





SCHEDA DI FORMAZIONE

05. COME DIVENTARE UN CONSUMATORE DI RISORSE PIU' RESPONSABILE

Area	<i>Usa delle Risorse</i>
Livello	AVANZATO
Argomento	 <p>5. Consigli e raccomandazioni per un CR</p>
Modulo	 <p>Come diventare un consumatore di risorse più responsabile</p>
Parole chiave	Responsabilità del consumatore; riduzione dei rifiuti; comportamento del consumatore; acqua; energia; materie prime; occupazione del territorio; 3R; consigli e raccomandazioni
I cittadini come agenti principali del cambiamento in (area)	Il consumo responsabile implica l'applicazione delle ben note regole di base della sostenibilità, originariamente espresse nelle "3 R" (ridurre, riutilizzare, riciclare) e recentemente ampliate a 7 o addirittura 10: ripensare, rifiutare, ridurre, riutilizzare, riempire, rinnovare, recuperare, riparare, restituire, riciclare. Ridurre il consumo di tutti i tipi di beni e servizi significa risparmiare sulle materie prime, sull'energia, sull'acqua, sull'occupazione del suolo e produrre meno inquinamento e rifiuti dovendo produrre meno

cose.

Per ottenere una modalità di consumo più responsabile, il ruolo del consumatore è essenziale, poiché è la domanda del mercato a guidare l'offerta. Di conseguenza, assegnare una parte di responsabilità al consumatore è necessario per raggiungere uno stile di vita più consapevole. Non dimenticate che "potete fare di più" per la società, per il pianeta e anche per voi stessi.

I consumatori sono chiamati a scommettere sulla riduzione dei consumi, che può avvenire attraverso il riutilizzo. Vale a dire, evitando di scartare beni ancora utili, semplicemente perché si possono acquistare nuovi. E quando un bene non è più utilizzabile, la cosa giusta da fare è smaltire i suoi rifiuti in modo che possano essere recuperati come materia prima, utilizzati in altri processi o semplicemente buttati via senza un impatto negativo sull'ambiente.

È estremamente necessario un cambiamento culturale per passare dalla modalità di consumo "usa-e-getta" a quella "riduci-riusa-ricicla".

Lo sviluppo di un consumo più responsabile è positivo per gli individui e le famiglie: l'austerità rende le persone più forti, più resistenti e autonome. Limitando i consumi superflui, non solo risparmiamo denaro, ma rafforziamo anche la nostra forza di volontà e la capacità di controllare la nostra vita, creando abitudini che a lungo termine gioveranno alla nostra mente, alla nostra salute e alle nostre finanze.

Nelle famiglie, oltre a rappresentare un risparmio significativo, moderare i consumi è molto educativo per i bambini e i ragazzi, che imparano a dare valore alle cose e a incorporare queste abitudini nella loro vita.

Quando si riutilizzano i beni, spesso è necessario pensare a nuove funzionalità e usi, a come ripararli o rinnovarli. Questo gesto aumenta la creatività, l'ingegno e la capacità di innovazione, aprendo le menti.

	<p>Un indicatore sconvolgente è la Giornata della Sovraccapacità della Terra, chiamata anche Giornata del Debito Ecologico, che indica in quale giorno dell'anno abbiamo esaurito tutte le risorse naturali esistenti per l'intero anno, quindi stiamo consumando oltre quello che abbiamo. L'EOD è stato anticipato dal 29 dicembre del 1970 al 28 luglio del 2022: abbiamo bisogno di quasi 2 pianeti per sostenere il nostro stile di vita e nei Paesi sviluppati questa cifra sale a 2,5-3 pianeti.</p>
<p>Consigli e raccomandazioni Fare/Non fare</p>	<p>Sebbene l'attenzione per raggiungere uno stile di vita più sostenibile debba essere posta sull'industria, anche i consumatori sono chiamati a sviluppare abitudini migliori. Cambiare le catene di valore della produzione e dell'utilizzo delle risorse richiederà tempo, poiché il ruolo dei consumatori, attraverso le loro piccole azioni quotidiane, è importante per passare a un'economia sempre più circolare.</p> <p>Per aiutarvi a cambiare le vostre abitudini e ispirare gli altri, ecco alcuni consigli pratici:</p> <p>FARE</p> <ul style="list-style-type: none">• Ridurre l'uso di acqua ed energia nella vita quotidiana, sviluppando quelle azioni che possono aiutare a questo scopo: usare la doccia invece della vasca da bagno, spegnere le luci e gli elettrodomestici che non si usano, moderare la temperatura del riscaldamento o della refrigerazione, adattare la propria casa per risparmiare acqua ed energia, mantenere una corretta manutenzione, ecc.• Rifiutate i prodotti monouso, soprattutto se di plastica, ma non fatevi ingannare dal greenwashing: un prodotto monouso di cellulosa non è più sostenibile di uno di plastica. La cosa sostenibile è avere prodotti durevoli e utilizzarli più volte.• Acquistate prodotti sfusi, portando le vostre borse al negozio, in contenitori a rendere,

con imballaggi minimi. Scegliete prodotti locali e acquistateli nei mercati tradizionali, comprate spesso in piccole quantità evitando la conservazione o lo stoccaggio a lungo termine, riempite e riutilizzate confezioni e contenitori.

- Scegliere i mezzi pubblici, camminare ogni giorno, andare in bicicletta, usare le scale invece dell'ascensore. Fare le cose con le mani, evitare il più possibile l'uso di apparecchi elettrici e, in generale, scegliere la modalità di trasporto, riscaldamento e/o raffreddamento più efficiente dal punto di vista energetico.
- L'acquisto più sostenibile è quello non fatto, quindi riutilizzate e restaurate gli oggetti, adattateli e prolungatene la vita, praticate l'upcycling, sfruttando i rifiuti per creare nuovi prodotti basati su creatività e immaginazione. Infine, donate ciò che non utilizzate più a persone bisognose o a negozi di beneficenza.
- Prima di acquistare un elettrodomestico o un dispositivo elettronico, documentatevi sull'obsolescenza programmata, monitorate le recensioni degli utenti e scegliete prodotti di qualità, di lunga durata e di cui sia nota la tracciabilità. Leggete e imparate a interpretare le etichette per conoscere la classe energetica, la composizione e l'origine dei prodotti. Manteneteli regolarmente in buona manutenzione per ridurre il consumo di energia e prolungarne la vita utile.

NON FARE

- Evitare l'acqua in bottiglia, poiché l'acqua del rubinetto, naturale o filtrata, quando necessario, è sana e più economica. Evitare le lampadine tradizionali e sostituirle con luci a led.
- Rifiutare i prodotti monouso e usa e getta, i contenitori di plastica, le piccole presentazioni, la merce con una piccola

	<p>quantità di prodotto in un grande contenitore.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non tenere i dispositivi elettrici in stand-by, ma spegnerli; non accendere le luci inutilmente, non lasciare il riscaldamento o la refrigerazione in funzione quando non c'è nessuno, evitare di aprire e chiudere ripetutamente porte o finestre in spazi climatizzati. • Non usare l'auto per brevi spostamenti, né l'ascensore o le scale mobili per salire uno o due piani; evitare l'uso di apparecchi meccanizzati per semplici operazioni di pulizia della casa e della cucina, come tagliare o grattugiare. • Evitare l'uso di risorse non rinnovabili e scegliere materiali riciclati quando possibile. Assicuratevi che i mobili, i vestiti e i materiali da costruzione che acquistate abbiano un'origine nota ed equosolidale e rifiutate quelli che non hanno una certificazione accreditata.
<i>Lingua</i>	<i>Italiano</i>
<i>Partner</i>	<i>UMA - Ana María Castillo Clavero</i>
Ulteriori riferimenti	<p>Sustainable consumption: Blog.</p> <p>Consumo sostenibile: Blog</p> <p>https://brovation.org/sustainable-consumption-8-suitable-tips-for-everyday-use/</p> <p>Tricks and tips for RC in Montreal, Canada:</p> <p>Trucchi e suggerimenti per il CR a Montreal, Canada:</p> <p>https://montreal.ca/en/articles/tricks-and-tips-practicing-responsible-consumption-7473</p> <p>Eurostat Statistics Explained: SDG12 Responsible consumption and production. 2022 results:</p> <p>Le statistiche di Eurostat spiegate: SDG12 Consumo e produzione responsabili. Risultati 2022:</p> <p>https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=SDG_12_-_Responsible_consumption_and_production#Context</p>

Juan José Piedra Galán: The 10R's of Circular Economy (no, they are not 3).

Juan José Piedra Galán: Le 10R dell'economia circolare (no, non sono 3).

<https://www.linkedin.com/pulse/green-controlling-5-10-rs-circular-economy-3-juan-jose-piedra-galan/>

United Nations: SDG 12: Ensure sustainable consumption and production patterns.

Nazioni Unite: SDG 12: Garantire modelli di consumo e modelli di produzione

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/>

ARTICLE: WHITE, HABIB & HARDISTY: How to SHIFT Consumer Behaviors to be More Sustainable

ARTICOLO: WHITE, HABIB & HARDISTY: Come modificare i comportamenti dei consumatori per essere più sostenibili

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0022242919825649>

Deloitte: How consumers are embracing sustainability.

Deloitte: come i consumatori abbracciano la sostenibilità

<https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/consumer-business/articles/sustainable-consumer.html>

The World Bank: Ensure sustainable consumption and production patterns.

La Banca Mondiale: Garantire modelli di consumo e produzione sostenibili.

<https://datatopics.worldbank.org/sdgatlas/archive/2017/SDG-12-responsible-consumption-andproduction.html>

World Economic Forum: This simple framework can drive responsible consumption.

World Economic Forum: Questo semplice quadro di riferimento può guidare il consumo

responsabile.

<https://www.weforum.org/agenda/2021/09/a-framework-for-corporations-and-consumers-to-drive-responsible-consumption-retail-sustainability-impact-jd-kearney/>