

InnovA21 ha analizzato i vantaggi e gli svantaggi delle nostre azioni di ogni giorno: cambiare stile di vita si può

# Cosa possiamo fare tutti per contrastare i cambiamenti climatici? Ecco il vademecum

## IN CASA

**I nuclei domestici generano circa un quarto di tutte le emissioni dirette di anidride carbonica prodotte nell'Unione Europea.**

Non surriscaldare l'acqua.

Imposta la caldaia a una temperatura massima di 60°C per farla funzionare in modo efficiente e igienico.

Fai bollire solo la quantità di acqua che ti serve.

Se hai lasciato l'acqua calda in un bollitore solo per qualche minuto, non c'è bisogno di farla bollire di nuovo.

Usa il ventilatore: i ventilatori utilizzano molta meno energia rispetto ai condizionatori d'aria.

Spegni i dispositivi: quelli collegati a internet, come smart-tv, stampanti e console per videogiochi costruiti a partire dal 2016 o prima possono utilizzare fino a 80 watt di elettricità in modalità stand-by (si può usare una ciabatta multipresa unica per spegnerli tutti facilmente). Utilizza il termostato in modo intelligente: sapevi che la casa non si riscalda più rapidamente se si alza il termostato? Ciò influisce solo sulla temperatura massima.

Fai il pieno: usa lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico.

## MOBILITÀ

**Non possiamo fare a meno di spostarci, ma possiamo decidere come.**

Lascia l'auto a casa: ogni litro di carburante bruciato nel motore di un'auto rilascia più di 2 kg di CO<sub>2</sub> ciò significa che un serbatoio di carburante di un'automobile media rilascia più di 100 kg di CO<sub>2</sub> nell'atmosfera (la bicicletta, i trasporti pubblici, i servizi di car pooling e di car sharing sono tutti ottimi modi alternativi di muoversi. Naturalmente, spostarsi a piedi è il modo di trasporto più ecologico).

Prendi il treno: una persona che viaggia da sola in auto produce tre volte più emissioni di CO<sub>2</sub> al chilometro di quante ne produrrebbe andando in treno; possibili alternative all'aereo: nell'ambito dei trasporti, il traffico aereo è la fonte di CO<sub>2</sub> che cresce più rapidamente (se possibile, quindi, privilegia il treno). Possibili alternative all'aereo: nell'ambito dei trasporti, il traffico aereo è la fonte di CO<sub>2</sub> che cresce più rapidamente (se possibile, privilegia il treno).

## ALIMENTAZIONE

**Mangiamo tutti i giorni, più volte al giorno: è importante fare le scelte giuste.**

Non sprecare il cibo: compra solo le quantità di cui hai bisogno e conserva gli avanzi per usarli in seguito.

Evita i prodotti fuori stagione: coltivare prodotti alimentari al di fuori del loro ambiente naturale o fuori stagione richiede enormi quantità di acqua, energia e altre risorse.

Prediligi alimenti locali: trasportare alimenti in aereo da una parte del pianeta all'altra produce 1.700 volte più emissioni di CO<sub>2</sub> che non trasportandoli per 50 km in camion.

Acquista cibo con meno imballaggio: tutti gli imballaggi devono essere prodotti e ciò genera emissioni di CO<sub>2</sub>, riducendo gli imballaggi, riduci inoltre la quantità di rifiuti che dovrai smaltire.

Riduci il consumo di carne: sostituisci parte del tuo consumo di carni rosse con pollo, pesce o legumi (il passaggio dalla carne bovina a quella di pollo può ridurre la tua impronta di carbonio anche del 75%)  
Bevi acqua del rubinetto: è sicura, costa molto meno di quella in bottiglia di plastica e non produce rifiuti.

## RIFIUTI

**Inquinano aria, acqua e suolo e la loro gestione emette anidride carbonica in atmosfera.**

Riduci il più possibile la quantità di rifiuti prodotti: quando è possibile acquista prodotti sfusi.

Prediligi prodotti «formato famiglia» al posto di contenitori piccoli o monoporzione perché in proporzione hanno meno imballaggio.

Evita il più possibile l'utilizzo di prodotti usa e getta come piatti, bicchieri e stoviglie di plastica, tovaglioli e fazzoletti di carta, bottiglie di plastica e cannuce.

Riusa: pensa bene prima di buttare un oggetto: spesso puoi riutilizzarlo più volte allungando la sua vita utile e rimandando il momento in cui verrà smaltito (scambia, vendi o regala vestiti, mobili e articoli per la casa di cui non hai più bisogno, anziché acquistarne di nuovi, prendili in prestito, affittali o acquistali di seconda mano)  
Ricicla: il riciclaggio consente di risparmiare energia ed emissioni (separa correttamente tutti i rifiuti che produci, informandoti sulle modalità di smaltimento del tuo Comune).