

VIVERE  
SOSTENIBILE  
CON MENO  
PLASTICA

# Il momento di agire è ora

Dall'emergenza coronavirus abbiamo imparato quanto il comportamento quotidiano di ognuno possa incidere sul futuro. Questo discorso vale per la pandemia, ma anche per un'altra emergenza altrettanto importante, quella dei cambiamenti climatici. L'aria che respiriamo è seriamente compromessa da smog e inquinamento provocato dalle auto ma anche dalle emissioni derivanti dagli impianti di riscaldamento, dagli stabilimenti produttivi e dall'agricoltura.

A complicare la situazione le cattive abitudini dell'uomo: solo in Italia produciamo di imballaggi circa 2 milioni di tonnellate di plastica, pari a circa 44 mila balenottere azzurre. Meno della metà di questi rifiuti viene riciclato, il resto finisce in inceneritore o discarica o, peggio, si perde in natura. Per affrontare questa sfida serve un piano di azione, subito. Noi di Altroconsumo ci proviamo concretamente, impegnandoci in tante iniziative a sostegno dell'ambiente.

---

**Altroconsumo Edizioni Srl**  
**Sede legale, direzione,**  
**redazione e amministrazione:**  
via Valassina, 22 - 20159 Milano

A cura dell'Associazione Altroconsumo per il progetto Meno Plastica in Comune. Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018

Altroconsumo dà ai suoi soci solo risposte chiare, coerenti, su misura per scegliere sempre al meglio.

**Cosa può fare per te?**

Ti aspettiamo su [altroconsumo.it](http://altroconsumo.it)

 **ALTROCONSUMO**

# Sommario

**4** **Vivi sostenibile**

**6** **Una casa ecologica**

**20** **Le scelte giuste a tavola**

**28** **Prendersi cura di sé rispettando l'ambiente**

# Vivi sostenibile

Adottare uno stile di vita sostenibile non è poi così impossibile: occorre consapevolezza e un po' di impegno, da parte di tutti. Ma se su alcuni macro temi ognuno di noi ha ben poca voce in capitolo per cambiare le cose, nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa, partendo dalle abitudini di ogni giorno. Ci sono alcuni accorgimenti che, adottati nella nostra vita quotidiana, possono migliorare l'ambiente in cui viviamo e di conseguenza anche la nostra vita. Da come utilizziamo gli elettrodomestici a come facciamo le pulizie, da come facciamo la spesa ai cibi che mangiamo, ma anche come ci prendiamo cura di noi stessi.

VIVERE SOSTENIBILE SI PUÒ:  
CON UN PICCOLO SFORZO  
DA PARTE DI TUTTI, OGNI  
GIORNO



## Sosteniamoci a vicenda

Vivere senza l'auto, evitare viaggi aerei a lungo raggio e ridurre il consumo di carne nella nostra dieta. Sono scelte importanti, che possono fornire cambiamenti a catena: per esempio, ridurre il numero di auto permette di costruire meno strade e parcheggi, quindi di consumare meno suolo. Certo, queste non sono scelte che tutti si possono permettere, dipende dalla realtà in cui ognuno di noi vive. Ma cambiare le proprie abitudini di consumo quotidiane, per esempio, è un piccolo contributo che possiamo dare tutti all'ambiente in cui viviamo.

## Si può fare

Per affrontare questa sfida serve un piano di azione e qualcuno che ci indichi la retta via, che ci dica cosa è bene fare e cosa no.

Noi di Altroconsumo ci proviamo nel nostro piccolo con questa guida, offrendovi una checklist di piccoli consigli, ma anche un vademecum per orientarvi nelle scelte di ogni giorno. E poi impegnandoci in tante iniziative a sostegno dell'ambiente. Per esempio abbiamo appena lanciato #MenoPlasticaInComune, un progetto concreto che vedrà il coinvolgimento di 5 Comuni della provincia di Milano e i consumatori locali con l'obiettivo comune di diminuire il consumo di oggetti di plastica, attraverso delle azioni mirate: riducendo l'uso di bottigliette d'acqua, testando insieme prodotti fatti con materiale compostabile, attraverso una formazione sui temi ambientali. Potete trovare i dettagli dell'iniziativa al link [www.altroconsumo.it/menoplasticaincome](http://www.altroconsumo.it/menoplasticaincome).

## Nuovo ossigeno

Noi di Altroconsumo abbiamo deciso di piantare tanti nuovi alberi da frutto nelle zone del mondo che ne hanno più bisogno. L'iniziativa ha l'obiettivo di donare nuovo ossigeno al Pianeta e di aiutare concretamente i contadini che vivono nella zona scelta per la riforestazione. Tutti i dettagli su [www.altroconsumo.it/vantaggiextra](http://www.altroconsumo.it/vantaggiextra). Inoltre da qualche mese tutte le nostre riviste (Inchieste, Innova, InSalute e InTasca) sono avvolte da un sottile film biocompostabile, che sostituisce il precedente imballo in plastica e la carta proviene da foreste gestite responsabilmente. In pratica vuol dire che per ogni albero tagliato per ricavare carta se ne pianta uno nuovo.

# Una casa ecologica

L'utilizzo oculato di piccoli e grandi elettrodomestici è il primo passo per contenere gli sprechi in casa. Oltre al risparmio energetico, ovviamente, che permette di contrastare le emissioni nocive: migliorare l'isolamento di casa, ottimizzare l'uso del riscaldamento, utilizzandolo meno e meglio, accontentandosi di una temperatura ragionevole ed evitando gli sprechi. E poi pensiamo alla quantità di rifiuti che produciamo, fin dal momento della spesa, per poi buttarli nel posto giusto. L'acqua imbottigliata, per esempio, non è sempre impeccabile come la pubblicità vorrebbe suggerire e bere quella del rubinetto può essere la scelta giusta. E tutti i detersivi sono davvero utili?

**RISPARMIARE ENERGIA  
E DENARO SI PUÒ: BASTA  
ADOPTARE QUALCHE  
PICCOLO ACCORGIMENTO**



## Prenditi cura del tuo frigorifero

Tra i comportamenti virtuosi da adottare suggeriamo innanzitutto di collocarlo nella parte più fresca della cucina, lontano da fonti di calore, lasciando spazio tra la parte posteriore del frigorifero e il muro per consentire lo smaltimento del calore. Attenzione anche al termostato: temperature sotto i 3-5 °C non giovano alla conservazione degli alimenti e aumentano il consumo energetico. Se hai un modello di frigorifero "no frost", ti eviti la periodica operazione di sbrinamento del vano freezer! Altrimenti, appena il tuo freezer mostra un po' di ghiaccio è il momento di agire: anche la formazione di uno strato di pochi millimetri, infatti, porta a un aumento considerevole dei consumi: 5 mm di ghiaccio fanno consumare fino al 15% in più. Per risparmiare energia quindi è fondamentale sbrinare il freezer almeno due volte l'anno.



## Fai un bucato green

La lavatrice è l'elettrodomestico dove il giusto comportamento (scelta del programma, impostazione della temperatura, cestello ben carico) ha l'impatto più

rilevante. Un cambio di abitudini nei lavaggi settimanali può far risparmiare una discreta somma sulla bolletta energetica, ma soprattutto può ridurre notevolmente le emissioni di CO<sub>2</sub> e quindi l'impatto sull'ambiente. Per un buon uso dell'apparecchio ipotizziamo un impiego per 3,5 lavaggi a settimana a una temperatura di 30 °C. Con lo sporco ostinato meglio pretrattare le macchie, preferendo lavare a 30°C lo sporco normale. Inoltre, un lavaggio a pieno carico costa meno rispetto a due cicli a mezzo carico. Non sovradosare il detersivo e non abusare di additivi per il bucato, (come sbiancanti, igienizzanti, ammorbidente ecc.) è un altro buon sistema per ridurre il nostro impatto ambientale. Meno detersivi significa anche meno flaconi da smaltire.



## Ferro da stiro addio

Se non stiri avrai più tempo libero e risparmierai energia. Parti dal lavaggio: temperatura a 30°C, centrifuga a 800 giri e cestello pieno, ma non troppo. Poi stendi subito i panni. Piuttosto che lasciarli ad aspettare, organizza una partenza ritardata della lavatrice, perché finisca proprio quando potrai stendere. Scuoti i panni per ridargli

forma e poi tirali bene con le mollette (nelle zone tattiche per evitare che lascino segni visibili). Infine, raccoglili prima che si seccino e piegali "stirandoli" con le mani.



### Lavastoviglie: pochi lavaggi ma buoni

Per allungare la vita della lavastoviglie e risparmiare basta fare pochi lavaggi settimanali, tutti a carico pieno: utilizzandola in maniera attenta si può ottenere una riduzione considerevole del consumo energetico annuale. Il tipo di carico e la frequenza di lavaggio incidono su costi e consumi della lavastoviglie. I risparmi più importanti si ottengono con lavaggi meno frequenti e a pieno carico, scegliendo programmi "eco". Consigliamo di utilizzare il programma di lavaggio intensivo solo in caso di piatti e stoviglie particolarmente sporchi: temperature più elevate consumano una gran quantità di energia.



### L'asciugatrice a piccole dosi

Utilizzare l'asciugatrice soltanto nelle stagioni umide e quando non è possibile asciugare i pan-

ni all'aria è il miglior modo per sfruttare questo apparecchio in modo intelligente.

Un uso attento e parsimonioso di un'asciugatrice di classe energetica B può comportare un risparmio fino a 85 euro annuali, che diventano 35 nel caso di un modello più nuovo ed efficiente, se utilizzato con attenzione. Sfruttare la tariffa bioraria del contratto di energia elettrica, facendo partire l'asciugatrice di sera, è una buona pratica per tagliare i costi della bolletta. Quasi tutti gli apparecchi sono ormai dotati di timer per programmarne l'avvio.



### Usa il forno in modo intelligente

Utilizzando il forno in modo intelligente è possibile risparmiare fino al 30%. Consigliamo di preriscaldare il forno solo quando è indispensabile e di evitarlo durante il periodo di preriscaldamento ma anche durante la cottura, in modo da non disperdere il calore e non rallentare il raggiungimento della temperatura desiderata. Meglio dare la preferenza ai forni ventilati, che, garantendo una distribuzione uniforme e rapida, riducono i tempi necessari.



### Il climatizzatore solo a certe condizioni

Manutenzione non corretta e utilizzo intensivo fanno lievitare i consumi del climatizzatore e i costi della bolletta. Se usati correttamente, i modelli di classe energetica elevata fanno la differenza su spese e dispendio di energia. Una pulizia periodica di filtri e griglie del climatizzatore è importante non solo per la salubrità dell'aria, ma anche per contenere consumi e costi. Pulire il filtro a inizio stagione migliora la qualità dell'aria e riduce i consumi, così come tenere le finestre chiuse all'interno della stanza climatizzata.



### Abbatti i costi

Effettua le operazioni più costose (per esempio i lavaggi in lavatrice o l'utilizzo della asciugatrice) nelle ore in cui l'energia costa meno, cioè nelle ore serali dal lunedì al venerdì e in tutte le ore del fine settimana e dei giorni festivi, a seconda del piano tariffario.



### Stacca la spina

Ricordati di spegnere sempre gli apparecchi quando non vengono usati, siano essi grossi elettrodomestici



oppure piccoli apparecchi, evitando di lasciarli in stand-by (cioè disattivando anche i segnali luminosi). Inoltre non dimenticare di disinserire gli apparecchi ricaricabili non appena hanno la batteria carica.



## Abbassa il riscaldamento

Il risparmio energetico è la prima contromisura da adottare per contrastare le emissioni nocive: migliorare l'isolamento di casa, ottimizzare l'uso del riscaldamento, utilizzandolo meno e meglio, accontentandosi di una temperatura ragionevole (18-20 °C).



## Installa un impianto fotovoltaico

Gli impianti fotovoltaici permettono di produrre energia elettrica sfruttando la luce del sole e con un utilizzo efficiente e attento dell'energia prodotta possiamo risparmiare anche il 55% della bolletta elettrica di un'abitazione familiare.

Un altro aspetto da non sottovalutare è che un impianto fotovoltaico correttamente dimensionato permette un recupero dell'investimento entro i 10 anni e al Sud Italia anche a partire da 7 anni.



## Sì alle pompe di calore

Le pompe di calore, dai sistemi piccoli come i climatizzatori fino agli impianti geotermici, permettono di sfruttare una percentuale rilevante di energia rinnovabile. Se poi sono alimentate da un proprio sistema fotovoltaico il loro impatto ambientale diventa proprio basso, come per il teleriscaldamento, che ottimizza la produzione di calore, sebbene spesso passi da un vettore fossile come il metano.



## Stufe a pellet sostenibili

Le stufe a pellet sono economiche, efficienti, ecologiche e capaci di soddisfare diverse esigenze. Sono anche una delle maggiori fonti di inquinamento dell'aria, per esempio in pianura, ma anche una buona alternativa per chi non può installare pompe di calore e/o caldaie a metano. Il pellet è di per sé una fonte rinnovabile, in questo senso quindi migliore di gpl e gasolio, ed è conveniente; per riscaldare una casa di 100 metri quadri sono necessari circa 1.000 euro di combustibile l'anno, un costo in linea con il metano e un risparmio corposo rispetto a gasolio e gpl.



## Più luce con meno energia

Scegliamo il grado di luminosità che ci serve davvero e spegniamo la luce quando usciamo dalla stanza. Le lampade a led consumano molto meno sia di quelle a incandescenza sia di quelle a fluorescenza. La loro efficienza, che si misura valutando quanti lumen di flusso luminoso una lampadina emette per ogni watt di potenza, va continuamente migliorando.



## Fai le pulizie con ingredienti alternativi

L'acido citrico è la soluzione green per rimuovere il calcare. Non solo è più efficace dell'aceto, ma è anche più ecologico. Si può usare per rimuovere il calcare in bagno, per la manutenzione della macchina del caffè o del bollitore. Ed è anche l'alternativa più sostenibile all'ammorbidente: preparatelo con 100 g di polvere diluiti in un litro d'acqua e aggiungetene 30-50 ml a ogni lavaggio nella vaschetta dell'ammorbidente. L'aceto puro, invece, è perfetto da usare un paio di volte all'anno per una bella ripulita degli elettrodomestici e come anticalcare per rubinetti e bollitori. Oppure,

## Tanti progetti in difesa dell'ambiente

**CasaRinnovabile** è un progetto europeo che ha lo scopo di fornire a tutti i cittadini informazioni libere, indipendenti e gratuite sulle fonti rinnovabili. Sul sito di Altroconsumo al link [www.altroconsumo.it/community/energia-rinnovabile](http://www.altroconsumo.it/community/energia-rinnovabile) troverete la nostra community aperta a tutti, uno spazio per conversare su pannelli fotovoltaici, solare termico, climatizzatori o stufe a pellet e molto altro. Altroconsumo ha aderito anche al progetto **PROMPT** (*Premature Obsolescence multi-stakeholder product testing programme*) continuando la battaglia che combatte da anni contro l'obsolescenza programmata dei prodotti. Per arginare questo fenomeno al link [www.altroconsumo.it/obsolescenza-programmata](http://www.altroconsumo.it/obsolescenza-programmata) è aperta una piattaforma online dove è possibile segnalare casi di questo tipo, inserendo dati e caratteristiche del prodotto malfunzionante. **BELT** (*Boost Energy Label Take Up*), invece è un progetto finanziato dall'UE, che ha l'obiettivo di comunicare a diversi target (consumatori, produttori, rivenditori, public procurers), in modo che i consumatori possano avere maggiore chiarezza sui consumi degli elettrodomestici. Per saperne di più su questo progetto e sugli altri progetti finanziati consulta il nostro sito: [www.altroconsumo.it/progetti-finanziati](http://www.altroconsumo.it/progetti-finanziati).

per le pulizie di casa, puoi tenere pronto uno spruzzino con 100 ml di aceto bianco o di mele diluito in 400 ml di acqua. Il bicarbonato di sodio può sostituire diversi prodotti per la pulizia della casa. Un paio di cucchiai diluiti in 500 ml di acqua in uno spruzzino sono un valido sgrassatore per le superfici di cucina e bagno. Una pastella di bicarbonato con poca acqua è perfetta per pulire le fughe delle piastrelle e lo sporco incrostato del forno.



### Evita alcuni prodotti per la pulizia della casa

Disinfettanti e antibatterici sono inutili e dannosi per flora e fauna e possono provocare resistenza nei batteri. I pulitori da forno sono irritanti per le persone e dannosi per l'ambiente: si possono sostituire con una pastella di acqua e bicarbonato. Le gabbiette per wc sono inquinanti e pericolose:

i nostri test mostrano che non sono efficaci. I deodoranti per ambiente contengono solventi e fragranze che possono essere nocivi per la salute o irritare gli occhi: meglio aprire le finestre. Gli sgorgatori sono pericolosi per la salute e aggressivi per l'ambiente.



### Attenzione ai prodotti per la casa usa e getta

Carta casa, panni polvere e salviette umidificate per le pulizie veloci vanno bene occasionalmente, ma non devono diventare la nostra principale risorsa di igiene in casa. Quanto a efficacia non possono competere con le soluzioni più professionali, come i panni in microfibra o l'aspirapolvere, mentre ci fanno sprecare soldi e produrre notevoli quantità di rifiuti non riciclabili. A casa nostra, scegliamo sistemi durevoli e riutilizzabili per pulire.



### Detersivi concentrati dosati correttamente

Per l'ambiente è sempre meglio usare con parsimonia un detersivo concentrato, perché questo non significa solo meno plastica per

flaconi, film e cartoni, ma anche meno peso da trasportare su strada e meno spazio di stoccaggio in magazzino. I prodotti concentrati, inoltre, richiedono meno conservanti perché sono naturalmente più stabili all'attacco di microrganismi.



### Scegli ricariche e refill

Ricariche e refill sono un'ottima soluzione per abbattere il consumo di flaconi di plastica, si può risparmiare fino al 70% di plastica acquistando una ricarica di sapone o detersivo in busta, rispetto al flacone primario originale. Anche i detersivi alla spina sono una buona alternativa per limitare il consumo di ingombranti flaconi.



### Non abusare di prodotti disinfettanti specifici

In casa non è necessario disinfettare tutto e abusare di prodotti igienizzanti può avere effetti negativi e sicuramente è negativo per l'ambiente. Anche in tempi di forte circolazione di virus, è sufficiente adottare normali pratiche di pulizia con detersivi neutri per rimuovere la maggior parte dello sporco e mantenere gli ambienti

sani. Alcol e candeggina vanno usati con parsimonia e con le dovute precauzioni. La candeggina, in particolare, è dannosa per l'ambiente acquatico, persistente e molto inquinante.



### Non farti ingannare dal profumo

Non farti incantare dalle scritte sui flaconi che promettono profumi esotici o al limone di Sicilia: sono molto spesso specchietti per le allodole. Si tratta in generale di coloranti e profumi sintetici. Nel caso di ingredienti davvero naturali, sono in percentuali così basse, da non

essere responsabili dell'efficacia del prodotto. Inoltre, elemento da non sottovalutare, i profumi inquinano e possono provocare reazioni allergiche alle persone più sensibili. Per l'ambiente e la sicurezza è meglio un detersivo incolore e contenuto in una confezione opaca. Per quanto riguarda il profumo, meglio scegliere una profumazione delicata, che non contenga allergeni.



### Riduci il consumo di plastica

Se puoi, evita gli imballaggi quando sono inutili: per esempio frutta e verdura meglio sfuse, e riduci il



numero di detersivi e detergenti (ora si iniziano a trovare diversi shampoo e balsamo solidi, senza confezione). Rinuncia a cannucce, piatti e bicchieri di plastica monouso, e usiamo borse di tela per trasportare gli acquisti. Inoltre evita i prodotti confezionati in monodosi o con packaging vistosamente eccessivo, come dolci, profumi, giocattoli ecc.



### Bevi l'acqua del rubinetto

Le nostre analisi dimostrano che l'acqua del rubinetto è buona: allora possiamo benissimo rinunciare a bere l'acqua in bottiglie di plastica. Le acque minerali a volte possono percorrere diverse centinaia di chilometri per raggiungere i punti vendita. Se non possiamo fare a meno dell'acqua in bottiglia possiamo almeno scegliere quella che percorre meno strada per arrivare alle nostre città.



### Prova le caraffe filtranti e i gasatori

Se il gusto dell'acqua di rubinetto non ti soddisfa, puoi provare a migliorarlo con una caraffa filtrante.

La cartuccia dura circa un mese, abbassa la durezza dell'acqua, rimuove le tracce di cloro e i cattivi sapori. Inoltre, negli anni, le caraffe sono migliorate e non danno più problemi di proliferazione batterica. Se invece preferisci bere acqua gasata, prova i gasatori: considerando un ciclo di vita di cinque anni, l'acquisto di due bottiglie e un uso delle ricariche al massimo della gasatura si possono risparmiare 28 euro all'anno rispetto all'acqua frizzante in bottiglia.



### Trasporta l'acqua nella borraccia

La borraccia è una buona soluzione per trasportare l'acqua del rubinetto: quelle in metallo sono meno soggette alla proliferazione di muffe e batteri rispetto a quelle in plastica; quelle in alluminio sono più leggere di quelle in acciaio, ma si ammaccano più facilmente. Per evitare cattivi odori o gusto sgradevole basta una regolare pulizia con uno scovolino e il detersivo per piatti. Per una pulizia profonda è sufficiente versare nella borraccia acqua calda e un cucchiaino di bicarbonato, chiuderla, agitare, e lasciarla riposare. Poi svuotarla e sciacquarla con acqua fresca corrente: la borraccia sarà come nuova.





## Non sprecare l'acqua

Ogni goccia di acqua è preziosa. Se lasci il rubinetto aperto mentre spazzoli i denti sprechi 6 litri al minuto di acqua dolce. Al posto della vasca da bagno meglio docce brevi con rubinetti anti-spreco. I riduttori di flusso permettono di risparmiare il 30% di acqua all'anno.



## Separa i rifiuti e buttagli nel posto giusto

La carta può essere riciclata all'infinito, ma bisogna sapere che cosa è meglio non buttare nel bidone della carta per non rovinare le fibre che si possono riciclare: gli scontrini, i fazzoletti o i tovaglioli usati non vanno buttati nella carta.

E attenzione soprattutto alla carta oleata, quella del salumiere o di molti cibi da asporto: non è riciclabile, va buttata nel sacco nero.

Lo stesso vale per il vetro. Bottiglie e barattoli di vetro si riciclano per nuovi imballaggi, mentre ceramica, piropile e lampadine non vanno mai buttati nella raccolta del vetro, perché la rovinerebbero. Mai getta-

re lampade al neon o specchi. In alcuni Comuni non si può buttare nel vetro nessun tipo di bicchiere, quindi consigliamo di consultare sempre il sito del proprio Comune. Se il tuo Comune raccoglie i metalli separatamente dal vetro, faresti meglio a separare i tappi e le capsule di metallo dai barattoli e buttare nel vetro solo il vetro.



## I rifiuti elettrici buttagli a parte

Anche uno smaltimento corretto dell'elettrodomestico datato o non più funzionante rientra nelle buone pratiche da rispettare per minimizzare l'impatto ambientale degli apparecchi di casa. Il vecchio tostapane, la macchina del caffè o il telefonino non sono rifiuti come gli altri e non si possono buttare nel sacco nero. Sono RAEE, ovvero Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche.

Per assicurare un corretto fine vita, portali alle isole ecologiche del tuo Comune oppure al negozio dove compri un apparecchio nuovo.

Se non li separi correttamente, le sostanze che contengono potrebbero inquinare gravemente suolo, aria e acqua.



## Non buttare, ripara!

A volte ciò che sembra non funzionare più può invece essere riparato. Ma attenzione al fai da te, soprattutto per quanto riguarda gli apparecchi elettrici! Non bisogna pensare di potersi sostituire ai tecnici specializzati, certe iniziative sono apprezzabili purché limitate a interventi semplici. In particolare sono da evitare le riparazioni che potrebbero compromettere la sicurezza elettrica e mettere a rischio gli utilizzatori, oltre a danneggiare gli apparecchi.



## Scegli giocattoli ecologici

Anche nel momento dell'acquisto di un giocattolo per il tuo bambino puoi fare la differenza, risparmiando una certa quantità di plastica inutile. Anche se è difficile, evita i giocattoli che sono commercializzati con voluminosi imballaggi di plastica, tipicamente i grandi blister che contengono una serie di giocattoli o oggetti voluminosi. La plastica si può evitare anche per i giocattoli stessi: per i bambini più piccoli esistono molte alternative in legno che allenano meglio i piccoli al contatto con diversi materiali.



# TU E NOI. INSIEME SIAMO UNA FORZA.



## L'unione fa la forza

Altroconsumo unisce la forza di oltre 345.000 soci per far sentire più forte la voce di tutti.

Tuteliamo i diritti dei cittadini con class action, petizioni, interventi efficaci per far valere le ragioni dei consumatori nelle sedi che contano.

Abbiamo 40 anni di esperienza, le competenze e il coraggio per essere sempre al fianco delle persone e diamo soluzioni concrete perché i problemi dei consumatori diventano le nostre battaglie.

Far parte di un grande gruppo vuol dire contare di più.



## Confronta e risparmi

Altroconsumo effettua test comparativi su tantissimi prodotti e servizi per darti il meglio.

Vuoi sapere quale televisore è più conveniente per te? Conoscere le tariffe telefoniche più indicate per le tue esigenze? Confrontare due prodotti?

Ogni anno testiamo più di 3.500 prodotti e servizi, in 160 diverse categorie merceologiche, per guidarti nella migliore scelta d'acquisto. Ti senti perso tra centinaia di prodotti tra cui scegliere? I nostri comparatori ti guidano alla ricerca del prodotto migliore, anche dal tuo smartphone.



## 80 Avvocati

Gli avvocati di Altroconsumo hanno la risposta più professionale per te. Vuoi sapere come comportarti con un prodotto che si è rivelato difettoso? Hai ricevuto una multa contestabile e non sai cosa fare? Come puoi agire nei confronti del tuo affittuario che non paga il canone da mesi?

Altroconsumo ti mette a disposizione un team di 80 avvocati pronti ad ascoltare le tue difficoltà e a trovare la soluzione più adatta per te. Risolvere le fastidiose grane quotidiane e tutelare i tuoi diritti è il nostro lavoro di tutti i giorni.



## Informazione indipendente

Altroconsumo offre informazioni chiare e indipendenti, per questo non ospita pubblicità.

Più di 200 professionisti a tua disposizione ti sembrano pochi? Sai che ci compriamo da soli i prodotti che testiamo?

Da 40 anni difendiamo gli interessi e i diritti fondamentali dei cittadini con gli strumenti più opportuni. Le nostre inchieste, battaglie e class action hanno l'obiettivo di raccontare quello che molti non vogliono dirti. Ogni notizia è frutto del nostro lavoro di ricerca e fa solo l'interesse dei consumatori.

# Le scelte giuste a tavola

Le nostre scelte alimentari quotidiane sono essenziali non solo per la nostra salute, ma anche per quella dell'ambiente. Oltre a essere collegato all'insorgenza o prevenzione di molte malattie, il cibo è indissolubilmente associato ai cambiamenti climatici e alla sostenibilità ambientale: è quindi fondamentale adottare uno stile di vita e un'alimentazione che favorisca il benessere umano e quello ambientale. Non sprecare è il primo passo, comandamento che vale in tutte le situazioni di vita quotidiana ma soprattutto a tavola: perché dietro al cibo che gettiamo c'è molto di più, a partire dall'acqua consumata e dalle tonnellate di rifiuti prodotti.

**SOSTENIBILITÀ NON VUOL DIRE RINUNCIARE A PORTARE IN TAVOLA PRODOTTI SANI E SICURI**



## Non sprecare cibo

I comportamenti sostenibili in ambito alimentare cominciano da una prima regola importante, ossia quella di non sprecare cibo. Lo spreco infatti è un problema che riguarda tutta la filiera produttiva e soprattutto le nostre case. Con una buona organizzazione della spesa e qualche semplice accorgimento per conservare correttamente gli alimenti, però, si può limitare. Per esempio non buttare frutta e verdura solo perché è ammaccata o non perfetta.

Pianifica bene la spesa in base al consumo reale e se ti accorgi di averne comprata troppa, ricorda che puoi tagliare e surgelare la maggior parte di frutta e verdura per poi usarla con fantasia in cucina.



## Consuma alimenti freschi e poco elaborati

A tavola preferisci alimenti freschi e poco elaborati, perché la trasformazione dei prodotti comporta il consumo di energia e acqua. Quello che mangiamo, quindi, determina in maniera diretta il nostro benessere e quello del Pianeta.



## Acquista prodotti di stagione

Questa abitudine permette di scoprire il vero sapore di frutta e verdura, ma può giovare anche al portafoglio. Infatti, le primizie possono avere costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti. Anche l'ambiente può trarre giovamento dal consumo di frutta e ortaggi di stagione.



## Riduci i consumi di carne rossa e salumi

Consumare meno carne fa bene alla salute, perché riduce il rischio di alcuni tumori e di malattie cardiovascolari. Inoltre diminuisce in maniera consistente la nostra impronta ecologica sul Pianeta, dal momento che gli allevamenti sono responsabili di una quota consistente di emissioni di gas serra, soprattutto quelli bovini.

La produzione di 1 kg di carne bovina comporta l'emissione di 60 kg di gas serra. La produzione della stessa quantità di carne di maiale e di pollo, invece, ha un impatto dieci volte inferiore, con un'emissione rispettivamente di 7 e 6 kg di gas serra.



## Scegli il pesce sostenibile

Per i pesci che arrivano dall'estero è importante acquistare quelli certificati MSC o ASC, marchi che attestino rispettivamente la sostenibilità della pesca e dell'allevamento. Se il pesce, invece, è del Mediterraneo, scegli prodotti della pesca locale, per esempio acciughe, sarago, pagello, gallinella.

Non comprare, invece, i pesci vulnerabili come il salmone: gli stock di salmone selvaggio dell'Atlantico sono sotto la soglia di sicurezza, ma siccome è un pesce molto

consumato è oggetto di allevamenti intensivi. Oppure il pesce spada: gli attrezzi usati per la sua pesca causano catture accidentali di tartarughe marine e uccelli marini. Mentre la rana pescatrice, specie longeva, riproducendosi tardi, non tiene testa ai ritmi della pesca commerciale e le reti a strascico distruggono l'ecosistema.



## Non seguire le mode alimentari

Ignora le mode alimentari a base di superfood e senza basi scientifiche, che spesso incentivano

la deforestazione e lo sfruttamento dei lavoratori nei paesi di provenienza. Ed evita i frutti esotici che per arrivare in volo sulla nostra tavola alimentano le già elevate emissioni di CO<sub>2</sub>.



## Esci sempre con una sporta per gli acquisti

Ne esistono di tanti colori, di ogni forma e materiale, anche molto compatte e tascabili. Quindi non uscire senza! Un modo per rinunciare al sacchetto usa e getta, che spesso dobbiamo pagare e poi smaltire.



## Fai attenzione agli imballaggi

Gli imballaggi degli alimenti sono fondamentali per facilitare il trasporto e la conservazione dei prodotti, ma come gli altri rifiuti di plastica hanno un pesante impatto ambientale e vanno smaltiti correttamente. Per questo motivo, per non pesare sull'ambiente, al supermercato, se puoi, scegli sempre alimenti con imballaggi ecologici, meglio ancora senza imballaggio (per esempio frutta e verdura sfuse), in modo da acquistare solo quello di cui hai realmente bisogno.





## Se puoi evita le monoporzioni

Se vivi in famiglia, puoi evitare i prodotti imballati in confezioni monoporzione: possono risultare comode ed economiche per i single, ma non per nuclei familiari più numerosi. Pensa che, oltre ad avere un costo più elevato, comprare "mono" significa produrre quasi il doppio degli imballaggi. Anche se il packaging può essere pratico e accattivante, ove possibile opta per confezioni più grandi da suddividere poi a piacimento.

Tra i prodotti che si usano spesso o in grandi quantità, prova ad acquistare confezioni famiglia e poi a dividerle a casa in porzioni più comode in base alle tue esigenze: per i biscotti una scatola di latta, per i surgelati possiamo fare noi le porzioni più idonee al nostro consumo.



## Fai attenzione alle scadenze

Gli sprechi domestici spesso dipendono anche dalla scarsa informazione in tema di scadenze e di deperibilità dei cibi. È im-



## La spesa che sfida

Sai sempre come conservare tutti gli alimenti che acquisti? Riesci a consumare tutto quello c'è nel frigo? Quanto spesso e con quanta attenzione leggi le etichette dei prodotti prima di metterli in dispensa?

La **spesa che sfida** è un progetto finanziato dal Ministero per lo sviluppo economico, che vede protagonista Altroconsumo, in sinergia con Asso-Consum e Casa del consumatore, con lo scopo di sensibilizzare il consumatore verso una spesa consapevole per preservare la salute, l'ambiente e il portafoglio. Una vera e propria guida a scelte alimentari coscienti, per tenerti sempre informato su cosa metti nel carrello quando vai al supermercato. Per saperne di più collegati a [www.altroconsumo.it/laspesachesfida](http://www.altroconsumo.it/laspesachesfida).

portante innanzitutto conoscere bene la differenza tra la dicitura "da consumare entro..." e quella "da consumarsi preferibilmente entro...".

Erroneamente si interpretano tutte e due le espressioni in senso restrittivo, cioè "è meglio se non lo mangio perché non è buono e rischio un'intossicazione o disturbi di stomaco".

Contrariamente a quanto si crede, la presenza o meno dell'avverbio "preferibilmente" cambia le cose, e di tanto. Se è presente, significa che prima di scartare è meglio valutare: quindi se hai dei dubbi annusa e assaggia sempre: il prodotto, infatti, potrebbe essere ancora consumato ed eviterai così lo spreco di cibo.



## Prepara un caffè o una tisana a impatto zero

Le macchine per il caffè in capsule producono molti rifiuti, perché il caffè è porzionato in monodosi. Le capsule con minore impatto ambientale sono quelle compostabili, che vanno nell'umido, e quelle di alluminio, purché vengano correttamente separate. Le macchine manuali (per caffè macinato o in cialde compostabili) e le macchine automatiche (per caffè in chicchi) hanno un impatto ambientale minore. Dovendo scegliere è la cara e vecchia moka il sistema meno impattante in assoluto. Quando prepariamo una tisa-

na, l'impatto ambientale dipende dal modo in cui scaldiamo l'acqua, che comporta diversi consumi di energia ed emissioni di CO<sub>2</sub>. Un altro aspetto da considerare è la confezione della tisana, che produce quantità e qualità diverse di rifiuti. La soluzione migliore? Fiori sfusi e bollitore elettrico.



### Cucina consumando meno energia

La quantità di energia consumata per cucinare lo stesso pasto con gli stressi elettrodomestici può variare a seconda di come cuciniamo.

Per bollire puoi usare acqua appena sufficiente a coprire gli alimenti invece di riempire la pentola fino all'orlo. Inoltre una pentola a fondo sottile permette di ridurre ancora di più il consumo energetico, soprattutto utilizzando il coperchio. Infine non dimenticarti di abbassare sempre la fiamma quando l'acqua inizia a bollire.



### Per un pranzo fuori casa plastic free

Se pranzi spesso fuori casa, attrezzati con contenitori riutilizzabili per il pranzo.

Se acquisti cibo da asporto, invece, considera anche il tipo di imballaggio: i pasti pronti da asporto causano notevoli quantità di rifiuti di imballaggio e sono spesso fatti di materiali difficilmente riciclabili. Inoltre, dove possibile, rinuncia a bicchieri, posate, salse o tovaglioli se sai già che non li userai. Lo stesso vale per gli snack o le merende, all'aperto, in ufficio o a scuola: meglio una scatoletta con una specialità preparata o porzionata in casa che una merendina sovrainballata. Oltre all'ambiente ti ringrazierà anche la salute.



### Attenzione alle stoviglie monouso

Piatti, posate e bicchieri in plastica monouso sono molto inquinanti. Le puoi sostituire con stoviglie durevoli lavabili in lavastoviglie ma se se proprio non puoi farne a meno, magari per una festa, un brindisi con i colleghi o altro, considera sempre il sistema di raccolta dei rifiuti a cui ti appoggerai.

Per esempio se c'è la raccolta dell'umido, potrai valutare le stoviglie in bioplastica compostabile. Se invece l'umido non c'è, tanto vale scegliere stoviglie di plastica tradizionale oppure quelle di carta, che possono poi essere smaltite nei loro specifici sacchi di raccolta.



### Soluzioni ecologiche in ufficio

In ufficio, proviamo a esplorare soluzioni più ecologiche come le borracce o tazze per l'acqua e tazzine riutilizzabili per la macchinetta del caffè. Le stoviglie riutilizzabili possono essere personalizzate e aumentano il senso di appartenenza dei colleghi all'ambiente di lavoro: la tazza diventa un elemento di aggregazione e di distinzione dei colleghi di uno stesso ufficio e permette di risparmiare decine di chili di plastica all'anno. Ridurre i rifiuti di plastica in ufficio si può: basta iniziare da qualche piccolo passo.



### Il buon esempio anche a scuola

Anche gli studenti possono dare il buon esempio nella riduzione di rifiuti di plastica: portando una borraccia personalizzata a scuola o all'università e riempiendola ai rubinetti ogni volta che è necessario. Ridurre il consumo di bottigliette di plastica fuori casa è molto importante e si può ottenere solo attrezzandosi con una borraccia direttamente da casa. Sono i piccoli gesti quotidiani che comunicano alle persone che incontriamo il nostro impegno per ridurre l'impatto ambientale di ogni nostro gesto.



# Prendersi cura di sé rispettando l'ambiente

Anche per quanto riguarda l'igiene personale e la bellezza, dobbiamo scegliere prodotti come bagnoschiuma, shampoo, cosmetici, creme ecc., partendo dagli ingredienti e facendo molta attenzione alla riduzione dell'impatto ambientale: infatti ci sono ingredienti che sono molto inquinanti e per niente necessari (come alcune fragranze) e altri che sono facilmente sostituibili (come alcuni conservanti e antiossidanti scomodi), così come si possono preferire prodotti e confezioni con packaging più amici dell'ambiente.



CI SI PUÒ PRENDERE CURA DI SE STESSI CON QUALCHE ATTENZIONE ANCHE ALL'AMBIENTE



## Scegli una mascherina riutilizzabile

Di stoffa a più strati e lavabile. Riduciamo il nostro impatto ambientale anche in tempi di pandemia, utilizzando mascherine di stoffa e lavandole regolarmente in lavatrice con il nostro bucato abituale. In periodi di distanziamento sociale obbligatorio e misure di sicurezza come quelle previste dalla pandemia da COVID-19, la mascherina sociale in tessuto è una valida alternativa alle mascherine usa e getta, che vanno sostituite molto spesso. Una mascherina in tessuto durerà anni, la possiamo lavare e indossare ogni volta che è necessario.



## A casa usa la saponetta

I saponi liquidi sono venduti in flaconi di plastica, che possono essere riutilizzati con le ricariche, ma alla fine restano pur sempre rifiuti da smaltire. Tolta la poca carta che la avvolge, invece, della saponetta non rimane più niente una volta che è stata consumata tutta. Nella maggior parte dei casi non ha conservanti, contrariamente al sapone liquido, e mediamente costa meno (ma dipende anche da

quanta se ne usa), però è più aggressiva e meno igienica, per questo a casa sì ma nei luoghi pubblici meglio di no.



## Per struccarsi, meglio un normale detergente

Evita salviette e dischetti struccanti, ne esistono anche di stoffa, ma un normale detergente viso per struccarci è ancora più efficace e ci permette di produrre meno rifiuti indifferenziati (le salviette o i dischetti di cotone).



## Crema, detersivi & co fino all'ultima goccia

Per un corretto smaltimento dei flaconi delle creme bisogna cercare di svuotare il più possibile i contenitori dai residui di prodotto e poi buttare nella plastica quelle con il simbolo PP e PE, mentre per quelle in alluminio lo smaltimento si fa con la plastica in alcuni Comuni, con il vetro in altri. Non è necessario lavare il flacone del solare prima di buttarlo perché sarà poi fatto all'impianto di riciclo. Un'operazione da fare, invece, solo per questioni igieniche, con il vasetto dello yogurt o il contenitore del latte.



## Non buttare i cosmetici scaduti

L'attenzione per l'ambiente tramite riciclo e riduzione dei rifiuti vale anche per i cosmetici. La crema solare dell'anno scorso può ancora andar bene, così come altri cosmetici che hanno superato il PAO (il periodo di validità dopo l'apertura). Se l'odore non è cambiato, se l'aspetto è lo stesso, se la consistenza è rimasta la medesima, non è il caso di buttarli subito. Se però, pur usandoli correttamente, ci si dovesse rendere conto che, per esempio, la crema solare non protegge più bene, o che gli altri prodotti hanno perso di efficacia, è il momento di gettarli.

Meglio sbarazzarsene senza indugio, invece, se già alla sola vista la consistenza non fosse più omogenea, avesse cambiato colore o avesse assunto un cattivo odore.



## Evita i prodotti usa e getta

Tutti i prodotti usa e getta nella nostra vita quotidiana vanno ridotti. Per esempio per lavarti i denti scegli uno spazzolino con le testine intercambiabili. Le marche a disposizione sono poche, ma scegliere uno spazzolino che permetta di sostituire solo la testina è un vantaggio per l'ambiente. Il manico non si consuma e cambiare solo la testina ci permette di risparmiare



la plastica del manico per diversi mesi. Per raderti invece opta per un rasoio che permetta di cambiare solo le lamette ed evita se puoi i rasoi con manico usa e getta.



## Assorbenti e pannolini ecologici

Più sono piccoli, meno inquinano: ecco perché i tamponi sono più sostenibili degli assorbenti esterni. L'assorbente interno può rappresentare un risparmio sia dal punto di vista economico sia dei rifiuti che finiscono nell'ambiente. Ma tra tutti i tipi di sistemi per gestire il periodo mestruale, il più economico ed ecologico è sicuramente la coppetta in silicone, al momento ancora molto meno diffusa degli assorbenti, che ha il vantaggio di poter essere riutilizzata molte volte. Per quanto riguarda i pannolini dei nostri bambini la soluzione più ecologica è rappresentata dai pannolini lavabili, ma solo se si considera anche il consumo di acqua ed energia necessari per il lavaggio e l'asciugatura. Per mantenere i vantaggi ambientali, è importante lavare i pannolini a lavatrice piena, a 30-40 °C, evitando prelavaggio e igienizzanti, e con un normale detersivo universale. Come sbiancante, si può aggiungere percarbonato di sodio.



## Le salviette umidificate meglio di no

Le salviettine umidificate, che oggi sono prodotte un po' per tutti gli usi, dal trucco alla pulizia di casa, producono per un tempo di utilizzo brevissimo una grande quantità di rifiuti indifferenziati. Se poi sono vendute come carta igienica, e in quanto tali smaltite nel wc di casa, possono causare anche un intasamento delle fognature.



## Un rotolo di carta igienica non vale l'altro

Possiamo ridurre l'impatto ambientale delle nostre scelte utilizzando la carta riciclata, preferendo la carta certificata: Ecolabel, FSC, PEFC garantiscono che le fibre utilizzate provengano da foreste sostenibili. Ecolabel inoltre verifica che il processo di produzione abbia un ridotto inquinamento di aria e acqua e un basso consumo di elettricità. Infine, meglio optare per rotoloni compatti e di lunga durata: dovremo cambiarli meno spesso e la confezione acquistata durerà davvero di più, occupando meno spazio.



# MENO PLASTICA IN COMUNE

 ALTROCONSUMO

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018

In linea con il **Manifesto Green di Altroconsumo**  
e la campagna **Approved by Tomorrow di Euroconsumers**

[www.altroconsumo.it/menoplasticaincomune](http://www.altroconsumo.it/menoplasticaincomune)