

06

Zero rifiuti-Principio delle 5R

47-63

07

Cosa possono fare i giovani pervivere in modo più sostenibile

64-75

1. Introduzione al concetto di sviluppo sostenibile e Agenda 2030

1.1 Premessa

La Guida per formatori di Save and Game ha lo scopo di aiutare gli operatori giovanili ad avvicinare i giovani al concetto di sviluppo sostenibile, incoraggiandoli a riflettere sulle proprie azioni e a considerare gli impatti sociali, economici e ambientali, sia a livello locale che globale. L'obiettivo è quello di responsabilizzare i giovani affinché agiscano in modo sostenibile, il che potrebbe richiedere una revisione delle loro abitudini e una partecipazione attiva nei processi sociopolitici, contribuendo così a orientare le società e le comunità verso uno sviluppo sostenibile, a cominciare dalla famiglia e dalla scuola. In questo progetto, proponiamo un metodo e degli strumenti basati sulla gamification, che rendano piacevole e coinvolgente questa necessità educativa. Tuttavia, prima di procedere, forniremo ai formatori alcune informazioni di base sui concetti di sviluppo sostenibile e sulle tematiche correlate, creando così una solida base di partenza per le loro esigenze.

1.2 Sviluppo sostenibile: un breve excursus

Il tema della sostenibilità ha una lunga storia, e possiamo individuare alcune pietre miliari che ne hanno segnato l'evoluzione:

- 🌍 Rapporto del club di Roma: "I limiti della crescita" (1972)

Questo rapporto segna il punto di partenza, poiché ha portato con forza nel dibattito internazionale la questione dell'insostenibilità di un modello di sviluppo che considera il pianeta come una miniera inesauribile di risorse a nostra disposizione, anche se il termine "sviluppo sostenibile" non viene menzionato esplicitamente.



- 🌍 Rapporto Brundtland "Il nostro futuro comune" (1987).

In questo rapporto, viene ufficialmente introdotto il termine e il concetto di "sviluppo sostenibile". Viene definito come un modello di sviluppo in grado di soddisfare i bisogni della generazione presente senza compromettere quelli delle generazioni future.

- 🌍 Agenda 21, Vertice della Terra - Conferenza delle Nazioni Unite sull'ambiente e lo sviluppo, Rio de Janeiro (1992)

Questo vertice stabilisce che lo sviluppo sostenibile non può limitarsi solo agli aspetti ambientali, ma deve considerare anche la giustizia economica e l'equità sociale. La vera sostenibilità deve essere contemporaneamente ambientale, economica e sociale. Un importante messaggio emerso da questo vertice è la stretta connessione tra gli aspetti globali e locali, come espresso dallo slogan "Pensa globalmente, agisci localmente". È una crescita improntata al risparmio, alla conservazione delle risorse e all'evitamento degli eccessi, che si traduce in piccoli gesti o cambiamenti radicali nelle attività che individui e aziende possono mettere in atto:

- ✔ L'adozione di fonti energetiche rinnovabili
- ✔ Il riciclo e il riuso dei prodotti e i processi di economia circolare
- ✔ La scelta della mobilità sostenibile

Tuttavia, l'attenzione all'ambiente non è l'unico pilastro su cui poggia lo sviluppo sostenibile. Si parla anche di sostenibilità sociale, cioè della capacità di una società di garantire condizioni di benessere equamente distribuite per raggiungere l'uguaglianza ed eliminare la discriminazione. L'Agenda 21, adottata dai partecipanti al vertice, contiene le linee guida (in campo sociale, culturale, ambientale ed economico) a cui devono ispirarsi i progetti di sviluppo sostenibile. In questo documento, grande importanza è assegnata al ruolo attivo



della popolazione: il capitolo 28 sollecita ogni comunità a redigere una versione locale di questo documento, la cosiddetta Agenda 21 Locale, che, nelle sue intenzioni, dovrebbe essere una vera e propria piano di azione ambientale, frutto di una strategia che preveda la partecipazione più ampia possibile della popolazione.



Agenda 2030

Firmata nel settembre 2015 dai governi dei 193 paesi membri delle Nazioni Unite, l'Agenda 2030 rappresenta un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità. Questo programma riprende e rielabora il concetto di sviluppo sostenibile globale introdotto nel 1987. L'Agenda 2030 mira a economie e società globalizzate che si impegnano per modelli di sviluppo più equi, resilienti e giusti, razionalizzando l'uso delle risorse naturali in armonia con le capacità rigenerative della biosfera. Essa si concretizza in 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (OSS/SDGs, Sustainable Development Goals), ai quali tutti i Paesi aderenti si impegnano a raggiungere entro il 2030, per promuovere la sostenibilità ambientale, sociale ed economica.



Tendenze globali di sostenibilità 2023



1

1.3 I 17 obiettivi di sviluppo sostenibile

L'Agenda 2030 è entrata ufficialmente in vigore il 1° gennaio 2016, rappresentando un impegno formale e ufficiale per eliminare la povertà estrema e promuovere la sostenibilità dello sviluppo in tutto il mondo entro il 2030.

¹ <https://www.greenmatch.co.uk/blog/sustainability-trends>



L'agenda è suddivisa in 4 sezioni chiave:

- una dichiarazione politica;
- **i 17 obiettivi di sviluppo sostenibile** (OSS/SDGs, Sustainable Development Goals) e 169 traguardi che mirano a eliminare la povertà e raggiungere uno sviluppo sostenibile entro il 2030, oltre a più di 240 indicatori correlati;
- i mezzi di attuazione;
- un quadro per il follow-up e la revisione dell'attuazione dell'Agenda stessa nel periodo post-2030.

Diamo un'occhiata a una sintesi dei **17 obiettivi di sviluppo sostenibile** (OSS/SGS):



- 1 L'Agenda 2030 si pone l'obiettivo ambizioso di sradicare la povertà in tutte le sue forme e ovunque nel mondo.

- 2 Un altro obiettivo essenziale è la fame zero, garantendo la sicurezza alimentare, migliorando la nutrizione e promuovendo un'agricoltura sostenibile
- 3 Il benessere e la salute di tutti, a tutte le età, costituiscono un altro pilastro fondamentale dell'Agenda 2030.
- 4 L'accesso a un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e l'opportunità di apprendimento permanente per tutti rappresentano un altro obiettivo prioritario.
- 5 L'uguaglianza di genere e l'autodeterminazione per tutte le donne e le ragazze sono fortemente promossi attraverso l'Agenda 2030.
- 6 La disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e dei servizi igienico-sanitari per tutti sono considerati aspetti cruciali per uno sviluppo sostenibile.
- 7 L'Agenda si concentra anche sull'importanza di garantire un'energia accessibile, affidabile, sostenibile e moderna per tutti.
- 8 La promozione di una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, che assicuri la piena occupazione e un lavoro dignitoso per tutti, è un obiettivo chiave.
- 9 Costruire infrastrutture resilienti, promuovere un'industrializzazione inclusiva e sostenibile e sostenere l'innovazione sono azioni fondamentali per raggiungere gli obiettivi dell'Agenda 2030.
- 10 Ridurre le disuguaglianze all'interno e tra i paesi è un impegno centrale dell'Agenda 2030.
- 11 L'obiettivo di rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili è prioritario per uno sviluppo sostenibile.
- 12 L'adozione di modelli di consumo e produzione sostenibili è essenziale per affrontare le sfide ambientali.
- 13 L'Agenda 2030 pone particolare attenzione a combattere il cambiamento climatico e le sue conseguenze attraverso l'adozione di misure urgenti.

- 14 La conservazione e l'uso sostenibile degli oceani, dei mari e delle risorse marine sono tematiche importanti all'interno dell'Agenda.
- 15 Proteggere, ripristinare e promuovere l'uso sostenibile degli ecosistemi terrestri, gestire in modo sostenibile le foreste, combattere la desertificazione e arrestare la perdita di biodiversità sono obiettivi critici.
- 16 Promuovere società pacifiche, inclusive e orientate allo sviluppo sostenibile, garantendo l'accesso alla giustizia per tutti e costruendo istituzioni efficaci, responsabili e inclusive a tutti i livelli, rappresenta una priorità importante dell'Agenda 2030.
- 17 Per raggiungere gli obiettivi dell'Agenda, è essenziale rafforzare le modalità di attuazione e rivitalizzare il partenariato globale per lo sviluppo sostenibile.

Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS/SDGs) sono strettamente collegati tra loro. L'Agenda 2030 si presenta come una sfida complessa, poiché le dimensioni economica, ambientale e sociale dello sviluppo sono profondamente interconnesse. Pertanto, ogni obiettivo non può essere affrontato isolatamente ma richiede un approccio sistemico che consideri le loro interrelazioni e assicuri che le azioni intraprese non abbiano effetti negativi su altre aree di sviluppo. Solo attraverso una crescita integrata di tutte e tre le componenti si potrà raggiungere uno sviluppo sostenibile efficace.

Gli OSS/SDGs hanno un'importanza universale, riguardando problemi comuni a tutte le nazioni. Di conseguenza, ogni Paese è chiamato a contribuire per rendere il mondo un luogo sostenibile, superando le distinzioni tra Paesi sviluppati, emergenti e in via di sviluppo. Tutti i Paesi devono impegnarsi a definire la propria strategia di sviluppo sostenibile per raggiungere gli obiettivi stabiliti e a presentare rapporti periodici all'ONU per monitorare i progressi.



Tuttavia, il contributo di ogni singola componente della società è fondamentale per il successo dell'Agenda 2030. Le imprese, il settore pubblico, la società civile, le istituzioni filantropiche, le università, i centri di ricerca e gli operatori dell'informazione e della cultura devono essere fortemente coinvolti. Solo con l'impegno di tutti si potranno affrontare le sfide globali e realizzare uno sviluppo sostenibile e prospero per il futuro.

1.4 A che punto siamo oggi?

Sei anni dopo il lancio dell'Agenda 2030, il "Rapporto sugli obiettivi di sviluppo sostenibile 2020" (UN, 2020) evidenzia prove iniziali contrastanti riguardo al raggiungimento di ciascun OSS/SDG sia a livello globale che nazionale.

Nonostante i notevoli sforzi e alcuni progressi compiuti nel periodo 2015-2019, molti paesi sono in ritardo nel raggiungere la maggior parte degli obiettivi stabiliti entro il 2030 per ogni OSS/SDG. Questa situazione ha spinto il Segretario generale delle Nazioni Unite, António Guterres, a chiamare a un nuovo "Decennio di azione" nel settembre 2019 per accelerare l'attuazione dell'Agenda 2030. Questo Decennio di azione richiede:

- Maggiore leadership, maggiori investimenti e soluzioni a livello globale per perseguire gli SDG;
- Maggiore attenzione alle transizioni necessarie per sostenere lo sviluppo sostenibile nelle politiche, nei bilanci, nelle istituzioni e nei quadri normativi dei governi, delle città e delle autorità locali;
- **Maggiore coinvolgimento della società civile e di tutte le parti interessate** (come media, settore privato, sindacati, università e istituti di ricerca, finanziatori e investitori, cittadini, ecc.) che sostengano le azioni necessarie per il cambiamento.

La pandemia di Covid-19 ha ulteriormente complicato l'attuazione delle azioni necessarie per il raggiungimento della sostenibilità dello sviluppo, poiché ha portato a un aumento dei tassi di povertà e disoccupazione su scala globale e ha abbassato il punteggio medio globale dell'indice OSS/SDG per il 2020 rispetto all'anno precedente.² Tuttavia, la crisi ha anche evidenziato l'urgenza di attuare tali cambiamenti per realizzare le priorità delineate nell'Agenda 2030 a livello globale e locale. In questo contesto, l'educazione allo sviluppo sostenibile svolge un ruolo cruciale e strategico, fornendo la conoscenza, l'informazione e l'istruzione necessarie per affrontare le sfide e lavorare verso un futuro sostenibile.

² Sachs et. al, 2021



2. Impronta ecologica/carbonio - spiegazione e test di sostenibilità

2.1 Earth Overshoot Day (giorno del Sovrasfruttamento della Terra) e l'impronta ecologica/di carbonio

L'Earth Overshoot Day è la data in cui la popolazione mondiale esaurisce ufficialmente tutte le risorse terrestri disponibili e rinnovabili (come cibo, acqua, legno, ecc.) per l'anno in corso. Questo segna l'inizio dello sfruttamento eccessivo del pianeta, dove consumiamo più risorse di quelle che la Terra è in grado di rigenerare. Ad esempio, cacciamo animali che non hanno ancora avuto la possibilità di riprodursi e produciamo più anidride carbonica di quanto gli oceani e le foreste possano assorbire. Il calcolo di questa data è compiuto dall'organizzazione di ricerca internazionale Global Footprint Network.

Nel 2022, la Terra ha esaurito tutte le sue risorse rinnovabili annuali disponibili il 28 luglio, poco più della metà dell'anno. Da quel giorno, l'umanità ha iniziato a sfruttare risorse, come cibo ed energia, che dovrebbero invece appartenere alle generazioni future. Attualmente, l'umanità sta consumando circa il doppio delle risorse che dovrebbe utilizzare ogni anno. In pratica, avremmo bisogno di almeno 1,75 pianeti Terra per sostenere il nostro attuale tasso di consumo, secondo le stime del Global Footprint Network. Questo indica che ogni anno l'Earth Overshoot Day arriva sempre prima, a causa del costante aumento dei consumi globali.



Lo sapevi?¹

Earth Overshoot Day	Quando?
2022	28 luglio
2016	8 agosto
2000	30 settembre
1970	29 dicembre

Ciò implica che l'umanità sta effettivamente consumando risorse che non si sono ancora rigenerate e che potrebbero scarseggiare per le generazioni future. Questo scenario è accentuato dal fatto che il pianeta non ha più sufficiente tempo per rigenerarsi, specialmente considerando che il 20% della popolazione mondiale consuma l'80% delle risorse disponibili.

L'impronta ecologica rappresenta quindi un indicatore cruciale che misura il consumo delle risorse naturali da parte dell'umanità. Questo concetto è stato introdotto per la prima volta nel 1996 da Mathis Wackernagel e William Rees nel loro libro "Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth". L'impronta ecologica quantifica la "quantità di pianeta Terra" necessaria per sostenere l'attuale livello di consumo delle risorse naturali. In altre parole, misura quanto del nostro ambiente naturale è richiesto per sostenere il nostro stile di vita e le nostre attività attuali. Questo ci aiuta a comprendere meglio l'entità del nostro impatto sulla Terra e l'importanza di adottare misure per ridurre l'impatto ecologico e vivere in modo più sostenibile.

¹ <https://www.overshootday.org/newsroom/past-earth-overshoot-days/>



Il Global Footprint Network è responsabile per il calcolo dell'impronta ecologica di ogni paese. I dati sono accessibili attraverso un'interfaccia interattiva disponibile su questo sito: <https://data.footprintnetwork.org/#/>

Di seguito forniamo un'illustrazione del Global Footprint Network, che copre l'anno 2017.

Di quante terre avremmo bisogno?

Se la popolazione mondiale vivesse come...



Source: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2019



2

Le conseguenze di ciò sono evidenti: ogni anno viene emessa nell'atmosfera una quantità di anidride carbonica superiore a quella che gli oceani e le foreste possono assorbire. Questo squilibrio sta causando un aumento dell'anidride carbonica nell'atmosfera, contribuendo così al cambiamento climatico e all'effetto serra.

Tuttavia, ci sono alcuni segnali positivi: la Cina ha sviluppato un piano per ridurre del 50% il consumo di carne, il quale avrà un impatto significativo sulle emissioni di carbonio. Nel frattempo, il Costa Rica è in grado di produrre il 97% della sua elettricità utilizzando fonti rinnovabili. La pandemia di COVID-19 e il conseguente blocco globale hanno dimostrato che un rapido cambiamento nei consumi può

² https://www.overshootday.org/newsroom/press-release-june-2019-german/how_many_earth_2019_german_update-small/

avere un notevole impatto positivo sull'ambiente. Grazie alla riduzione delle attività umane in molte parti del pianeta, le emissioni di carbonio sono diminuite del 14,5%. A causa delle ridotte emissioni durante la pandemia, l'Overshoot Day è stato inaspettatamente ritardato di circa 15 giorni rispetto all'anno precedente. È stimato che se la popolazione mondiale riuscisse a dimezzare le emissioni annuali di anidride carbonica, l'Overshoot Day potrebbe essere spostato indietro di almeno tre mesi. Questo dimostra l'importanza e la fattibilità di ridurre le emissioni per garantire un futuro più sostenibile per il nostro pianeta. La campagna #Movethedate incoraggia attivamente ogni cittadino a contribuire nella riduzione della propria impronta di carbonio. Basterebbe anticipare la data dell'Overshoot Day di soli 4,5 giorni all'anno per raggiungere un equilibrio sostenibile con le risorse naturali entro il 2050. Ciascuno di noi può fare la propria parte adottando piccoli gesti nella vita quotidiana, come ridurre lo spreco di acqua, limitare il consumo di carne, utilizzare mezzi di trasporto alternativi all'auto, e così via.

2.2 Come si può ridurre l'impronta ecologica?

È importante comprendere che ciascuno di noi è un produttore di CO₂. Il volume globale di anidride carbonica è influenzato dai nostri stili di vita poiché le nostre azioni sono direttamente correlate all'uso di energia e, di conseguenza, alla combustione dei combustibili fossili. Fortunatamente, anche piccoli gesti e attenzioni possono già fare la differenza.

È possibile consultare un interessante sito che propone azioni e impegni in base alla nostra situazione personale, desideri e bisogni:

<https://youchangeearth.org/re-earth-initiative/> . Ad esempio, alcune semplici azioni possono essere:

- ✔ Spegnere luci, TV e monitor quando hai finito di usarli

- ✓ Evitare di usare l'ascensore a meno che non sia necessario
- ✓ Abbassare il riscaldamento di qualche grado se fa troppo caldo
- ✓ Spostarsi in bicicletta o a piedi

Questi sono esempi di impronte primarie che influenzano direttamente le emissioni di CO2. C'è anche un'impronta secondaria legata alle nostre abitudini quotidiane, come ad esempio:

- ✓ Acquista cibi di stagione che non vengono importati
- ✓ Acquista frutta e verdura locale o magari prova a coltivarle in giardino
- ✓ Non comprare acqua in bottiglia se la tua acqua di casa è sicura da bere
- ✓ Ricicla più che puoi

Naturalmente, non solo le persone hanno una impronta ecologica, ma anche case, scuole, aziende, ecc.

Esistono essenzialmente due modi per ridurre l'impronta ecologica:

- 💡 Attuare comportamenti che riducano i consumi
- 💡 Compensare per ridurre le emissioni.

Le compensazioni consistono nell'acquisto di alberi da piantare per sostenere progetti di rimboschimento sostenibile, in particolare in Kenya o in Amazzonia (il polmone verde del mondo) perché riducono un volume equivalente di emissioni pari al ridimensionamento causato dall'uomo. Questo crea "crediti di carbonio" sostenendo la riduzione delle emissioni di CO2 nell'atmosfera.

2.3 Come si calcola l'impronta ecologica?

Il calcolo dell'impronta ecologica è piuttosto complesso e deriva da una stima di tutti i diversi consumi, la maggior parte dei quali rientra in cinque categorie:

- Cibo
- Trasporto
- Abitazione
- Beni di consumo
- Servizi

Ognuno di questi elementi determina un'impronta ecologica: la terra necessaria per produrre energia (sostenibile o meno), la terra coltivata, la terra usata per il pascolo, la terra forestale usata per produrre legname e carta, l'area marina usata per la pesca, e la terra utilizzata per costruire case e fabbriche

Molti siti consentono alle persone di calcolare la propria impronta ecologica:

- <https://www.footprintcalculator.org/home/en>

Viene spiegato anche quanti pianeti sarebbero necessari per soddisfare i bisogni della popolazione mondiale se tutti i cittadini della Terra vivessero secondo il nostro stile di vita.

- <https://footprint.wwf.org.uk/>
- <https://eplca.jrc.ec.europa.eu/ConsumerFootprint.html>
- https://shokawano.shinyapps.io/BEACN_Calculator/
- <https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=it&tab=2>

Un libro interessante a riguardo è intitolato "How Bad are Bananas? The Carbon Footprint of Everything". È un libro del 2010 di Mike Berners-Lee. Il libro descrive in dettaglio l'impronta di carbonio che viene utilizzata da una vasta gamma di attività e aiuta a orientare le persone verso stili di vita meno costosi. C'è anche una nuova edizione ampliata dal 2020 (<https://howbadarebananas.com/>).

Quello che vorremmo fornire in questa guida non è tanto un metodo di calcolo di quanto il proprio impatto ambientale sia grande, poiché sono molti i siti dove si può fare, ma rendere più consapevoli i giovani attraverso un test, disponibile in versione digitale [qui](#).

3. Obiettivo 12 - Consumo e produzione responsabili

L'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile (OSS/SDG) numero 12 si concentra sull'importanza di un consumo e una produzione responsabili, che implicano una netta separazione tra la crescita economica e l'uso insostenibile delle risorse e delle emissioni dannose. Questo è fondamentale per garantire mezzi di sussistenza sia per le generazioni attuali che per quelle future. La promozione dell'efficienza delle risorse e dell'energia, insieme alla gestione responsabile delle sostanze chimiche e alla corretta gestione dei rifiuti, sono aspetti centrali della sostenibilità nel consumo e nella produzione. Altrettanto importante è l'adozione di pratiche più sostenibili da parte delle aziende, la promozione di appalti pubblici sostenibili, lo sviluppo di infrastrutture sostenibili e la garanzia dell'accesso a servizi di base, posti di lavoro verdi e dignitosi, e una migliore qualità della vita per tutti.

È cruciale affrontare i modelli di consumo e produzione insostenibili, che rappresentano le radici delle tre crisi planetarie: il cambiamento climatico, la perdita di biodiversità e l'inquinamento. Per raggiungere l'OSS/SDG 12, sono necessarie azioni concrete da parte di aziende, decisori politici, ricercatori e consumatori per adottare pratiche sostenibili. Ciò implica una produzione e un consumo sostenibili basati sull'utilizzo di tecnologie avanzate, sulla massimizzazione dell'efficienza delle risorse e sulla riduzione dei rifiuti a livello globale. È essenziale ridurre con urgenza la nostra impronta ecologica, modificando il modo in cui produciamo e consumiamo beni e risorse, al fine di raggiungere una crescita economica in linea con uno sviluppo sostenibile.

Due importanti obiettivi per raggiungere questo scopo sono la gestione efficiente delle risorse naturali condivise e il corretto smaltimento dei rifiuti tossici e delle sostanze inquinanti. Incentivare industrie, imprese e consumatori a riciclare e ridurre i rifiuti riveste un'importanza fondamentale. Allo stesso tempo, sostenere i paesi in via di sviluppo nell'adozione di modelli di consumo più sostenibili entro il 2030

rappresenta un ulteriore passo avanti verso l'ottenimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile.¹



Lo sapevi?

- L'agricoltura è il più grande utilizzatore di acqua in tutto il mondo e l'irrigazione oggi richiede quasi il 70% di tutta l'acqua dolce per uso umano. (UNDP)
- Il Living Planet Report 2022 del WWF rileva che le popolazioni di fauna selvatica sono diminuite in media del 69% negli ultimi 50 anni. (WWF)

Il consumo responsabile è un comportamento che include l'uso responsabile delle risorse naturali, l'uso efficiente di prodotti biologici, la raccolta differenziata, il riciclaggio e così via. Praticare un consumo responsabile significa anche conoscere meglio i prodotti acquistati e il loro impatto ambientale, sociale o economico. Quindi, alcune delle azioni che puoi intraprendere per aiutare a far avanzare l'OSS/SDG 12 sono sicuramente un consumo responsabile, cercando di adattarti a pratiche sostenibili, riducendo al minimo la perdita e lo spreco di cibo. Ricerca il ciclo di vita dei prodotti prima di acquistarli. Prima riduci e riutilizza e poi ricicla! Altri modi per ridurre i consumi non necessari nella tua casa sono portare l'energia solare,

¹ <https://www.undp.org/sustainable-development-goals/responsible-consumption-and-production>

provare a viaggiare in modo ecologico, acquistare materiali sostenibili ed ecologici o donare.



Rappresentazione del consumo eccessivo

Realizzato con Canva

Non tutto dipende dai singoli. Le aziende hanno una responsabilità fondamentale in questo contesto e dovrebbero promuovere un consumo sostenibile mediante l'implementazione di soluzioni innovative per ridurre il consumo energetico durante l'utilizzo e sensibilizzare i consumatori riguardo questi vantaggi. Un modo per ridurre l'impatto sulla produzione è sostituire le materie prime vergini con materiali post-consumo attraverso il riciclo e l'upcycling. Per garantire la sostenibilità della produzione, le aziende manifatturiere dovrebbero migliorare l'efficienza operativa, ridurre i costi e gli sprechi, raggiungere nuovi clienti, aumentare il vantaggio competitivo, proteggere e consolidare il marchio e la reputazione, oltre a costruire la fiducia del pubblico. È essenziale costruire una fattibilità a lungo termine e rispondere alle normative vigenti. Gli economisti identificano quattro categorie di fattori di produzione: terra, lavoro, capitale e imprenditorialità. Il primo fattore, la terra,

comprende tutte le risorse naturali utilizzate per produrre beni e servizi, non solo il suolo stesso.²

Tra le buone pratiche vi sono esempi come l'utilizzo di azionamenti elettrici e celle a combustibile, lo stoccaggio elettrochimico e termico dell'energia, la cogenerazione di calore ed elettricità, l'utilizzo di bioplastiche e materiali compositi, la digitalizzazione delle filiere di produzione e l'impiego di colture a minor impatto ambientale per la produzione di tessuti. Inoltre, si punta a ridurre gli scarti di produzione e a realizzare indumenti durevoli per evitare l'accumulo di rifiuti tessili nelle discariche.

In sintesi, consumo e produzione responsabili significano che gli acquirenti, sia privati che pubblici, devono prendere decisioni tenendo conto degli impatti ambientali in tutte le fasi del ciclo di vita del prodotto e mirare a "fare di più e meglio con meno".



Foto di [Antoine GIRET](#) su [Unsplash](#)

3.1 Le conseguenze del consumo eccessivo a livello personale

Il consumo eccessivo a livello personale si verifica quando gli individui consumano più risorse di quelle di cui hanno effettivamente bisogno e che la Terra può fornire.

² <https://www.mdpi.com/2313-4321/7/5/79>

Questo comportamento estremo ostacola anche il rinnovamento naturale delle risorse a causa della velocità del consumo. Di conseguenza, gli ecosistemi non riescono a gestire l'eccessiva estrazione di risorse, portando a una maggiore perdita di biodiversità e al deterioramento dell'ambiente naturale. Il consumo eccessivo nella vita quotidiana può manifestarsi attraverso l'acquisto eccessivo di prodotti, l'eccessivo consumo di cibo o la visione eccessiva della televisione.

Studi hanno dimostrato che le tendenze materialistiche possono causare diversi effetti psicologici negativi, tra cui accaparramento, problemi di autostima e depressione. Uno stile di vita basato sul consumo eccessivo ha conseguenze quali inquinamento, disuguaglianza, indebitamento, distruzione, ansia, stress e paura. Spesso, nella ricerca di guadagni e riconoscimenti finanziari, le persone dimenticano che le manifestazioni esterne del successo non hanno l'importanza che ci è stata insegnata a credere. Benché l'acquisto di nuovi beni possa dare una momentanea sensazione di felicità, presto si avverte la necessità di acquistare altro, creando così un circolo vizioso di consumismo del quale molti di noi possono diventare vittime. Questo ciclo non solo danneggia i nostri conti bancari, ma può essere altrettanto dannoso per la nostra salute mentale.



Lo sapevi?

- La ricerca fin dal 1800 ha scoperto che esiste un legame tra consumo eccessivo e scarso benessere mentale. Nel 1899 l'economista americano Veblen scoprì che le persone "vivevano sui tapis roulant dell'accumulazione di ricchezza, competendo incessantemente con gli altri ma raramente aumentando il proprio benessere".

La ricerca moderna concorda con questa osservazione e racconta una storia molto simile. Tim Kasser, un acclamato psicologo noto per il suo lavoro sul materialismo e il benessere, ha notato una connessione tra una visione eccessivamente materialistica e

un aumento dei livelli di ansia e depressione. Ha scoperto che quando le persone danno la priorità agli obiettivi materialistici nella loro vita, tendono a sperimentare un basso benessere personale, tradotto in livelli inferiori di felicità e soddisfazione di vita, nonché un aumento delle malattie personali come ansia e depressione. Inoltre, ha notato che queste persone si comportavano in modo diverso socialmente, mostrando maggiore manipolazione e competitività verso gli altri e una mancanza di empatia.³

Per interrompere questo ciclo, l'educazione personale è il primo passo. Conoscere ciò che si sta consumando è fondamentale. Un modo per iniziare a vivere in modo più consapevole del pianeta è riflettere sulle proprie abitudini quotidiane. Un metodo mnemonico in francese, chiamato "BISOU" (che significa "bacio" in francese), è stato tratto dal libro "J'arrête de surconsommer" scritto da Marie Duboin e Herveine Verbeken.⁴

Consiste nel porsi le seguenti cinque domande prima di acquistare:

B = Besion (il bisogno): a quale bisogno risponde questo acquisto?

I = Immédiat (immediato): posso aspettare qualche giorno prima di decidere di acquistarlo?

S = Semblable (simile): non possiedo già un oggetto simile?

O = Origine (origine): qual è l'origine di quell'oggetto?

U = Utilité (utilità): questo oggetto mi sarà utile nella vita di tutti i giorni?



Mettere tutto su carta può aprire gli occhi. Rifletti su quanto di quella roba sia essenziale per la tua sopravvivenza, quanto contribuisca alla tua felicità e comodità, e quanto sia solo eccesso o lusso. Non significa smettere di fare acquisti per sempre,

³ <https://robertastylelee.co.uk/overconsumption-is-affecting-our-mental-health/>

⁴ <https://zero-waste.brussels.be/alternative-consumption>

ma diventare più consapevoli di ciò che stiamo comprando. Non c'è nulla di male nell'apprezzare un acquisto quando questo ha un reale valore per noi. Optando per prodotti etici di buona qualità, piuttosto che per la moda veloce e a buon mercato, non solo aiutiamo il pianeta, ma possediamo oggetti che durano più di una stagione.

C'è qualcosa di speciale nell'imparare ad essere felici con meno! Se fai progressi nel semplificare la tua vita, condividili! Con l'obiettivo di ispirarci a vicenda, possiamo avviare un movimento positivo verso un consumo più consapevole. I potenziali benefici per la nostra salute, felicità, portafogli e il pianeta sono enormi. Rivaluta ciò che ti rende felice e inizia a riconoscere ciò che già hai nella tua vita, non solo oggetti materiali, ma anche le persone meravigliose che ti circondano e le incredibili esperienze che hai vissuto.



Foto di [the blowup](#) su [Unsplash](#)



Foto di [Nick Fewings](#) su [Unsplash](#)

4. Introduzione al cambiamento climatico

In questo capitolo, approfondiremo le cause e le conseguenze del cambiamento climatico e imparerai anche cosa puoi fare per proteggere il pianeta e te stesso.

4.1 Cos'è il cambiamento climatico?

Il termine “cambiamento climatico” si riferisce alle alterazioni a lungo termine della temperatura e dei modelli meteorologici.¹ Anche il termine “crisi climatica” è spesso usato per introdurre questo fenomeno. In effetti, non solo il nostro sistema climatico globale sta lentamente cambiando, e questa situazione è diventata più di un'emergenza.

Il primo elemento su cui ci concentreremo è l'innalzamento della temperatura media sulla superficie terrestre, fenomeno noto anche come “riscaldamento globale”. Durante il periodo 1850-1890, subito dopo l'inizio dell'era industriale, la temperatura globale media sulla Terra era di circa 13,6°C. Più di un secolo dopo, nel 2021, la temperatura media globale è salita a circa 14,8°C.² L'anno 2021, presto seguito dal 2022, è stato registrato come uno dei 10 anni più caldi di sempre.

Ciò significa che in poco più di 100 anni l'atmosfera ha guadagnato più o meno 1,2°C. Potrebbe non sembrare molto, perché nella nostra vita quotidiana difficilmente percepiamo un cambiamento di 1°C, ma in realtà è un enorme cambiamento per l'atmosfera. Gli esperti dell'International Panel on Climate Change (IPCC) hanno avvertito che si deve assolutamente limitare l'aumento della temperatura globale a 1,5°C. Se non lo faremo, le condizioni di vita sul pianeta diventeranno inabitabili. Tuttavia, i calcoli dell'IPCC dal loro ultimo rapporto mostrano che il riscaldamento globale continuerà in futuro e, con le politiche in corso, raggiungeremo un aumento della temperatura di 3,2°C entro il

¹ <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>

² <https://history.aip.org/climate/timeline.htm>

2100.³ Ciò supera chiaramente la soglia catastrofica, poiché avrebbe conseguenze dannose sulla biodiversità e sulla salute umana. Si verificherebbe una perdita fino al 100% delle specie in alcune aree del mondo, con un aumento dei tassi di mortalità dovuto al caldo, all'umidità e/o all'insicurezza alimentare, e così via.⁴

Questo non va affatto bene. Si tratta del peggiore scenario possibile, il quale si verificherebbe se non facessimo assolutamente nulla per ridurre le emissioni di gas serra. Tuttavia, anche gli scenari migliori non sembrano molto ottimisti. L'IPCC ha già dichiarato che non possiamo più escludere risultati catastrofici nel nostro futuro...

Questo ci porta al secondo elemento importante legato al cambiamento climatico: l'intensificarsi degli eventi meteorologici estremi. Forse avrai già notato che in Europa le ondate di caldo, i temporali e le forti piogge si verificano più frequentemente rispetto a qualche decennio fa. Nell'estate del 2022, ad esempio, sono state registrate temperature particolarmente elevate, con picchi di 40°C in molti paesi, tra cui Spagna, Italia, Belgio e Regno Unito. Questa situazione ha portato a gravi incendi boschivi e siccità in tutto il continente, causando anche molte vittime a causa del caldo intenso.

Quindi, in che modo il riscaldamento globale è effettivamente collegato a questo cambiamento dei modelli meteorologici? La causa è legata all'aumento delle temperature globali, poiché ciò intensifica il ciclo globale dell'acqua. Con un aumento di 1°C, l'atmosfera è in grado di trattenere il 7% in più di umidità. Questo aumento dell'umidità accentua la variabilità del ciclo globale dell'acqua, portando a cambiamenti nei modelli stagionali. Purtroppo, questi cambiamenti sono irreversibili su scale temporali centenarie e millenarie.

³ https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf

⁴ <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/figures/summary-for-policymakers/figure-spm-3>



I cicli meteorologici alterati porteranno quindi a un aumento degli eventi meteorologici estremi, anche se non tutte le parti del globo saranno

interessate allo stesso modo. Ancora una volta, le regioni meno responsabili del riscaldamento globale saranno le più colpite. Questo è particolarmente vero per gli abitanti delle isole del Pacifico, che dovranno fare i conti con l'innalzamento del livello del mare e con i cicloni tropicali. Tuttavia, il resto del mondo non sarà risparmiato da ondate di caldo, precipitazioni estreme, cicloni, tornado, tempeste invernali e dalle loro conseguenze: siccità, incendi, inondazioni, distruzione di infrastrutture e interruzioni di corrente, solo per citarne alcuni.



Un'immagine delle inondazioni verificatesi nel Belgio orientale nel luglio 2021

Fonte: [Wikimedia Commons](#)

La cosa peggiore è che gli umani non sono gli unici che dovranno sopravvivere a tutti quei disastri naturali. Tutto ciò coinvolgerà tutte le creature viventi, dalle più grandi alle più piccole, il che non è certo giusto, visto che l'attività umana è il principale driver accertato del cambiamento climatico...

4.2 Cosa provoca il cambiamento climatico?

Questo non è un segreto. Come abbiamo già sottolineato diverse volte, le emissioni di gas serra dovute all'attività umana sono il principale fattore causante il cambiamento climatico. Ma quanto è realmente grave? E in quali modi esatti gli esseri umani mettono sotto pressione il pianeta?

Come è stato spiegato nel capitolo precedente, abbiamo adottato modelli di produzione e consumo insostenibili. Inoltre, il problema del consumo eccessivo è interdipendente con la rapida crescita della popolazione negli ultimi due secoli. Siamo passati da 1 miliardo di esseri umani nel 1803 a 8 miliardi nel 2023. L'aumento della popolazione significa la necessità di più alloggi, più trasporti, più cibo, ecc.

Con così tante persone sulla Terra, la maggior parte della produzione di beni è stata industrializzata. Pertanto, l'industria e la produzione sono responsabili di gran parte dell'inquinamento che sta portando al cambiamento climatico. Inizialmente, le industrie hanno bisogno di energia per funzionare, quindi una grande quantità di emissioni è dovuta al consumo di energia. Inoltre, nelle industrie chimiche e petrolchimiche, l'anidride carbonica può essere emessa come sottoprodotto di alcuni processi.⁵ In altri settori, come la produzione di prodotti in metallo o plastica, durante il processo di produzione vengono rilasciati ulteriori inquinanti atmosferici.⁶ Questo pericoloso mix di gas e sostanze tossiche sta causando molti danni all'atmosfera, contribuendo al suo riscaldamento.

Anche gli esseri umani hanno bisogno di mangiare. La produzione alimentare e l'agricoltura sono, infatti, responsabili del 26% delle emissioni di gas serra, e non solo anidride carbonica ma anche metano. Questa enorme quantità di emissioni

⁵ <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

⁶ <https://www.eea.europa.eu/themes/industry/industrial-pollution/industrial-pollution-country-profiles-2020/eea33>

è dovuta al fatto che i metodi di coltivazione sono stati industrializzati e intensificati per poter produrre cibo per 8 miliardi di persone. Inoltre, l'industrializzazione dell'agricoltura sta causando diversi problemi importanti. Uno di questi è l'uso del suolo. Attualmente, il 50% di tutta la terra abitabile è utilizzata per l'agricoltura, il che riduce la diversità del suolo e accelera la distruzione dell'habitat per molte specie.⁷ Un altro problema è l'uso di pesticidi progettati per aumentare i raccolti. Tali sostanze chimiche portano a perdite di biodiversità e contaminano il terreno, contribuendo così a un ulteriore degrado del suolo. Infine, molte risorse vengono sprecate in ogni fase del processo di produzione alimentare, principalmente durante le fasi di produzione e consumo.⁸

La produzione di carne è chiaramente uno dei maggiori problemi per quanto riguarda il cibo a causa delle emissioni di metano che genera. La carne rossa è la più problematica. Nella produzione di carne bovina, il metano rappresenta la metà delle emissioni totali.⁹ Nel 2010, le emissioni di bovini da carne e da latte ammontavano a 5.024 milioni di tonnellate di CO2 equivalente.¹⁰ L'industria della carne utilizza anche molta terra (83% dei terreni agricoli) e consuma molta acqua, soprattutto per coltivare cibo per nutrire il bestiame e nel processo di macellazione. La pesca non è dannosa quanto l'allevamento del bestiame in termini di emissioni di gas serra, ma porta sicuramente anche alla perdita di biodiversità e all'inevitabile distruzione degli ecosistemi.¹¹

⁷ <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

⁸ <https://www.unep.org/resources/report/waste-not-want-not-reducing-food-loss-and-waste-north-america-through-life-cycle>

⁹ <https://ourworldindata.org/carbon-footprint-food-methane>

¹⁰ <https://www.fao.org/gleam/results/en/#c303615>

¹¹ <https://ourworldindata.org/fish-and-overfishing#environmental-footprint-of-fishing>



Lo sapevi?

- Le mucche rilasciano molto metano attraverso i ruttii e le scoregge. Una mucca può produrre fino a 200 kg di metano all'anno. ([The Guardian](#))

Non dimentichiamo i trasporti, responsabili del 16,2% delle emissioni globali.¹² Il trasporto su strada è l'attività più dannosa, rappresentando il 77% delle emissioni totali dei trasporti in Europa nel 2020.¹³ Molte di queste emissioni provengono dalla congestione del traffico. Dopo il trasporto su strada come attività inquinante, troviamo il trasporto aereo e marittimo, che si stima costituiranno una quota maggiore di emissioni entro il 2030.¹⁴

Gli esseri umani sono molto attivi in termini di inquinamento, ma soprattutto il comportamento principale che ci rende responsabili della crisi climatica è la nostra inerzia politica. Potrebbe sembrare un po' ironico, ma i politici sono stati avvertiti per alcuni decenni dei pericoli che ci attendevano, eppure non hanno preso sul serio queste minacce. Le politiche attualmente in atto non sono sufficienti per mettere l'umanità sulla retta via. Ci sono molte altre cose che potremmo fare nella speranza di ridurre l'impronta di carbonio dell'umanità e allinearci agli scenari più positivi per il cambiamento climatico.

4.3 Cosa possiamo fare?

Ora che sappiamo tutto ciò che stiamo facendo di sbagliato e che attivarci è la chiave, cosa possiamo fare per sistemare le cose? Mentre è chiaro che i principali cambiamenti devono avvenire a livello globale, con i governi che finalmente si assumono la responsabilità, possono essere intraprese anche azioni individuali per creare una vita migliore a livello locale.

¹² <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

¹³ <https://www.eea.europa.eu/ims/greenhouse-gas-emissions-from-transport>

¹⁴ Idem

Di quali azioni concrete stiamo parlando? La prima cosa di cui l'umanità avrebbe bisogno per rispondere adeguatamente alla crisi climatica è un quadro globale, ovvero un piano d'azione universale. Alcune politiche sono già state attuate, ma nessuna di esse è stata pienamente in grado di apportare i cambiamenti attesi al nostro atteggiamento di società nei confronti del cambiamento climatico.

Dal 1995 sono state organizzate 27 Conferenze delle Parti della Convenzione quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici (UNFCCC), o COP in breve. L'obiettivo dell'UNFCCC è facilitare i negoziati intergovernativi sui cambiamenti climatici nel tentativo di sostenere la risposta globale alla minaccia del cambiamento climatico.¹⁵

Sebbene non tutte le COP siano state un successo, alcune hanno prodotto risultati importanti, come il Protocollo di Kyoto nel 1997 e l'Accordo di Parigi nel 2015. Il Protocollo di Kyoto è stato il primo a convincere i paesi ad impegnarsi e ad adottare politiche per limitare le loro emissioni di gas serra. Al giorno d'oggi, 192 parti stanno ancora accettando quel protocollo.¹⁶ L'accordo di Parigi mira a limitare l'aumento della temperatura globale a 1,5°C. È stato il primo accordo vincolante a riunire tutte le nazioni per limitare gli effetti del cambiamento climatico. 196 partiti l'hanno adottata.¹⁷

Tuttavia, il problema di queste politiche globali è che possono anche essere facilmente ribaltate a seconda di chi è al potere in ogni paese, come è avvenuto quando gli Stati Uniti hanno eletto un nuovo presidente nel 2016 che ha deciso immediatamente di uscire dall'Accordo di Parigi.¹⁸ Il paese ha successivamente aderito all'accordo dopo le elezioni successive al mandato del presidente. Quindi, anche se vengono messe in atto politiche efficaci, basta avere uno "scettico sui

¹⁵ <https://unfccc.int/about-us/about-the-secretariat>

¹⁶ https://unfccc.int/kyoto_protocol

¹⁷ <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>

¹⁸ <https://www.iisd.org/articles/insight/us-has-exited-paris-agreement-does-it-matter>

cambiamenti climatici" a capo di uno stato, soprattutto quando il paese in questione provoca molto inquinamento, per mettere a repentaglio l'intero processo.

A livello europeo la strategia si chiama "Green Deal", lanciata nel 2019, e il suo obiettivo è che l'UE raggiunga la neutralità del carbonio entro il 2050.¹⁹ Carbon neutrality significa bilanciare le emissioni e l'assorbimento dei gas serra. Il piano include anche soluzioni per ripristinare la biodiversità e promuovere un'economia circolare. Tuttavia, ogni iniziativa deve essere discussa da tutti gli Stati membri, il che ci riporta al punto di partenza.

Fortunatamente, non dobbiamo aspettare che i politici si accordino su cosa fare per trovare le soluzioni a livello locale. Molte comunità hanno già preso le proprie iniziative nella lotta contro il cambiamento climatico e nell'idea di vivere in modo più sostenibile. Ad esempio, sono stati formati gruppi in tutto il mondo che hanno aderito al "Transition Network", il cui scopo è ideare e realizzare progetti pratici per aiutare le persone a passare a stili di vita più sostenibili.²⁰ Le idee di progetto spaziano da giardini condivisi e caffetterie a basso consumo e alloggi per la comunità.

¹⁹ <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/green-deal/>

²⁰ <https://transitionnetwork.org/about-the-movement/what-is-transition/characteristics/>





Foto di Steve Adams - [Unsplash](#)

Ma prima di entrare a far parte di un gruppo o di una comunità, ci sono anche molte cose che possiamo fare individualmente per ridurre la nostra impronta ecologica! Ti abbiamo già fornito alcuni esempi di azioni che puoi intraprendere nel Capitolo 2. Eccone altri:

- ✓ Previene gli sprechi alimentari pianificando i tuoi pasti.
- ✓ Dai la priorità a camminare, andare in bicicletta o prendere i mezzi pubblici per brevi distanze.
- ✓ Sostituisci le luci a incandescenza con l'illuminazione a LED.
- ✓ Offri esperienze piuttosto che regali materiali in occasioni speciali.
- ✓ Ripara i tuoi apparecchi elettronici quando possibile invece di acquistarne di nuovi.
- ✓ Ecc.



L'ultimo esempio di qualcosa che possiamo fare è alzare la voce, far sentire che vogliamo un cambiamento, proprio come stanno facendo Greta Thunberg e le giovani generazioni. Tuttavia, per quanto sia importante proteggere l'ambiente, è

necessario proteggere anche noi stessi per non soffrire troppo degli effetti psicologici della crisi climatica.

4.4 La necessità di proteggersi dall'eco-ansia

Per quanto tu voglia lottare contro il cambiamento climatico, devi ricordare a te stesso che anche il tuo benessere è importante. Più investi tempo ed energie cercando di risolvere da solo questa crisi globale, più rischi di passare da eco-guerriero a eco-preoccupato...

L'"eco-ansia" è un problema di salute mentale emergente che colpisce soprattutto i giovani tra i 18 ei 24 anni. È caratterizzato da un profondo sentimento di incertezza alimentato dall'impossibilità di prefigurare il futuro.²¹ Gli individui eco-ansiosi vivono con la consapevolezza che eventi catastrofici stanno per accadere in futuro e temono per la propria sopravvivenza. Mentre può portare a problemi peggiori, come la depressione e l'ansia generalizzata, è anche possibile riprendersi dalla propria eco-ansia e usarla come motore per l'azione per il clima.

Ma la strada per il recupero non è così semplice una volta che si inizia a sentirsi stressati per lo stato dell'ambiente. Analizziamo alcuni dei sintomi dell'eco-ansia, quindi alcuni dei rimedi!

Come youth worker potrebbe essere utile riconoscere i segni di un giovane eco-ansioso. Alcuni di quei segni²² includono:

- 🔍 Senso di colpa per le proprie azioni e per l'impatto che hanno sull'ambiente
- 🔍 Sensazione generale di angoscia o rabbia quando si parla di crisi climatica

²¹ https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed_2022_leco-anxiete_cher_les_jeunes_4.pdf

²² <https://www.ecoanxiety.com/what-is-eco-anxiety/>

- 🌍 Incapacità di concentrarsi su attività, compiti scolastici o relazioni
- 🌍 Stanchezza causata da difficoltà a dormire
- 🌍 Attacchi di panico



Una volta identificato il problema, è il momento di pensare a soluzioni per aiutare a superare l'ansia. Il primo passo è ovviamente quello di aprire la discussione al riguardo, per creare uno spazio sicuro dove i giovani possano esprimere le proprie paure. Successivamente, usa strategie di regolazione emotiva per aiutarli a vedere la minaccia come meno urgente. Infine, ricorda loro che sono piuttosto in basso nella gerarchia della responsabilità ambientale. Questo dovrebbe far loro capire che le loro azioni individuali non sono quelle che danneggiano direttamente il pianeta. Tuttavia, se l'ansia è troppo opprimente, non esitare a suggerire la terapia.

Oltre a colpire i giovani, l'ansia ecologica colpisce anche le persone vulnerabili agli effetti del cambiamento climatico, come i gruppi sociali indigeni ed emarginati.²³ Ciò ha portato alla nascita di un movimento che chiede "giustizia climatica".

4.5 Cos'è la giustizia climatica? Perché è importante?

Il concetto di "giustizia climatica" combina l'azione per il clima con un approccio ai diritti umani.²⁴ Si basa sull'osservazione che le persone che hanno contribuito meno alla crisi climatica sono già e continueranno ad essere quelle che soffrono di più.

²³ <https://thegreenfix.substack.com/p/eco-anxiety>

²⁴ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>



Foto di RODNAE Productions - [Pexels](#)

Ciò che la giustizia climatica sta cercando di ottenere è il riconoscimento dell'aumento delle disuguaglianze strutturali nel contesto della crisi climatica. Gruppi sociali come donne, persone di colore o lavoratori a basso reddito affrontano già ingiustizie sociali ed economiche che la crisi climatica rafforzerà progressivamente, portando a un'ulteriore emarginazione. Ad esempio, le persone che hanno un reddito inferiore vivono spesso in aree in cui l'alloggio è più economico perché gli edifici non sono adeguatamente isolati, il che li rende più vulnerabili ai rischi climatici (freddo e caldo estremi).²⁵

Finché i gruppi emarginati non saranno inclusi nel processo decisionale, molto probabilmente le loro problematiche non saranno prese in considerazione. L'azione per il clima non può concentrarsi unicamente su soluzioni accessibili solo alle persone benestanti, come guidare auto elettriche o installare pannelli solari. È importante impegnarsi e consultarsi con gli attori locali per garantire che la voce di tutti sia ascoltata e che i diritti umani siano rispettati.

²⁵ <https://climate.mit.edu/explainers/climate-justice>

Abbiamo già parlato dei problemi ambientali che emergono nelle isole del Pacifico, ma ci sono molti esempi di ingiustizia climatica che ci sono più vicini. Vai a questo [link](#) per vedere esempi di ingiustizia ambientale accanto a te.

Anche il turismo di massa può contribuire indirettamente alla vulnerabilità dei gruppi emarginati e alla crisi climatica; può anche avere un impatto diretto sulla popolazione locale. Questo tipo di turismo si riferisce allo spostamento di un gran numero di persone verso determinate destinazioni per scopi di svago. Ad esempio, gli europei che viaggiano da nord a sud del continente in estate. Con l'ascesa dei social media, sempre più località remote stanno diventando famose e attirano molti turisti; questo può rappresentare un'opportunità ma anche un rischio per la popolazione locale e le infrastrutture. Pertanto, è attualmente in fase di sviluppo una contromisura, nota come turismo sostenibile.

Il turismo sostenibile è destinato ad avere molti effetti positivi sulle popolazioni locali²⁶, come contribuire alla prosperità economica locale, mantenere la qualità della vita della comunità o rispettare il patrimonio e la cultura. Ha anche un impatto positivo sul viaggiatore²⁷, poiché essere consapevoli di come e dove si viaggia fa apprezzare ancora di più l'esperienza!

4.6 Come possiamo raggiungere la giustizia climatica?

Fare in modo che i diritti umani siano rispettati in tutto il mondo è più facile a dirsi che a farsi... Il Programma di sviluppo delle Nazioni Unite (UNDP) suggerisce che i paesi hanno bisogno dei seguenti 5 elementi per aiutarci a raggiungere la giustizia climatica²⁸:

²⁶ <http://www.greentourism.eu/en/Post/Name/SustainableTourism>

²⁷ <https://www.eurail.com/en/plan-your-trip/sustainable-tourism-in-europe>

²⁸ <https://www.undp.org/blog/five-steps-environmental-justice>



- 🌍 Un'accelerazione globale dello stato di diritto ambientale, per garantire che i governi ritengano le imprese e le istituzioni responsabili e rispettino il diritto a un ambiente pulito e sano per tutti.
- 🌍 Solidi quadri giuridici nazionali, per aiutare i gruppi emarginati a partecipare al processo decisionale relativo alla gestione delle risorse naturali.
- 🌍 Giustizia accessibile e istituzioni per i diritti umani, per consentire ai gruppi emarginati di accedere alla giustizia e all'informazione.
- 🌍 Parità di genere nella gestione del territorio, per includere le donne nella discussione.
- 🌍 Trasformazione del modo di pensare al diritto a un ambiente sano.

Secondo UNICEF²⁹, è anche importante riconoscere la ricerca della giustizia climatica da parte dei giovani e facilitare il loro accesso a finanziamenti e opportunità. Dopotutto, i bambini e gli adolescenti di oggi saranno i primi a subire gli effetti della crisi climatica. Pertanto, la loro partecipazione al processo decisionale e allo sviluppo dell'azione per il clima dovrebbe essere più che incoraggiata.

La cosa certa è che possiamo raggiungere la giustizia climatica solo come società. Possiamo utilizzare l'azione individuale per aumentare la consapevolezza su questo problema, ma sicuramente non possiamo ristabilire la giustizia da soli. Con uno sforzo globale sufficiente, potremmo essere in grado di fornire ai giovani ciò di cui hanno bisogno per sviluppare competenze utili e avere il potere di agire come attori e leader di domani.

²⁹ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>

5. In che modo il consumo eccessivo è correlato al cambiamento climatico?



“La crisi climatica è il sintomo, il consumo eccessivo è la malattia”.

In questo capitolo imparerai a conoscere i diversi impatti del consumo eccessivo sul pianeta e come questo comportamento sia direttamente responsabile del cambiamento climatico.

Come abbiamo già accennato nel capitolo 3, l'attuale sistema economico si basa sulla crescita perpetua e fa affidamento sul consumo eccessivo e sulla sovrapproduzione, che ci sta causando danni all'ambiente superando la capacità di carico e i sistemi di supporto alla vita del pianeta e dei suoi ecosistemi². In altre parole, sta accelerando la velocità con cui svuotiamo le risorse della Terra, come energia, terra e acqua. Estraiamo, produciamo, consumiamo e smaltiamo le risorse più velocemente di quanto possano rigenerarsi.



Lo sapevi?

- 1 Al tasso di produzione attuale, l'uso globale di materiale potrebbe raddoppiare a 190 miliardi di tonnellate (da 92 miliardi), mentre le emissioni di gas serra potrebbero aumentare del 43% entro il 2060. ([UNEP](https://overconsumption.friendsoftheearth.eu/))
- 2 Al tasso di consumo attuale, entro il 2025 i due terzi della popolazione mondiale potrebbero dover affrontare carenze idriche. ([WWF](https://www.wwf.org/))
- 3 Il peso totale di tutto ciò che la popolazione umana ha creato tra il 1900 e il 2020 ammonta a 1.154 Gigatoni (= 1154 miliardi di tonnellate). Sta formando quella che chiamiamo la “massa

¹ <https://overconsumption.friendsoftheearth.eu/>

² <https://www.eionet.europa.eu/gemet/en/concept/15382>

antropogenica”, in contrapposizione alla “biomassa”, il peso a secco di tutta la vita sulla Terra, che pesa 1.120 Gigatoni. (WEF)

Secondo il *Global Resources Outlook 2019*, in assenza di azioni urgenti e concertate, continueremo a creare una pressione insostenibile sull'ambiente. Se continuiamo a seguire gli stessi inesorabili modelli di produzione e consumo, assisteremo alla perdita di un numero sempre maggiore di habitat naturali. In Europa, le praterie sono minacciate dall'agricoltura intensiva, mentre i boschi sono minacciati dalla silvicoltura.³ Entrambi sono anche minacciati dalla crescente urbanizzazione. Se questi tipi di habitat scomparissero, causerebbero anche l'estinzione di migliaia di specie di insetti, piante, mammiferi, uccelli, alberi, ecc..⁴

Tra le specie che potrebbero scomparire dal nostro continente ci sono lo storione europeo, già estinto in molte aree, e il falco cuculo, attualmente considerato “in pericolo critico”. Inutile dire che l'estinzione di qualsiasi specie è un'enorme perdita per i relativi ecosistemi.

Il consumismo è un elemento chiave del capitalismo, il nostro attuale modello economico; rappresenta il modo in cui funziona la nostra economia, favorendo la crescita continua e l'acquisto di più cose. “È più facile immaginare la fine del mondo che la fine del capitalismo”, disse una volta deluso e sarcastico il filosofo americano Fredric Jameson, per sottolineare l'idea che il capitalismo è così radicato nella nostra società che è quasi impossibile immaginarne la fine. Jameson sottolinea anche che questo sistema economico entra spesso in conflitto con gli obiettivi ambientali e sociali. Anche se questo suona piuttosto negativo, ci spinge a trovare modi migliori per rendere il mondo più equo e

³ https://ec.europa.eu/environment/nature/knowledge/pdf/terrestrial_EU_red_list_report.pdf

⁴ https://ec.europa.eu/environment/nature/conservation/species/redlist/index_en.htm

sostenibile. Rendere il capitalismo più sostenibile significa fare in modo che le imprese e le strategie di investimento tengano conto dell'ambiente e della società. La consapevolezza e l'attivismo dell'opinione pubblica sono fondamentali per il cambiamento, facendo pressione sulle aziende e sui leader affinché adottino pratiche più sostenibili. Promuovendo il lavoro di squadra invece della competizione, incoraggiando le nuove tecnologie e promuovendo l'educazione ambientale possiamo bilanciare il guadagno e la protezione del pianeta. In definitiva, si tratta di trovare il giusto mix per un futuro migliore.⁵

Nel frattempo, nella società consumistica, la nostra implicazione nel degrado dell'ambiente come individui è indiscutibile. Nelle società moderne, il consumo è diventato un importante segno di successo dall'industrializzazione. "Più sono, meglio è" è diventato il motto dell'umanità. Siamo costantemente incoraggiati a comprare più cose per noi stessi. La pubblicità è onnipresente nelle nostre vite, a volte in modi molto ovvi e, a volte, potremmo anche non renderci conto di essere stati influenzati dall'acquisto di un determinato articolo. I social media hanno infatti reso più facile per le aziende indirizzare i nostri desideri e le nostre esigenze in modo che possano fornirci costantemente informazioni sui nuovi prodotti.

5

<https://cla.purdue.edu/academic/english/theory/postmodernism/modules/jamesonpostmodernity.html#:~:text=According%20to%20Jameson%2C%20postmodernity%20has,all%20other%20forms%20of%20thought.>



Foto di Negative Space su [Pexels](#)

Ti è mai capitato? Stai scorrendo il tuo feed sui social media e ti imbatti in una pubblicità per un articolo che hai fatto una ricerca su Internet solo poche ore prima. Pensi: "Che strano!", ma in realtà, questo è tutt'altro che strano. È pubblicità mirata! Questo vale per molti tipi diversi di prodotti, come articoli per la casa, vestiti, cosmetici, gioielli, apparecchi elettronici, mobili e persino cibo. È diventato anche molto difficile trascorrere una giornata sui social media senza incontrare orde di *influencer* che cercano di vendere qualcosa al proprio pubblico. Questo nuovo tipo di marketer beneficia ampiamente del recente sviluppo dell'e-commerce, che ci ha permesso di acquistare qualsiasi cosa, da qualsiasi luogo, in qualsiasi momento.

La linea di fondo qui è che il consumo eccessivo è davvero un problema sociale. Certo, non è molto sostenibile acquistare ogni nuovo modello di telefono o scarpa messo a disposizione sul mercato, soprattutto quando il precedente è ancora funzionante, ma il vero problema qui è che i nuovi articoli stanno arrivando sul mercato a un ritmo estremamente rapido. Ad esempio, i marchi di fast fashion ora rilasciano fino a 52 micro-collezioni all'anno, rispetto alle sole 4

collezioni più grandi di qualche decennio fa.⁶ Questa sovrapproduzione nell'industria tessile sta effettivamente causando un forte impatto sull'ambiente. Non solo ogni fase della produzione di un capo di abbigliamento contribuisce al degrado ambientale, soprattutto per la produzione di fibre sintetiche, ma vengono prodotti così tanti abiti che siamo incentivati a smaltire quelli vecchi per acquistarne di nuovi, più in linea con le tendenze in continua evoluzione.⁷

Questo fenomeno fa parte del sistema insostenibile in cui siamo attualmente intrappolati, chiamato "economia lineare". Questo modello crea un circolo vizioso in cui estraiamo risorse, produciamo beni (in enormi quantità), distribuiamo i beni, li consumiamo (anche in enormi quantità), e poi li smaltiamo o perché diventano obsoleti o perché diventano sostituibili, quindi trasformandoli in rifiuti. E poi ricominciamo, e ancora, e ancora... Finché la Terra non si svuoterà effettivamente di tutte le risorse.

In effetti, produrre e sprecare così tanto richiede enormi quantità di energia e genera molto inquinamento. I numeri presentati nel *Global Resources Outlook* 2019 mostrano che l'estrazione e la lavorazione di materiali, combustibili e alimenti costituiscono circa la metà delle emissioni totali di gas serra. Sono responsabili di oltre il 90% della perdita di biodiversità e della mancanza di acqua pulita.⁸



Lo sapevi?

- Dalla rivoluzione industriale, gli esseri umani hanno emesso oltre 1,5 trilioni di tonnellate (= 1.500 miliardi) di anidride carbonica (nota anche come CO₂) nell'atmosfera terrestre. ([Kurzgesagt - Youtube](#))

⁶ <https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-fast-fashion>

⁷ <https://www.europarl.europa.eu/news/hr/headlines/society/20201208STO93327/utjecaj-proizvodnje-tekstila-i-tekstilnog-otpada-na-okolis-infografika>

⁸ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

- Nel 2021, la quantità globale di emissioni di CO2 rilasciate nell'atmosfera è stata di 3.785.758.000 tonnellate. L'Unione Europea è stata responsabile di 277.493.000 tonnellate delle emissioni totali. ([European Commission](#))

La quantità di emissioni di gas serra generate dalle azioni di un paese o di un individuo è chiamata "impronta di carbonio", che è una componente importante dell'"impronta ecologica", ovvero quanto gli esseri umani dipendono dalle risorse naturali come cibo, terra, fibre, legname, ecc. La dimensione dell'impronta ecologica di ciascun paese varia notevolmente, poiché l'uso delle risorse naturali è distribuito in modo molto disomogeneo in tutto il mondo, così come anche il consumo è distribuito in modo iniquo, poiché gli 1,2 miliardi di persone più povere rappresentano solo l'1% di consumo mondiale mentre il miliardo più ricco rappresenta il 72%.⁹

Quindi, chi consuma di più è anche chi inquina di più. L'impatto pro capite del consumo eccessivo nei paesi ad alto reddito è da tre a sei volte maggiore rispetto ai paesi a basso reddito.¹⁰ Tuttavia, i paesi a basso reddito, che hanno poche responsabilità per l'inquinamento dell'atmosfera, sono in realtà quelli che soffrono maggiormente gli impatti ambientali del consumo eccessivo. Immagina di avere un vicino ricco a cui piace mettere in scena uno spettacolo di luci nel suo giardino, con migliaia di lampadine, e consuma così tanta elettricità da causare interruzioni di corrente nel quartiere. Come reagiresti?

Parlando di tali impatti, le attuali maggiori minacce per l'ambiente sono la gestione dei rifiuti e il nostro uso di energia, che portano entrambi all'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo. Ora imparerai in quali modi esatti stanno danneggiando il pianeta.

⁹ <https://sustainabledevelopment.un.org/index.php?page=view&type=400&nr=893&menu=1561>

¹⁰ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>



Foto di Tom Fisk su [Pexels](#)

Innanzitutto, parliamo di gestione dei rifiuti. In un'economia lineare, ogni oggetto prodotto viene scartato a un certo punto. Abbiamo i rifiuti organici, che si decompongono facilmente grazie ai microrganismi ma, così facendo, emettono grandi quantità di gas serra (5% delle emissioni globali¹¹). Poi, abbiamo tutti i tipi di rifiuti inorganici, come plastica, metallo e vetro. Quelli non contengono composti organici e di conseguenza non si decompongono, o almeno non prima di qualche centinaio di anni. Sono quelli con cui noi, come individui e come società, stiamo lottando di più per affrontare. Nella maggior parte dei casi, vengono raccolti e inceneriti, il che provoca anche importanti emissioni di carbonio. Quando non vengono raccolti correttamente, possono contaminare l'acqua e il suolo. Due tristi esempi di ciò sono il *Great Pacific Garbage Patch*¹², una raccolta di detriti marini che inquinano l'Oceano Pacifico e danneggiano la vita marina, e il *Great fashion garbage patch*, una discarica a cielo aperto di vecchi vestiti che marciscono nel deserto di Atacama in Cile.

¹¹ <https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/cities/solid-waste-management>

¹² <https://education.nationalgeographic.org/resource/great-pacific-garbage-patch/>

Un altro problema emergente è lo smaltimento dei rifiuti elettronici, o “e-waste”. Gli apparecchi elettronici contengono molte sostanze pericolose che possono provocare la contaminazione del terreno se non vengono trattate correttamente. Attualmente, solo il 17,4% dei rifiuti elettronici viene registrato come raccolto, trattato e riciclato.¹³ Il resto viene per lo più sepolto o commerciato illegalmente e spedito in paesi a basso reddito, dove i materiali preziosi verranno estratti utilizzando metodi come la combustione all'aperto, che è pericoloso per la salute umana e l'ambiente.

Successivamente, dobbiamo parlare del nostro uso dell'energia. Dal momento che ci affidiamo principalmente a fonti di energia non rinnovabili, più energia consumiamo, più energia dobbiamo trovare. Purtroppo, come già sappiamo, le risorse della Terra sono limitate, il che significa che, a un certo punto, diventerà solo sempre più difficile trovare nuove riserve di combustibili fossili. Nel 2020, era rimasto abbastanza petrolio per sostenerci per 54 anni all'attuale ritmo di produzione e 49 anni di gas.¹⁴

L'intero processo di estrazione dei combustibili fossili è dannoso. Ma ora, con livelli così bassi nelle riserve abituali, alcuni politici si sono rivolti a metodi ancora peggiori, come il "fracking" (la fratturazione idraulica). Il fracking è una tecnica utilizzata per estrarre petrolio o gas dal terreno pompando acqua, sabbia e sostanze chimiche nel terreno per consentire il rilascio dei combustibili dalle rocce.¹⁵ Questo processo, oltre a rilasciare metano nell'atmosfera, crea grandi quantità di acque reflue e rilascia nell'aria sostanze tossiche.

Non solo l'estrazione di fonti energetiche è altamente dannosa per il pianeta, ma la parte peggiore è l'uso che facciamo di questa energia. Cibo, mobilità, alloggio,

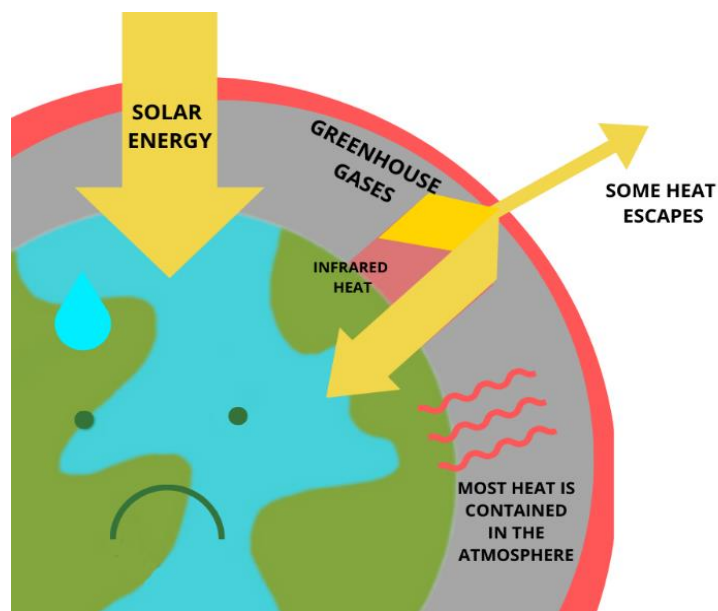
¹³ <https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/the-growing-environmental-risks-of-e-waste/>

¹⁴ <https://ourworldindata.org/grapher/years-of-fossil-fuel-reserves-left>

¹⁵ <https://www.greenpeace.org.uk/challenges/fracking/>

beni di consumo, tempo libero, tutti quegli aspetti della nostra vita dipendono dall'uso dell'energia e continueranno a causare grandi emissioni di gas serra, contribuendo così alla crisi climatica, finché rimarremo intrappolati nella sovrapproduzione/ modello di sovraconsumo.

L'emissione nell'atmosfera di gas serra come metano e anidride carbonica è, infatti, la prima causa dell'aumento delle temperature superficiali globali. Sono chiamati "gas serra" perché funzionano secondo lo stesso principio di una serra. Assorbono il calore del Sole che emana dalla superficie terrestre e lo intrappolano nell'atmosfera, rendendola così più calda.¹⁶



Spiegazione dell'"effetto serra"

Realizzato su Canva

L'aumento delle temperature è la principale sfida ambientale che l'umanità deve affrontare in questo momento. Siamo stati a lungo avvertiti dagli scienziati che dobbiamo limitare l'aumento a 1,5°C per evitare che si verifichino risultati catastrofici.

¹⁶ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20230316STO77629/climate-change-the-greenhouse-gases-causing-global-warming>

6. Zero rifiuti - Principio delle 5R

Questo argomento non è rilevante da molto tempo. Solo negli ultimi 10-15 anni le persone si sono interessate alla riduzione e alla stagnazione nella loro vita quotidiana. Nel 2013, Bea Johnson ha inventato le cinque R nel suo libro Zero Waste Home: "The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste". Questi sono rifiutare, ridurre, riutilizzare, riciclare e marciare. Questo approccio a rifiuti zero mira a massimizzare il riciclaggio, ridurre al minimo i rifiuti, ridurre il consumo e garantire che i prodotti siano realizzati per essere riutilizzati, riparati o riciclati nella natura o sul mercato.

Questo nuovo schema delle 5 R ci spinge ad affrontare gli sprechi nelle nostre vite aiutandoci a concentrarci sulle nostre abitudini e modelli di consumo.¹



Presentazione di tutte e cinque le regole zero waste
Realizzato con Canva

¹ <https://www.goodreads.com/book/show/15802945-zero-waste-home>

6.1 Rifiuta il superfluo

A partire dal rifiuto, dire NO a tutto ciò che non ti serve, in particolare alla plastica monouso, come cannucce, tazzine da caffè usa e getta, bottiglie di plastica e buste di plastica. Scegli invece di investire nelle loro versioni riutilizzabili come cannucce di bambù, tazzine da caffè e borse multiuso. Va notato che anche quando acquisti tali prodotti dovresti prestare attenzione al greenwashing! Il greenwashing è quando un'organizzazione spende più tempo e denaro per pubblicizzarsi come rispettosa dell'ambiente piuttosto che per ridurre al minimo il proprio impatto ambientale.

Dì anche NO ai campioni promozionali o alla posta indesiderata. Evita di ordinare cibo che viene quasi sempre imballato in un sacco di imballaggi, a differenza del cibo che hai preparato tu stesso!



Rifiutare può essere difficile, è molto più facile comprare un caffè in una tazza usa e getta piuttosto che ricordarsi di portarselo ogni volta che esci di casa, ma con questo passaggio ci vuole pratica e un cambiamento di mentalità, soprattutto nella nostra cultura del consumo.²

6.2 Riduci

La riduzione inizia con la valutazione se si ha davvero bisogno di qualcosa prima dell'acquisto, poi si prosegue con il decluttering (rimuovere oggetti non necessari, sgombrare) che si conclude con la donazione di tutte le cose che non servono più nella nostra casa. Il decluttering a volte può sembrare un compito enorme. Può essere opprimente pensare che dobbiamo iniziare da stanze intere e grandi nei nostri appartamenti. Quindi è uno dei motivi per cui ci arrendiamo prima ancora di iniziare. Ecco perché quando scegli di sbarazzarti delle cose indesiderate, inizia in piccolo, scegli le aree che puoi affrontare facilmente, come una borsetta, un cassetto (cucina,

² https://www.biologicaldiversity.org/programs/population_and_sustainability/sustainability/live_more_sustainably.html

bagno) o un comodo. Il decluttering della tua casa è un lavoro lento e sostenibile, non è pensato per accadere dall'oggi al domani!

✓ Alcuni suggerimenti da tenere a mente quando si riduce il materiale in eccesso: Se hai bisogno di qualcosa solo per un certo periodo, prendi in considerazione l'idea di noleggiare gli oggetti di cui hai bisogno, cose come attrezzi, forniture per la ristorazione, attrezzatura da campeggio, attrezzature sportive (come gli sci), ecc. Acquista oggetti di seconda mano quando possibile, ad esempio per vestiti o mobili. Vendi o scambia oggetti su diverse app come Marketplace di Facebook. Sicuramente prova a donare in beneficenza soprattutto quando si tratta di vestiti. A volte le persone dimenticano di contattare i servizi locali nella zona in cui vivono. Le scuole materne locali potrebbero aver bisogno di giocattoli o utensili da cucina. I centri per i rifugiati, le case di accoglienza per le donne, le case di cura e le società che rispettano gli animali hanno sempre bisogno di libri, giocattoli, vestiti, mobili e riviste. Anche le biblioteche locali, gli orti comunitari e i centri ricreativi di quartiere sono buoni posti da chiamare. Vale la pena il lavoro extra!³ Per quanto riguarda i rifiuti elettronici, prova ad acquistare un nuovo computer, telefoni, cellulari e altri dispositivi elettronici solo quando ne hai davvero bisogno. Le apparecchiature elettroniche devono soddisfare le tue esigenze, non le tendenze! Inoltre, le donazioni sono valide per i dispositivi elettronici. Apparecchiature elettroniche vecchie ma utilizzabili vengono donate a scuole, asili, associazioni o enti di beneficenza. Quando si tratta di ridurre, le persone spesso dimenticano il cibo, ma un buon consiglio è ridurre l'assunzione di carne e prodotti a base di carne. L'industria della carne è, dopo l'industria tessile, la più grande inquinatrice dell'ambiente al mondo! Ridurre non solo significa risparmiare più denaro, ma anche risparmiare tempo e diventare più efficienti alleviando il disordine fisico e mentale.

³ <https://www.msc.org/en-us/media-center/blog/news/2021/12/06/22-simple-tips-to-live-a-more-sustainable-lifestyle-in-2022>

6.3 Riusa

Il riutilizzo dei prodotti aiuta a estendere il ciclo di vita delle cose. In riutilizzando, riconvertendo o valorizzando, riduciamo la quantità di rifiuti prodotti, avendo un impatto positivo sull'ambiente e sulla natura, ma anche sugli aspetti sociali ed economici della società.

✔ Alcuni suggerimenti da tenere a mente quando si riutilizzano le cose:
Come detto, scegli di acquistare di seconda mano o visita i negozi di antiquariato. Cerca di partecipare a eventi di scambio in cui ottieni ciò di cui hai bisogno gratuitamente e anche la persona a cui hai dato le tue cose ottiene ciò che stava cercando. È una buona idea regalare le tue cose ai tuoi amici e alla tua famiglia e non comprarle, soprattutto se hai ciò di cui hanno bisogno. Inoltre, trova alcuni progetti fai-da-te per trasformare cose che non ti servono più in nuove cose utilizzabili. Questo è un ottimo modo per imparare, essere creativi e divertirsi, basta dare nuova vita a vecchi pezzi di oggetti! Se ti stai chiedendo come evitare il cibo confezionato in imballaggi di plastica. Non è facile, ma ora ci sono sempre più negozi che vendono i loro generi alimentari sfusi, come noci, pasta, riso, lenticchie, ecc. Tieni sempre gli stessi contenitori e quando si svuotano, li riempi semplicemente nel negozio.



Foto di [Annie Spratt](#) su [Unsplash](#)



Foto di [Javier Graterol](#) su [Unsplash](#)



Foto di [Linh Pham](#) su [Unsplash](#)

Ma tieni presente che un modello orientato al riutilizzo non è sempre pratico nella sua forma pura. Determinate esigenze delle persone possono portare a un sistema che non soddisfa le effettive esigenze dell'utente. Per mantenere le cose leggere e piccole, molti produttori devono realizzare componenti personalizzati che sono standardizzati solo per il loro particolare prodotto. Quindi, ad esempio, quando un computer portatile viene sostituito con un nuovo modello può essere quasi impossibile trovare parti di ricambio. Ci sono alcuni produttori che non dispongono nemmeno di parti di ricambio per i propri computer portatili, quindi spetta al tecnico di riparazione del computer portatile trovare un metodo di riparazione alternativo o semplicemente dichiararlo irreparabile. Pertanto, le persone che desiderano utilizzare un componente riutilizzabile e riparare il dispositivo elettrico non sono in grado di farlo e non hanno il controllo della nuova versione del componente perché i nuovi componenti vengono forniti con la nuova versione del dispositivo.⁴ Possiamo dire che queste cose non accadono per caso, proprio perché si sopportano consumi eccessivi e gli ultimi componenti non sono progettati per essere riparati!



6.4 Ricicla

Il riciclaggio è il processo di conversione dei materiali di scarto in nuovi materiali e oggetti. Scopri qual è il modo migliore per smaltire i tuoi materiali riciclabili e riciclare tutto ciò che puoi!⁵

✓ Alcuni consigli da tenere a mente quando si ricicla:

6.4.1 Carta e cartone

Carta e cartone costituiscono oltre il 20% dei rifiuti domestici. Si tratta di una materia prima molto pregiata che, fortunatamente, può essere facilmente utilizzata per la produzione di nuova carta e cartone. Ciò consente di risparmiare migliaia di alberi, ma

⁴ <https://greatlakescomputer.com/5-reasons-why-laptop-repairs-are-more-difficult-and-expensive/>

⁵ <https://www.thesca.org/connect/blog/how-recycle-and-why-you-should-do-it/>

anche di energia e acqua. Non smaltire carta e cartone contaminati, ad esempio con olio o avanzi di cibo. In contenitori e sacchetti perché poi non è riciclabile. Schiacciare l'imballaggio di cartone prima dello smaltimento o tritarlo. In casa o al lavoro, usa la carta riciclata facilmente disponibile oggi.



Foto di [Etienne Girardet](#) su [Unsplash](#)

6.4.2 Vetro

Gli imballaggi in vetro costituiscono circa il 4% dei rifiuti domestici. Il vetro è uno dei materiali più ecologici, poiché può, a differenza di altri materiali da imballaggio, essere riutilizzato e utilizzato per la produzione di nuovo vetro praticamente innumerevoli volte. Svuotare e risciacquare l'imballaggio in vetro prima dello smaltimento. Oltre alle bottiglie, puoi anche mettere tutti i tipi di barattoli.

6.4.3 Plastica e metallo

Gli imballaggi in plastica e metallo costituiscono oltre il 20% dei rifiuti domestici. Prima di inserire l'imballo in un contenitore o in un sacchetto, deve essere svuotato e risciacquato. Quando possibile, si consiglia di scegliere la plastica numero 1, 2, 4 e 5 invece di 3, 6 e 7. Se si desidera riciclare correttamente, non smaltire i numeri 3, 6 e 7 e il metallo in contenitori di plastica per la raccolta della plastica, metterli nel contenitore per i rifiuti urbani misti.

Perché? ⁶

Numero 1. PET o PETE - (Polietilene tereftalato)

Questa è la tipologia di plastica più comunemente utilizzata, pensata per un solo utilizzo come le bottiglie di plastica per bevande. Può essere facilmente riciclata, ottenendo così materiali per nuove bottiglie PET o fibre di poliestere che vengono successivamente impiegate nella produzione tessile.

Numero 2. HDPE - (Polietilene ad alta densità)

Questo tipo di plastica viene spesso riciclato. È anche considerato il tipo di plastica più sicuro ed è quindi adatto a molteplici usi. Poiché è una plastica durevole, viene utilizzata anche nella produzione di articoli di largo utilizzo che richiedono durabilità a lungo termine e condizioni di resistenza agli agenti atmosferici, come i bidoni della spazzatura. Questo tipo di plastica è costituito da bottiglie di detersivo, olio o succo e giocattoli.

Numero 3. PVC- (Cloruro di polivinile)

I sottoprodotti della produzione di PVC sono biossidi, datterti chimicamente tossici. Proprio per questo motivo è sconsigliato riscaldare alimenti confezionati in confezioni di PVC, in modo che non si stacchino da questi composti. Questo è anche il motivo per cui queste plastiche vengono raramente riciclate. Anche se c'è un ampio uso di questa plastica da imballaggi, mobili, giocattoli, parti di automobili, dispositivi medici fino ai materiali da costruzione.

⁶ <https://koprivnica.hr/wp-content/uploads/2019/02/Vrste-plastike-i-kako-se-reciklira.pdf>

Numero 4. LDPE - (Polietilene a bassa densità)

Un tipo di plastica relativamente sicuro da usare. È possibile riciclare, anche se in pratica finora è stato implementato male. Dal polietilene a bassa densità realizziamo bottiglie di plastica, borse, tessuti e mobili.

Numero 5. PP- (polipropilene)

La plastica PP ha buone proprietà meccaniche. È solido, leggero e resistente al calore, motivo per cui è ampiamente utilizzato. Sebbene possa essere riciclato, i dati mostrano che il tasso di riciclaggio è molto basso. Lo utilizziamo per la produzione di pipe, piatti da laboratorio, contenitori, raccordi, involucri, pannolini usa e getta, confezioni per yogurt e margarina, sacchetti per patatine e cannucce.

Numero 6. PS- (Polistirolo)

Uno dei tipi di plastica più comunemente usati. Il riscaldamento degli alimenti in plastica di polistirolo non è raccomandato a causa del rilascio di stirene dannoso (questo vale soprattutto per il riscaldamento degli alimenti in un forno a microonde). Può essere riciclato, ma il riciclaggio di questo tipo è mal implementato. Piatti di plastica, cartoni delle uova, custodie per CD e DVD, custodie per rilevatori di fumo o isolamento sono realizzati con questo tipo.

Numero 7. Altro (BPA, policarbonato..)

Questa categoria include tutte le materie plastiche che non sono incluse nei gruppi precedenti. Questo è un gruppo molto eterogeneo per il quale non esiste una regola generale di riciclaggio. Appartiene a questo gruppo anche la nuova generazione di materiali facilmente degradabili la plastica, costituita da biopolimeri come l'amido, che di solito viene fornita con un'etichetta "PLA" o la scritta "biodegradabile" accanto al simbolo con il numero 7.



Tipi di plastica - Made in Canva

Come dicevamo, la plastica è uno dei materiali più comuni che costituiscono i rifiuti domestici e, a differenza del legno, del metallo o della carta, la plastica perde la sua qualità durante il processo di riciclaggio. Ciò significa che deve sempre essere aggiunta nuova materia prima per essere nuovamente utilizzabile.^{7 8}



Lo sapevi?

- Il 70% della nuova plastica è necessaria per la produzione di sacchetti di plastica da materiale riciclato.
- Degli 8.300 milioni di tonnellate di plastica, solo il 9% è stato riciclato.
- Ci sono 5 vortici di plastica nel mare, il più grande è 3 volte più grande della Francia!
- Ogni minuto un camion carico di plastica finisce nell'oceano.
- I composti tossici provenienti dall'ambiente si legano al materiale plastico (microplastica) e vengono trasferiti agli organismi viventi, agli ecosistemi e attraverso la rete trofica.

⁷ <https://www.greenpeace.org/croatia/plastika-koju-vidimo-na-plazama-samo-je-5-oneciscenja-mora/>

⁸ <https://www.np-brijuni.hr/hr/aktivnosti-parka/plastika-cinjenice-koje-mozda-niste-znali>

6.4.4 Equipaggiamento elettronico

Le apparecchiature elettroniche contengono metalli pesanti e sostanze pericolose, che richiedono uno smaltimento adeguato. I piccoli rifiuti elettronici contengono circa il 30% di metallo e il 70% di plastica. È il tipo di rifiuto pericoloso in più rapida crescita al mondo!

La cosa da ricordare è che non dobbiamo smaltire i rifiuti EE insieme ad altri rifiuti domestici. Dobbiamo separarlo e consegnarlo a raccoglitori autorizzati o consegnarlo a un centro di riciclaggio mobile. Porta le apparecchiature elettroniche in un centro di riciclaggio o contatta un raccoglitore autorizzato di rifiuti elettronici ed elettronici nella tua città, comune o contea.

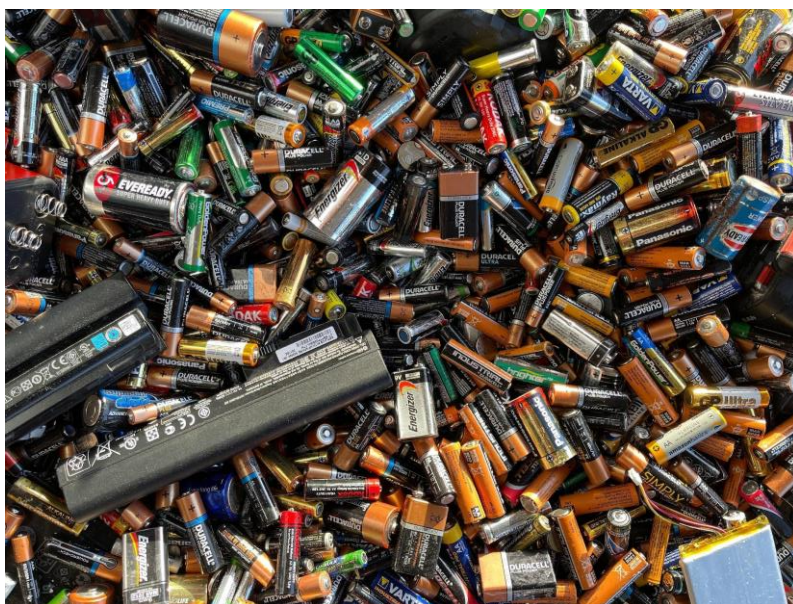


Foto di [John Cameron](#) su [Unsplash](#)

In tale nota la cosa principale da ricordare è riciclare solo ciò che non puoi rifiutare, ridurre o riutilizzare. Il riciclaggio è l'ultima opzione! Il motivo è che consumiamo e smaltiamo a una velocità superiore a quella che siamo in grado di riciclare. Dagli anni '50 in poi, la plastica è diventata onnipresente grazie alle sue proprietà positive: è relativamente economica per la produzione, leggera, impermeabile, resistente, flessibile e utilizzabile in una gamma molto ampia di prodotti. Il suo utilizzo cresce di anno in anno. Nel 2010 nel mondo sono state prodotte 270 milioni di tonnellate di

plastica e in soli sei anni la quantità è cresciuta fino a 335 milioni di tonnellate! La maggior parte dei prodotti in plastica è monouso come bottiglie, borse, imballaggi e posate. Tutto ciò sta creando un'enorme quantità di rifiuti, circa 300 milioni di tonnellate all'anno, di cui circa 8 milioni finiscono in mare. Una volta prodotta la plastica rimane nell'ambiente praticamente per sempre, si considera che il tempo necessario alla decomposizione di una bottiglia di plastica sia di circa 450 anni, disintegrandosi in parti sempre più piccole denominate microplastica e nanoplastica. Queste particelle finiscono negli organismi marini e infine sulla nostra tavola.

6.5 Riduci in Compost

I rifiuti organici costituiscono 1/3 dei rifiuti domestici. Quando acquisti cibo, non comprare troppo. Pianifica i pasti, prepara una lista della spesa dettagliata. A volte non è facile attenersi all'elenco, ma solo scrivendolo ridurrai già il cibo non necessario o comprerai meno quantità ed eviterai il deterioramento del cibo. Durante la cottura, non servire porzioni di cibo troppo grandi o conservarle per dopo e mangiare gli avanzi.

Il compostaggio è il processo naturale di riciclaggio della materia organica, come foglie e avanzi di cibo, in un prezioso fertilizzante che può arricchire il suolo e le piante. Tutto ciò che cresce alla fine si decompone, il compostaggio accelera semplicemente il processo fornendo un ambiente ideale per batteri, funghi e altri organismi in decomposizione, come i vermi. Il compost è ricco di sostanze nutritive e può essere utilizzato per il giardinaggio, l'orticoltura e l'agricoltura.

Per creare il tuo compost non importa se vivi in un minuscolo appartamento in città o in una fattoria, le opzioni di compostaggio sono a tua disposizione. Con il compostaggio risparmiamo denaro, proteggiamo l'ambiente e riciclamo i nutrienti. Ecco alcune regole da seguire.⁹

⁹ <https://www.nrdc.org/stories/composting-101#whatis>

✓ Il posto ideale per la compostiera

Il posto migliore è su una base di terreno in un luogo con una luce solare decente. In casa, separare i rifiuti organici in un contenitore con coperchio. Il contenitore dovrebbe essere preferibilmente vicino a noi in cucina, e, ogni giorno o due, portarlo sul balcone o dove abbiamo messo il compost.

✓ Il processo e l'utilizzo del compostaggio

Mescola gli ingredienti giusti e riempi la compostiera. Come segatura o pezzi di legno per cominciare, poi i nostri rifiuti di cucina. Il processo dura dai 6 ai 9 mesi fino a ottenere un impasto scuro, friabile e dall'odore terroso chiamato humus. La pila dovrebbe essere agitata di tanto in tanto.

✓ Rifiuti verdi e marroni

Dovrebbe esserci uno strato di rifiuti verdi e uno strato di marrone. Diciamo 50% verde e 50% di rifiuti marroni.

I rifiuti verdi sono ricchi di azoto, accelerano la decomposizione e assicurano umidità. Ai rifiuti verdi possono appartenere scarti di frutta e verdura, erba tagliata, bustine di tè, fiori antichi, fondi di caffè o gusci d'uovo.

I rifiuti bruni sono ricchi di carbonio, rallentano la putrefazione e garantiscono la ventilazione. Si tratta di cartone, cartoni delle uova, carta stropicciata, foglie secche, segatura, paglia, fieno, ramoscelli e corteccia d'albero ma mai carne, pesce, tutti i cibi cotti, latticini, escrementi di animali, pannolini, piante malate, foglie di noci, dipinti e verniciati legno, rifiuti organici che sono stati intaccati da pesticidi, olio o vernice.

Queste sono tutte risorse naturali che abbiamo in quantità limitate e dobbiamo usarle con saggezza in modo che le generazioni future possano raggiungere la stessa qualità di vita che cerchiamo di avere oggi.



Foto di [Markus Spiske](#) su [Unsplash](#)

6.6 Strumenti per i youth worker

Di seguito vi mostreremo un esempio di organizzazione di eventi. Il concetto è buono da seguire per la maggior parte degli eventi che organizzi. In questo caso viene spiegato nel dettaglio come organizzare un laboratorio/evento di realizzazione di un incarto alimentare in cera d'api.

Pensa sempre globalmente e agisci localmente. Prova a organizzare un evento nella tua città. Se non sai da dove iniziare e questa è la tua prima volta, prova a contattare associazioni locali che lavorano su argomenti simili e proponi le tue idee. Non riceverai quasi mai un rifiuto, anzi, queste associazioni amano l'iniziativa e l'interesse dei giovani, e sono sempre pronte ad aiutare.

Quando si pianifica un evento

- 🌍 Impostare la data e l'ora dell'evento
- 🌍 Determina la posizione. Qual è la dimensione dello spazio? Quante persone puoi ospitare?
- 🌍 Scrivi l'elenco dei materiali richiesti

- 🌐 Dove trovare il materiale? Chi può aiutarti?
- 🌐 Quanto materiale hai? Quante persone puoi ospitare considerando il materiale? Le persone lavoreranno individualmente o in gruppo?
- 🌐 Fai una presentazione di 5-10 minuti come parte introduttiva
- 🌐 Pubblicizza l'evento. Come pubblicizzare questo evento? Instagram? Facebook?
- 🌐 Vieni con un testo
- 🌐 Preparare un documento per l'elenco dei partecipanti e le loro e-mail
- 🌐 Scatta foto e video dell'evento

Materiale necessario

- 🌐 Cartone
- 🌐 Tessuto 100% cotone
- 🌐 Ferri
- 🌐 Carta da forno
- 🌐 Cera d'api in granuli

6.6.1 Come fare la pellicola alimentare con la cera d'api

La cosa più importante è che il tessuto sia realizzato al 100% in cotone e che la cera sia sminuzzata. Se non avete modo di portare molto materiale di questo tipo, chiedete ai partecipanti di portare ciascuno uno dei loro tessuti che trasformeranno in un involucro alimentare di cera d'api! Abbiamo bisogno di un tavolo e che siamo vicini a una connessione elettrica. Iniziamo posizionando il cartone sul tavolo per evitare danni. Abbiamo bisogno di due carte da forno per un involucro. Mettiamo la prima carta da forno sul cartoncino, ci mettiamo sopra un panno di cotone e lo cospargiamo di cera. È importante catturare tutti gli angoli e l'intero tessuto. Quindi, mettiamo la successiva carta da forno e possiamo iniziare a usare il ferro e scioglierci sopra la cera.

Dopo aver sciolto ogni granello, separiamo la carta da forno dal tessuto e il prodotto è finito e pronto all'uso!

✔ Una presentazione interattiva dovrebbe contenere:

1. All'inizio, approfitta dell'opportunità per introdurre brevemente i partecipanti al principio delle 5R.

2. Fai un'introduzione alla pellicola alimentare di cera d'api e rispondi al motivo per cui è importante realizzarlo, ad esempio in questo modo:

“Le pellicole alimentari in cera d'api sono pezzi di tessuto di puro cotone al 100% impregnati di cera e vengono utilizzati per avvolgere alimenti come pane, frutta, noci, verdure, panini o formaggio. Serve a mantenere il cibo fresco. Può essere utilizzato anche per coprire il contenitore dove si trova il cibo, così da poterlo conservare di più. Lo scopo di realizzare questa copertura è ridurre la plastica usa e getta e il foglio di alluminio nella nostra vita quotidiana. Il foglio di alluminio è molto dannoso perché le particelle di alluminio possono finire nell'ambiente e negli alimenti. L'involucro di cera d'api è un prodotto biodegradabile ed ecologico. Può sostituire contenitori di plastica, pellicole e sacchetti in cucina. Quindi con questo workshop mostriamo in modo pratico non solo come riutilizzare i prodotti ma anche come ridurre gli sprechi”.

3. Scrivere il metodo di manutenzione e utilizzo, ad esempio in questo modo:

“Non è consigliabile coprire e avvolgere carne e prodotti a base di carne, pesce e piatti acidi. Lavalvi in acqua fredda con sapone e lasciali asciugare. Il luogo in cui li tieni dovrebbe essere asciutto e non su una fonte di calore. Ricorda di non coprire i pasti caldi e tiepidi e di non metterli nel microonde o nella lavastoviglie. La cosa buona è che possiamo ripristinarli mettendoli in forno a 70°C. Se lo usi correttamente, un impacco può durare fino a un anno.

4. Nella presentazione puoi anche allegare un breve video su come farlo solo per una più facile comprensione dei partecipanti.

Questo strumento è utile per lavorare con i giovani perché offre loro un'opportunità di partecipazione pratica e vedere sul posto quanto sia facile e divertente riutilizzare gli oggetti. Inoltre, offre loro un modo teorico e pratico per ridurre i propri rifiuti. Per coinvolgere i giovani diffondere l'evento nelle scuole, nei circoli giovanili, nelle università. Pubblica sui social network più vicini ai giovani (come Instagram). Anche le associazioni che lavorano con i giovani possono aiutarti qui. Hanno le loro mailing list di membri che potrebbero essere interessati, hanno anche mailing list di notizie locali, come giornali e radio. In questo modo le persone possono essere facilmente informate. Tali argomenti sono attuali e quasi nessuno si rifiuterà di scrivere un articolo o di ospitarti alla radio sul tema dell'ecologia.

Risultati desiderati del workshop

- 🌍 I partecipanti saranno in grado di distinguere tra le 5R
- 🌍 I partecipanti potranno spiegare perché il riutilizzo è importante
- 🌍 I partecipanti potranno applicare metodi di riduzione e riutilizzo nella vita di tutti i giorni
- 🌍 I partecipanti dovrebbero voler condividere ciò che hanno appreso e implementare lo stesso workshop nella loro comunità locale

Sarebbe tutto! Questo è un esempio per organizzare un evento e si è scoperto che in questo modo è il modo più semplice e con il miglior risultato. Naturalmente, è sempre consentito modificare e organizzare nel modo desiderato, ad esempio per aggiungere vari quiz e giochi. Tutto è concesso per suscitare la curiosità dei partecipanti. Risveglia la tua creatività!



Il prodotto finito: la pellicola alimentare in cera d'api
Foto di Green Istria

7. Cosa possono fare i giovani per vivere in modo più sostenibile

7.1 I passi fondamentali per l'educazione alla sostenibilità

Intraprendere la strada dello sviluppo sostenibile richiede anche ai giovani di trasformare il modo in cui pensano e agiscono. Hanno bisogno di conoscenze, abilità, valori e strumenti che li rendano più determinati a contribuire allo sviluppo sostenibile. L'educazione alla sostenibilità è quindi fondamentale per consentire ai giovani di prendere decisioni informate e agire responsabilmente per l'integrità ambientale, la sostenibilità economica e una società giusta per le generazioni presenti e future. Gli strumenti a disposizione dovrebbero essere stimolanti e pratici, mostrando concretamente le conseguenze, negative e positive, dei loro comportamenti. Accanto alle lezioni tradizionali, sono utili gli strumenti digitali, come la gamification, l'apprendimento all'aperto e il tinkering (l'argmeggiare), che consentono agli studenti di apprendere in modo divertente, diventando partecipanti attivi e agenti di cambiamento.

Dovrebbero essere consapevoli che, senza stravolgere troppo le loro abitudini, possono impegnarsi per la sostenibilità già ora. Questo processo prevede quattro fasi fondamentali:

- **Conoscere i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile posti dall'Agenda 2030 ed essere consapevoli e convinti che siamo tutti parte del cambiamento.**

L'ONU ha creato un gioco da tavolo all'interno del proprio sito istituzionale per aiutare i bambini a familiarizzare con i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e comprenderli nel loro significato più profondo. Go-Goals è un gioco dell'oca in cui i giocatori devono raggiungere l'obiettivo del 2030 spostandosi attraverso 63 caselle (<https://go-goals.org/>)

- **Essere consapevoli dei vantaggi globali e locali del perseguimento di questi obiettivi e dei rischi di non raggiungerli.** I giovani hanno bisogno di un linguaggio diretto e diretto, ma soprattutto di un approccio pratico ed esperienziale;
- **Essere informati su cosa fare per aiutarli a raggiungerli,** quali stili di vita sono i migliori e quali azioni individuali fanno la differenza. Può stimolarli a renderli protagonisti, anche puntando su azioni concrete su cui lavorare e impegnarsi per uno o più obiettivi;
- **Favorire meccanismi che rendano i giovani stessi promotori di cambiamento** nelle loro comunità e promotori di uno stile di vita più sostenibile.

7.2 Come possiamo contribuire al cambiamento?

Aiutare i giovani a scoprire come è possibile fare la loro parte è fondamentale. L'approccio che proponiamo parte dall'individuazione di alcune questioni centrali, rispetto alle quali i giovani dovrebbero sapere come sia possibile aumentare la loro sostenibilità e quella delle loro famiglie attraverso azioni semplici e facilmente attuabili nella loro vita quotidiana. Si tratta, infatti, di assumere un atteggiamento consapevole nei confronti dell'uso e del consumo delle proprie risorse, individuando e contenendo tutto ciò che genera rifiuti. Per quanto riguarda le azioni che proponiamo di seguito, può essere utile chiedere ai giovani: "Nella tua vita quotidiana, pensi di avere già il comportamento giusto riguardo a questa azione? Se sì, spunta la casella corrispondente e alla fine conta come quante azioni sostenibili stai già attuando e quante puoi ancora migliorare!"

Uso corretto dell'acqua

Chiudere l'acqua quando non serve

Ad esempio, dovresti chiudere il rubinetto dell'acqua mentre ti insaponi i capelli con lo shampoo o quando ti lavi i denti mentre ti lavi o ti fai la barba. Per capire meglio l'entità dello spreco, basti pensare che da un rubinetto aperto possono uscire tra gli 8 e i 10 litri di acqua potabile al minuto.

Installazione di rompigitto ai rubinetti

Chiamati anche aeratori, sono piccoli e semplici dispositivi da pochi euro che miscelano aria e acqua in modo da ridurre la quantità di acqua consumata. Questo è un modo semplice, economico ed efficace per risparmiare acqua immediatamente.

Preferire la doccia al bagno

Per massimizzare il risparmio idrico, ancora una volta, è una buona idea chiudere il rubinetto mentre ti insaponi. Inoltre, per quanto piacevole, ci si dovrebbe soffermare solo quanto necessario sotto il getto d'acqua perché in pochi minuti si consumano inutilmente diversi litri d'acqua.

Riutilizzare l'acqua quando possibile

A volte l'acqua utilizzata può essere riutilizzata invece di buttarla via. Ad esempio, i condizionatori producono sempre condensa che può essere utilizzata per lavare i pavimenti. Inoltre, essendo un'acqua priva di calcare, può essere utilizzata per la stiratura. L'acqua che avanza dal lavaggio delle verdure, invece, può essere utilizzata per annaffiare le piante del balcone o del terrazzo.

💧 Uso corretto e moderazione dello sciacquone

Le cassette di risciacquo per WC a doppio pulsante consentono di selezionare la giusta quantità di acqua per ogni esigenza.

💧 Riparare le perdite d'acqua (e segnalarle quando trovate)

Un rubinetto che perde, anche se poco in apparenza, può causare un notevole spreco di acqua. Secondo alcune stime, da un rubinetto possono uscire 90 gocce d'acqua in un minuto, pari a 4mila litri l'anno. Particolare attenzione va prestata allo sciacquone del wc perché può avere perdite d'acqua sottostimate ma che possono comportare uno spreco di decine di litri d'acqua al giorno. A volte, in una scuola o in un bar si trova un rubinetto o uno scarico che perde. È bene segnalarlo in modo che chi è in manutenzione possa agire.

💧 Lavare le verdure all'interno di un contenitore

Invece di usare acqua corrente, è meglio riempire un recipiente e lavare le verdure al suo interno. Quest'acqua può essere riutilizzata anche per annaffiare le piante del giardino o del terrazzo per diminuire il consumo di acqua potabile finalizzata all'innaffiatura di fiori e piante ornamentali.

💧 Raccogliere l'acqua fredda del rubinetto in attesa dell'acqua calda

Spesso, in attesa che esca acqua calda dal rubinetto, si lascia scorrere acqua fredda, attendendo anche qualche minuto prima che si raggiunga la temperatura desiderata. Invece di sprecarla, l'acqua fredda può essere raccolta e riutilizzata per lavare i pavimenti, innaffiare le piante o qualsiasi altra faccenda domestica, basta posizionare una bacinella sotto il rubinetto.

10 fatti sulla scarsità d'acqua



Rifiuti: ridurre, riutilizzare, riciclare

🧴 Acquista prodotti con imballaggi poco ingombranti

Per diminuire gli sprechi è necessario prestare attenzione al tempo di acquisto. L'imballaggio viene spesso utilizzato solo a scopo promozionale. Pertanto, è preferibile acquistare prodotti contenuti in imballaggi poco ingombranti. La vendita di detersivi e saponi alla spina sta prendendo sempre più piede. Questo è un ottimo modo per limitare l'uso delle bottiglie per lo smaltimento!

🧴 Scegli la "formato famiglia"

Se i prodotti che acquisti non hanno una data di scadenza a breve termine, è meglio evitare i prodotti "monodose" in quanto devono essere confezionati singolarmente, causando lo smaltimento di più rifiuti di imballaggio.

👉 Evita di acquistare stoviglie di plastica o prodotti usa e getta

Ad esempio, le bottiglie di plastica sono una fonte significativa di inquinamento; sarebbe ottimale abituarsi all'uso di una bottiglia d'acqua.

👉 Preferisci prodotti durevoli, riparabili e intercambiabili

Ad esempio, usa borse della spesa in tessuto invece di sacchetti di plastica quando fare la spesa può ridurre il consumo di plastica.

👉 Riduzione del volume dei rifiuti

La riduzione dei rifiuti domestici incide non solo sulla loro quantità ma anche sul loro ingombro. Comprimere il volume dei rifiuti, ad esempio premendo verso il basso bottiglie o lattine di plastica, consente ai cassonetti di contenere più rifiuti e ai camion della spazzatura di fare meno viaggi.

👉 Prestare attenzione all'imballaggio corretto

Prodotti come bevande o cibi conservati sono confezionati in modo diverso (vetro, plastica, tetrapak). I contenitori con il minor impatto sull'ambiente sono quelli che sono:

- ✓ riutilizzabile più volte (ad esempio, una bottiglia è preferibile a una lattina)
- ✓ realizzati con materiale riciclabile o provenienti in tutto o in parte dal riciclaggio
- ✓ realizzati in un unico materiale o in più materiali facilmente separabili
- ✓ realizzati attraverso processi che richiedono un ridotto impiego di materia prima ed energia



La conoscenza diretta è spesso più preziosa di molte parole, il che consente una maggiore consapevolezza. Quindi, può essere utile:

- ✔ Sensibilizzare realtà virtuose che danno nuovo valore a materiali di scarto o scarto

Ad esempio, ci sono aziende in cui l'olio usato diventa biodiesel; dove i rifiuti organici vengono trasformati in sostanze per la produzione di bioplastiche; dove il letame animale è utile per la produzione di energia; dove i materiali da costruzione vengono prodotti utilizzando rifiuti e materie prime naturali.

- ✔ Sensibilizzare sui processi che consentono di dare nuova vita a plastica, cartone, rifiuti organici, ecc

Ad esempio, il compostaggio è una pratica che, imitando il ciclo della natura, permette di smaltire autonomamente i rifiuti organici della cucina e del giardino. Nel compostaggio la materia organica viene trasformata in compost, un terreno ideale come fertilizzante naturale (non chimico). Costruire e gestire una compostiera è anche un'esperienza adatta ai giovani, che possono imparare esperienzialmente che dai loro rifiuti organici si può ottenere qualcosa di molto utile: la rigenerazione del suolo!



Consumo di energia

- 💡 Spegni le luci quando non servono o non sono presenti
- 💡 Non usare l'ascensore se puoi evitarlo
- 💡 Chiudere le porte per evitare perdite di calore
- 💡 Utilizzare dispositivi a casa che si ricaricano con l'energia solare
- 💡 Non lasciare i dispositivi elettronici in carica più a lungo del necessario
- 💡 Spegni i dispositivi elettronici quando non li usi
- 💡 Lasciare asciugare i vestiti naturalmente dopo il lavaggio.

Ci sono molti dispositivi utili sul mercato nelle nostre case che funzionano a energia solare. Ad esempio, lampade che hanno un pannello solare che puoi caricare durante il giorno e utilizzare di notte. Ormai è possibile installare pannelli fotovoltaici anche sul balcone di casa, che ovviamente aiutano a ridurre i consumi elettrici domestici o scolastici.

- ✔ Inoltre, a scuola, un'idea ecosostenibile è quella di tenere un diario energetico di classe per stimare e rendicontare i consumi energetici giornalieri

Ciò consentirà ai giovani di prendere coscienza dell'enorme quantità di energia che consumiamo costantemente con le nostre attività quotidiane e confrontare le settimane tra loro per ottenere un consumo energetico inferiore!

Cibo e sostenibilità

- 🍏 Consumare gli alimenti rispettandone la stagionalità

In questo modo è possibile ridurre le coltivazioni in serra e i relativi impatti ambientali, nonché i costi di approvvigionamento e trasporto da paesi lontani.

- 🍏 Favorire i prodotti locali

Questo aiuta a sostenere l'economia locale e riduce significativamente le emissioni inquinanti limitando il trasporto merci su lunghe distanze. A questo imprescindibile vantaggio si aggiunge la stagionalità, sinonimo di una buona coltivazione naturale che preserva il benessere della terra.

- 🍏 Valorizzare i frutti della terra

In questo modo è possibile fare a meno della pesca e degli allevamenti intensivi, altamente dannosi per l'ambiente perché richiedono un elevato consumo di acqua.

- 🍏 Consumare meno e meglio

Sebbene la malnutrizione sia ancora una realtà in una parte importante del pianeta, il consumo eccessivo di cibo è diffuso in tutto il mondo.



Lo sapevi?

- Si stima che in Europa vengano sprecate 88 milioni di tonnellate di cibo, il 53% delle quali sono rifiuti domestici. Acquistare ciò di cui si ha bisogno, e aiutarsi con una semplice lista della spesa, è un aspetto fondamentale per non buttare via nulla e dare il giusto valore ad ogni alimento.

🍏 L'acquisto all'ingrosso

Consente di ridurre gli imballi e di ottimizzare gli imballi da smaltire. Un circolo virtuoso che va verso la sostenibilità in ogni aspetto della vita. Dal cibo che mangiamo ai rifiuti che produciamo.



La FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, definisce il cibo sostenibile come cibo a ridotto impatto ambientale che soddisfa le linee guida nutrizionali dal punto di vista dell'accessibilità economica, dell'accessibilità e dell'accettabilità culturale.

La sostenibilità vale quindi anche per il cibo: una scelta più consapevole del cibo e un uso intelligente delle risorse possono fare la differenza in un'epoca di alti consumi.



Lo sapevate?

- Il nostro comportamento di consumo provoca una media di 14 tonnellate di CO2 pro capite all'anno! Il cibo influisce sull'impronta ecologica umana di circa il 26%. Se il consumo di alimenti a basso impatto (cereali, frutta, verdura) fosse incoraggiato in tutto il mondo e lo spreco alimentare fosse ridotto del 50%, l'impronta ecologica diminuirebbe del 16%, ritardando l'Overshoot Day di 42 giorni!

<https://data.footprintnetwork.org/#/>

A peggiorare le cose in termini di impatto ambientale è la sovrapproduzione di carne, che, rispetto ai prodotti vegetali, richiede molta più terra ed energia. Conoscere l'impatto degli alimenti sulla salute ambientale fornisce informazioni su come sia possibile mangiare bene, sentirsi meglio e gravare meno sul benessere del pianeta. La scelta di alimenti che proteggano le risorse ambientali permette di ridurre gli sprechi, minimizzare il consumo di acqua, suolo ed energia e privilegiare la sicurezza nutrizionale nel rispetto della biodiversità.

Aria e cura del verde

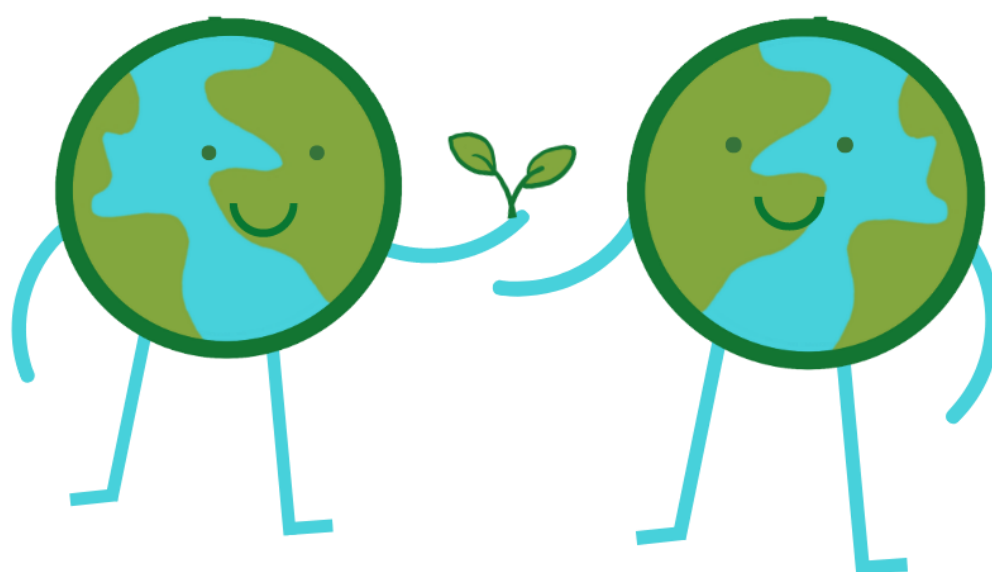
- Prenditi cura degli spazi verdi nel tuo quartiere o a scuola
- Dare la preferenza a mezzi di trasporto rispettosi dell'ambiente quando possibile
- Utilizzare carta riciclata o FSC

Un'idea creativa e divertente può essere quella di riqualificare le aree verdi della scuola attraverso la creazione di un piccolo orto. Sbarazzarsi delle erbacce e rivitalizzare il terreno per seminare colture da mettere a disposizione della mensa scolastica.

Diventare agenti di cambiamento

Farsi promotori di uno stile di vita sostenibile tra i propri coetanei e in famiglia, raccontando loro il proprio contributo alla realizzazione degli obiettivi dell'Agenda 2030, anche attraverso i social, il passaparola o altri canali è un'azione altrettanto importante.

"È ben poco che il singolo possa fare per cambiare il mondo. È una goccia nell'oceano. Ma anche il mare è fatto di tante gocce. Basta che ognuno porti la sua." (Don Carlo Gnocchi).





Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato
dall'Unione europea

