

Un giorno eco e solidale

Dalla spesa all'uso del pc: come tagliare 2 tonnellate di gas serra l'anno

Manuela Soressi

Ogni famiglia italiana potrebbe ridurre le emissioni di gas serra di circa 2 tonnellate l'anno, risparmiando pure sulle bollette di casa. «Evitare gli sprechi, preferire prodotti locali e di stagione, ridurre gli imballaggi, fare la raccolta differenziata, avere un occhio attento ai consumi energetici: sono queste le *best practises* sostenibili da adottare ogni giorno», suggerisce Gaetano Zipoli, ricercatore all'Istituto di Biometeorologia del Cnr di Firenze (Ibimet-Cnr). E l'eco-giornata tipo si vede già dal mattino.

In casa

Prima regola: chiudere il rubinetto mentre ci si rade o ci si lava i denti. Un piccolo gesto che, oltre a ridurre le emissioni di anidride carbonica nell'atmosfera, permette di risparmiare anche 50 litri di acqua e quindi di alleggerire la bolletta. Doppio vantaggio, ecologico ed economico, anche se si utilizzano la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico e si lasciano asciugare i panni in modo naturale anziché ricorrere all'asciugabiancheria. Altra buona idea: sostituire le tradizionali lampadine a incandescenza con quelle fluorescenti, che consumano fino a cinque volte di meno e riducono dell'80% le emissioni di CO₂. Quando si cucina è bene abituarsi a coprire le pentole con il coperchio oppure scegliere quelle a pressione e, anziché mettere in frigo i cibi ancora caldi, lasciarli raffreddare a temperatura ambien-

te. Oltre a questi piccoli accorgimenti domestici, si può anche intervenire in maniera più massiccia sulla propria abitazione, migliorando l'isolamento termico di pavimenti, tetto e pareti, e installando serramenti nuovi e doppi vetri. L'ideale è partire dalla diagnosi energetica della casa, in modo da sottoporla poi a una vera e propria riqualificazione in chiave eco-compatibile. Come quella attuata sull'edificio-prototipo Casakyoto, che verrà aperto oggi a Gavirate (Varese). Grazie alla domotica, alle energie alternative, alla ventilazione meccanica e all'isolamento di pareti, pavimenti, impianti di scarico e finestre vengono azzerate le emissioni causate dalla combustione di gas per usi domestici e di riscaldamento.

In ufficio

Il bon-ton dell'ecocondotta entra anche nel mondo del lavoro. Basta con l'aria condizionata a manetta che obbliga ad andare in ufficio con il maglione anche in estate e che resta sempre accesa. Meglio spegnere il condizionatore quando non è necessario, fare in modo che non sia esposto al sole e tenere chiuse le porte delle stanze climatizzate. Ma addio anche al riscaldamento così alto da costringere a vestirsi leggeri leggeri pure in pieno inverno: abbassare il termostato di appena un grado, da 21° a 20°, può far risparmiare fino a 300 chili di CO₂ l'anno.

C'è poi il capitolo computer: bisogna ricordarsi di inserire la fun-

zione stand-by e di spegnerlo sempre a fine giornata. Anche limitarsi a stampare solo i documenti necessari è un piccolo gesto intelligente. Il passo in più? Scegliere l'opzione fronte-retro, inserire più pagine in una sola facciata, optare per la bassa risoluzione e verificare in "anteprima di stampa" che la pagina sia corretta per evitare di doverla ristampare. Infine: mai pensato di andare in ufficio usando i mezzi pubblici anziché l'auto, magari anche un solo giorno a settimana? Ma se proprio non si può rinunciare all'automobile, perché non condividerla con i colleghi? Così si eviteranno fino a 1.200 chili di CO₂ l'anno, si divideranno le spese e non si rimarrà più soli al volante.

Al supermercato

Prendiamo l'acqua minerale: se non si può bere l'acqua del rubinetto, meglio scegliere i contenitori di vetro o perlomeno ridurre il numero delle bottiglie acquistate, preferendo le grandi alle piccole, perché la loro produzione provoca l'emissione di un maggior quantitativo di CO₂. Riso, pasta, frutta secca, detersivi e vino si possono comprare sfusi alla spina, così si riducono gli imballaggi e il costo ambientale della loro movimentazione. Per frutta e verdura meglio rivolgersi ai prodotti di stagione, preferibilmente locali e acquistati direttamente dai produttori biologici. Se poi, oltre a scegliere con più consapevolezza quale frutta e verdura met-

tere nel carrello della spesa, ci si sforza anche di consumarne di più allora si compie un altro gesto virtuoso. «Per produrre una kcaloria di carne - spiega Zipoli - serve 11 volte l'energia fossile necessaria a produrre un alimento vegetale». Ridurre i consumi di carne significa anche opporsi alla conversione in pascoli di migliaia di ettari di foreste, i principali assorbitori naturali di CO₂. Le foreste si difendono anche sostituendo i tovaglioli e fazzolettini di carta con quelli di stoffa o scegliendo quelli realizzati in carta riciclata, possibilmente non sbiancata con cloro. Bando, poi, alle bombolette spray di deodoranti e profumi: contengono del gas la cui capacità di trattenere il calore risulta oltre 20 volte superiore all'anidride carbonica; meglio quelle "no-gas".

Lo shopping "verde" non è sensibile solo al contenuto del carrello della spesa, ma anche ai contenitori. Eliminare completamente gli oltre 4 miliardi di sacchetti di plastica che vengono usati ogni anno in Italia significherebbe ridurre di circa 200 mila tonnellate le emissioni di CO₂ nell'atmosfera. Ecco perché dal 1° gennaio 2010 entrerà in vigore una direttiva comunitaria che vieta la produzione e la commercializzazione dei vecchi sacchetti in plastica. Ma c'è chi si è già messo avanti e usa shopper in cotone o tela oppure sacchetti eco-compatibili, ottenuti da amidi e olii vegetali, da riutilizzare poi per la raccolta differenziata dei rifiuti organici.

ACCORGIMENTI NATURALI

Evitare gli sprechi, preferire prodotti locali e di stagione, ridurre gli imballaggi e fare la raccolta differenziata: ecco le «best practice»

OCCHIO AI CONTENITORI

Conviene limitare al massimo i sacchetti di plastica: meglio utilizzare quelli compatibili con l'ambiente oppure «shopper» in cotone o tela

Al mattino

La prima regola: chiudere il rubinetto quando ci si lava i denti o ci si rade

Alla sera

Una cattiva abitudine da evitare: riporre nel frigo i cibi ancora caldi

All lavoro

È importante non esagerare con i gradi del termostato o del condizionatore

Il decalogo di LifeGate

1 Illumina e risparmia

Le vecchie lampadine al tungsteno utilizzano solo il 5% dell'energia che consumano; il restante 95% lo "buttano via" in calore. Quelle a risparmio energetico, invece, durano 10 volte di più e consumano un quinto, facendoti risparmiare fino a 60 euro e 70 kg di CO2 all'anno

2 Differenziati

Differenziare i rifiuti è importante, ricorda sempre di farlo sia a casa che in ufficio. La raccolta differenziata consente di riciclare una maggiore quantità di rifiuti. Riciclando una sola lattina, ad esempio, si risparmia l'energia necessaria a tenere acceso un monitor da 14 pollici per 3 ore

3 Rispetta la carta

Preferisci la carta riciclata: inquina meno e rispetta gli alberi. Sai che per produrla si risparmia il 20% delle emissioni di CO2? Per questo il 90% dei quotidiani nel nostro Paese sono stampati su carta riciclata. E oggi, per festeggiare il quarto compleanno del Protocollo di Kyoto, Il Sole 24 ore è anche a Impatto Zero

4 Attento alle luci rosse

Stereo, televisore, computer, lettore dvd: siamo abituati ad usarli in modalità di preaccensione. Ma sai quanto consuma? Gli elettrodomestici in stand by incrementano il costo della bolletta di circa 75-150 euro all'anno. Quando non li usiamo, conviene spegnerli. Ci ringraziano l'ambiente e il nostro portafogli

5 Scegli i gradi giusti

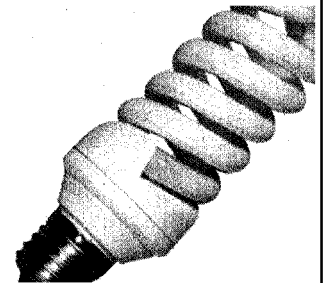
In inverno è sufficiente mantenere il termostato a 18-20° ed indossare un maglione per consumare meno. Idem in estate: è più ecologico mantenere un paio di finestre aperte che il condizionatore al massimo, e comunque mai al di sotto dei 26-24°

6 Usa l'energia del sole

La luce del sole, come la forza del vento o dell'acqua, o ancora il calore della terra sono risorse rinnovabili, che non inquinano e sono sempre disponibili in natura. Per il tuo ufficio o per casa tua scegli l'energia rinnovabile. Eviterai inutili emissioni di CO2

7 Usa il mezzo giusto

Lo sai che in Italia ciascun abitante emette, ogni anno, circa 2 tonnellate di CO2 solo per spostarsi? Il 46% delle emissioni di CO2 dei trasporti viene proprio da auto private. Meglio cambiare modo di viaggiare. Con i mezzi pubblici, ad esempio. Rispetti l'ambiente e hai più tempo per leggere il giornale



8 Viaggia "eco"!

Se non puoi fare a meno dell'auto, condividi il viaggio verso l'ufficio con un paio di colleghi. Ogni veicolo emette da 120 grammi a 400 grammi di CO2 per chilometro. Usare un'auto con più passeggeri fa risparmiare soldi e CO2. Questo sistema si chiama "car-pooling"

9 Ricaricati

Preferisci le pile ricaricabili: durano da 500 a 1000 cicli e non inquinano come le usa e getta che, per esser prodotte, consumano 200 volte l'energia che contengono. L'80% di queste finisce nella spazzatura normale contaminandola, e comunque non sono riciclabili in alcun modo

0 Fai la spesa giusta

Per risparmiare CO2 è fondamentale diventare consumatori consapevoli e stare attenti a quello che compriamo. Meglio preferire prodotti ecologici o biologici, se possibile con poco imballaggio, meglio se in materiale riciclato o a basso impatto ambientale. Si riconoscono perché hanno la certificazione



Quotidiano e sito

Il Sole 24 Ore in versione Impatto Zero

In occasione del quarto compleanno del protocollo di Kyoto, il trattato internazionale in materia ambientale sul riscaldamento globale entrato in vigore il 16 febbraio 2005, Il Sole 24 Ore sensibilizza i lettori sull'importanza dei problemi ecologici con un'iniziativa simbolica: la produzione dell'edizione del quotidiano in edicola oggi e di una settimana del sito www.ilsole24ore.com sarà a "Impatto Zero"®. Grazie alla collaborazione con LifeGate e Arval, le emissioni di anidride carbonica legate al ciclo di vita del quotidiano e del sito saranno compensate con la creazione e tutela di nuove foreste nel Parco del Ticino, in Madagascar e in Costa Rica. "Impatto Zero"® è il progetto di LifeGate che concretizza, per primo in Italia, gli intenti del protocollo di Kyoto: grazie alla collaborazione con Università italiane e straniere, è in grado di calcolare le emissioni di gas serra generate da qualsiasi attività, proporre iniziative per ridurre le emissioni e compensare le restanti con la creazione di nuove foreste.

