

IMPARIAMO A STARE AL MONDO

LA NOSTRA SALUTE, MA ANCHE QUELLA DEL PIANETA IN CUI VIVIAMO, SONO IL FRUTTO DI TANTE PICCOLE E GRANDI SCELTE QUOTIDIANE. SANI STILI DI VITA E SCELTE CONSAPEVOLI IN MATERIA DI CONSUMI, POSSONO AIUTARCI A COSTRUIRE UN FUTURO SOSTENIBILE, OVVERO UN MODELLO DI SVILUPPO “CAPACE DI SODDISFARE I BISOGNI DEL PRESENTE SENZA COMPROMETTERE QUELLI DEL FUTURO, PRESERVANDO LE RISORSE NATURALI E GARANTENDO UNA PARTECIPAZIONE DEMOCRATICA ALLA LORO UTILIZZAZIONE”.

OGGI IL 20% DELLA POPOLAZIONE MONDIALE CONSUMA OLTRE L'80% DELLE RISORSE. UN DATO CHE CI FA CAPIRE I GRANDI SQUILIBRI SOCIALI, ECONOMICI E NATURALI ESISTENTI. E' SEMPRE PIÙ URGENTE QUINDI RIDURRE LO SFRUTTAMENTO INDISCRIMINATO DELLA NATURA, L'INQUINAMENTO CRESCENTE, PREVENIRE IL DIFFONDERSI DELLE MALATTIE DEL BENESSERE (OBESITÀ, PROBLEMI CARDIOCIRCOLATORI E RESPIRATORI...), E LE DISEGUAGLIANZE ABISSALI TRA PAESI RICCHI E PAESI POVERI.

SI TRATTA DI UNO SFORZO ENORME CHE COINVOLGE ASPETTI ECONOMICI, AMBIENTALI E SOCIALI, CHE IMPEGNA TANTO LA SFERA PUBBLICA QUANTO QUELLA PRIVATA, A PARTIRE DALL'ADOZIONE DI POLITICHE LUNGIMIRANTI DA PARTE DEI GOVERNI DEI PAESI PIÙ SVILUPPATI, DALLA CRESCITA DI UNA CULTURA D'IMPRESA ETICAMENTE RESPONSABILE, ALLA MODIFICA DEI NOSTRI QUOTIDIANI STILI DI VITA.

MOLTO PERÒ PUÒ FARE CIASCUNO DI NOI, ACQUISENDO MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA NEL PROPRIO AGIRE QUOTIDIANO.

IL CONSUMATORE SOSTENIBILE (O “CONSUMATORE ABILE”, COME L'ABBIAMO CHIAMATO) È CONSAPEVOLE DEI LIMITI FISICI DELL'ECOSISTEMA TERRESTRE; LIMITA IL PRELIEVO DI RISORSE NON RINNOVABILI, RICORRENDO A FONTI ENERGETICHE RINNOVABILI E PULITE; RIDUCE LA PRODUZIONE DI RIFIUTI E NE SOSTIENE IL RIUSO; UTILIZZA TECNOLOGIE ECO-EFFICIENTI E SI “MUOVE CON LA TESTA”; SI ALIMENTA IN MODO EQUILIBRATO E PRATICA COSTANTEMENTE ATTIVITÀ MOTORIA; USA IN MODO OCULATO LE PROPRIE RISORSE ECONOMICHE E SOLIDARIZZA CON IL SUD DEL MONDO. IN DEFINITIVA ABITA, SI NUTRE, SI CURA, SI MUOVE E SI DIVERTE IN MODO INTELLIGENTE ED IN ARMONIA CON LE COMUNITÀ E CON L'AMBIENTE.

QUESTO PIEGHEVOLE VUOLE ESSERE UN PICCOLO CONTRIBUTO PER IL RADICAMENTO DI TALE NUOVA CULTURA ED ESERCIZIO DELLA RESPONSABILITÀ. VI TROVIAMO RIASSUNTE INDICAZIONI PRATICHE CHE DERIVANO DALLE POLITICHE DI SVILUPPO SOSTENIBILE ALLE QUALI DA TEMPO STA LAVORANDO LA REGIONE EMILIA-ROMAGNA, INSIEME AL SISTEMA DELLE AUTONOMIE LOCALI E DELL'ASSOCIAZIONISMO NEI DIVERSI AMBITI: AMBIENTE, MOBILITÀ, SANITÀ, AGRICOLTURA, ENERGIA, URBANISTICA, SPORT E TURISMO. PER CHI VOLESSE SAPERNE DI PIÙ O COLLABORARE ALL'IMPRESA, RINVIAMO AL SITO WWW.ERMESAMBIENTE.IT/CONSUMABILE. CONSUMATORI SI NASCE, ABILI SI DIVENTA. IMPARIAMO TUTTI A STARE AL MONDO.



PER CONSUMARE MENO FAI IL PIENO DI ATTENZIONE

LUCE, ACQUA, GAS: OGNI VOLTA È UN SALASSO! EPPURE, BASTEREBBE POCO PER RISPARMIARE SULLA BOLLETTA, CONSUMARE MENO ENERGIA E RIDURRE LE EMISSIONI DI ANIDRIDE CARBONICA (RESPONSABILI DELL'EFFETTO SERRA E DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI).

SPENGI LE LUCI QUANDO NON SERVONO. Cinque lampadine lasciate inutilmente accese fanno, in un anno, 60 euro di consumi e 240 kg di CO2 in atmosfera. **UTILIZZA LAMPADINE A BASSO CONSUMO.** Costano più di una lampadina normale ma durano dieci volte tanto e consumano molto meno. Per questa ragione, la legge prevede che le lampade ad incandescenza vengano progressivamente ritirate dal mercato (dal settembre 2009 quelle superiori a 100 watt).

SFRUTTA L'ILLUMINAZIONE NATURALE. Risparmia elettricità usando al meglio la luce del giorno. Scegli muri, soffitti e pavimenti chiari. Posiziona degli specchi per riflettere la luce.

NON LASCIARE IN STAND BY TELEVISORE E COMPUTER. Collegali a una spina multipla dotata di interruttore e spegnili quando non li usi. Risparmierai 80 euro sulla bolletta e 320 Kg di CO2. Stacca il caricabatteria del cellulare dopo l'utilizzo: continua a consumare energia!

USA ELETTRODOMESTICI EFFICIENTI. Scegli quelli contrassegnati dalla sigla A+ o superiori. Un frigorifero a basso consumo ti farà risparmiare fino a 70 euro l'anno e ridurrà di 280 kg le emissioni di CO2.

LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE SOLO A PIENO CARICO. Il programma a mezzo carico non dimezza i consumi. Se vuoi risparmiare, fai sempre il pieno: ridurrà i lavaggi e anche gli elettrodomestici avranno vita più lunga.

ASCIUGA I PANNI ALL'ARIA. Dureranno di più senza inutili sprechi di energia. Ricorda che per ogni ciclo di asciugatura se ne vanno in atmosfera 3 kg di CO2.

BOLLITURA CON GIUDIZIO. E' inutile usare il pentolone della pasta per preparare una tazza di tè. Fai bollire solo l'acqua necessaria, usa il coperchio e scegli pentole a pressione.

FAI LA DOCCIA ANZICHÉ IL BAGNO. Risparmierai ogni volta 100 litri d'acqua. Applica un riduttore di flusso. E non regolare il boiler a temperature eccessive. Perché spendere tanto per ustionarsi?

MENO ACQUA DAL RUBINETTO. Monta un frangigetto: consumerai la metà. Installa uno sciacquone a doppio testo per regolare la quantità di acqua. Quando ti lavi, chiudi il rubinetto tra un risciacquo e l'altro. Innaffia le piante la sera. E ricorda: d'estate l'auto non soffre la sete. Meglio lavarla in autunno.

DIFFERENZIA I RIFIUTI. Vetro, carta, plastica, metalli possono essere riutilizzati per produrre nuovi oggetti, con grande risparmio di energia. Non gettarli nella spazzatura insieme con gli avanzi di cucina ma depositali nelle apposite campane o cassonetti. Ricordati che per ogni chilo di alluminio riciclato si evitano 9 kg di CO2.



PER METTERE UN TETTO AI CONSUMI CHIUDI FUORI GLI SPRECHI

IL 70% DELL'ENERGIA CONSUMATA IN CASA SE NE VA PER IL RISCALDAMENTO. RISCALDARE E ISOLARE AL MEGLIO IL NOSTRO APPARTAMENTO È DUNQUE ESSENZIALE PER RIDURRE I CONSUMI E LE EMISSIONI IN ATMOSFERA. MA MOLTO ALTRO ANCORA SI PUÒ FARE PER ABITARE IN MODO SOSTENIBILE.

NON SUPERARE I 20 GRADI. E' il limite stabilito dalla legge per il riscaldamento delle abitazioni. Ricordati che una riduzione di appena 1°C può tagliare i tuoi consumi del 5-10% ed evitare fino a 300 kg di emissioni di CO2 ogni anno. Abbassa la temperatura di notte o quando in casa non c'è nessuno.

INSTALLA MATERIALI ISOLANTI. Buona parte del calore di casa si disperde attraverso le pareti e i tetti. Una buona coibentazione è dunque fondamentale per risparmiare energia. Cerca in particolare di isolare i serbatoi di acqua calda, le tubature del riscaldamento, i cassonetti degli avvolgibili, i termosifoni.

MONTA FINESTRE A DOPPI VETRI. Riducono la dispersione di calore di oltre il 70% rispetto alle finestre tradizionali. La spesa iniziale potrà quindi essere facilmente recuperata grazie al risparmio nei consumi (oltre 130 euro all'anno).

APPLICA VALVOLE TERMOSTATICHE SUI RADIATORI. In ogni stanza avrai così la temperatura ideale e potrai risparmiare fino a 90 euro in un anno.

PER LA CALDAIA, PREFERISCI IL GAS. Lo scaldabagno elettrico è un grande divoratore di energia. Metti in programma la sua sostituzione con una caldaia a gas: recupererai presto la spesa con il risparmio sulle bollette. E già che ci sei, scegli un modello di caldaia a condensazione che riutilizza i gas di scarico aumentando il rendimento energetico.

NON ABUSARE DEL CONDIZIONATORE. Va bene il fresco ma senza morire di freddo... D'estate non eccedere con l'aria fredda: una regolazione di 8 gradi in meno rispetto alla temperatura esterna è l'ideale anche per la salute. Scegli poi un condizionatore ad alta efficienza e, ogni tanto, staccalo. Se lo fai per 4 ore al giorno, in una sola estate avrai risparmiato 240 euro e 960 kg di CO2.

PASSA ALL'ELETTRICITÀ VERDE. Valuta la possibilità di sostituire gradualmente l'energia tradizionale con fonti energetiche rinnovabili a ridotto impatto ambientale (vento, energia idrica, legno, biogas, ecc.). In particolare, considera la convenienza di installare pannelli solari o fotovoltaici.

ENERGETICAMENTE CERTIFICATO. Dal 2002 l'Unione Europea ha introdotto il Certificato Energetico che indica quanta energia serve ad un edificio per funzionare. La certificazione, oltre che obbligatoria, incide anche sul prezzo di vendita degli edifici. Se ristrutturi il tuo appartamento per renderlo più risparmiatore, potrai dunque recuperare l'investimento grazie all'aumento di valore dell'immobile. Contributi statali sono previsti ogni anno dalla Legge Finanziaria.



PER ALIMENTARSI BENE NON SI PUÒ DIGERIRE TUTTO

E' SEMPRE PIÙ EVIDENTE LA STRETTA RELAZIONE FRA ALIMENTAZIONE E STATO DI SALUTE, TRA TECNICHE PRODUTTIVE E CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTO. MA COSA SAPIAMO DEI CIBI CHE PORTIAMO A TAVOLA? SE È VERO CHE “SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO”, SARÀ IL CASO DI PENSARCI UN PO' SU... UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA ED UNA COSTANTE ATTIVITÀ MOTORIA PREVENGONO LE MALATTIE E TI FANNO STARE IN FORMA.

PER COMINCIARE, UNA DIETA EQUILIBRATA. Mangia un po' di tutto con moderazione. Consuma molta frutta, verdura e alimenti a base di legumi e cereali. Riduci la carne e mangia più pesce. Preferisci cotture ai ferri, al vapore e al forno. Limita l'uso di sale, zuccheri e grassi. Privilegia gli alimenti leggeri e, per condire, scegli olio extravergine d'oliva usato crudo.

PRENDITI TEMPO, MANGIA CON CALMA. Consumare pasti frettolosi, masticando poco e restando in piedi, nuoce alla digestione. Assaporare lentamente i cibi, magari in compagnia, facilita il senso di sazietà ed è più piacevole.

BEVI MOLTO. Siamo fatti per circa 2/3 di acqua e abbiamo bisogno di liquidi per vivere. La bevanda ideale è l'acqua: non apporta calorie e contiene sali minerali indispensabili alla nostra salute. Usa l'acqua del rubinetto: è controllata e sempre disponibile, senza inutile spreco di energia nel trasporto di bottiglie.

SCARTA GLI ALIMENTI “SPRECONI”. Molti prodotti alimentari giungono fino a noi dopo lunghi viaggi su mezzi inquinanti, con enormi consumi di energia. Da tempo le associazioni dei produttori chiedono di etichettare i prodotti con un “contachilometri ecologico” che ne attesti la provenienza e ne misuri l'impatto ambientale. Cerca anche di risparmiare sugli imballaggi, acquistando prodotti sfusi o confezioni formate famiglia.

ACQUISTA PRODOTTI LOCALI. L'agroalimentare emiliano-romagnolo non teme concorrenza in fatto di qualità dei prodotti. Se vuoi essere certo di cosa mangi, compra alimenti legati al territorio, o come si dice, “a chilometri zero”, ovvero prodotti vicini a te. E, se puoi, rivolgiti direttamente al produttore. Evitando costose intermediazioni, spenderai anche meno.

CONSUMA PRODOTTI DI STAGIONE. Si dice che porti fortuna mangiare uva a fine anno. Quel che è certo che frutta e verdura fuori stagione consumano una grande quantità di energia per la loro produzione e conservazione. Un consumo responsabile non forza le stagioni. Anche perché frutta e verdura di stagione sono più fresche e saporite.

SOTTO IL VESTITO NIENTE. Meglio una bellissima mela trattata con prodotti chimici o una mela più bruttina ma saporita e coltivata secondo natura? Se non vuoi fermarti alle apparenze, prova le produzioni integrate e quelle biologiche.

ricaricabile

CURA L'UOVO OGGI. SE VUOI AVERE UNA GALLINA DOMANI

RIUSCIAMO A LASCIARE AI NOSTRI FIGLI UN AMBIENTE NON PEGGIORE DI COME L'ABBIAMO TROVATO? SECONDO GLI SCIENZIATI, UNA SOCIETÀ PUÒ DIRSI "SOSTENIBILE" QUANDO CONSUMA RISORSE E PRODUCE RIFIUTI IN QUANTITÀ NON SUPERIORE ALLE CAPACITÀ DI RECUPERO DELLA NATURA. NON DIMENTICHIAMOLO NEPPURE NEI MOMENTI DI SVAGO PERCHÉ LA SOSTENIBILITÀ NON VA MAI IN VACANZA.

MANTENIAMOCI IN SALUTE. Prevenire è meglio che curare. Difendi la tua salute con uno stile di vita "sostenibile". Mangia con moderazione e in modo corretto, limita fumo e alcol, fai attività fisica, pratica uno sport, evita gli stress e riposa a sufficienza.

GUIDA CON PRUDENZA. Quando viaggi, non correre rischi inutili: allaccia le cinture in auto, usa il casco in moto. E soprattutto non bere e non fare uso di droghe: sono le principali cause di incidenti stradali, spesso mortali. SCEGLI IL TURISMO SOSTENIBILE. E' quello che rispetta l'ambiente e non sfrutta il lavoro locale. Ricorda che, nei paesi in via di sviluppo, solo il 30% degli introiti del turismo resta all'interno; il resto va a ingrossare capitali stranieri.

RISPETTA I LUOGHI CHE VISITI. Quando viaggi, chiedi permesso prima di entrare nella vita degli altri. Compra prodotti del luogo ed evita chincaglierie d'importazione. Rispetta le culture locali: il turista sostenibile non pretende la pastasciutta in ogni angolo del mondo.

GUARDARE MA NON TOCCARE. Dalla barriera corallina alle stelle alpine. Fiori, piante, rocce e conchiglie lasciale dove sono senza portartele a casa come souvenir. E non sporcare: per i tuoi pranzi al sacco evita piatti e posate di plastica.

IN VACANZA RINUNCIA ALL'AUTO. Noleggia una bici, girolozola a piedi per le città, immergiti nei colori e nei profumi della natura. E scegli strutture ricettive eco-compatibili attente al risparmio energetico e alla tutela dell'ambiente.

IN SCAMPAGNATA, MEGLIO L'ACQUA. Gli italiani consumano in media 170 litri all'anno di acqua in bottiglia (il doppio rispetto alla media europea). E attratti più dal marchio che dalla sua qualità intrinseca, spesso inferiore a quella dell'acquedotto. Quando vai a scarpinare, prova la freschezza dell'acqua di fonte. E se non la trovi, usa quella del rubinetto. Utilizza bottiglie di vetro ed evita quelle di plastica.

trasportabile

PENSA COI PIEDI E USA LA TESTA. O VICEVERSA

CAMMINARE E PEDALARE FANNO BENE ALLA SALUTE, RITARDANO IL PROCESSO D'INVECCHIAMENTO E NON INQUINANO. TUTTI ABBIAMO PERÒ BISOGNO DI MEZZI DI TRASPORTO. L'IMPORTANTE È FARE LE SCELTE GIUSTE.

VAI A PIEDI O IN BICI. Senza essere degli atleti tutti possono camminare e pedalare su brevi distanze. Rinuncia all'auto per andare al lavoro o a scuola. Se lo farai anche per soli 4 al chilometri al giorno, potrai risparmiare in un anno 200 euro di benzina e 300 kg di CO2.

USA IL TRASPORTO PUBBLICO. Ogni litro di benzina bruciato dissolve in atmosfera circa 2,5 kg di CO2. Eppure la maggior parte degli spostamenti urbani avviene su tragitti brevi serviti dal trasporto pubblico. Una ragione in più per lasciare l'auto in garage.

SCEGLI IL TRENO. E' comodo e conveniente. E anche meno inquinante. Una persona che viaggia da sola in auto produce il triplo di emissioni di CO2 rispetto a chi fa lo stesso percorso in ferrovia.

SCEGLI AUTO RISPARMIOSE. Se devi acquistare un'auto nuova, scegline una a basso consumo di carburante, con ridotte emissioni di CO2. E se non hai intenzione di cambiare la vecchia macchina a benzina, ricorri ai contributi regionali per trasformarla a metano o Gpl: risparmi sui costi del carburante e sulle imposte. E non sei soggetto alle limitazioni di traffico.

PRATICA L'"ECO-GUIDA". Per consumare meno non riscaldare la vettura prima di partire, controlla la pressione delle gomme, utilizza olio motore a bassa viscosità, toglì il portapacchi quando non serve, limita l'aria condizionata, tieni una velocità costante e, soprattutto, non correre!

VIAGGIA IN COMPAGNIA. Condividi i tuoi spostamenti in auto con amici e colleghi che fanno lo stesso percorso. Con il "car pooling" potrai dividere le spese e potrai girare anche nei giorni di blocco della circolazione.

SCOPRI L'AUTO IN AFFITTO. Con il "car sharing" non è necessario possedere un'auto. Quando ti serve, la chiedi ai Centri preposti e pagherai solo per l'uso effettivo più una piccola tassa d'iscrizione: niente comunque a confronto delle spese di un'auto in proprietà. E senza contare che con il "car sharing" si gira anche nei giorni di blocco.

IN AEREO SOLO QUANDO NECESSARIO. Un volo transatlantico emette tanta CO2 quanto quella prodotta da una persona in 6 mesi per le normali attività (illuminazione, riscaldamento, spostamenti in auto, ecc.). Scegli dunque l'aereo solo per coprire grandi distanze: almeno 700 km. Altrimenti prendi il treno.

risparmiabile

Consulta le pagine di "ConsumAble" che troverai all'interno su www.ermesambiente.it, il sito della Regione Emilia-Romagna che riassume le iniziative per la costruzione di un "futuro sostenibile". E, se vuoi divertirti a misurare il tuo grado di "ConsumAbità", partecipa al gioco che troverai nel sito. Scoprirai quanto è virtuoso e migliorabile il tuo stile di vita.

abitabile

Informazioni sui nuovi standard energetici degli edifici e sui finanziamenti disponibili sono disponibili su www.regione.emilia-romagna.it/energia/ e su www.ermesambiente.it, nella sezione energia.

mangiabile

Informazioni sulla sicurezza alimentare e nutrizionale potrai trovarle sul sito regionale dedicato www.alimenti-salute.it. Su www.ermesagricoltura.it sono inoltre disponibili suggerimenti di educazione alimentare e notizie sui prodotti tipici, itinerari gastronomici, opportunità di agriturismo in Emilia-Romagna. Se poi vuoi informarti direttamente sulla realtà agroalimentare della nostra regione, visita le "Fattorie didattiche" o partecipa all'iniziativa "Fattorie aperte". Info su www.fattorieaperte-er.it

ricaricabile

Sulle opportunità di turismo sostenibile in Regione, vai su: www.emiliaromagnaturismo.it: il portale della Regione e degli Enti locali emilianoromagnoli che offre infinite proposte di percorsi escursionistici da effettuare a piedi, in bicicletta o a cavallo. Altri materiali disponibili sul www.ermesambiente.it/parchi (informazioni sul turismo sostenibile nelle aree protette) e www.ermesambiente.it/turismo (guida alle strutture alberghiere sostenibili). Consigli sui corretti stili di vita sono pubblicati su www.saluter.it: il portale del Servizio sanitario regionale dell'Emilia-Romagna e www.regione.emilia-romagna.it/sport che promuove l'attività sportiva, l'etica ed i valori dello sport.

trasportabile

Per notizie sulle iniziative della Regione Emilia-Romagna in tema di trasporti e mobilità sostenibile, vai su www.mobilitaer.eu, dove potrai consultare anche le pagine relative al servizio ferroviario regionale (www.ferrovieaer.it) e la newsletter rivolta ai pendolari. In tema di sicurezza stradale, vai su <http://osservatorioeducazionestradaledella.regione.emilia-romagna.it> il sito dell'Osservatorio regionale volto alla promozione di comportamenti sicuri in materia di circolazione. Per approfondimenti sui benefici di una costante attività motoria sulla salute vai su: www.regione.emilia-romagna.it/sport

+ **INFO:**
www.ermesambiente.it
www.ermesambiente.it/consumabile
www.ermesconsumer.it/

e-mail: redazione@ermesambiente.it

+ **link:**
www.regione.emilia-romagna.it
www.ermesambiente.it/vetrinasostenibilita/
www.gruppohera.it
www.eniaspa.it
www.cosea.bo.it
www.aimag.it
www.centroantartide.it
www.e-coop.it
www.legacoop.it

+ **thanks:**
Ringraziamo gli autori della campagna Change dell'Unione Europea, Vivi con stile di Legambiente, dei manuali dell'Enea, dei consigli di ENI 30 per cento, per l'ispirazione e per il prezioso aiuto a questo lavoro. I parametri adottati per il calcolo dei risparmi possibili sono pubblicati su: www.ermesambiente.it/consumabile

+ **credits**
Servizio Comunicazione, Educazione alla sostenibilità della Regione Emilia-Romagna in collaborazione con le Direzioni Generali: Ambiente, Agricoltura, Mobilità, Cultura, Attività Produttive; Osservatorio per l'educazione stradale e la sicurezza

coordinamento operativo
Centro Antartide
progetto
pablo.it | [bolognini](http://bolognini.com) | [exploit](http://exploit.com)

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2009 della Regione Emilia Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico.

Regione Emilia-Romagna

In collaborazione con:



ACU, Adiconsum, Arco, Casa del consumatore, Cittadinanza attiva, Confconsumatori, Federconsumatori, Lega consumatori, Unione consumatori

La rete dei Centri di Educazione Ambientale della Regione Emilia-Romagna

LUPI, ANCI