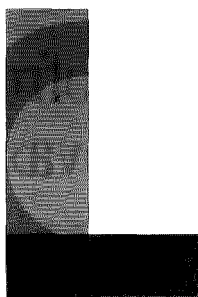


L'esperimento Chiudere il rubinetto lavando i denti per salvare 10 litri. Scegliere la bicicletta in città, e andare a 110 in autostrada (invece di 130) per risparmiare il 25% di carburante. A tavola meno carne e più verdure. Ecco come una vita sostenibile fa stare meglio (anche economicamente)

SPRECO

La mia giornata a «impatto meno» per ridurre consumi e inquinanti

di **Riccardo Bruno**



La giornata inizia bene. Splende il sole, non fa troppo caldo: giornata ideale per lasciare ferma l'auto e muoversi in bicicletta. Prima di andare a letto, mi sono ricordato di spegnere il cellulare, tv e stereo, niente lucciole dello standby in giro per la casa. Adesso mi aspetta una sana colazione, una doccia e via.

Un inizio virtuoso. La bici e un'alimentazione corretta, da sole, non mi aiuteranno a salvare il pianeta, ma almeno farò in modo di inquinare il meno possibile. Ogni attività, ogni prodotto comprato e usato, comporta una scelta, non solo personale ma anche in termini di impatto sulla natura: dal consumo d'acqua all'emissione di gas serra. Utopico pensare di vivere a «impatto zero», almeno proviamo a cercare un «impatto meno», di sicuro a essere maggiormente consapevoli dei nostri comportamenti. L'elenco dei possibili gesti virtuosi è sterminato, ma sono tre gli ambiti in cui possiamo ottenere gli effetti più consistenti: l'alimentazione, i trasporti, l'energia. E ora dopo ora, nell'arco della giornata, riusciremo a evitare una gran quantità di sprechi.

Al mattino attenzione all'acqua

Torniamo all'inizio della giornata. Soprattutto in bagno posso evitare di far scorrere acqua inutilmente. Non serve tenere il rubinetto aperto per tutti i due minuti di pulizia dei denti: nello scarico finiranno fino a 10 litri d'acqua, quando me ne basta solo uno. Diventano addirittura 23 i

litri (2 invece che 25) «guadagnati» se ci si rade la barba aprendo il flusso quando occorre. E lo sciacquone con doppio pulsante mi consente di risparmiare 5/6 litri ogni volta.

E poi c'è la colazione. Meglio frutta fresca, più cereali e meno biscotti, e questa mattina preferisco lo yogurt al latte.

L'impronta nel piatto

L'alimentazione, come detto, è uno dei pilastri della giornata a «impatto meno». Anche un ricercatore come Stefano Caserini, docente di Mitigazione dei cambiamenti climatici al Politecnico di Milano, che è cauto nel non «enfaticizzare troppo il ruolo delle azioni dal basso», riconosce il valore dei cibi e la «differenza tra le diverse diete». Insieme ai colleghi Tagliabue e Zanchi ha calcolato l'impatto carbonico (in inglese *carbon footprint*, espresso in chili di CO₂, l'anidride carbonica generata dalla produzione al consumo) tra quattro diversi regimi alimentari (a parità di calorie, 2.500, e di apporto di proteine). La dieta attuale ci «costa» 7,5 chili di CO₂ al giorno a testa, una dieta senza carne rossa scende a 6,5, quella mediterranea a 6,1, una scelta vegetariana a 5,8 chili. Una bistecca di manzo soddisfa il palato, molto meno l'ambiente: i ruminanti emettono grandi quantità di metano durante la digestione e più della metà del fabbisogno energetico alimentare è legato al loro mantenimento. Tanto per capirci: un hamburger «pesa» 2 chili e mezzo di emissioni di CO₂, una porzione di gamberetti scongelati 1 chilo, la stessa quantità di merluzzo solo 300 grammi. In cima alle liste con i più alti valori di anidride carbonica troviamo anche carne d'agnello, formaggio e patatine fritte. In basso ortaggi, frutta fresca, legumi, miele e cereali.

Scegliere il piatto giusto è fondamentale, ma non è l'unica variabile da tenere in considerazione. Per esempio, c'è il trasporto, oppure la cottura. Due esempi: non mettete più acqua del dovuto a bollire per la pasta (due litri in più equivalgono a 100 grammi di CO₂); e non riscaldate il forno troppo presto: 10 minuti a temperatura senza niente dentro si traducono in 200 grammi di im-

missioni di gas serra (e una bolletta più pesante).

Muoversi (con i muscoli)

È arrivato il momento di andare in ufficio. La gran parte dei nostri spostamenti sono di pochi chilometri, solo la nostra pigrizia e le cattive abitudini ci spingono spesso a prendere l'automobile. Per fortuna il mio ufficio è distante appena 5 chilometri da casa, come detto la giornata è bella, e ho la fortuna di vivere a Milano dove qualche pista ciclabile c'è. Dunque, opto per una pedalata e sfrutto il bike sharing dell'azienda dei trasporti. Da qualche settimana, dopo la consegna della bicicletta alla stazione di destinazione, una mail riassume i dati del tragitto, durata e anche CO2 risparmiata: 5 chilometri equivalgono a circa 750 grammi di emissioni evitate, tenendo conto del ritorno, fanno un bel chilo e mezzo.

I vantaggi della bicicletta (o di muoversi a piedi) sono indiscutibili: meno inquinamento, niente soldi per la benzina, rapidità (nei percorsi brevi è più veloce degli altri mezzi), un po' di attività fisica che non guasta (e che mi fa risparmiare l'impronta carbonica del dietologo). Certo, non è sempre facile, bisogna fare i conti con la realtà delle nostre città. Senza percorsi dedicati, senza la possibilità di muoversi in sicurezza, è sicuramente preferibile salvare la pelle e immettere qualche etto di gas serra in più nell'ambiente. La domanda che però devo sempre pormi è: posso evitare di prendere l'auto e utilizzare i mezzi pubblici? E se proprio non riesco a fare a meno delle quattro ruote, almeno cercherò di usarle con intelligenza: in un viaggio in autostrada di un'ora, andando a 110 chilometri all'ora invece che a 130, risparmio il 25% di carburante e arrivo appena 11 minuti dopo.

Dentro con un maglioncino

Insieme all'alimentazione e ai trasporti, la terza colonna dell'anti-spreco è data dall'energia. È ovvio che, in questo campo, contano enormemente le scelte degli Stati. «Mediamente l'Italia non sfugge rispetto agli altri nel settore delle rinnovabili, dal fotovoltaico all'eolico — aggiunge il professor Caserini —. Ma si può fare molto di più. È importante che a livello delle scelte politiche e degli investimenti, si punti sul disinvestimento dalle fonti fossili. E come cittadini possiamo impegnarci in campagne che spingano a cambiare direzione». Nella mia giornata a «impatto meno» devo insomma trovare spazio da dedicare a una maggiore consapevolezza che mi porti a essere più responsabile nei confronti dell'ambiente. Più difficile che chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti, ma ugualmente necessario. Intanto, qualche piccolo gesto, anche su questo fronte, posso

farlo anch'io. L'esempio classico è quello di abbassare di un grado il riscaldamento in casa o in ufficio (praticamente non si avverte la differenza, al massimo indosso una felpa). Risultato: quasi un chilo in meno di CO2 al giorno. Oppure posso sostituire con una lampadina a risparmio energetico — che produce 200 grammi di CO2 — quella vecchia a incandescenza che ne immette sei volte di più. Quanto allo standby, tenere la tv in questa modalità per tutto il giorno equivale al consumo di tre ore di visione.

Virtuosi in ufficio

Intanto adopero carta riciclata e quando posso riutilizzo i fogli sfruttando la facciata bianca. Metto il pc e la fotocopiatrice in risparmio energetico, scolgo la stampante quando non la utilizzo. Invece che passare un'ora al cellulare, me la sono cavata con uno scambio di mail, 10 per l'esattezza. Un miracolo: invece che 3 chili di CO2 ne ho prodotta di 40 grammi.

Di nuovo a casa

È già sera, ma posso fare ancora molto. Ieri non ho fatto partire la lavatrice, lo faccio oggi che è piena così «guadagno» un po' di CO2 (100 grammi) e risparmio soprattutto luce e acqua. Stendo i panni all'aria e non con l'asciugatrice, e questa invece è una botta di 3 chili di CO2 in meno. Non lavo i piatti a mano, ma in lavastoviglie, così salvo più di 15 litri d'acqua. E mi dedico a una corretta raccolta differenziata. Due scatole di cartone al giorno, un giornale, il 40% degli scarti organici in cucina, 3 bottiglie di plastica, 3 vasetti di vetro e una lattina a settimana si traducono in mezzo chilo di CO2 in meno al giorno.

Andrea Poggio, vice direttore di Legambiente, è un ricercatore instancabile di buone pratiche che poi elenca nel sito «Vivi con stile». «È un lavoro continuo, a volte pionieristico — spiega —. Gestì quotidiani che non sono utilissimi. L'ultimo rapporto dell'Agenzia europea dell'ambiente indica un carico di CO2 annuale di 12 tonnellate a testa, mentre finora si stimava fossero intorno a 8. Bisogna agire subito, dobbiamo cambiare il nostro stile di vita. Questa è la più grande sfida del futuro».

Al termine della giornata, le mie buone azioni mi hanno fatto risparmiare litri di acqua e chili di CO2 (nel grafico della pagina a fianco, abbiamo giocato a calcolare il risultato di fare alcune scelte piuttosto che altre). Il bello è, quasi sempre, che ho anche speso meno, mi sono mosso di più e ho anche mangiato in modo sano. Insomma, se rientrando a casa salirò dalle scale e non con l'ascensore, non devo avere l'illusione che ciò mi basterà a salvare il mondo, ma intanto inizierò a cambiare me stesso.

rbruno@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

12.000

chili di CO2

emessi ogni anno da ciascun italiano. Il calcolo, diffuso da Legambiente/Vivi con stile è basato sui dati dell'Ispra (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale) e dell'Agenzia europea dell'ambiente: al netto dell'import e dell'export, il nostro Paese è causa della emissione in atmosfera di 670 milioni di tonnellate di CO2 ogni anno

7,5

chili di CO2 al giorno per abitante, l'impatto dell'attuale dieta italiana

15

chili di CO2 l'impronta carbonica di un viaggio in automobile di 100 chilometri

Basta poco per cambiare abitudini: ad esempio, riempire bene la lavatrice e non lasciare mai la tivù in standby

La giornata ecologica: l'impatto sull'ambiente

IL CONFRONTO ■ = litri di acqua consumati ○ = m² di terreno consumato

Ecco quanti litri di acqua e quanti metri quadrati di terreno agricolo servono per produrre i seguenti prodotti

Un paio di stivali di pelle

14.503 litri 50 m²

Uno smartphone 12.760 litri 18 m²

Una t-shirt 3.900 litri 4,2 m²

Una barretta di cioccolato 1.430 litri 2,52 m²

Una tazza di caffè 150 litri 0,1 m²

Una tazza di tè 28 litri 0,02 m²

I CONSUMI

- = 1 litro di acqua consumo DIRETTO
- = 1 litro di acqua consumo INDIRETTO (l'acqua necessaria per la produzione)
- = 1 kg di emissioni di CO₂ (impronta carbonica)

NON ECOLOGICA ☹

ECOLOGICA ☺

Lavaggio denti (2') 10 L

Barba (5') 25 L

Acqua water 9 L

Tazza di caffè 150 L

21* 0,9 kg

Auto 0,750 kg

Fogli di carta nuovi 0,340 kg

2 etti di fragole importate 1,40 kg

Cottura pasta 6 L

d'acqua 0,420 kg

Lavaggio denti (2') 10 L

Hamburger 2,5 kg

Tazza di caffè 150 L

Acqua water 9 L

Cellulare (1h) 3,420 kg

Pc in modalità normale 0,36 kg

Fotocopiatrice in modalità normale 3,8 kg

Tazza di caffè 150 L

Auto 0,750 kg

Mezzo carico +0,1 kg

Asciugatrice 3 kg

Bagno in vasca 150 L

Acqua water 9 L

Un etto d formaggio, 1,2 kg

Birra straniera 0,9 kg

A mano 30 L

Indifferenziato 0,55 kg

Lavaggio denti 10 L

Water 9 L

Lampadina ad incandescenza 1,3 kg

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Totale 277 L

Totale 452,2 L

Totale 24,3 kg

Fonti: Barilla Center for Food e Nutrition, Friends of the earth, Legambiente, Wwf, Ministero dell'Ambiente, Ge Data Visualizations, Nutrire il pianeta? (Bruno Mondadori, 2015)