



**AGENZIA DI STAMPA AMIA VERONA SPA**  
**Direttore Responsabile Maria Cristina Buniotto**  
**Reg. Tribunale di Verona n.1882 del 22.10.2010**

Verona, 22 dicembre 2022

## **COME VIVERE GREEN E AIUTARE IL PIANETA**

Sapere come vivere green è il primo passo per essere più ecosostenibili e aiutare il pianeta.

Tutti possiamo fare la differenza riducendo l'impatto ambientale del nostro stile di vita.

Dalle plastiche in mare ai rifiuti non differenziati, dallo spreco idrico alle emissioni di CO<sub>2</sub>, i flagelli del nostro tempo sono parecchi e bisogna correre ai ripari per cercare di minimizzarne le conseguenze catastrofiche.

E se per risolvere il danno fatto servono azioni governative, per non peggiorare ulteriormente la situazione basta mettere in pratica alcune piccole accortezze.

Ecco 20 piccole cose che possono fare la differenza.

### **1. Chiudere l'acqua mentre ci si lava i denti**

Quando non si sta utilizzando l'acqua, è necessario chiudere il rubinetto per evitare sprechi.

### **2. Spostarsi in bicicletta**

Il mezzo di trasporto più ecosostenibile, dopo i piedi chiaramente, è la **bicicletta**.

Utilizzarla per spostarsi in città eviterà di inquinare con l'automobile e inoltre sarà utile per una "*remise en forme*" senza dover iscriversi in palestra.

### **3. Usare la borraccia invece della bottiglietta di plastica monouso**

Per bere in giro, procuratevi una borraccia da riempire e riutilizzare infinite volte, possibilmente di materiali ecocompatibili come il vetro o l'acciaio.

### **4. Fare la spesa a chilometro zero**

Prediligete lo shopping a chilometro zero, di qualsiasi tipo ma specialmente alimentare.

Bisogna puntare sempre su frutta e verdura di stagione proveniente dalle zone in cui si abita per ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> dei trasporti.

### **5. Acquistare vintage**

Il vintage è una moda bella e buona, come si suol dire. Bella perché conferisce agli outfit un retrogusto *d'antan* che crea uno stile unico e ricercato, buona perché il *second hand* aiuta a produrre meno e quindi anche a inquinare meno.

Oltre a diminuire la produzione industriale, l'acquisto vintage minimizza anche i

rifiuti: anziché buttare una cosa che è stata usata da uno, questa viene recuperata e riutilizzata da altri.

Si tratta dunque di riciclo.

## **6. Non sprecare frutta e verdura**

Se il primo modo per non sprecare frutta e verdura è quello di fare una spesa ragionata che preveda l'effettivo consumo che abbiamo dei beni deperibili, si può fare di più sfruttando le app che permettono di comprare quei prodotti che vengono scartati dalla grande distribuzione perché hanno dei "difetti estetici" che in nessun modo ne precludono il gusto o men che meno le proprietà benefiche.

## **7. Installare riduttori di flusso nei rubinetti**

Un buon alleato per evitare spreco a livello idrico è il riduttore di flusso. Installatene uno in ogni rubinetto di casa e risparmierete ben 6 litri di acqua al minuto. Oltre che parecchi euro in bolletta.

## **8. Spegnerne i dispositivi in standby**

Spegnerne i dispositivi elettronici in standby è un modo **per risparmiare energia**.

Dai computer alle macchinette per il caffè, abbiamo la casa piena di accessori che non vengono mai spenti né staccati e che di fatto continuano a consumare elettricità anche in standby.

## **9. Utilizzare detersivi ecologici**

I detersivi ecologici in commercio sono parecchi e molto validi, a base vegetale e biodegradabili, quindi la scelta ecofriendly può essere fatta al supermercato.

## **10. Usare alternative ecologiche alla pellicola in PVC**

La pellicola in PVC utilizzata per avvolgere i cibi è molto inquinante, motivo per cui andrebbe sostituita con alternative meno impattanti.

Esistono tante versioni naturali della pellicola per alimenti come quella realizzata in cotone biologico e cera d'api oppure con le foglie di palma o con estratto di mais.

## **11. Scegliere prodotti di bellezza ecosostenibili**

Anche la beauty routine ha il suo impatto sulla natura.

Scegliere dischetti struccanti lavabili e riutilizzabili in cotone o in fibra di bambù, cosmetici ricaricabili in cui l'astuccio non viene buttato via ma è riusato all'infinito, packaging biodegradabile e materiali naturali è fondamentale per diminuire l'impatto ambientale.

Anche shampoo, creme e profumi solidi sono ottime idee perché non necessitano di flaconi di plastica per contenere il prodotto.

Proprio la plastica andrebbe eliminata del tutto: dagli spazzolini ai pennelli da make-up fino ai pettini per capelli, evitate questo materiale e scegliete piuttosto legno e bambù.

## **12. Installare lampadine a LED in casa**

Anche il risparmio energetico è molto importante, motivo per cui **le lampadine a LED** sono diventate tanto presenti nelle nostre case.

Più costose di quelle tradizionali, arrivano però fino a 25mila ore di durata e permettono un risparmio energetico del 90% rispetto alle quelle a incandescenza. In più distribuiscono meglio la luce, dunque permettono di illuminare un ambiente installando meno lampadine e quindi risparmiando ulteriormente.

### **13. Purificare l'aria di casa con le piante**

Anziché purificatori dell'aria elettrici che consumano energia e inquinano, optate per le piante dalle proprietà purificanti.

Le **specie più efficaci sono l'Aloe, la Sansevieria, il Pothos, la Dracena, l'Azalea, il Ficus, lo Spatifillo e il Falangio.**

Sono tutte in grado di assorbire le particelle nocive che aleggiano nell'ambiente casalingo, sprigionate da mobili, vestiti, tappeti, tappezzerie, vernici o stampanti.

### **14. Limitare il consumo di carne**

Per tutelare ambiente e salute, diminuire il consumo di carne è una scelta saggia.

Le diete a base vegetale migliorano di fatto le condizioni ambientali perché la produzione di carne inquina enormemente.

### **15. Riparare le cose rotte anziché sostituirle**

Buttare via un oggetto rotto senza nemmeno provare a dargli nuova vita equivale a stratificare rifiuti in maniera incontrollabile.

A volte basta pochissimo per rimettere in funzione un orologio o per ricamare un decoro sopra a un piccolo strappo di un vestito.

### **16. Passare allo smart working**

Lavorare da remoto è una scelta super ecologica. Riduce il traffico e le emissioni di gas inquinanti, ergo è più sostenibile.

Se poi tutti i lavoratori di un'azienda potessero svolgere il lavoro da casa, non sarebbe necessario l'affitto, il riscaldamento e l'energia elettrica per alimentare una sede.

### **17. Viaggiare in maniera ecosostenibile**

Anche viaggiando si può fare la differenza. Innanzitutto bisognerebbe scegliere un mezzo di trasporto a impatto ridotto: il treno sarebbe sempre da preferire all'aereo (quando le distanze lo permettono).

Eppure viaggiare in maniera green non significa solo scegliere il veicolo meno inquinante: anche un hotel certificato da enti per il turismo sostenibile e un tour operator che sostiene lo sviluppo delle comunità locali fanno del turista un "turista consapevole". E lo deve.

### **18. Scegliere etichette energetiche degli elettrodomestici virtuose**

In Italia gli elettrodomestici bianchi (lavatrice, lavastoviglie e frigorifero) incidono del 60% sul consumo domestico.

L'etichetta energetica degli apparecchi si rivela quindi fondamentale: le classi A+, A++ e A+++ sono le più virtuose per efficienza energetica e permettono un maggior risparmio in chiave sia ecologica sia economico.

## **19. Ridurre la temperatura di casa**

Provate a ridurre di un paio di gradi la temperatura di casa e vedrete che bella differenza avrete fatto.

Basta abbassare di poco la temperatura domestica, per esempio da 22° a 20°, e ridurrete del 10-20% circa il fabbisogno energetico per il riscaldamento.

## **20. Fare l'orto sul balcone**

Ormai è diventata una moda e meno male: l'orto sul balcone dà molte più soddisfazioni di ortensie decorative.

Si possono coltivare verdure ed erbe aromatiche che vi faranno risparmiare sulla spesa e avere prodotti freschi e davvero certificati.

Basta una fioriera un po' profonda e potrete fare crescere di tutto, dal rosmarino ai pomodori, dalla lattuga al basilico.

### **AmiaNews**

tel. [045 8063311](tel:0458063311)

fax [045 8063469](tel:0458063469)

e-mail [amia.verona@amiavr.it](mailto:amia.verona@amiavr.it)