

Il Decalogo dei



Buone pratiche per mitigare il clima e



1 Come ti sposti?

Quando devi percorrere brevi distanze, evita l'automobile, soprattutto se non è ibrida o elettrica! Se è possibile utilizza il **tram** o l'**autobus**, meglio ancora la **bicicletta** o oppure fai direttamente una bella passeggiata **a piedi**! Quando devi percorrere distanze più lunghe, valuta se è possibile raggiungerle in **treno** anziché in aereo, inquinerai molto meno!



2 Usi tanta acqua?

L'acqua è un bene prezioso e non va assolutamente sprecata. Quando la usi tienilo bene a mente: **non far scorrere** l'acqua mentre ti lavi i denti, scegli la **doccia** anziché il bagno, d'estate gioca con l'**acqua di mare** e non con quella del rubinetto, quando vai in gita porta una bella **borraccia** da riempire alle fontanelle anziché tante bottigliette d'acqua di plastica.



3 Quanta plastica c'è intorno a te?

Gran parte degli oggetti che ci circondano e che usiamo tutti i giorni sono fatti di plastica, un materiale che genera un sacco di spazzatura! Quando puoi, non buttarli subito ma pensa se possono servirti ancora e **conservali**; scegli oggetti fatti di **materiali biodegradabili**, prodotti non confezionati con tanta plastica ma **sfusi** o contenuti in **carta** o **vetro**, che si riciclano più facilmente.



4 Riciclare è bello!

Le cose che non ci servono più finiscono nella spazzatura, ma solo se le buttiamo nella spazzatura giusta avranno una nuova vita! Quindi fai sempre correttamente la **raccolta differenziata** buttando i materiali nel bidone dell'immondizia giusto. Ah e mi raccomando: non buttare mai mai niente per terra o nel mare, se non c'è un **cestino della spazzatura** nelle vicinanze, aspetta, lo troverai!



5 Evita gli sprechi, anche a tavola!

Molto del cibo che arriva sulle nostre tavole finisce nella spazzatura. Se ti senti sazio, chiedi a chi ha cucinato se ciò che hai avanzato si può conservare in frigo per **mangiarlo più tardi**, oppure se è possibile **utilizzarlo per creare altri piatti**. Se invece pensi di poter **mangiare tutto** ciò che hai nel piatto anche se non ti piace moltissimo, fai un piccolo sforzo, starà meglio nella tua pancia che nella spazzatura!



6 Ogni stagione ha il suo sapore!

Scegli **frutta e verdura di stagione**, avrai scelto un'alimentazione più sana. Non ti piace tanto la verdura? Ricordati che spesso alcuni cibi sembrano brutti ma in realtà sono buoni e di danno tanta energia, quindi la prima regola è sempre: **assaggiare**!



7 Sai da dove arriva quello che mangi?

Molti cibi che troviamo al supermercato fanno lunghi viaggi per arrivare alla nostra tavola, se puoi scegli cibi prodotti **nella tua regione** o **in Italia**, li farai viaggiare ed inquinare meno!



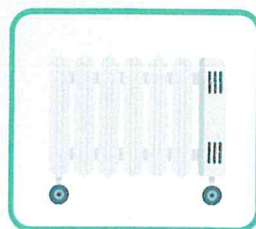
8 Hai paura del buio?

Se hai paura del buio, puoi tenere una **lucina a basso consumo** accesa anche di notte, ma di giorno – quando c'è la luce del sole – ricordati di **spegnere sempre tutte le luci** che non servono! Non lasciare la tv, il computer o altre cose accese quando non le stai usando, consumano energia e invecchiano più in fretta!



9 Freddoloso o caloroso?

In alcuni periodi dell'anno fa davvero freddo e in altri davvero caldo, per fortuna è possibile accendere il riscaldamento e l'aria condizionata, ma attenzione! Tenere il **riscaldamento** o l'**aria condizionata** troppo alti fa male a te e al Pianeta! Usali **con moderazione** e chiedi da dove arriva l'energia che li alimenta: è possibile scegliere l'**energia pulita** del sole, del vento e della acqua anche per la nostra casa.



10 Sei amico delle piante?

Le piante sono nostre amiche, ci aiutano a ripulire l'aria. **Rispettate** sempre e sei hai un giardino **coltivate** e **prenditene cura**, sapranno ricompensarti con fiori, frutti e aria pulita.



per approfondire

www.iconaclima.it



1

I cambiamenti climatici sono causati dall'aumento eccessivo dei gas serra contenuti nell'atmosfera a causa delle attività umane. Una di queste attività è quella dei trasporti (aerei, auto, treni e navi).

Cosa si può fare per migliorare la situazione? Progettare nuove piste ciclabili, creando almeno 5.000 km di nuovi percorsi dedicati al traffico delle biciclette. Potenziare i mezzi pubblici, su un solo veicolo possono salire più persone per fare lo stesso tragitto, quindi inquinare molto meno! Creare nuove aree pedonali (zone a basse emissioni) dove le auto più inquinanti proprio non possono entrare. Elettrificare la mobilità, ovvero sostituire le auto più inquinanti con auto elettriche e colonnine di ricarica alimentate con fonti di energia rinnovabile.

2

Pensate che di tutta l'acqua presente sulla Terra, quasi il 97% è salata. Solo il restante 3% è dolce.

La maggior parte è immagazzinata nei ghiacci (1,74% del totale) o nel sottosuolo (1,69%). La piccolissima percentuale restante si divide tra l'acqua presente nei laghi (0,013%), fiumi (0,0002%), paludi (0,0008%), permafrost (0,022%), nell'umidità del suolo (0,001%) e nell'atmosfera terrestre (0,001%)¹. Le risorse idriche diventeranno sempre più preziose, specie attorno al Mediterraneo.

Il Mediterraneo è e sarà sempre più una zona particolarmente esposta a siccità e carenza d'acqua.

Lo ha confermato l'ultimo report dell'IPCC (Gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico) dell'ONU: l'area mediterranea sarà interessata da periodi di siccità sempre più frequenti, specie nei settori settentrionali e quindi anche in Italia. Verremo esposti più spesso a ondate di calore, ed è stata confermata la previsione di una minore disponibilità di acqua in futuro, scarsità che già oggi interessa 180 milioni di persone solo attorno al Mediterraneo.

3

Neppure i poli del nostro Pianeta si salvano dall'inquinamento della plastica.

Per la prima volta gli scienziati hanno infatti individuato delle nanoplastiche, ancora più piccole e tossiche delle microplastiche, che erano già state trovate praticamente in ogni angolo del nostro globo, dalla vetta dell'Everest alle regioni più ignote e profonde degli oceani, e che suscitano preoccupazione anche per la salute umana. I loro effetti sul nostro organismo sono infatti ancora ignoti, ma sappiamo ormai per certo che la plastica ha inquinato anche i nostri corpi, con minuscole particelle che ingeriamo, con il cibo e con l'acqua che proviene dalle bottiglie di plastica, e addirittura respiriamo insieme all'aria.

4

Sono 120 milioni di tonnellate i rifiuti riciclati in Italia, ovvero il 65% del totale. Dei rifiuti delle città ne vengono riciclati circa 14 milioni di tonnellate, ovvero il 47%. Per questi rifiuti l'Italia vuole fare di più! Ovvero vuole riuscire a riciclarne il 55% al 2025 e il 60% al 2030, per riuscirci è necessario che ognuno di noi faccia la raccolta differenziata correttamente. Il sistema italiano del riciclo dei rifiuti aiuta anche l'economia circolare (ovvero quell'economia senza spreco di materie prime) e aiuta a ridurre i consumi di energia e le emissioni di gas serra che causano i cambiamenti climatici.

5

Lo spreco alimentare ha conseguenze negative sociali ed economiche, ma anche a livello climatico-ambientale. Il cibo che buttiamo genera tra l'8 e il 10% delle emissioni globali di gas serra. Uno spreco che sta quindi costando troppo all'ambiente e che va limitato il più possibile. Bisogna ridurre lo spreco non solo nelle nostre case, ma in tutta la catena alimentare. Il 17% del cibo che produciamo viene buttato. Secondo l'ultimo rapporto del Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (UNEP), nel 2019 sono state buttate via 931 milioni di tonnellate di cibo: la maggior parte (61%) deriva da scarti derivati da ambienti domestici, il 26% da servizi di ristorazione e il 13% dalle attività commerciali. Lo spreco di cibo inasprisce l'insicurezza alimentare, favorisce la perdita di biodiversità, concorre all'aumento dell'inquinamento e contribuisce alla crisi climatica.

6

Il sistema alimentare globale rappresenta circa il 26% delle emissioni globali di gas serra.

7

Tuttavia, vi sono grandi differenze tra i diversi tipi di alimenti: frutta e verdura hanno emissioni di gas ad effetto serra fino a 10-50 volte inferiori rispetto ai prodotti di origine animale come carne bovina e latticini che producono più emissioni e consumano più materie prime, come ad esempio l'acqua. Al di là di queste differenze ce n'è un'altra molto importante ovvero la differenza tra l'impatto ambientale della frutta e la verdura di stagione e locale – ovvero coltivata nella stagione in cui cresce abitualmente e consumata nel posto in cui viene coltivata – rispetto a quella fuori stagione ed importata dall'estero.

Facciamo un esempio: quando i pomodori vengono coltivati non durante la loro stagione in serre riscaldate, hanno impronte di carbonio maggiori rispetto a quelli coltivati durante la loro stagione naturale all'aria aperta, perché nel primo caso viene utilizzata energia artificiale inquinante mentre nel secondo si beneficia dell'energia pulita del sole. Quindi la frutta e la verdura con le emissioni di gas serra più basse sono quelle coltivate all'aperto durante la loro stagione naturale, senza un uso eccessivo di energia aggiuntiva.

8

Anche le nostre case consumano tanta energia e spesso questa energia è prodotta con fonti fossili, ovvero quelle che producono tanta anidride carbonica (CO₂). Il settore dell'energia è ancora dominato dalle fonti fossili e ha contribuito in modo significativo alla crisi climatica, che si sta manifestando sempre più violentemente in ogni angolo del mondo. Per ridurre le emissioni è utile ridurre i propri consumi, questa riduzione fa bene anche alla qualità dell'aria: il riscaldamento domestico infatti è uno dei primi alleati dell'inquinamento atmosferico.

9

Per vincere la sfida a pieno, bisognerà però sostituire le fonti fossili con le fonti rinnovabili, ovvero fonti di energia pulita: come l'eolico (l'energia che proviene dal vento), il solare (l'energia che proviene dal sole) e l'idroelettrico (l'energia che proviene dall'acqua).

10

I cambiamenti climatici hanno ripercussioni anche sulla salute degli alberi e delle piante. Querce, aceri, pioppi, olmi, pini e castagni urbani sono tra le oltre 1.000 specie arboree a rischio a causa del cambiamento climatico.

Le città sono vere e proprie isole di calore e gli alberi sono importantissimi perché forniscono ombra e hanno un effetto rinfrescante che aiuta i centri urbani durante le ondate di calore estive, ormai sempre più frequenti e intense. Alberi e arbusti assorbono l'anidride carbonica e raffreddano l'ambiente circostante fornendo ombra, assorbendo l'acqua dalle radici e rilasciandola attraverso le foglie. Questo effetto di raffreddamento fa sentire le persone più a proprio agio e riduce l'energia utilizzata per il raffreddamento domestico. Purificano anche l'aria e l'acqua, forniscono l'habitat per gli animali autoctoni e migliorano la salute mentale e il benessere delle persone.



per approfondire

www.iconaclima.it

Il Decalogo dei MeteoHeroes è una produzione Meteo Expert curata dal meteorologo Daniele Izzo, la produttrice Elisabetta Ruffolo e con la realizzazione grafica di Valentina Pitea