

# Guida ai Consumi Responsabili

TERZA EDIZIONE

*Fare acquisti secondo i principi dello sviluppo sostenibile*

*Salute e qualità della vita?*

*Rendimento economico?*

*Criteri etici?*

*Equilibrio Nord-Sud?*

*Commercio equo?*

*Condizioni di lavoro?*

*Rispetto dell'ambiente?*

*Mantenimento della biodiversità?*

*Preservazione delle risorse?*



alliance**sud**

Comunità di lavoro  
Swissaid - Sacrificio Quaresimale - Pane  
per tutti - Helvetas - Caritas - Aces

AGENDA  
21  
LOCALE

acsi  
associazione consumatrici  
e consumatori  
della Svizzera italiana

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino  
Sviluppo sostenibile

## GUIDA AI CONSUMI RESPONSABILI

Premessa Consiglio di Stato del Canton Ticino	...	ii
Introduzione ACSI	...	iii
<i>Per un impegno individuale nella gestione responsabile dei consumi</i>		
Introduzione Alliance Sud e Agenda 21 Locale Ticino	...	iv
<i>Dalla spensieratezza alla responsabilità. Cittadine e cittadini che costruiscono modi di vita sostenibili</i>		
Perché una pubblicazione sul consumo “sostenibile”? Come utilizzare questo fascicolo?	...	v
Il consumo responsabile: quali conseguenze?	...	vi
1. Luoghi di acquisto	...	1
2. Frutta e verdura	...	3
3. Carne e pesce	...	5
4. Bevande	...	7
5. Cucina rapida	...	9
6. Cure del corpo	...	11
7. Abbigliamento	...	13
8. Tessili	...	15
9. Elettricità e illuminazione	...	17
10. Elettrodomestici ed elettronica	...	19
11. Giardino e balcone	...	21
12. Bricolage	...	23
13. Pulizia	...	25
14. Mobili e pavimenti	...	27
15. Abitazione	...	29
16. Mobilità	...	31
17. Soldi	...	33
18. Viaggi	...	35
19. Scuola	...	37
20. Fiori e regali	...	39
21. Multimedia	...	41
22. Sport	...	43
Allegato A: Alcuni marchi	...	45
Allegato B: Misurare lo sviluppo sostenibile	...	47
Allegato C: Sei un consum’attore?	...	49
Allegato D: Attività didattiche	...	50
Allegato E: Risorse Web	...	51
Qualche principio di consumo sostenibile		
Impressum	...	52

## Premessa del Consiglio di Stato del Canton Ticino

Questa Guida ai consumi responsabili può essere considerata una bussola di navigazione per potersi districare nel mare non sempre tranquillo degli acquisti. Uno strumento attraverso il quale è possibile assumere una maggiore consapevolezza per quanto riguarda le logiche che reggono lo sviluppo sostenibile.

In effetti la società dei consumi, che ha comunque permesso a molte persone, a molte famiglie ticinesi, di disporre di un numero crescente di beni e servizi, in un continuo e progressivo miglioramento del proprio standard di vita, non sempre rivolge la medesima attenzione e sensibilità a quegli aspetti qualitativi che si celano dietro la scelta di un prodotto.

Sta proprio qui il nocciolo della questione. Più si allarga il ventaglio delle offerte accessibili, in un contesto di maggiore disponibilità finanziaria delle nostre economie domestiche, e più cresce in proporzione la libertà di scelta di ogni singolo acquirente. Il mercato globalizzato propone soluzioni invitanti per tutti, dalle derrate alimentari ai capi di abbigliamento, dagli elettrodomestici al giardinaggio, dalla mobilità di tutti i giorni alle vacanze fuori stagione.

La libertà di scelta si concentra, di solito, su un veloce paragone tra prezzi e tende a premiare l'offerta meno cara. Più difficile risulta procedere con un'analisi approfondita della qualità dei prodotti, della loro origine geografica, del rispetto delle regole che tutelano la manodopera impiegata, dei sistemi di produzione che tutelano la dignità umana, della difesa della produzione locale o altro ancora.

Si tratta di un esame non immediato, per il quale manca sovente la possibilità di informarsi adeguatamente per poter prendere una decisione ragionata. Così come manca il tempo, nei ritmi sempre più accelerati della nostra vita professionale, ma anche di quella privata, per dedicare agli acquisti lo spazio che meritano.

Se moltiplichiamo il comportamento individuale per il numero degli abitanti del pianeta, ma il discorso vale anche se ci limitiamo ai nostri confini cantonali, avremo un'idea di cosa significa appagare i nostri bisogni, che sono potenzialmente illimitati, senza valutare gli effetti, diretti o indiretti, a breve o a medio termine, che una scelta sbagliata può comportare.

Ecco perché risulta fondamentale, come succede in altri ambiti, accompagnare il concetto della responsabilità, ovvero di una scelta ragionata effettuata di volta in volta, a quello dei consumi, cioè alla componente essenziale attorno alla quale ruotano la crescita e il benessere di una società.

Non può esserci una componente senza l'altra, a meno di non imboccare strade che alla lunga – ma senza poi dover attendere così tanto – si rivelano insostenibili o addirittura controproducenti. Anche il mercato, ormai lo sappiamo bene, deve fare il passo secondo la propria gamba. E quei Paesi che cedono alla tentazione di prendere scorciatoie, accecati da facili e immediati guadagni, devono presto o tardi fare i conti, talvolta salatissimi, con uno squilibrio tra economia e ambiente, tra forza lavoro e qualità dei prodotti.

Invito quindi a leggere questa Guida e a tener conto dei suoi utili suggerimenti.

Per il Consiglio di Stato:



*Gabriele Gendotti*  
Presidente del Consiglio di Stato

# Introduzione

## Per un impegno individuale nella gestione responsabile dei consumi

Le prime e più semplici forme di comunità umane, quelle dei cacciatori-raccoglitori, si procuravano il cibo e di che coprirsi, curarsi, produrre utensili e costruire capanne con quanto il loro territorio era in grado di offrire. In sostanza erano dei consumatori come lo siamo noi, ma che a differenza di noi molto avvedutamente mantenevano un costante controllo sulle risorse disponibili, limitando all'indispensabile le loro esigenze in modo da poter assicurare negli anni e nei secoli il sostentamento di tutti i loro membri e della loro progenie.

Nell'attuale complessa e interconnessa società globalizzata il rispetto di questi saggi principi diventa pura utopia. È infatti praticamente impossibile valutare nel loro insieme gli effetti e le conseguenze dei nostri consumi - specie in paesi lontani, con altri ordinamenti istituzionali o con differenti livelli di sviluppo - per poter agire di conseguenza. A complicare ulteriormente le cose vi è poi il fatto che nelle nostre scelte siamo inconsapevolmente guidati e talvolta fuorviati da un marketing estremamente efficace e da un potentissimo e onnipresente apparato pubblicitario.

Ma proprio per queste ragioni è indispensabile che nei nostri acquisti adottiamo e seguiamo alcune semplici direttrici di valenza generale per poterli ottimizzare da ogni punto di vista. L'inquinamento, l'esaurimento planetario delle risorse, lo sfruttamento dei diseredati, la fame sono realtà la cui importanza e gravità dovrebbe indurci tutti a correggere con fermezza la rotta per tentare, agendo numerosi sui meccanismi del mercato, di attenuarne o addirittura azzerarne i risvolti più perversi.

Le indicazioni pratiche che questo interessante fascicolo, voluto e edito dalle Autorità ginevrine, ci fornisce vanno proprio in questa direzione e rappresentano pertanto un validissimo strumento d'azione individuale affinché i consumi, oltre a soddisfare i nostri bisogni vitali e le nostre legittime esigenze di benessere, possano tradursi per tutti in progresso civile, sviluppo armonico e qualità di vita.



A handwritten signature in blue ink, which appears to read "M. Jäggi". The signature is written in a cursive, flowing style.

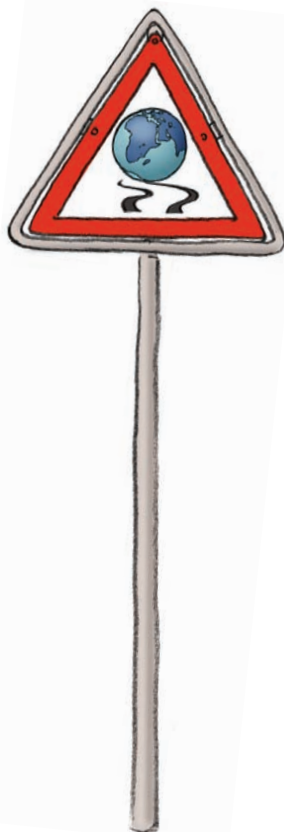
*Mario Jäggi  
Presidente ACSI*

# Introduzione

## Dalla spensieratezza alla responsabilità. Cittadine e cittadini che costruiscono modi di vita sostenibili

I nostri gesti quotidiani non sono così innocenti e nell'ambito di un mondo globalizzato, il ruolo del consumatore diventa una **cittadinanza attiva, responsabile e partecipativa** agli equilibri sociali, economici ed ambientali a livello planetario. Il nostro impegno va nella direzione della creazione di legami sociali, di relazioni eque e di una produzione sostenibile per l'umanità: il commercio equo e solidale. *Quanto ci soffermiamo sul succo d'arancio brasiliano bevuto alla mattina, sulla camicia di cotone bengalese che indossiamo, sul computer indiano che utilizziamo in ufficio, sulla rosa keniana ricevuta in dono?*

Questa pubblicazione vuole invitare le persone a **prendere coscienza della complessità e della mondialità** promuovendo i principi di Agenda 21 sottoscritti da 180 nazioni (tra cui la Svizzera) al Vertice della Terra che si è tenuto a Rio nel 1992 e ridiscussi 10 anni dopo a Johannesburg nel 2002: *“Per realizzare uno sviluppo sostenibile su scala mondiale è indispensabile realizzare dei*



*cambiamenti importanti nel modo di produrre e di consumare delle società.”* La precarietà sempre maggiore, di cui soffre una grande parte dell'umanità, mostra a quale punto sia indispensabile trasformare i principi di Rio in volontà politica internazionale e promuovere un'economia di cooperazione.

Consumare nello **spirito dello sviluppo sostenibile** non significa rinunciare a tutte le forme di benessere! Un'equa ripartizione delle risorse (acqua, bosco, materie prime ecc.) significa **promuovere una cultura del consumo responsabile che fa coincidere il proprio comportamento di acquisto con i propri ideali** e che privilegia beni e servizi di qualità rispettosi delle condizioni di produzione e delle condizioni sociali di lavoro dignitose dei lavoratori di tutto il mondo: **un arricchimento per tutti.**

*Lavinia Sommaruga PR*

Lavinia Sommaruga Bodeo  
(Direttrice Alliance Sud - ufficio di Lugano e  
Coordinatrice Agenda 21 locale Ticino)

## ► Perché una pubblicazione sul consumo “sostenibile”?

L'umanità si trova ad un punto di svolta della sua storia: il crescente squilibrio tra Nord e Sud, la perdita della biodiversità, gli effetti negativi del cambiamento climatico, la diminuzione delle risorse naturali, la sovrapproduzione di rifiuti, l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo rendono necessaria **un'immediata presa di coscienza** sull'attuale modo di sviluppo del nostro mondo, non più sostenibile a lungo termine.

### Guardare oltre

Sulla base di questa constatazione, le 180 nazioni che nel 1992 si sono riunite a Rio per il Vertice della Terra, hanno manifestato la loro volontà di impegnarsi in un programma di azione per il 21° secolo (Agenda 21). Lo scopo è di proiettarsi verso uno **sviluppo sostenibile**, “quello sviluppo che consente alla generazione presente di soddisfare i propri bisogni senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i loro” (Definizione ufficiale Brundtland, [www.are.admin.ch/are/it/nachhaltig/definition/index.html](http://www.are.admin.ch/are/it/nachhaltig/definition/index.html)).

### Agire partendo dalle proprie possibilità

Nell'ambito di un'economia ampiamente globalizzata, il ruolo del consumatore va oltre il semplice gesto di acquisto. Spendere soldi significa avere **un potere e delle responsabilità** che possono influenzare gli equilibri sociali, economici ed ambientali a livello planetario.

Questa raccolta di schede si pone l'obiettivo di fornire degli elementi d'informazione e di riflessione, affinché ognuno di noi abbia la possibilità di usufruire di beni e servizi riducendo al minimo gli impatti negativi dovuti ai propri acquisti e conservando la libertà di privilegiare questo o quel criterio di scelta.

### Diventare un “consum'attore”

Per far fronte alle sfide che ci riserva il futuro, i consumatori sono chiamati a diventare dei **“consum'attori”**, vale a dire dei consumatori responsabili. Come sottolinea il Rapporto del Vertice mondiale sullo sviluppo sostenibile svoltosi a Johannesburg nel 2002: “Per realizzare uno sviluppo sostenibile su scala mondiale è indispensabile realizzare dei cambiamenti importanti nel modo di produrre e di consumare delle società.”

## ► Come utilizzare questo fascicolo?

### Struttura e contenuto

Ogni capitolo è consacrato ad un tema diverso, presentato sempre con la stessa struttura:

- **1a Parte:** un disegno illustra i diversi aspetti del tema preso in considerazione e propone alcune **domande da porsi** al momento dell'acquisto. Questa pagina presenta anche i principali marchi.
- **2a Parte: elementi di informazione e di riflessione** permettono di approfondire alcuni aspetti riguardanti la tematica discussa (ad esempio la salute, l'etica, l'ambiente ecc.). La rubrica *“Per saperne di più”* menziona alcuni siti Internet, indirizzi e riferimenti utili per eventuali approfondimenti.

Gli Allegati propongono una descrizione dettagliata dei principali marchi e gli strumenti che permettono di misurare la sostenibilità. Un quiz permette di valutare il proprio livello di “consum'attore”.

### Da dove iniziare?

Optare per un consumo sostenibile è un processo complesso, che implica l'obbligo di prendere in considerazione diversi fattori. Per integrare al meglio nella vita quotidiana tutti questi aspetti, è meglio procedere progressivamente e in modo pragmatico. L'ideale sarebbe iniziare a porsi delle “buone” domande sui prodotti che si acquistano più frequentemente, per poi estenderle anche a tutti gli altri prodotti e servizi di cui facciamo uso.

Questo fascicolo non costituisce delle direttive di acquisto: la sua ambizione principale è quella di offrire degli spunti di riflessione. Oltretutto, non pretende di essere esaustivo, ma rappresenta una breve visione d'insieme di quel vasto settore che è il consumo “sostenibile”.

### Su quali criteri fondare la propria scelta?

Secondo il tipo d'acquisto si darà più peso a questo o a quel criterio:

- Per gli **acquisti abituali** (alimentazione, igiene personale, prodotti di pulizia ecc.):
  - volume dell'imballaggio
  - effetti sulla salute, impatto sull'ambiente
  - origine del prodotto, mezzi di trasporto
  - ripercussioni sulle condizioni di lavoro e sulle relazioni Nord-Sud.
- Per gli acquisti di **beni durevoli** (mobili, elettrodomestici, elettronica, illuminazione, abbigliamento ecc.):
  - durata, robustezza
  - possibilità di riparazione (disponibilità dei pezzi di ricambio)
  - possibilità di riciclaggio e/o smaltimento dei materiali
  - consumo di energia e/o d'acqua (in particolare per gli elettrodomestici e per gli apparecchi che sono costantemente sotto tensione elettrica).

## ► *Il consumo responsabile: quali conseguenze?*

### **Consumare meno?**

Consumare nello spirito dello sviluppo sostenibile non significa rinunciare od opporsi a tutte le forme di consumo, ma significa anzitutto **consumare meglio**, privilegiando beni e servizi che tendono ad economizzare l'energia ed a preservare le risorse naturali (acqua, bosco, materie prime ecc.).

Oggi, se ogni persona della terra consumasse tanto quanto una persona residente in Svizzera, sarebbero necessari tre pianeti per rispondere ai bisogni di tutta l'umanità. È per questo motivo che diventa importante modificare il nostro modo di consumare, privilegiando beni e servizi che economizzino energia e preservino le risorse naturali, in particolare quelle non rinnovabili. Si sceglieranno per esempio giocattoli per bambini senza batterie, visto che la fabbricazione di una pila alcalina necessita 50 volte più energia di quanto questa fornisce nella durata della sua breve esistenza.

### **Rinunciare al piacere dell'acquisto?**

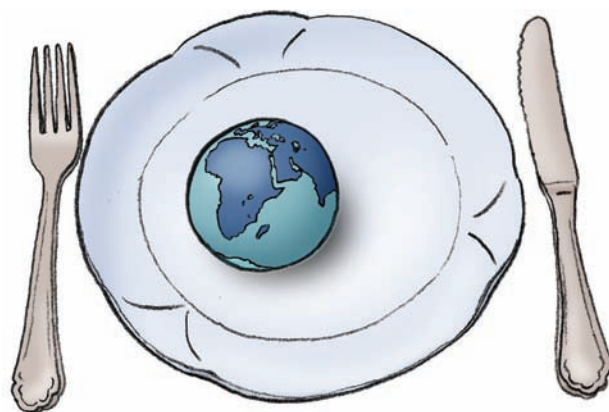
I prodotti ed i servizi conformi ai principi dello sviluppo sostenibile non obbligano a rinunciare al comfort e al benessere. Spesso questi prodotti offrono prestazioni equivalenti, ma con un impatto ambientale notevolmente minore. Inoltre, il fatto di far coincidere il proprio comportamento di acquisto con i propri ideali, privilegiando la qualità e la sostenibilità di un prodotto anziché la quantità e il superfluo, può essere di grande soddisfazione.

### **Pagare di più?**

I prodotti e i servizi che nel loro prezzo di vendita integrano condizioni di lavoro dignitose e processi di fabbricazione poco inquinanti o un migliore sfruttamento delle risorse energetiche, possono rivelarsi più cari di quelli della concorrenza. Si deve però tener conto che il risparmio effettuato a scapito dei lavoratori o dell'ambiente implica prima o poi costi più elevati per l'insieme della nostra società e per il nostro pianeta. Basti pensare alle conseguenze sociali dovute alle delocalizzazioni, agli impatti sulla salute causati dall'utilizzo di alcune sostanze chimiche o al problema della deforestazione.

### **Conoscere i prodotti che si acquistano**

Acquistare nello spirito dello sviluppo sostenibile significa andare al di là del semplice rapporto "qualità-prezzo": è interrogarsi sull'impatto di un acquisto sulla società e sull'ambiente. È dunque importante imparare a conoscere quello che si acquista, per esempio ponendosi alcune domande molto semplici: Da dove viene questo oggetto?



Com'è stato fabbricato? Chi l'ha prodotto e in quali condizioni di lavoro? Con quali ripercussioni sull'ambiente? Quanto tempo durerà?

Possiamo porci questo tipo di domande per qualsiasi acquisto:

- Questa marca di caffè assicura un guadagno dignitoso ai suoi produttori?
- La fabbricazione di questo mobile contribuisce alla sparizione delle foreste tropicali?
- Le condizioni di lavoro degli operai che hanno prodotto questa maglietta in Asia erano dignitose?
- Questi filetti di pesce appartengono ad una specie in via d'estinzione?

Sono domande difficili che a volte sottintendono più risposte: di conseguenza ci pongono davanti a diverse scelte spesso complesse che possono sollevare dubbi e contraddizioni.

Per esempio, privilegiando un prodotto regionale invece di un prodotto proveniente da un altro continente evitiamo trasporti superflui e sosteniamo lo sviluppo regionale. Questa scelta però può andare a svantaggio di un'impresa situata in un paese dove le esportazioni rappresentano una risorsa fondamentale per la popolazione.

### **Conciliare libertà e rispetto**

La complessità degli argomenti che pesano nella decisione d'acquisto, rispecchia la complessità del sistema economico mondializzato. L'unica strada realista è quindi quella della **libertà individuale**, informata, responsabile e rispettosa di quella altrui. Consumare in modo "sostenibile" significa **porre il concetto di rispetto al centro delle nostre azioni**: rispetto degli altri, delle generazioni attuali e future che vivono accanto a noi o lontane dalla nostra quotidianità; rispetto della differenza e delle diversità; rispetto dell'ambiente e delle risorse che ci offre il pianeta Terra, rispetto di noi stessi.

## ► Ripensare le proprie abitudini

Consumare secondo i principi dello sviluppo sostenibile non significa solo scegliere con accuratezza i prodotti ed i servizi che ci servono: devono anche essere presi in considerazione i luoghi di acquisto. La scelta dei negozi ed il modo in cui ci si reca hanno delle conseguenze sovente inaspettate, quali l'aumento del traffico motorizzato o la scomparsa dei piccoli negozi di quartiere.



### Automobile quasi obbligatoria?

Quando gli ipermercati, i luoghi di svago (piscine, palestre ecc.) e i cinema multisala sono situati in periferia e sono mal serviti dai trasporti pubblici, si genera un traffico automobilistico privato in continua crescita. Le strade di accesso e i capienti posteggi occupano spesso superfici immense.

### Direttamente dalla fattoria?

In Ticino è possibile acquistare direttamente presso i produttori. Sarebbe meglio combinare questa visita con un'altra uscita, affinché lo spostamento sia il più ecologico possibile.



### Pensare alla separazione dei rifiuti?

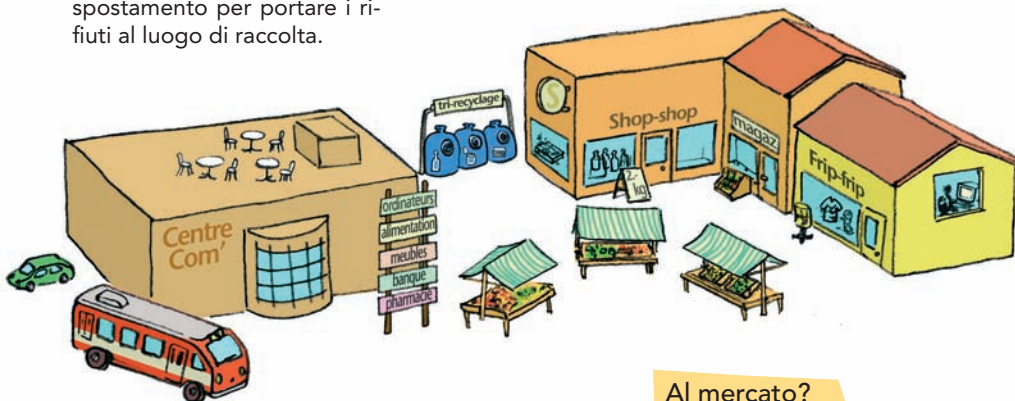
Quando ci si reca a fare compere, si può approfittare dello spostamento per portare i rifiuti al luogo di raccolta.

### Far vivere il quartiere?

Andando a piedi ad acquistare nel proprio quartiere si fa un favore alla propria salute ed al pianeta. I prezzi talvolta più elevati sono compensati dalla gratuità degli spostamenti, dal guadagno di tempo e dal miglioramento delle relazioni con il vicinato. I commerci di prossimità sono essenziali per le persone anziane e per quelle con difficoltà di spostamento.

### Negozi specializzati?

Negozi del commercio equo, drogherie "bio" ecc.: tante botteghe che incoraggiano un consumo responsabile.



### Tutto sotto lo stesso tetto?

Recandosi in un centro commerciale a piedi, in bici o con i trasporti pubblici, si diminuisce la produzione di sostanze nocive per il vicinato. Raggruppare varie tipologie di negozi può evitare spostamenti superflui.

### Al mercato?

Il mercato è un luogo molto conviviale. Ma alcuni commercianti non fanno che rivendere al dettaglio prodotti acquistati all'ingrosso, e non sono sempre dei prodotti locali. Si cercheranno dunque le bancarelle che offrono prodotti freschi, di stagione e coltivati nella regione.



## La metà degli acquisti si fanno in macchina



In Ticino, circa il 20% degli spostamenti sono destinati agli acquisti. La metà di questi movimenti vengono effettuati con l'autoveicolo: ciò contribuisce all'inquinamento dell'aria, al riscaldamento climatico (emissione di CO<sub>2</sub>, gas a effetto serra), come pure all'aumento dell'inquinamento fonico.

## Traffico in aumento, negozietti in calo

Lo sviluppo dei supermercati e dei centri commerciali contribuisce alla sparizione dei piccoli negozi di quartiere. In Svizzera - malgrado l'aumento demografico - il numero dei dettaglianti è diminuito quasi del 10% nel periodo 1985-2001. La scomparsa dei negozi di quartiere obbliga ad andare più lontano per fare le compere, e ciò accresce il traffico motorizzato. Inoltre genera una diminuzione degli impieghi locali ed un'erosione dei legami tra gli abitanti dello stesso quartiere, che si incontrano sempre meno nei negozi e nelle strade.

## Grande distribuzione: pro e contro

La grande distribuzione ha anche i suoi vantaggi. Ha permesso di ridurre i prezzi, diminuendo il numero di intermediari ed acquistando in grandi quantità. Nel reparto alimentari, ad esempio, i prodotti sono generalmente freschi, ben controllati e, in molti casi, con marchi di garanzia di qualità.

## Per saperne di più

[www.agriturismo.ch](http://www.agriturismo.ch)

Rubrica "Info marchio - Elenco produttori".

[www.ticino.ch](http://www.ticino.ch)

Rubrica "Vivi il Ticino - Mercati e shopping" - "I mercati - Mercati ticinesi": luoghi ed orari dei mercati organizzati in Ticino.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Documentazione" - "Pubblicazioni - Consumo e produzione": La spesa con il carrello intelligente. Fascicolo per i docenti.

## Sacchetti di plastica: stop allo spreco

I sacchetti di plastica finiscono di solito la loro (corta) vita nella spazzatura e poi vanno al termovalorizzatore. L'ideale è di farne a meno, arrivando nel negozio con tutto ciò che serve per trasportare gli acquisti: sacchetti di tela, ceste e cestini della spesa, carrelli.



[www.conprobio.ch](http://www.conprobio.ch)

Cooperativa Consumatori e Produttori del Biologico.

[www.botteghedelmondo.ch](http://www.botteghedelmondo.ch)

Le Botteghe del Mondo presenti nella Svizzera italiana.

[www.ti.ch/trasporti](http://www.ti.ch/trasporti)

Sezione della mobilità del Dipartimento del territorio.

[www.ata.ch](http://www.ata.ch)

Associazione traffico e ambiente.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana.

### Pubblicazioni

- Guida al consumo critico, Centro Nuovo Modello di sviluppo, Editrice missionaria italiana, 2003.

- Geografia del Supermercato Mondiale, Centro Nuovo Modello di sviluppo, Editrice missionaria italiana, 1996.

- Quotidiano responsabile, Editrice missionaria italiana, 2004.

- Snack - vado e forse non torno, Ucodep, 2004.

*Fare la spesa considerando gli aspetti legati alla produzione biologica e indigena: diventare soci di una cooperativa fra produttori e consumatori*



In Ticino per favorire l'agricoltura di prossimità ed ottenere, ad un giusto prezzo, derrate alimentari fresche e di stagione, si può diventare soci-consumatori di "ConProBio", un canale di vendita per prodotti biologici singolare e alternativo: i soci ordinano con una settimana di anticipo la propria spesa al rispettivo capogruppo, che provvederà a trasmettere le ordinazioni alla centrale di smistamento a Cadenazzo. Da lì partono le ordinazioni della merce verso i diversi produttori bio, i quali provvedono a consegnare la propria mercanzia in tempo per essere ridistribuita. Quando la merce si trova presso la sede di un gruppo (un giorno fisso per settimana), i consumatori ritirano la loro spesa e pagano il dovuto.

Conprobio: CP 207 - 6593 Cadenazzo, Tel 091 785 40 15

## ► Scegliere prodotti freschi, regionali e di stagione

Frutta e verdura sono la base di un'alimentazione equilibrata. Per conciliare la salute con delle prospettive sostenibili dobbiamo essere attenti alla provenienza di questi prodotti, ai metodi di produzione, all'impatto ambientale dei trasporti e degli imballaggi, e prediligere prodotti certificati da marchi che garantiscono il rispetto della natura e delle condizioni di lavoro dignitose.

### Locale?

Acquistare un prodotto regionale e di stagione (del periodo in cui cresce naturalmente) permette di sostenere il lavoro locale e di limitare l'inquinamento dovuto ai trasporti. Se la frutta e la verdura vengono raccolte quando sono giunte a maturazione, hanno più sapore e sono più ricche di sostanze nutritive. L'indicazione del luogo di provenienza di un prodotto è obbligatoria sull'etichetta o sullo scaffale.



### Esotico ed equo?

L'acquisto di frutta che porta il marchio del commercio equo (Claro, Max Havelaar ecc.) permette ai piccoli produttori di ricevere un prezzo minimo garantito e di mettersi al riparo dal calo dei prezzi di vendita sul mercato mondiale.

### Fuori stagione?

Gli asparagi proposti in pieno inverno nei nostri negozi hanno sicuramente preso l'aereo per arrivare sul nostro mercato. Il traffico aereo partecipa fortemente al riscaldamento climatico e all'inquinamento acustico.

### Troppi imballaggi?

Per arrivare in buono stato sugli scaffali dei negozi, alcuni prodotti necessitano imballaggi che generano una grande quantità di rifiuti. È dunque preferibile scegliere frutta e verdura sciolta.

### Biodiversità?

L'esistenza di alcune varietà tradizionali e locali di frutta e di verdura è minacciata. Per preservarle e mantenere la diversità dei sapori, vale la pena di conoscerle e cercarle sugli scaffali dei negozi. In genere sono prodotte con l'aiuto di metodi rispettosi dell'ambiente. [www.psrara.org](http://www.psrara.org)

### Bio?

Frutta e verdura provenienti dall'agricoltura biologica presentano meno residui di pesticidi e di nitrati, e contengono più elementi protettori della salute, quali i polifenoli.

### Marchi



Per saperne di più sui marchi di garanzia, vedere Allegato A "Alcuni marchi" oppure il sito [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), rubrica "Ecco cosa potete fare voi" - "Consigli pratici" - "Marchi ecologici".

### Una carta vincente per la salute

La frutta e la verdura dovrebbero costituire la base della nostra alimentazione. I medici raccomandano di mangiarne cinque porzioni al giorno (una porzione equivale a 120 gr), per diminuire i rischi di malattie cardiovascolari, infettive e cancerogene.

### Priorità ai prodotti regionali

Coltivate nelle regioni dove vengono consumate, la frutta e la verdura possono essere raccolte mature ed offrire così tutto il loro sapore e le preziose vitamine. Quando provengono da lontano, devono essere raccolte prima della loro maturazione, per sopportare il viaggio in nave o in camion. Se trasportate in aereo, l'effetto sul riscaldamento climatico ha conseguenze ancora peggiori.

### La biodiversità in pericolo

La necessità di avere a disposizione frutta e verdura che si conservi a lungo, spinge i produttori a selezionare un numero di varietà limitate, molto spesso a scapito della biodiversità. I criteri di rendimento, di estetica e di resistenza ai trasporti, vanno spesso a scapito del sapore e dell'ambiente.

### Il concetto di "sovranià alimentare"

Si chiama "sovranià alimentare" la capacità di disporre di alimenti che rispondono alle attese della popolazione. Una collettività che mantiene un'agricoltura diversificata preserva le sue scelte rispetto alla propria alimentazione. La "sovranià alimentare" favorisce il lavoro locale, influenza il destino del paesaggio e garantisce una migliore sicurezza alimentare, visto che la vicinanza facilita la sorveglianza dei modi di produzione e del circuito di vendita dal produttore al consumatore.

### Il compostaggio

*I resti di frutta e verdura non devono essere messi nel sacco della spazzatura. Questi rifiuti organici bruciano molto male, essendo composti fino al 90% di acqua. Recuperandoli come scarti vegetali possono essere trasformati in un composto che permette di migliorare la fertilità del suolo, risparmiando le torbiere.*

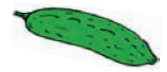


### La ricchezza del territorio ticinese

Attualmente l'orticoltura ticinese Bio è rappresentata da 7 aziende che coltivano una superficie di oltre 30 ettari, pari al 10% circa dell'intera orticoltura ticinese. Il restante 90% della produzione è effettuato da produttori locali che coltivano seguendo i principi della produzione integrata (pochissimi interventi con concimi chimici di sintesi, lotta biologica e interventi mirati). Queste aziende sono una cinquantina e coltivano circa 200 ettari (serre di vetro, campo aperto, tunnel riscaldati).

### A proposito del petrolio

*Un cocomero della regione, acquistato in estate (il suo periodo di maturazione naturale) e coltivato all'aria aperta, necessita complessivamente di 0,3 litri di petrolio per la coltivazione ed il trasporto al magazzino. Quello che compriamo in febbraio, coltivato in serre riscaldate e trasportato su una distanza di 1000 km, ne necessita 1,1 litri.*



*Un chilo di fragole della regione, comprate in stagione (maggio, giugno, luglio), necessitano 0,2 litri di petrolio. Se sono prodotte oltremare e trasportate in aereo per essere vendute in marzo, ci vogliono 4,9 litri di petrolio (25 volte di più).*



### Per saperne di più

[www.conprobio.ch](http://www.conprobio.ch)

Cooperativa Consumatori e Produttori del Biologico.

[www.bioticino.ch](http://www.bioticino.ch)

Associazione Agricoltura biologica della Svizzera Italiana.

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Rubrica "Ecco cosa potete fare voi" - "Alimentazione - Frutta e verdura": Download tabelle stagionali di frutta e verdura.

[www.agriturismo.ch](http://www.agriturismo.ch)

Rubrica "Info marchio - Elenco produttori".

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

Il marchio di garanzia per i prodotti agricoli svizzeri.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana.

[www.footprint.ch](http://www.footprint.ch)

Per calcolare la nostra impronta ecologica.

## ► *Attenzione all'etichetta e ai marchi*

*In Svizzera il consumo annuale di carne è di circa 50 kg a persona. Per un mondo più sostenibile - e per la salute - sarebbe meglio mangiarne meno, ma di miglior qualità. Per il pesce, attenzione alle specie minacciate dall'eccessivo sfruttamento dei mari.*

### Quale pollo?

Una breve distanza tra il produttore ed il consumatore, con allevamenti che seguono norme severe: ecco alcuni argomenti che giocano a favore di un pollo allevato nella regione.

### Venuto da lontano?

La maggior parte della carne di maiale e di manzo consumata in Svizzera è prodotta nel paese. Ma l'agnello proviene sovente da un altro continente, necessitando quindi di migliaia di chilometri supplementari per il trasporto. L'etichetta deve obbligatoriamente indicare il paese di produzione.

### Riciclabile?

Le scatole di conserva ed i coperchi dei vasetti si riciclano nello stesso contenitore dell'alluminio.



### Quale sistema di pesca?

I pesci piatti (sogliole, passere, limande, platesse, rombi, ecc.) sono presi con reti a strascico che raschiano il fondo provocando la distruzione di numerose altre specie. Per 1 kg di pescato, si distruggono circa 6 kg di altre specie.

### Rispetto degli animali?

Alcuni marchi di qualità garantiscono specifiche norme di allevamento (ad esempio, la certezza d'accesso all'aria aperta degli animali durante la crescita).

### Allevamento: che tipo di mangime?

Secondo il tipo di alimentazione, la carne di salmoni e di trote da allevamento può contenere residui di sostanze medicinali, con concentrazioni che talvolta superano i valori limite consentiti dalla legge.

### Quali gamberetti?

La maggior parte dei gamberetti venduti in Svizzera proviene da allevamenti situati presso le rive dei mari, in zone particolarmente ricche in biodiversità. Queste installazioni provocano spesso distruzioni e inquinamenti, ma ciò non accade con i gamberetti da allevamenti bio o per quelli pescati nell'Atlantico del Nord.

## Marchi

La carne può avere numerosi marchi: vedere Allegato A "Alcuni marchi" oppure il sito [www.wwf.ch/it/index.cfm](http://www.wwf.ch/it/index.cfm).

Per i pesci di mare, il marchio **MSC (Marine Stewardship Council)** indica che sono stati catturati secondo un metodo di pesca che permette loro di riprodursi, mantenendo così la specie nel futuro. [www.msc.org](http://www.msc.org)



## Variare le fonti di proteine

Il consumo di proteine animali è necessario. Ma l'eccesso di carne può nuocere alla salute, dato il contenuto di grassi saturi che favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari. In Svizzera il consumo di carne e di pesce è ben maggiore rispetto alla quantità necessaria per coprire i nostri bisogni in proteine e in ferro.



Alternando carni rosse e bianche, pesci, uova, formaggi e proteine vegetali (soia, ceci, lenticchie ecc.) è possibile variare il fabbisogno quotidiano di proteine senza il rischio di privare l'organismo di un costituente essenziale.

## Mangiare meno carne

Per un adulto si raccomanda di consumare 100 gr di carne 3-4 volte la settimana (al massimo 100 gr tutti i giorni), basando la propria alimentazione sui cereali (grano, mais, riso, quinoa, ecc. – meglio se integrali) e le leguminose (lenticchie, soia, ceci, fagioli ecc.), senza dimenticare frutta e verdura fresche, possibilmente coltivate secondo metodi rispettosi dell'ambiente.

## Carne e ambiente

Il consumo eccessivo di carne ha pure delle ripercussioni sull'ambiente. A livello di riscaldamento climatico, un pasto ricco di carne e cucinato con ingredienti importati "emette" fino a 9 volte più CO<sub>2</sub> di un pasto vegetariano cucinato con prodotti locali. E ci vuole una quantità d'acqua cinque volte superiore per produrre le proteine di manzo rispetto a quelle di soia.

## Origine svizzera e marchi

La produzione industriale di carne necessita grandi quantità di proteine vegetali. Per questo motivo il 95% della soia coltivata nel mondo è destinata agli animali e non all'uomo. A questo proposito l'agricoltura svizzera è esemplare. La maggior parte delle bestie esce regolarmente all'aria aperta ed il 60% copre almeno la metà dei bisogni alimentari direttamente al pascolo (esigenze del programma federale URA – Uscita Regolare all'Aperto degli animali). I marchi Bio Suisse (gemma) e IP-Suisse (coccinella) garantiscono che la razione di base dei bovini è composta essenzialmente da foraggio grezzo proveniente da coltivazioni.



## Scarso rendimento

Si devono "investire" 10-15 calorie alimentari vegetali per ottenere 1 caloria di carne. Ciò significa che per ottenere 1 kg di carne devono essere consumati circa 10 kg di grano (senza calcolare la grande quantità di acqua).



## I pesci diventano rari

Il consumo mondiale di pesce è quadruplicato dal 1950 e non smette di aumentare. Il rinnovamento naturale delle scorte non è più assicurato: il 90% della popolazione dei grossi pesci (tonno, merluzzo, pesce spada ecc.) è minacciato. I dietisti consigliano di mangiare regolarmente pesce ricco di determinati acidi grassi (omega-3), benefici per cuore, arterie e cervello. È preferibile consumare le specie che non sono vittime della pesca indiscriminata (come il salmone di allevamento bio, lo sgombrò e le aringhe) 1-2 volte la settimana, cucinandole al forno piuttosto che fritte.

## Filetti di persico "del lago"

La produzione svizzera di filetti di persico copre solo il 10% del consumo totale (nella maggior parte dei casi i filetti serviti al ristorante provengono dal Canada o dall'Europa dell'Est). Se si desidera gustare i pesci di lago nostrani, è meglio scegliere salmerini o coregoni, molto buoni quando sono affumicati.

## Per saperne di più

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Rubrica "Ecco cosa potete fare voi" - "Alimentazione - Carne" oppure "Pesce & frutti di mare".

[www.agriturismo.ch](http://www.agriturismo.ch)

Rubrica "Info marchio - Elenco produttori".

[www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch)

Rubrica "Déchargements" - "Océans": Quel poisson peut-on encore servir?

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Guida dei ristoranti rispettosi della salute e dell'ambiente in Svizzera. Vedere la rubrica "Les restaurants labellisés/Tessin".

[www.ftap.ch](http://www.ftap.ch)

Federazione Ticinese per l'Acquicoltura e la Pesca.

**Cooperativa pescatori del Ceresio**

Rolf Müller, 079.240.03.27, 6988 Ponte Tresa.

**Pubblicazioni**

- *Marchi per alimenti*, da richiedere all'ACSI.

- *Pesce - guida agli acquisti*, da richiedere all'ACSI.

## ► Guardare il contenuto, l'imballaggio e il modo di produzione

La scelta di una bevanda ha un impatto sulla salute; basti pensare ai problemi degli squilibri alimentari legati al consumo di bibite zuccherate. Ma ci possono essere anche conseguenze sull'ambiente e sulle condizioni di lavoro. Per calmare la sete è dunque meglio interessarsi dell'origine dei prodotti, della loro composizione e dell'imballaggio. E ricordarsi che l'unica bibita necessaria al nostro organismo, la più ecologica ed economica, è l'acqua del rubinetto.

### Quale imballaggio?

Quasi tutti gli imballaggi delle bibite sono riciclabili, tranne i cartoni del latte e dei succhi di frutta. In generale vale la regola di ridurre il consumo e separare i recipienti vuoti (bottiglie in PET, lattine in alluminio ecc.).

### Bevande "eque"?

Si trovano sul mercato svizzero più di una cinquantina di miscele di caffè ed una dozzina di tè che garantiscono una remunerazione equa dei produttori. Per favorire l'economia regionale, si possono anche scegliere gli infusi di piante o di fiori come alternativa al tè.



### Bottiglia o rubinetto?

In Ticino l'acqua del rubinetto è ovunque di buona qualità, equilibrata in sali minerali e costantemente controllata. Questa è la scelta più ecologica: nessun trasporto, nessun rifiuto. Per produrre una bottiglia in PET occorre almeno tanta acqua quanta ne contiene.

### Antiossidanti?

La maggior parte dei succhi di arance arrivano da oltremare sotto forma di concentrato che viene diluito prima di esser messo nei cartoni o nelle bottiglie: ciò implica un grande consumo di energia (2 dl di petrolio per 1 litro di succo) e di acqua. Pure se ricco in vitamina C, questo succo contiene tre volte meno sostanze antiossidanti (utili alla salute) rispetto al succo di mele indigeno.

### Zuccheri e stimolanti?

Un litro di aranciata o di tè freddo può contenere l'equivalente di 24 zollette di zucchero! Queste bibite contengono anche sostanze stimolanti (caffèina, teina) che possono disturbare il sonno e l'attenzione, soprattutto nei più piccoli: un bicchiere equivale a una tazza di caffè...

### Vino dagli antipodi?

Scegliere un vino della propria regione che porta un marchio (Bio Suisse, Vinatura, Ticino DOC) favorisce l'economia locale e salvaguarda l'ambiente. Una bottiglia australiana necessita 1,7 dl di petrolio per percorrere la metà del pianeta fino in Svizzera.

### Del cacao buono per tutti i bambini?

Il cacao che proviene dal commercio equo vieta lo sfruttamento minorile nelle piantagioni, come pure la distruzione delle foreste tropicali.

## Zuccheri, bollicine e squilibri alimentari

Nel mondo, le bibite gassate zuccherate occupano la terza posizione dietro il tè e il latte. Vendute nei negozi di alimentari, ma anche nei chioschi, nelle macellerie e nei distributori automatici installati nei luoghi pubblici, queste bevande occupano una fetta importante del paniere alimentare. Il loro consumo è specialmente elevato presso i giovani: ciò contribuisce allo squilibrio alimentare criticato dai nutrizionisti. Secondo uno studio svizzero, il 34% dei bambini tra i 6 e i 12 anni soffre di sovrappeso e dal 10 al 16% può essere considerato come "obeso", con rischi di malattie cardio-vascolari e di diabete. Un grande bicchiere (3 dl) di aranciata o di tè freddo può arrivare a contenere l'equivalente di sette zollette di zucchero. Insieme all'acidità dovuta all'anidride carbonica, questo zucchero favorisce la carie dentaria. Le bibite light (senza zucchero) sono meno dannose per la salute, ma gli edulcoranti artificiali in esse contenuti stimolano il consumo di cibi zuccherati. La progressione del consumo di bibite zuccherate avviene a scapito delle bibite tradizionali: in Svizzera il consumo di succo di mele, di pere e di uva è in continua diminuzione.



si vendono generalmente in confezioni da sei bottiglie (da 6 a 9 kg in totale), il solo loro acquisto giustifica l'utilizzo dell'autovettura, anche per tragitti corti.

## Una caraffa per dechlorare l'acqua

In alcuni comuni l'acqua deve essere clorata per evitare ogni possibile contaminazione batterica. Le Aziende di distribuzione ci aggiungono del cloro, ciò che le dà - per alcuni - un gusto poco gradevole. È facile dechlorare l'acqua del rubinetto mettendola nel frigorifero in una bottiglia (anche chiusa) durante la notte, oppure versandola in una caraffa qualche ora prima del pasto.



## Per saperne di più

[www.ti.ch/DSS/DSP/LabC](http://www.ti.ch/DSS/DSP/LabC)

La qualità dell'acqua distribuita in Ticino.

[www.agriturismo.ch](http://www.agriturismo.ch)

Rubrica "Info marchio - Elenco produttori".

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

L'alimentazione in movimento, sito dell'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP).

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Società svizzera di nutrizione.

[www.vitiswiss.ch](http://www.vitiswiss.ch)

Federazione Svizzera per la produzione ecologica in viticoltura.

[www.biovin.ch](http://www.biovin.ch)

Associazione svizzera per la viticoltura biologica.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Rubrica "Servizi al pubblico" - "Pubblicazioni e materiale acsi" - "Alimentazione": No all'acqua in bottiglia.

[www.swissrecycling.ch](http://www.swissrecycling.ch)

Associazione delle organizzazioni attive nel riciclaggio di materiali. Per informazioni dettagliate su PET ([www.petrecycling.ch](http://www.petrecycling.ch)), vetro ([www.vetroswiss.ch](http://www.vetroswiss.ch)) e alluminio ([www.igora.ch](http://www.igora.ch)) riferirsi direttamente ai siti indicati.

## Viva l'acqua del rubinetto

Per la salute l'acqua resta la migliore delle bevande (razione consigliata per un adulto: 2 litri al giorno). In Svizzera l'acqua del rubinetto è ovunque di buona qualità. In Ticino, a seconda dei comuni, essa viene persino erogata direttamente dalla sorgente o dalla falda freatica senza nessun trattamento (questo è il caso per il 66% delle abitazioni). Malgrado ciò, gli svizzeri sono grandi consumatori di acqua imbottigliata, con più di 90 litri all'anno per persona. Questo sistema di imballaggio ha un impatto sull'ambiente. Necessita di molta energia (1000 volte di più che per l'acqua del rubinetto) e di molte materie prime per la fabbricazione delle bottiglie e delle etichette, e poi occorre trasportare le bottiglie, spesso su lunghe distanze. Ciò genera pure rifiuti che finiscono presto o tardi per gravare sull'ambiente, anche se il riciclaggio delle bottiglie (vetro, PET) limita in parte gli effetti nocivi. Infine, poiché queste acque

## Scomposizione del prezzo di un pacchetto di caffè



## Bevande "equo"

Il caffè, il tè ed il cacao fanno parte dei "prodotti faro" del commercio equo. Distribuiti da più di 10 anni nei negozi specializzati, sono ormai disponibili anche nei grandi magazzini. Per le bevande, il marchio più conosciuto è "Max Havelaar". Esso garantisce una giusta remunerazione del lavoro dei produttori e delle loro famiglie, permettendo loro di soddisfare i bisogni elementari in materia di salute, educazione, alloggio e protezione sociale; li protegge anche contro i disastrosi effetti della caduta dei prezzi delle materie prime. Questo marchio assicura il rispetto dei diritti fondamentali delle persone (rifiuto dello sfruttamento minorile, del lavoro coatto, della schiavitù, ecc.) ed instaura relazioni stabili e durature tra i partner commerciali, favorendo nel contempo la salvaguardia ambientale.

[www.maxhavelaar.ch](http://www.maxhavelaar.ch)

## ► Mettere nel menu l'ambiente e la salute

*Le abitudini alimentari si sono assai evolute. I piatti già pronti (refrigerati, liofilizzati o surgelati) e gli alimenti da sgranocchiare si vendono sempre di più. Ma attenzione all'eccesso di imballaggi, al consumo di energia (surgelati) come pure agli ingredienti nascosti (sale, zucchero, grassi, additivi) che non sono sempre salutari.*

### In conserva o surgelati?

Se si vuole consumare frutta o verdura fuori stagione, potrebbe essere giudizioso scegliere quella in scatola o surgelata. Per la salute, le conserve o i surgelati offrono spesso più vitamine e nutrimento dei prodotti freschi raccolti parecchie settimane prima del loro consumo. Se i prodotti nelle conserve necessitano di meno energia per la loro conservazione e cottura di quelli surgelati, sono spesso più ricchi di sale aggiunto, mentre quelli surgelati mantengono le vitamine praticamente intatte.

### Porzione più grande?

Più la porzione è piccola, più il volume dell'imballaggio aumenta in rapporto all'alimento contenuto. In proporzione, il prezzo dell'alimento al chilo è pure più elevato.



### Quale olio?

Numerosi alimenti contengono olio di palma, prodotto da monoculture assai esigenti per ciò che riguarda concimi e insetticidi. Spesso situate nel Sud-est asiatico, queste coltivazioni contribuiscono alla scomparsa delle foreste tropicali. Inoltre questo olio è ricco in acidi grassi saturi, sfavorevoli alla salute cardiovascolare. Alcuni fabbricanti utilizzano l'olio di palme che crescono in coltivazioni sostenibili, rispettando le norme ambientali e sociali.

### Cosa dice l'imballaggio?

I fabbricanti devono indicare la lista degli ingredienti presenti nei piatti pronti, specialmente la proporzione di ciò che viene presentato in evidenza sull'imballaggio. Quindi, se il prodotto si chiama "Risotto ai funghi porcini", la percentuale di funghi deve figurare sulla lista. L'indicazione del valore energetico e del tenore in proteine-glucidi-grassi permette di valutare la qualità nutrizionale del piatto. Tutte queste informazioni facilitano il confronto dei prodotti e possono orientare il "consum-attore" verso scelte più ponderate.

### Troppo sale?

In Svizzera un adulto consuma in media 12 gr. di sale da cucina (cloruro di sodio) al giorno, quando invece ne basterebbero solo 6-8 gr. Questo eccesso, che favorisce l'ipertensione, proviene per l'80% dal sale "nascosto" nei prodotti industriali: pane, pasticceria, piatti cucinati, prodotti semi-pronti, formaggi ecc. Chips, arachidi tostate e altri snacks ne contengono spesso molto. Per alcuni prodotti, i fabbricanti preferiscono dichiarare il tenore di sodio piuttosto che di sale.

### Surgelato o refrigerato?

Per la loro preparazione, conservazione e cottura, i piatti refrigerati necessitano di meno energia rispetto a quelli surgelati.

### Montagne di rifiuti?

Uno studio condotto in un supermercato francese ha dimostrato che ci vogliono in media **due carrelli** per contenere i rifiuti degli imballaggi dei prodotti che stavano in **un solo carrello!**

### Additivi?

Le procedure industriali possono far perdere agli alimenti il sapore, l'aspetto e i valori nutritivi. Quindi si ricorre a numerosi additivi alimentari destinati a migliorare la presentazione, il gusto e la conservazione. Questi prodotti accrescono il rischio di intolleranza alimentare. È il caso del glutammato di sodio (codice alimentare: E 621), un esaltatore del sapore poco costoso.

Lista additivi "E":

[www.coop.ch](http://www.coop.ch), rubrica " Mangiare & Bere - Alimentazione Sana" - "Pubblicazioni - Opuscoli": Additivi nelle derrate alimentari.



## Mangiare veloce e sgranocchiare

Si assiste all'emergere di un nuovo stile di alimentazione. I "tre pasti in famiglia", completamente preparati in casa, sono rimpiazzati da pasti presi spesso da soli, ad orari variabili e con piatti già parzialmente o totalmente preparati. Sono finiti gli orari ed i luoghi di consumo fissi. Molte persone preferiscono piluccare sul luogo di lavoro, piuttosto che mettersi a tavola e condividere il piacere di un vero pasto.

## Conciliare guadagno di tempo e salute

Per rispondere a questa evoluzione, l'offerta di piatti già pronti si è considerevolmente ampliata. Le persone che si preoccupano della salute possono comporre un menu equilibrato, a condizione di scegliere bene. Si trovano infatti in commercio insalate già pronte, con verdura fresca che apporta le fibre alimentari e le vitamine raccomandate dai nutrizionisti.

## Non necessariamente meno ecologico

Preparare i propri pasti con ingredienti di base prende più tempo, ma risulta spesso meno caro che nutrirsi con cibi già pronti o semi-cucinati. Per una persona sola, consumare piatti già cucinati non è necessariamente meno ecologico che mettersi di persona ai fornelli: viste le grandi quantità in gioco, la preparazione in fabbrica permette un utilizzo più razionale delle risorse (acqua, materie prime, energia). Ma per mantenere il proprio vantaggio in fatto di impatto ambientale, il piatto pronto non deve essere né surgelato, né troppo lussuosamente imballato.



## Equilibrio dietetico e obesità

Il principale problema con gli alimenti preparati è la difficoltà di controllare ciò che si ingerisce, sia sul piano della qualità nutritiva sia su quello della quantità (la porzione viene imposta dal fabbricante). Inoltre, questi prodotti contengono spesso un eccesso di zucchero, di sale e di grassi. Considerando anche la tendenza alla sedentarietà, questa forma di alimentazione contribuisce all'aumento dell'obesità nella popolazione.

## Attenzione al tipo di grassi

Secondo i medici, si dovrebbe evitare di consumare troppi grassi vegetali "idrogenati" che sono generalmente prodotti con oli di minore qualità (coppa, olio di palma ecc.) trasformati tramite processi chimici. Questa idrogenazione permette ad alcuni alimenti industriali di conservarsi bene a temperatura ambiente e di non irrancidirsi troppo velocemente (prodotti cioccolatieri, biscotti, pasticceria, pizza, brodo, zuppe liofilizzate ecc.), ma creano degli acidi grassi "trans" che non apportano alcun valore nutritivo e che sono nefasti per la salute, favorendo in particolare le malattie cardiovascolari.

## Zuccheri e sale "nascosti"

Si aggiunge dello zucchero (glucosio, saccarosio, lattosio, maltosio, ecc.) non solo ai dolci, ma pure a molti piatti con sale, per esaltarne il sapore ed essere apprezzati da un maggior numero di persone. Il sale è aggiunto in dosi spesso eccessive a numerosi prodotti, senza che se ne noti la presenza: si parla quindi di sale "nascosto".

## Numerosi additivi

I piatti pronti possono contenere una lunga lista di additivi alimentari catalogati come sostanze "E" (coloranti, conservanti, antiossidanti, stabilizzatori, esaltatori di sapore), come pure di aromi artificiali. Seppur autorizzati e spesso necessari ad una bella presentazione ed alla conservazione dei prodotti, taluni di questi additivi sono sospettati di provocare intolleranze alimentari ed allergie.

## Per saperne di più

[www.ti.ch/DSS/DSP/SezS/UffPVS/progetti/Alimentazione\\_Movimento/FourchetteVerte.htm](http://www.ti.ch/DSS/DSP/SezS/UffPVS/progetti/Alimentazione_Movimento/FourchetteVerte.htm)  
Informazioni sul Progetto Fourchette Verte" Ticino.

[www.svde-asdd.ch/it/index.cfm?treid=244](http://www.svde-asdd.ch/it/index.cfm?treid=244)  
Associazione svizzera dietiste diplomate.

[www.goutmieux.ch](http://www.goutmieux.ch)  
Vedere allegato A.

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)  
Vedere allegato A.

[www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch)  
Una risposta alla moda del fast-food.

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Rubrica "Il WWF" - "I nostri temi" - "Foresta" - "Olio di palma e soia".

[www.migros.ch](http://www.migros.ch)  
Rubrica "Sostenibilità" - "Prodotti e marchi" - "I marchi Engagement": i marchi eco di Migros.

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)  
Rubrica "Labels": i marchi eco di Coop.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)  
Rubrica "Servizi al pubblico" - "Pubblicazioni e materiale acsi" - "Alimentazione".

[www.ferrorecycling.ch](http://www.ferrorecycling.ch)  
Associazione per la promozione del riciclaggio dei barattoli di conserve in latta d'acciaio.

**Al ristorante**  
Mangiare al ristorante permette di guadagnare tempo, senza perdere il lato conviviale. Ma non è sempre facile conoscere la provenienza degli alimenti, né sapere se sono stati prodotti rispettando l'ambiente e gli animali. Esistono locali che offrono una certa garanzia certificata da un marchio. "Gout Mieux", lanciato dal WWF svizzero, segnala l'utilizzo di ingredienti bio o provenienti dal commercio equo. "Fourchette verte" garantisce in particolare un'alimentazione equilibrata, spazi non-fumatori e una separazione dei rifiuti esemplare.

## ► Proteggere la propria salute e quella del pianeta

*I prodotti di igiene corporale ed i cosmetici devono rispettare una precisa legislazione. Ma è meglio sceglierli con attenzione, poiché alcuni tra loro non curano né la salute né l'ambiente (sostanze tossiche o allergeni, inquinamento dell'aria e delle acque, produzione eccessiva di rifiuti, minacce alla bio-diversità).*

### Cocktail chimico?

*Formaldeide, ftalati, solventi (toluene), sostanze organiche alogene, acrilati:* sono diversi esempi di molecole tossiche che si possono trovare nei cosmetici, in particolare smalti per unghie, rossetti, deodoranti, shampoo, saponi e creme idratanti. Queste sostanze sono sospettate di favorire le allergie, di perturbare il sistema endocrino e di danneggiare gli organi interni e il sistema nervoso.

### Quale imballaggio?

Le piccole scatole possono essere recuperate come carta riciclata. In quanto ai prodotti ricaricabili, limitano i rifiuti da incenerire. Sono da evitare, se possibile, i doppi imballaggi inutili.

### Una nube da respirare?

I vaporizzatori a pompa (o le bombole aerosol il cui gas propulsore è aria) non degradano l'atmosfera. I deodoranti e gli antitranspiranti esistono anche sotto forma solida o liquida, ciò che evita di inalare quotidianamente una nuvola di aerosol.

### Veramente necessario?

I prodotti per fare la schiuma all'acqua del bagno, che la profumano e la colorano, aggiungono diverse sostanze di sintesi nelle acque usate, rendendole ancora più difficili da depurare.

### Colore e profumo?

La carta igienica non sbiancata con il cloro, senza profumo e senza decorazioni immette meno sostanze inquinanti nelle acque di scarico.

### Gel o sapone?

Un sapone da 250 gr permette tanti utilizzi quanti 4 flaconi di gel-doccia da 250 ml.

### Disinfettante?

Alcuni saponi e dentifrici contengono del *triclosan*, un prodotto antibatterico sospettato di favorire la resistenza dei batteri agli antibiotici.

### Quale olio?

Non è raro trovare nei cosmetici tracce di olio di visone, di tartaruga, di capodoglio o di balena - animali minacciati di estinzione. Viene utilizzato frequentemente anche l'olio di palma, prodotto da monoculture grandi consumatrici di concimi sintetici e di pesticidi. L'olio di jojoba, estratto da un albero coltivato in zone aride, costituisce una valida alternativa per preservare la bio-diversità; la sua coltivazione contribuisce anche a frenare la desertificazione.



## Marchi

Per i prodotti di cura corporea e per i cosmetici, non esistono marchi ufficialmente riconosciuti.

Si trovano però sul mercato alcuni marchi che rispettano criteri ecologici e sociali (Body Shop) o unicamente ecologici (Coop Naturaline, Weleda).

## Disinfettanti superflui

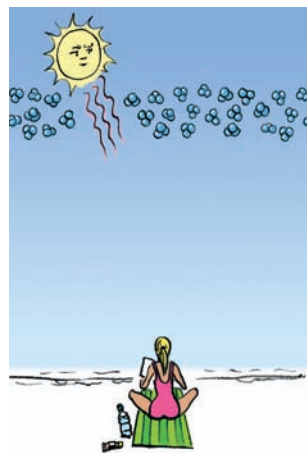
I prodotti di igiene corporale dalle proprietà antimicrobiche sono molto popolari. Questa moda non è senza conseguenze sulla resistenza dei batteri agli antibiotici, un fenomeno che assume un'ampiezza inquietante. Ma i prodotti che contengono disinfettanti, per esempio il triclosan, non sono più efficaci nell'eliminare i microbi dei saponi tradizionali utilizzati in modo consapevole (lavare le mani dopo essere andati alla toilette e prima dei pasti ecc.). Essi dovrebbero essere riservati all'uso medico. L'ossessione della disinfezione può avere effetti perversi. Le ultime ricerche mostrano che l'esposizione naturale dei bambini ai germi e alle polveri rinforza le loro difese immunitarie e diminuisce i rischi di allergie e di reazioni cutanee.

## Pensare alle acque e ai pesci

Ricercatori canadesi, inglesi e tedeschi hanno trovato residui di sostanze farmaceutiche e di prodotti di cura corporea nei fiumi e nei laghi, in particolare agenti di protezione solare, disinfettanti, ormoni e ftalati (utilizzati per dare al prodotto un'apparenza brillante e fluida). In Svizzera, la forte diminuzione dei pesci nei corsi d'acqua si spiega in particolare con il "cocktail chimico" sempre più variato che vi viene scaricato. I cosmetici e i prodotti di igiene corporea non sono i principali responsabili, ma contribuiscono al problema dato il loro grande impiego.

### Spray e strato di ozono (O<sup>3</sup>)

*Nel 1985, alcuni ricercatori scoprirono nello strato di ozono un enorme buco che permetteva ai raggi solari pericolosi (ultravioletti) di raggiungere facilmente il suolo. Colpevoli: i gas "CFC" (Cloro Fluoro Carbur), utilizzati in particolare in frigoriferi, spray e schiume isolanti. Di fronte a questa minaccia, annunciata da molto tempo dagli scienziati, diversi Stati adottarono nel 1987 il Protocollo di Montreal. Entrato in vigore nel 1989, questo testo stabilì un calendario destinato ad abolire l'utilizzo dei CFC entro pochi anni. È questo un buon esempio di concertazione internazionale in favore dell'ambiente.*



*Gli spray per cosmetici, che utilizzavano i CFC, oggi ne sono esenti. Ma data la persistenza dei CFC nell'atmosfera, il famoso buco dovrebbe ancora crescere per uno o due decenni, prima di richiudersi poco a poco.*

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana.

[www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

Azienda cantonale dei rifiuti.

## Un buon utilizzo dei cosmetici

I cosmetici possono comportare un rischio per la salute, in ragione della loro composizione chimica o in seguito ad un utilizzo inadeguato. Vista la diversità delle sostanze che entrano in gioco, è difficile raccomandare un prodotto piuttosto che un altro. Ma si può indicare un certo numero di regole da osservare:

- leggere attentamente il modo d'uso e le avvertenze
- diffidare delle proprietà terapeutiche attribuite ai cosmetici: non sono dei medicinali
- se si prova un prodotto per la prima volta, testarlo prima su una piccola superficie di pelle e attendere almeno 24 ore (in particolare per i coloranti dei capelli)
- smettere immediatamente l'utilizzo se si manifestano segni di intolleranza (rossori, irritazioni ecc.) e consultare un medico se la reazione perdura
- conservare i cosmetici al riparo dal calore, dall'umidità e dalla luce (rischi di sviluppo di batteri e di degradazione del prodotto)
- sbarazzarsi dei cosmetici che non hanno più l'aspetto, il colore o l'odore del prodotto originale. Alcuni cosmetici per la cura del corpo o dei capelli (in particolare acidi per decolorare i capelli, profumi a base alcolica, coloranti, solventi per smalti ecc.) sono rifiuti speciali. Gli imballaggi vuoti possono essere gettati nel sacco della spazzatura
- non condividere i cosmetici, al fine di evitare ogni trasmissione di batteri a un altro utilizzatore
- tenere i cosmetici fuori dalla portata dei bambini.

## Per saperne di più

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": "Aria", "Acqua", "Ozono".

[www.parchem.ch](http://www.parchem.ch)

Organo di notifica per prodotti chimici.

[www.the-body-shop.ch](http://www.the-body-shop.ch)

Cosmetici naturali, senza sperimentazione animale.

[www.weleda.ch](http://www.weleda.ch)

Cosmetici naturali, senza sperimentazione animale.

[http://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/reach\\_intro.htm](http://ec.europa.eu/environment/chemicals/reach/reach_intro.htm)

Sito dell'Unione Europea che presenta il programma REACH, mirante a meglio valutare tutti gli effetti delle sostanze chimiche commercializzate.

[www.chemical-cocktail.org](http://www.chemical-cocktail.org)

Scoprire l'universo chimico dei prodotti che fanno parte del nostro quotidiano.

[www.chemicalreaction.org](http://www.chemicalreaction.org) [www.wwf.be/detox](http://www.wwf.be/detox)

Siti di informazione sui rischi chimici.

## ► *Coltivare la fibra ecologica e sociale*

*Scegliamo un abito per il suo prezzo, la sua comodità, il suo stile, la sua originalità. Da un punto di vista sostenibile, vale la pena interrogarsi sul suo materiale, sull'impatto ambientale della sua fabbricazione (acqua, sostanze tossiche, energie) e sulle condizioni di lavoro degli impiegati operanti in questo mercato molto concorrenziale.*

### Cosa nasconde la marca?

Dietro una marca, spesso ci sono una miriade di subappaltatori situati in paesi con una debole protezione sociale. Internet è un utile strumento per assicurarsi che la produzione di un articolo sportivo e la sua distribuzione rispettino le 8 convenzioni di base dell'Organizzazione internazionale del lavoro (OIL).  
[www.cleanclothes.ch](http://www.cleanclothes.ch)

### Quale cotone?

La coltivazione del cotone assorbe il 25% di pesticidi ed il 10% dei concimi utilizzati nel mondo; inoltre occorrono 270 litri d'acqua per produrre un chilo di fibre. Nel 2003 un quinto dei campi sono stati coltivati con varietà geneticamente modificate: tante ragioni per fare affidamento ai marchi nel momento in cui si sceglie il cotone da acquistare.



### Seconda mano?

Vestirsi con abiti d'occasione è un modo di preservare l'ambiente, poiché si offre una nuova vita ad articoli già fabbricati, spesso di buona qualità. Potete affidarvi ai negozi Caritas, Emmaus, Croce Rossa o ai Mercatini dell'usato ACSI.

Associazioni di quartiere o di genitori e alcuni comuni organizzano mercatini o forme di baratto (spesso prima della stagione invernale ed estiva). In questi luoghi si possono depositare gli articoli che si vogliono mettere in vendita, come pure si possono trovare vestiti per bambini e capi di abbigliamento sportivo ad ottimi prezzi.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch) [www.caritas-ticino.ch](http://www.caritas-ticino.ch) [www.redcross.ch/i/a07b-de.php](http://www.redcross.ch/i/a07b-de.php)



### Artigiani ben pagati?

Alcuni negozi sono specializzati nel commercio equo che assicura una migliore remunerazione degli artigiani dei paesi del Sud. Vi si possono trovare gioielli, soprammobili e svariati capi di abbigliamento.

Lista dei negozi *Botteghe del Mondo* presenti in Ticino: [www.botteghedelmondo.ch](http://www.botteghedelmondo.ch) e [www.claro.ch](http://www.claro.ch)

Per saperne di più sull'associazione *Botteghe del Mondo*: [www.assobdm.it](http://www.assobdm.it)

### Souvenir di viaggio?

In Svizzera è vietata l'importazione di pelli e di articoli in cuoio di cocodrillo, lucertola e serpente (a seconda della specie). Lo stesso vale per le pellicce di felini minacciati come le tigri, i leopardi, i giaguari e gli ozelot.

La lista delle specie minacciate può essere consultata sul sito: [www.cites.org](http://www.cites.org)



## Marchi

Il marchio "Oeko-tex 100" garantisce tessuti esenti da agenti inquinanti (pesticidi, metalli pesanti, coloranti) nocivi per la salute. Questo marchio assicura inoltre metodi di produzione rispettosi dell'ambiente.

[www.oeko-tex.com](http://www.oeko-tex.com)



### Vestiti a buon mercato: il calcolo giusto?

In generale è più vantaggioso comperare abiti di qualità: infatti questi si presentano meglio, sono più comodi, hanno una migliore resistenza al lavaggio e durano di più. A lungo termine spesso il loro costo non è più elevato di quello dei vestiti a buon mercato.

### Condizioni di lavoro: un impatto planetario



La diminuzione costante dei prezzi di alcuni capi d'abbigliamento, per esempio le magliette e le scarpe sportive, è in gran parte dovuta alle misure di delocalizzazione introdotte dalle aziende occidentali con lo scopo di restare concorrenziali. Queste imprese si installano in regioni dove gli operai sono pagati meno e non beneficiano di alcuna protezione sociale, in particolare in Asia ed America latina. Per contrastare questa tendenza la campagna "Clean Clothes", sostenuta da alcune associazioni svizzere, chiede ai produttori e ai distributori di prendere delle misure concrete per migliorare le condizioni di lavoro degli operai tessili. In particolare si vuole evitare che la loro salute venga messa in pericolo dai prodotti chimici utilizzati nel trattamento delle fibre e dei tessuti.

[www.cleanclothes.ch](http://www.cleanclothes.ch)

### Il cotone: morbido sulla pelle, ma non sempre per il pianeta

Pantaloni, camicie, magliette, indumenti intimi, scarpe: troviamo il cotone in tutti i tipi di abbigliamento. Non sorprende quindi sapere che il cotone è la fibra più venduta al mondo. Ogni anno, i produttori - principalmente in Cina, Stati Uniti e India - ne coltivano più di 19 milioni di tonnellate; ciò implica un impatto ambientale notevole, in particolare per quel che riguarda l'inquinamento delle acque e del suolo: infatti la coltivazione del cotone richiede l'uso di molti pesticidi, erbicidi e fertilizzanti sintetici. Diversi pesticidi comunemente utilizzati sono stati classificati dall'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) come "estremamente pericolosi", specialmente per il sistema nervoso dei bambini e per la fauna. Oltretutto, la coltivazione del cotone necessita di molta

acqua, fatto che può provocare catastrofi ecologiche. La più conosciuta riguarda il drammatico prosciugamento del Lago di Aral, situato tra l'Uzbekistan ed il Kazakistan. A partire dagli anni 1960, il volume di questo immenso mare interno si è ridotto ad un sesto della sua dimensione originale e la sua superficie è diminuita di un terzo, perché l'acqua dei fiumi che lo alimentava è stata deviata per irrigare le piantagioni di cotone.

### La scelta delle fibre: pensare all'ambiente e alla salute

In Svizzera abbiamo la possibilità di trovare capi d'abbigliamento in cotone biologico. Ma a livello mondiale, questo cotone rappresenta solo lo 0,03% della produzione globale. Esistono altre fibre naturali - vegetali (lino e canapa) o animali (lana e seta) - la cui produzione ha meno effetti collaterali sull'ambiente. Le fibre sintetiche invece sono ottenute dalla lavorazione del petrolio (nylon, poliestere, fibre tecniche), una risorsa non rinnovabile, o dal trattamento chimico della cellulosa (raion, viscosa). La maggior parte di queste fibre subiscono trattamenti fisico-chimici (lavaggio, candeggio, tintura, stampa ecc.), che costituiscono un carico ambientale e una minaccia per la salute, in particolare se si pensa alle tracce di prodotti presenti sui vestiti che possono provocare allergie (formaldeide, resine fluorite, soda caustica, metalli pesanti).

### Capi d'abbigliamento sostenibili: una scelta ancora limitata

Per vestirsi "ecologico", ci si può affidare ai marchi Oeko-tek Standard 100 e 1000, all'ecolabel europeo e a Bio Cotone (Migros). Se si vuole aggiungere un tocco etico, si possono scegliere marchi quali Naturtextil, Naturaline (Coop) o affidarsi a negozi specializzati. Sfortunatamente oggi non è facile seguire la moda scegliendo solo la fibra sociale ed ecologica. La scelta di questi articoli è ancora limitata e pochi negozi la commerciano. Questi vestiti per ora sono l'opera di pionieri, ma potrebbero conoscere un avvenire promettente e diventare presto la nuova tendenza.



### Per saperne di più

[www.helvetas.ch](http://www.helvetas.ch) [www.pandashop.ch](http://www.pandashop.ch)

Vendita per corrispondenza di vestiti "etici".

[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com) [www.switcher.com](http://www.switcher.com)

Esempi di imprese pioniere nel campo dell'abbigliamento e dello sviluppo sostenibile.

[www.migros.ch](http://www.migros.ch)

Rubrica "Sostenibilità" - "Prodotti e marchi" - "I marchi Engagement".

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)

Rubrica "Labels" - "Naturaline".

#### Pubblicazioni

- *Tessili, per saperne di più*, da richiedere all'ACSI.
- *Guida ai marchi non alimentari*, da richiedere all'ACSI.
- *Guida al vestire critico*, Centro Nuovo Modello di sviluppo, Editrice missionaria italiana, 2006.



### Cassonetti per la raccolta di vestiti e scarpe usate

Sono messi a disposizione del pubblico in vari angoli della città per la raccolta di capi d'abbigliamento e scarpe usate in buono stato. Molte organizzazioni umanitarie si occupano della loro raccolta e del loro smistamento. I tessuti destinati al riciclaggio vengono separati accuratamente da quelli in buono stato ancora utilizzabili. Quest'ultimi vengono distribuiti ai più bisognosi o rivenduti attraverso associazioni di cooperazione nei negozi di seconda mano. Questo sistema di recupero creato nel 1994 si iscrive pienamente nello spirito dello sviluppo sostenibile: diminuisce i costi per la collettività generati dall'incenerimento dei rifiuti, finanzia la cooperazione e crea posti di lavoro.

[www.textilkoordination.ch](http://www.textilkoordination.ch): informazioni sulle raccolte a livello svizzero.  
[www.texaid.ch](http://www.texaid.ch) [www.context-ag.ch](http://www.context-ag.ch) [www.satex.ch](http://www.satex.ch) [www.solitex.ch](http://www.solitex.ch)

## ► Esaminare l'impatto intrinseco di ogni tessuto

I tessuti occupano un posto essenziale nella nostra vita quotidiana. Scegliendo una t-shirt, una camicia, una gonna o un nuovo pantalone, è bene interrogarsi sull'impatto ambientale e sociale lungo tutte le tappe del "ciclo di vita" del prodotto, così da poter agire da consumatore responsabile al momento dell'acquisto e dell'utilizzo.

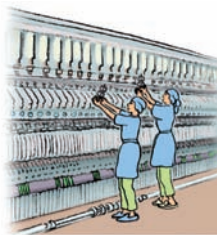
### Ciclo di vita dei vestiti

L'analisi del ciclo di vita (ACV) permette di quantificare l'impatto di un vestito dall'estrazione della materia prima fino allo smaltimento finale, passando per la trasformazione, la distribuzione e l'utilizzo. **Lo schema qui sotto illustra la parte rispettiva di ognuna di queste fasi in materia d'impatto ambientale (tenendo in considerazione la salute umana, la qualità degli ecosistemi, le emissioni di gas a effetto serra e l'acqua).** Questi dati sono generati da uno studio concernente diversi tipi di vestiti (t-shirt in cotone, camicette in viscosa, in poliestere, pullover di lana), utilizzati e lavati 50 volte, con asciugatura in macchina e stiratura.

44%

#### Produzione

Circa il 70% delle terre destinate alla coltura del cotone devono essere irrigate, ciò esige grandi quantità di acqua. Per di più, le colture di cotone convenzionale (non biologico) consumano il 25% dei pesticidi e il 10% dei concimi utilizzati nel mondo. Oltre al loro impatto sull'ambiente, queste sostanze sono ugualmente nocive per la salute degli operai agricoli e delle popolazioni rivierasche. Quanto ai tessuti sintetici, essi necessitano di materie prime a base di petrolio o di cellulosa (legno).



14%

#### Trasformazione

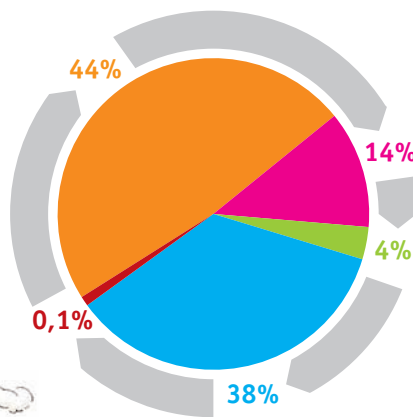
La fabbricazione di tessuti e vestiti necessita di numerosi interventi: filatura, tessitura, tintura, impressione e trattamento dei tessuti: taglio, cucitura e rifinitura. Ogni tappa presuppone l'utilizzo di macchinari che utilizzano molta energia, acqua e diverse sostanze (in particolare le tinte chimiche), alcune delle quali sono nocive per l'ambiente e la salute degli operai. Le condizioni di lavoro possono pure porre dei problemi.



4%

#### Distribuzione

Il percorso delle materie prime sino alle fabbriche di tessuti, dei tessuti agli atelier di confezione e dei vestiti ai luoghi di distribuzione/vendita esige numerosi trasporti, fonte di emissioni di CO<sub>2</sub>.



0,1%

#### Fine del ciclo

Anche se il suo impatto è minimo rispetto alle altre fasi del ciclo di vita di un tessile, lo smaltimento per incenerimento genera diverse emissioni di inquinanti.



38%

#### Utilizzo

In rapporto all'insieme del ciclo di vita di un vestito, la fase di utilizzo rappresenta un impatto importante. Il lavaggio a temperature elevate (60°C, 90°C), l'asciugatura con macchina e la stiratura consumano molta energia. L'utilizzo di liscive ed emollienti è fonte di inquinamento dell'acqua, che dovrà in seguito essere trattata in un impianto di depurazione.



## Qualche consiglio pratico



### Produzione

Attraverso le nostre scelte d'acquisto è possibile ridurre l'impatto derivante dalla produzione di tessili.

- Privilegiare le produzioni biologiche (esenti da concimi e pesticidi) che si tratti di cotone, lana o lino

- Nel caso del cotone, ideale è la scelta di fibre derivanti da colture non irrigate (l'impatto della fase di produzione di una t-shirt "irrigata" è del 73% contro il 17% di una di cotone "non irrigato"). È comunque difficile conoscere le modalità di produzione del cotone che acquistiamo.

### Trasformazione



Certe imprese si impegnano a ridurre l'impatto ambientale e sociale dei loro prodotti creando a volte propri labels, o utilizzando solo tinture naturali. Scegliere tessuti non colorati e non imbiancati contribuisce pure a salvaguardare

l'ambiente.

### Distribuzione



Malgrado gran parte della produzione di vestiti sia stata delocalizzata fuori dall'Europa, alcune aziende hanno mantenuto o sviluppato la loro produzione sul vecchio continente. Privilegiare questi prodotti permette di limitare i trasporti e il loro impatto sull'ambiente.

## Consigli generali

- Privilegiare i prodotti certificati, quelli che offrono una buona tracciabilità così come le imprese che si impegnano in favore del rispetto dell'ambiente e delle condizioni sociali
- Essere più attenti ai propri veri bisogni, evitare gli acquisti dovuti a "colpi di testa"
- Optare per articoli di qualità che dureranno più a lungo
- Preferire abiti che non passano di moda al posto di vestiti alla moda che bisogna rinnovare ogni stagione.

### Utilizzo



È senza dubbio allo stadio dell'utilizzazione che i "consumatori" beneficiano del più ampio spazio di manovra.

- Asciugare i vestiti all'aria piuttosto che nell'asciugatrice molto "energivora" (riduzione del 35% del consumo di energia sull'insieme del ciclo di vita)
- Evitare la stiratura quando è possibile (riduzione del 20% del consumo di energia sull'insieme del ciclo di vita)
- Ridurre il consumo di energia acquistando elettrodomestici di classe A, A+ o A++ (guadagno addizionale del 7% con la classe A rispetto a una macchina di classe media)
- Diminuire la temperatura di lavaggio (per es. da 90°C a 60°C o da 60°C a 40°C). 10 gradi in meno equivalgono all'8% di risparmio energetico durante il ciclo di vita
- Adattare la frequenza dei lavaggi all'uso dei vestiti (è inutile lavare sempre dopo un solo giorno di utilizzo, in numerosi casi un'aerazione è sufficiente)
- Riempire bene la lavatrice ad ogni lavaggio oppure utilizzare i programmi "economici" (acqua, energia)
- Utilizzare liscive rispettose dell'ambiente e dosarle in modo appropriato al fine di ridurre l'inquinamento delle acque.

### Fine del ciclo di vita



Esistono differenti metodi per lottare contro lo spreco offrendo una seconda vita ai vestiti che, senza ciò, sarebbero destinati all'eliminazione. L'impatto ambientale è così ridotto di oltre un terzo.

- Dare gli abiti dei propri bambini ad altri genitori
- Adattare al gusto del momento certi abiti fuori moda, riparare piuttosto che buttare
- Rivendere gli abiti alle botteghe "seconda mano" oppure donarli alle organizzazioni di aiuto allo sviluppo.

## Per saperne di più

Questa scheda è la sintesi di un'analisi del ciclo di vita commissionato dal Canton Ginevra e l'associazione Nice Future alla società ecointsys. Lo studio completo può essere scaricato dal sito internet del servizio cantonale per lo sviluppo sostenibile: [www.ge.ch/agenda21](http://www.ge.ch/agenda21).

## Qualche marchio



Per saperne di più sui marchi, vedere l'allegato A "Alcuni marchi" oppure il sito [www.wwf.ch/marchi](http://www.wwf.ch/marchi).

## ► *Ridurre la fattura, per sé e per il pianeta*

*Ognuno può contribuire a ridurre il consumo elettrico e limitare il proprio impatto sull'ambiente, preferendo le lampadine a risparmio energetico (fluorescenti compatte), consultando l'etichetta Energia prima di ogni acquisto, scegliendo la corrente elettrica "verde" ed evitando gli sprechi.*

### Spegnere la luce?

Se si esce da un locale per più di 3 minuti, vale la pena spegnere la luce. Il risparmio ottenibile spegnendo le luci che non servono è notevole, poiché in un'economia domestica l'illuminazione rappresenta più del 15 per cento del consumo di elettricità.

### Quale lampadina?

Per produrre la stessa quantità di luce di una normale lampadina, quella a risparmio energetico (fluorescente compatta) consuma circa 5 volte meno elettricità e dura 8-10 volte più a lungo. L'investimento iniziale (tra 6.- e 20.- Fr.) viene ammortizzato entro circa due anni.

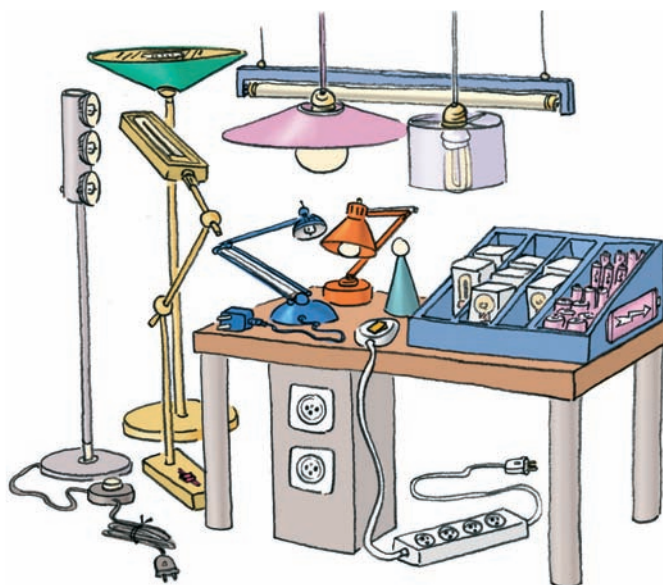
I migliori modelli sul mercato:  
[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

### Sfarfallio?

I tubi luminosi muniti di un dispositivo elettronico hanno un buon bilancio in termini di consumi; assicurano inoltre un'accensione istantanea ed un'illuminazione senza sfarfallio. Le nuove polveri fluorescenti possono offrire un'eccellente qualità di luce (modello tri-banda).

### Alogena?

Una lampada alogena necessita di una potenza da 300 a 500 watt per illuminare il soffitto, vale a dire 10 volte più elettricità del modello equivalente con tubo fluorescente a forma di U (36 watt). Anche se funzionano a bassa tensione (12 volt), le piccole lampade alogene non consumano meno energia. Il fattore determinante è la potenza in watt.



### Corrente "verde"?

Per la casa o l'ufficio si può scegliere la corrente elettrica "verde", come pure incoraggiare l'installazione di pannelli solari, di impianti eolici, di generatori a biogas o di mini centrali idrauliche (v. oltre).

### Quali batterie?

La corrente di una batteria costa fino a 1000 volte di più di quella della rete. Se si ha veramente bisogno di batterie, l'ideale è utilizzare degli accumulatori al nichel-metallo idruro (NiMH), che si ricaricano fino a 1000 volte. Per gli apparecchi utilizzati occasionalmente (lampadina tascabile, radio) o che necessitano di pochissima energia (orologio, telecomando), le pile alcaline presentano migliori prestazioni delle carbone-zinco. Attenzione: tutte le batterie sono considerate rifiuti speciali! Il consumatore è tenuto a riportarle al negozio dove le ha acquistate o a consegnarle a un punto di raccolta.

[www.inobat.ch](http://www.inobat.ch)

### Interruzione prima del trasformatore?

Le lampade a bassa tensione (12 volt) funzionano con una tensione elettrica più debole di quella fornita dalla rete (220 volt). Per questo sono munite di un trasformatore. Ma l'interruttore acceso/spento sovente è posizionato dopo il trasformatore, che continua a consumare un po' di elettricità anche quando la lampada è spenta. Si dovrebbero scegliere modelli con l'interruttore posto prima del trasformatore. Per precauzione, è meglio evitare di avere la testa troppo vicino al trasformatore, a causa del campo magnetico che emette.

### Multipresa con interruttore?

Per evitare un inutile consumo di elettricità in modalità "attesa" o "stand-by" (vedere Scheda 9 "Elettrodomestici e elettronica"), esistono degli interruttori collegati ad una multipresa: l'ideale per sconnettere il computer e le periferiche con un solo click, senza doversi tuffare sotto la scrivania.

## Marchi

**naturemade !**

Il marchio di qualità "naturemade" certifica l'energia proveniente al 100% da fonti energetiche rinnovabili come acqua, sole, biomassa e vento.  
[www.naturemade.ch](http://www.naturemade.ch)



### L'elettricità in Svizzera

Circa il 56% dell'elettricità prodotta in Svizzera proviene dalla forza idrica, il 39% dall'energia nucleare e il 5% da centrali termiche (petrolio o carbone). Meno dell'1% è prodotto dal sole, dal vento o da generatori funzionanti a biogas. Vi è dunque ancora molto margine per lo sviluppo delle energie rinnovabili! Gli impianti di termovalorizzazione dei rifiuti nel 2006 hanno generato il 3,2 % dell'energia consumata.

### Un consumo in crescita

Malgrado gli sforzi della Confederazione per stabilizzare il consumo di elettricità, questo continua ad aumentare. Nel 2008 è cresciuto del 2,3%, raggiungendo un nuovo record con 59 miliardi di kWh. Queste cifre si spiegano in particolare con la crescita demografica, ma anche per il fatto che il numero delle abitazioni aumenta più in fretta della popolazione. Il numero medio di abitanti per alloggio non ha smesso di diminuire da cinquant'anni a questa parte, raggiungendo oggi 2,3 persone. In dieci anni (1990-2000), la superficie media degli alloggi per persona è passata da 39 m<sup>2</sup> a 44 m<sup>2</sup>: ciò aumenta il consumo di energia per individuo.

### Scegliere la propria corrente

In diverse regioni della Svizzera, tra cui il Ticino, è possibile aumentare il valore ecologico della propria elettricità scegliendo la corrente detta "verde". Il consumatore accetta di pagare il kilowattora un po' più caro, per permettere di sovvenzionare le installazioni di pannelli solari (fotovoltaici), di impianti eolici, di generatori al biogas o di centrali idrauliche che rispettano i fiumi. Questa scelta non modifica la qualità della corrente che esce dalla presa, ma fa aumentare a poco a poco l'importanza delle energie rinnovabili, che sono attualmente più care da produrre.

### Ridurre i propri consumi: una priorità

Diversi servizi industriali ticinesi propongono la sottoscrizione di un abbonamento rispettoso dell'ambiente: Elettronatura. Ma bisogna ricordare che se in Ticino si riesce a fare a meno dell'elettricità di origine nucleare, è perché si lascia questa produzione ad altre regioni della Svizzera! Ci sarà sviluppo sostenibile solo se ciascuno ridurrà i propri consumi, iniziando ad evitare gli sprechi, e se sempre più cittadini sceglieranno la corrente "verde", così da favorire l'aumento delle energie rinnovabili nel loro Cantone.

### Per saperne di più

[www.ti.ch/risparmio-energetico](http://www.ti.ch/risparmio-energetico)

Ufficio cantonale dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili: promuove l'impiego razionale e parsimonioso dell'energia e delle fonti energetiche rinnovabili.

[www.ti.ch/energia](http://www.ti.ch/energia)

Ufficio cantonale dell'energia.

[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Classifica delle lampadine più "efficienti" (presenta anche altri apparecchi elettronici ed elettrodomestici).

[www.elettricit.ch](http://www.elettricit.ch)

Associazione delle aziende elettriche della Svizzera italiana (ESI).

[www.svizzera-energia.ch](http://www.svizzera-energia.ch)

Efficienza energetica ed energie rinnovabili.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": Energia.

[www.piccoli-gesti.ch](http://www.piccoli-gesti.ch)

I piccoli gesti quotidiani per risparmiare energia, proposti dall'Ufficio federale dell'energia.

[www.ticinoenergia.ch](http://www.ticinoenergia.ch)

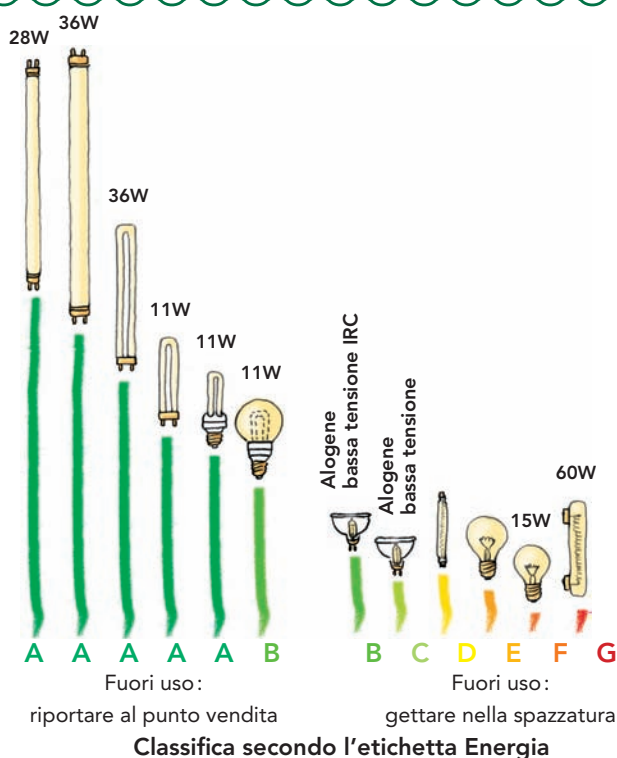
Piattaforma pubblica che offre informazioni relative al risparmio energetico, alle energie rinnovabili e alla mobilità sostenibile.

[www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

Azienda cantonale dei rifiuti.

[www.inobat.ch](http://www.inobat.ch)

Organizzazione per lo smaltimento delle batterie.



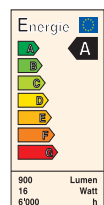
### Classifica della resa luminosa

Ecco i tipi di lampadine più frequenti sul mercato, classificate in funzione della loro resa luminosa. La lettera colorata corrisponde alla classifica sull'etichetta Energia (A = buono, G = pessimo). Per produrre la stessa quantità di luce, le lampade fluorescenti (gruppo di sinistra) richiedono molta meno energia delle lampade ad incandescenza (gruppo di destra).

### Elettrosmog

Le lampadine a risparmio energetico producono campi elettromagnetici più forti delle lampadine classiche. Oggi non si sa in che misura questi campi siano dannosi per la salute. A partire da una distanza di 30 cm o più, l'irradiazione è comparabile a quello delle lampadine classiche.

La dichiarazione Energia (euro-compatibile) si trova su tutti gli imballaggi delle lampadine. A livello di efficacia e di risparmio energetico, le migliori lampade sono marcate A, le peggiori G.



## ► Scegliere bene le proprie apparecchiature ed usarle bene

*Il consumo di elettricità - e di acqua - può variare considerevolmente da un apparecchio all'altro. È dunque meglio studiare attentamente i propri acquisti, guardando in particolare l'etichetta Energia. Per limitare le spese e risparmiare le risorse, si dovrà anche prestare attenzione a tutti i consumi "nascosti" (modalità "attesa" e "stand-by").*

### Rumoroso?

Una lavastoviglie o una lavatrice poco rumorose possono essere utilizzate di notte, senza disturbare i vicini, nelle ore in cui la domanda di elettricità è minore. Un frigorifero silenzioso è sempre apprezzato. L'etichetta Energia fornisce informazioni sul rumore di diversi apparecchi.

### Quale consumo?

Tra due elettrodomestici apparentemente equivalenti, ci possono essere grandi differenze a livello di prestazioni e di consumo elettrico. L'etichetta Energia è obbligatoria per diversi nuovi apparecchi.

I migliori modelli sul mercato: [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

### Consumo in modalità "attesa"?

Il consumo di elettricità degli apparecchi elettrodomestici ed elettronici in modalità "attesa" o "stand-by" rappresenta il 13-15% del consumo totale di una abitazione. Seppur spenti, un computer e le sue periferiche consumano in media 20 watt. Si ha tutto da guadagnare a collegarli ad una multipresa munita di interruttore.

### Cucinare con furbizia?

Spegnere le piastre elettriche 5 minuti o il forno 10 minuti prima di terminare la cottura e approfittare del calore residuo. Questo è ampiamente sufficiente per terminare la cottura.

Le pentole isolanti a doppia parete permettono di risparmiare fino al 50 per cento di energia. Con un coperchio sulla pentola si riduce di un quarto il fabbisogno di energia per la cottura.

### Congelatore e frigorifero?

Un congelatore posato in cantina consuma il 25 per cento in meno che in un appartamento riscaldato a 20°C. Regolate il termostato del congelatore a -18°C. A -20°C, per soli 2 gradi in meno, consuma il 5 per cento di energia in più.

Per il frigorifero regolate il termostato del frigorifero a 5°C con l'aiuto di un termometro. Ogni grado in meno aumenta il consumo del 5%. Attendete che gli alimenti siano freddi prima di metterli nel frigorifero.

### Un nuovo cellulare?

Le onde dei telefoni portatili sono sospettate di essere nocive alla salute. Inoltre, nei paesi in via di sviluppo, l'estrazione di alcuni minerali necessari alla loro fabbricazione può essere pericolosa per la salute dei minatori.

### Collegati a 220 volt?

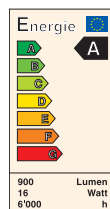
I telefoni tradizionali non hanno bisogno di batteria né di collegamento alla rete elettrica. Non emettono onde elettromagnetiche e funzionano anche in caso di interruzioni alla rete elettrica!



### Senza fili?

Sempre più periferiche e reti informatiche funzionano senza fili (tecnologia Wi-Fi o Wi-Lan). I collegamenti vengono stabiliti tramite radiofrequenze, ciò aggiunge ulteriori radiazioni nell'ambiente in cui viviamo. Inoltre, si devono utilizzare batterie (o accumulatori) per far funzionare la tastiera e il mouse.

## Marchi



L'etichetta Energia è obbligatoria per i grandi elettrodomestici, le lampadine e le automobili.

I migliori apparecchi sono classificati "A" (o "A++" per alcuni), i peggiori "G". [www.etichettaenergia.ch](http://www.etichettaenergia.ch)

Alcuni marchi distinguono gli apparecchi elettrodomestici o elettronici in funzione del rispetto di criteri ambientali.



Marchio ecologico europeo  
[www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)



Il marchio ENERGY STAR contraddistingue apparecchi elettrici con una buona efficienza energetica.  
[www.energystar.ch](http://www.energystar.ch)

### Elettrodomestici: il rovescio del meno caro

Il prezzo degli elettrodomestici a buon mercato è ancora fortemente diminuito in questi ultimi anni. La politica dei prezzi ribassati, saldati e di altre "offerte speciali" contribuisce a farne dei beni di consumo diffusi. Questa evoluzione è apprezzabile per il portamonete, ma può provocare uno spreco di risorse e di energia, poiché i prodotti di bassa gamma durano spesso meno e consumano generalmente maggiori quantità di elettricità e acqua.

### Fare il calcolo giusto

Gli apparecchi elettrodomestici che producono calore (stufe, forni, asciugatrici) o freddo (frigoriferi, congelatori) rappresentano più del 60% dell'elettricità consumata in casa. I primi necessitano di potenze di allacciamento elevate, i secondi sono costantemente in funzione. All'acquisto di un frigorifero si presta generalmente attenzione alla capienza e al prezzo, dimenticandosi che durerà normalmente una quindicina d'anni. Durante questa lunga vita, l'apparecchio costerà in bollette elettriche molto più del suo prezzo d'acquisto. Dunque, un modello di buona qualità classificato "A" sull'etichetta Energia consumerà il 50% in meno che un frigorifero classificato "G" - ciò che rappresenta circa 1000.- Fr. di differenza sul totale della sua durata. Per di più, sarà senza dubbio più silenzioso, più solido e più pratico. Il frigo più a buon mercato non è dunque per forza un buon affare...

### Limitare il consumo d'acqua

La scelta di un elettrodomestico ha anche delle conseguenze sull'utilizzo di altre risorse. Tra due modelli di lavatrici o di lavastoviglie, il consumo di acqua per ciclo di lavaggio può variare sino al doppio. L'etichetta Energia precisa questo criterio e fornisce altre informazioni, come la capacità di carica in kg di biancheria, il numero di stoviglie, i tempi di lavaggio e di asciugatura ecc.

### Apparecchi cambiati sempre più spesso

Nel campo dell'elettronica è innanzitutto l'evoluzione tecnologica che rende gli apparecchi obsoleti e spinge il consumatore a cambiarli. Il rapido rinnovo dei telefoni cellulari, dei computer e delle periferiche pesa molto sullo sfruttamento delle risorse e sulla produzione di rifiuti difficili da eliminare. Per l'informatica si possono frenare gli sprechi equipaggiando il computer di componenti più performanti (scheda madre, hard disk, lettore DVD ecc.), piuttosto che cambiarlo completamente. L'evoluzione informatica ha anche lati positivi: gli schermi piatti, per esempio, richiedono meno energia dei tubi catodici e producono meno radiazioni elettromagnetiche. Al contrario, sempre più periferiche funzionano senza fili, richiedendo quindi batterie ed accumulatori.

### Attenzione ai consumi "nascosti"

Molti apparecchi restano continuamente sotto tensione, anche quando li si crede spenti, e consumano elettricità quando non sono utilizzati. Questo consumo elettrico nascosto (modalità "attesa" o "stand-by") non concerne unicamente i prodotti informatici, ma pure i televisori, registratori, lettori DVD, macchine per il caffè, forni a microonde e impianti stereo. È possibile diminuire questo spreco privilegiando l'acquisto di apparecchi

senza consumo nascosto o che offrono la possibilità di totale scollegamento dalla corrente.

### Ripresa gratuita del materiale usato

Quando si acquista un nuovo impianto, di regola ci si deve sbarazzare di quello vecchio. Grazie alla tassa di riciclaggio anticipata (TRA) inclusa nel prezzo di acquisto, i negozi riprendono gratuitamente gli apparecchi informatici, elettronici e gli elettrodomestici. Non è necessario aver acquistato l'apparecchio nello stesso negozio, neppure dover farvi un nuovo acquisto. Riportando il vecchio frigo si deve evitare di rovinare il circuito di refrigerazione, poiché contiene gas che possono nuocere all'atmosfera. Raccolte speciali sono anche organizzate dai Comuni.

### Per saperne di più

[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Classifica degli apparecchi più "efficienti".

[www.caritas-ticino.ch](http://www.caritas-ticino.ch)

Mercatini dell'usato.

[www.sens.ch](http://www.sens.ch)

Fondazione indipendente che promuove soluzioni di smaltimento organizzate.

[www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

Azienda cantonale dei rifiuti.

[www.rifiuti.ch](http://www.rifiuti.ch)

Piattaforma di informazione sul tema dei rifiuti in Svizzera.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Documentazione" - "Pubblicazioni - Elettrosmog": L'elettrosmog nell'ambiente.

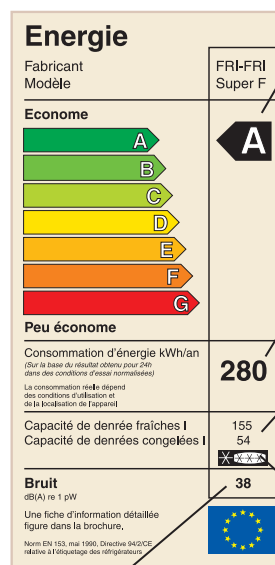
[www.eae-geraete.ch](http://www.eae-geraete.ch)

Contiene una banca dati su tutti gli elettrodomestici presenti sul mercato in Svizzera.

[www.ticinoenergia.ch](http://www.ticinoenergia.ch)

Piattaforma pubblica con informazioni relative al risparmio energetico, alle energie rinnovabili e alla mobilità sostenibile.

### Esempio di etichetta Energia: il frigorifero



Categoria di classificazione. Si trovano frigoriferi ancora più performanti nelle categorie "A+" e "A++"

Energia totale consumata all'anno

Volume di riempimento per il frigo ed il congelatore

Possibilità di congelazione e di conservazione (variabile a seconda del numero di stelletto)

Rumore (menzione non obbligatoria)

## ► Favorire la biodiversità

*Scegliendo in modo intelligente le piante ed i prodotti fitosanitari, si può fare del giardino e del balcone fiorito un luogo di benessere, di vita e di scoperta, creando anche uno spazio accogliente per la fauna, alla quale la nostra civilizzazione lascia sempre meno posto.*

### Pesticidi?

Distruggendo la biodiversità, i pesticidi rendono i giardini più sensibili ad un nuovo attacco dei parassiti. Se il loro impiego si rende necessario, è meglio utilizzare un composto al rotenone (attenzione: tossico per i pesci) o al piretro, che si degrada più rapidamente nell'ambiente. Sarebbe auspicabile, in caso di dubbi, contattare il Servizio fitosanitario cantonale (091.814.35.85/86, [www.ti.ch/agricoltura](http://www.ti.ch/agricoltura): Servizio fitosanitario).

### Piante amiche delle farfalle?

Sul balcone, invece dei gerani, si possono piantare delle piante indigene i cui fiori nutrono le farfalle: rosmarino, lavanda, salvia, timo, crocus di primavera e margherite vivaci.

### Specie indigena?

Invece di una siepe di tuia, originaria dell'Asia, si può scegliere una siepe costituita da cespugli indigeni, come il ligustro. Anche questo arbusto possiede un fogliame perenne e produce fiori e bacche che nutrono farfalle e uccelli.



### Rosaio resistente?

Prima di scegliere una varietà di rose, informarsi bene sulla sua resistenza, poiché alcune sono particolarmente sensibili alle malattie e necessitano di regolari trattamenti con pesticidi. La pianta deve vivere a lungo, quindi è meglio rivolgersi ad uno specialista.

### Quale fertilizzante?

Un fertilizzante organico (compost, miscela a base di fosfati di roccia, basalto, polvere di ossa o farina di piume) rilascia gli stessi elementi nutritivi di un fertilizzante chimico, ma provoca un minore inquinamento delle acque. Per ridurre il bisogno di fertilizzante, si può seminare dell'erba che contiene trifoglio, il quale capta in modo naturale l'azoto presente nell'aria per trasformarlo in nitrati; in orti e aiuole invece, si possono seminare cavolo cinese, colza o altre semenze (rotazione delle colture).

### Coltura biologica o "equa"?

Alcune erbe aromatiche (basilico, rosmarino, prezzemolo, ecc.) sono prodotte da colture biologiche e vendute in contenitori biodegradabili al 100%. Si trovano anche piante decorative con un marchio di commercio equo che garantisce giuste condizioni di lavoro nelle piantagioni.

### Quale carbone?

Per le grigliate esiste del carbone di legno con il marchio FSC, prodotto da piantagioni forestali sostenibili.

### Marchi

Alcuni marchi, come Mioplant (Migros) e Oecoplan (Coop), propongono piante, terriccio, fertilizzanti o prodotti per il giardino che rispettano i criteri ecologici.

## Uno spazio accogliente per la fauna

Un giardino con prato uniforme, aiuole di fiori esotici e siepi di tuia, possiede un valore ecologico molto basso. Un giardino "al naturale", con una grande varietà di piante indigene, non è solamente un piacere per i sensi; attira anche gli uccelli, le farfalle e tutta la piccola fauna. Il giallo primaverile della *forsythia* può essere rimpiazzato da quello del *corniolo maschio*, un arbusto indigeno che produce dei frutti rossi commestibili grandi come un'oliva. Altro esempio: se più di 60 specie di uccelli si deliziano con le bacche del *sambuco nero*, ve ne sono solo 3 che mangiano quelle del *lauroceraso*, pianta esotica che sta invadendo le nostre foreste.



## Pensare alle farfalle... e ai loro bruchi

Alcuni fiori indigeni ricchi in nettare sono molto apprezzati dalle farfalle, delle quali molte sono attualmente minacciate nel nostro paese. Una farfalla adulta si "ristora" sulla maggior parte dei fiori, il suo bruco, invece, spesso si nutre di una sola specie vegetale. Non c'è quindi niente di meglio che un giardino variegato, formato da un prato fiorito, da una siepe di cespugli indigeni, da un angolo di erbe aromatiche e da piccole zone selvagge o rami secchi, con qualche cumulo di foglie e vecchie pietre che possono offrire riparo e cibo. Sul balcone si può anche favorire la biodiversità, coltivando nei vasi piante ricche in nettare che attireranno le farfalle.

[www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch)



## Per saperne di più

[www.ti.ch/agricoltura](http://www.ti.ch/agricoltura)

Si raccomanda la lettura del bollettino fitosanitario, regolarmente aggiornato.

[www.agriticino.ch/agriturismo](http://www.agriticino.ch/agriturismo)

Vedere la rivista settimanale "Agricoltore ticinese", periodico informativo dell'Unione contadini ticinesi, Via Gorelle, CP447, 6592 S. Antonino, 091.851 90 90, [agricoltore@agriticino.ch](mailto:agricoltore@agriticino.ch).

[www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch)

Associazione di protezione della natura che si interessa della salvaguardia delle specie.

[www.cps-skew.ch/italiano/lista\\_nera.htm](http://www.cps-skew.ch/italiano/lista_nera.htm)

Lista nera delle piante esotiche che non dovrebbero essere presenti nei nostri giardini.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": Suolo.

### Pubblicazioni

- *Il compostaggio*, da richiedere all'ACSI.

- *Guida ai marchi non alimentari*, da richiedere all'ACSI.

## Rinunciare ai prodotti chimici

In un giardino "al naturale" si devono utilizzare sostanze biologiche anche contro i parassiti. Per bloccare l'attacco dei pidocchi, è meglio vaporizzare una soluzione di sapone nero diluito al 2% o un decotto di ortica; si possono anche comprare le larve di coccinella che li divoreranno. Per il trattamento delle malattie crittogamiche (oidio, peronospora e ruggine), esistono diverse preparazioni efficaci a base di piante, in particolare i decotti di equiseto. Per quanto riguarda l'orto, la rotazione delle colture e l'alternanza tra legumi e fiori permette di limitare le malattie e di non esaurire il suolo nel corso degli anni. Contro le lumache si possono utilizzare delle trappole alla birra (disponibili nei negozi).



## Fare il compostaggio, invece di comprare torba e concimi

Il compostaggio dei rifiuti da giardino e da cucina produce un terriccio molto ricco, che permette di rinunciare all'acquisto di concimi e di torba (limitando nel contempo la distruzione delle torbiere). Questa pratica evita anche di incenerire rifiuti che possono invece essere valorizzati. Inoltre, il composto attira gli uccelli ed i ricci che vanno a nutrirsi di vermi e di insetti. I proprietari di giardini che non vogliono fare il compostaggio possono consegnare i propri scarti vegetali al Comune: in Ticino la maggior parte dei comuni li raccolgono per trattarli in impianti comunali o regionali (v. Piano di gestione dei rifiuti del Canton Ticino).



## Preferire i tosaerba elettrici o la benzina alchilata

In un piccolo giardino è meglio utilizzare un tosaerba elettrico, poiché i modelli a motore sono molto inquinanti e rumorosi, soprattutto quando non sono equipaggiati con un tubo di scappamento catalitico. Un tosaerba a motore 4 tempi senza catalizzatore immette nell'aria quasi altrettanti idrocarburi di 26 vetture con catalizzatore! I motori a 2 tempi sono ancora più inquinanti.

Si raccomanda di utilizzare la benzina alchilata per tutti i motori. Questa benzina contiene molto meno zolfo e benzene del carburante convenzionale e la sua combustione è praticamente esente da fuliggine e da fumi. Inoltre, allunga la durata di vita dei motori. A questo proposito, si ricorda che un tosaerba controllato regolarmente inquina meno e dura più a lungo. Il 70% dei tosaerba non è mai stato sottoposto a un servizio di manutenzione!

## Tosare con moderazione

La diversità della flora del giardino può aumentare se si rinuncia a tosare troppo spesso e troppo basso. Per ottenere un prato variegato, l'altezza di taglio ideale si situa tra i 6 e i 7,5 cm.



## ► Creare senza rischi

Le attività di bricolage (decorazione, pittura, rinnovamento, costruzione ecc.) possono fare entrare in contatto con prodotti o materiali pericolosi per l'ambiente e la salute - tra questi, al primo posto si trovano i solventi organici. Da qui l'importanza di scegliere con attenzione il materiale e di leggere attentamente la sua composizione e le istruzioni d'uso.

### Trattamento del legno?

Efficace contro gli insetti silofagi (tarli, termiti) come pure contro i funghi e la muffa, il sale di boro è una soluzione ecologica per proteggere il legno lavorato. Per un trattamento curativo, i *piretrinoidi* di sintesi sono molto efficaci e poco tossici per i mammiferi e gli uccelli. In generale, i prodotti a base di acqua hanno riguardo per la salute e l'ambiente, ma la loro azione è un po' più lenta rispetto ai prodotti a base di solventi organici.

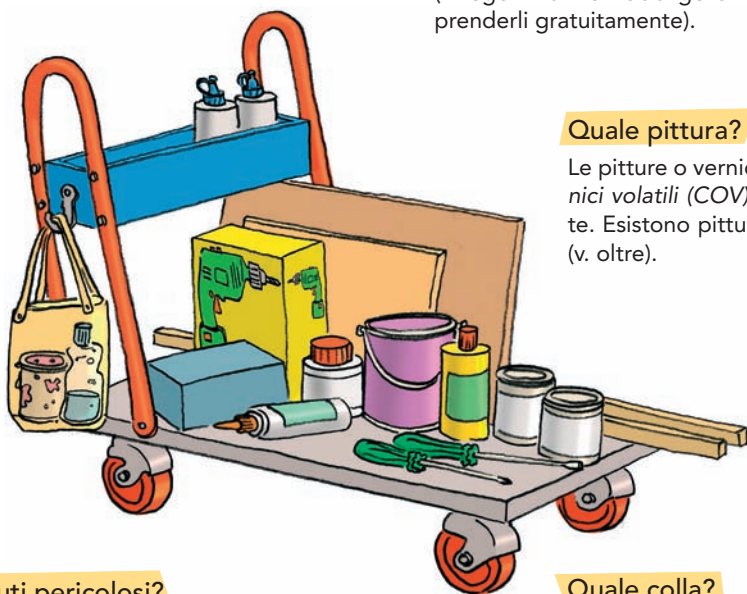
### Accumulatori al cadmio?

L'Unione Europea intende proibire gli accumulatori al cadmio (NiCd), un metallo pesante particolarmente pericoloso quando finisce nella natura. Questi accumulatori, ancora molto presenti negli apparecchi, spariranno poco a poco dal mercato, e saranno rimpiazzati da modelli più leggeri e meno ingombranti (NiMH e litio-ioni). Essi devono assolutamente essere riciclati (i negozi hanno l'obbligo di prenderli gratuitamente).

### Quali pannelli compensati?

Con il marchio *Lignum CH-6.5* i fabbricanti svizzeri garantiscono che il legno compensato contiene meno di 6,5 mg di formaldeide (irritante e allergene) per 100 gr. Anche i materiali importati di classe E1 rispettano questa norma. Esistono dei pannelli ancora più poveri in formaldeide, con la sigla V-100. All'interno della propria abitazione è meglio evitare l'utilizzo di pannelli compensati su grandi superfici.

[www.lignum.ch](http://www.lignum.ch): Rubrica "public"



### Quale pittura?

Le pitture o vernici con solventi rilasciano nell'aria *composti organici volatili (COV)* che presentano rischi per la salute e l'ambiente. Esistono pitture povere in solventi (2-15%) altrettanto efficaci (v. oltre).

### Quale legno?

Assi, travi o pannelli in legno massiccio con il marchio FSC provengono da una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali. Se il legno proviene dalla Svizzera o da un paese vicino avrà percorso una distanza più breve per giungere in magazzino.

### Rifiuti pericolosi?

A causa della loro tossicità, è importante riportare ciò che rimane delle pitture, dei solventi e altri rifiuti pericolosi al punto di vendita (è gratuito). Alcuni ecocentri li accettano. L'Azienda cantonale dei rifiuti inoltre organizza un giro di raccolta nei Comuni con l'Unità mobile - un automezzo predisposto per la raccolta dei rifiuti speciali, esclusivamente presso le economie domestiche.

### Quale colla?

Una colla per la posa dei rivestimenti del pavimento può contenere fino al 70% di solventi. Per evitare di inquinare l'aria interna - durante e dopo i lavori - scegliere una colla con una bassa percentuale di solventi: senza *acrilamide, nitrile acrilico, acetato di vinile, benzene, diossano, formaldeide e acetaldeide*.

## Marchi



Marchio ecologico europeo  
[www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)



Legno per costruire e rinnovare che garantisce una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali  
[www.fsc-italia.it](http://www.fsc-italia.it)



Angelo blu (Germania)  
[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)



NF Environment - la certificazione ecologica francese  
[www.marque-nf.com](http://www.marque-nf.com)

Alcune marche, come Oecoplan (Coop), propongono prodotti per il bricolage (vernici) che rispettano alcuni criteri ecologici.

## Preferire le pitture ad acqua...



I composti organici volatili (solventi) contenuti in pitture, vernici e altri prodotti di uso corrente, favoriscono la formazione di ozono nell'aria che respiriamo. Alcuni di loro, particolarmente tossici, possono provocare allergie o intossicazioni. Queste sostanze contribuiscono all'aumento dell'effetto serra. Sempre più fabbricanti rimpiazzano i solventi organici con l'acqua. Questi prodotti contengono comunque ancora una debole quantità di solventi organici (5-20%).

### ... o vegetali

Un'altra soluzione rispettosa dell'ambiente è privilegiare le pitture vegetali fabbricate con materie prime rinnovabili (olio di colza, essenza di agrumi, olio di lino, essenza di trementina).

### Quale pittura scegliere ?

1<sup>a</sup> scelta (la più ecologica) : pittura naturale a base di acqua (pittura vegetale)

2<sup>a</sup> scelta: pittura naturale con trementina (acqua raggia) e/o distillato di agrumi come solvente

3<sup>a</sup> scelta: pittura acrilica diluibile in acqua

4<sup>a</sup> scelta: pittura vinilica a base d'acqua

5<sup>a</sup> scelta (la meno ecologica) : pittura alchide.

### Vetrificazione del parquet

Per vetrificare un parquet esistono alternative ai prodotti tradizionali, le cui emanazioni di solventi sono particolarmente forti. I vetrificatori a base d'acqua, le cere e gli oli fabbricati a partire da materie prime naturali seccano rapidamente e generano un minimo di odori. Inoltre, i pennelli si puliscono con l'acqua.

### Un utensile a buon mercato può diventare caro

Alcune offerte speciali propongono una gran quantità di utensili a prezzi molto bassi. Talvolta questi oggetti si rivelano in seguito meno efficaci o rapidamente difettosi. È meglio acquistare meno materiale e scegliere utensili di qualità, che renderanno migliori servizi e dureranno più a lungo, e noleggiare quelli che si utilizzano solo occasionalmente.

### Pennello monouso o riutilizzabile ?

Se si deve utilizzare una pittura non solubile in acqua, il lavaggio del pennello necessiterà di un solvente, e lo si farà generalmente nel lavandino. È quindi più sensato e più ecologico acquistare un pennello a buon mercato e buttarlo in seguito nei rifiuti domestici. Per evitare emanazioni di solventi nella spazzatura, si metterà il pennello in un sacchetto di plastica già destinato ad essere eliminato.



#### Pubblicazioni

- Guida ai marchi non alimentari, da richiedere all'ACSI.

## Riconoscere i pericoli

In Svizzera, secondo la legge sulle sostanze tossiche, ogni sostanza pericolosa deve essere etichettata secondo la sua pericolosità. Dal 2005, per seguire le prescrizioni dell'Unione Europea, questi prodotti portano dei simboli di pericolo subito identificabili:



Tossico (T)  
Molto tossico (T+)



Corrosivo (C)



Irritante (Xi)  
Nocivo (Xn)

Le etichette riportano anche i rischi particolari o dei consigli prudenziali. Leggendo attentamente queste informazioni al momento dell'acquisto, si potrà comperare il materiale di protezione raccomandato per l'utilizzo del prodotto: occhiali, guanti, maschere ecc.



### Fare attenzione ai COV

I composti organici volatili (COV), o solventi organici, hanno la proprietà di evaporare a temperatura ambiente. Spesso si tratta di un miscuglio di composti chimici che può avere un impatto sulla salute, per inalazione o per contatto: aggravamento dei problemi respiratori, irritazioni cutanee, allergie e problemi neurologici. Senza parlare degli effetti sull'inquinamento atmosferico. I vapori di benzina che fuoriescono dal serbatoio o gli "odori di nuovo" sono dovuti ai COV. Se ne trovano quotidianamente dappertutto: vernici, pitture, sverniciatori, colle, vetrificatori, resine, schiume isolanti, rivestimenti adesivi, legno compensato, plastiche, plastificanti o ignifughi degli apparecchi elettrici, insetticidi, fungicidi, deodoranti, cosmetici, inchiostri, prodotti di pulizia, impermeabilizzanti ecc.

### Una nuova legislazione

In Svizzera una nuova legge sui prodotti chimici è stata adottata nel 2000; da allora, nuove ordinanze entrano poco a poco in vigore. Nell'Unione Europea si sta varando una nuova politica chiamata REACH (Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals): il suo scopo è di valutare meglio gli impatti - sulla salute e sull'ambiente - delle decine di migliaia di sostanze che sono già commercializzate, o che lo saranno in futuro.

## Per saperne di più

[www.maisonsante.ch](http://www.maisonsante.ch)

Consigli pratici per ogni attività che può generare nocività o incidenti domestici.

[www.fsc-italia.it](http://www.fsc-italia.it)

Informazioni sul legno per costruire e rinnovare.

[www.eco-logis.com](http://www.eco-logis.com)

Informazioni sui prodotti e i materiali che permettono di costruire, rinnovare e riparare rispettando l'ambiente.

[www.waycasa.net](http://www.waycasa.net) : rubrica "La casa ecologica".

[www.casaecologica.net](http://www.casaecologica.net) [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

Diverse idee per una casa ecologica.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": Prodotti chimici.

[www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

Azienda cantonale dei rifiuti.

## ► *Avere la mano leggera*

*Scegliendo con giudizio i prodotti (componenti naturali) e dosandoli con moderazione, si possono benissimo conciliare igiene, pulizia e sviluppo sostenibile.*

### Biodegradabile?

La "biodegradabilità" è la capacità di una data materia di "eliminarsi" in modo naturale (test OCDE 302B). Tuttavia, anche se un prodotto è dichiarato "biodegradabile al 100%", non significa che sia esente da effetti nocivi sulla natura. Questo concerne solo gli agenti lavanti (tensioattivi) e non le altre sostanze di sintesi: profumi, coloranti ecc.

### Pulizia clinica?

I disinfettanti non hanno alcuna utilità nei prodotti casalinghi destinati ad un largo pubblico. Creano inquinamento e minacciano la salute: molti sono infatti tossici, irritano gli occhi o la pelle, sono spesso causa di allergie.

### Salviettine usa e getta?

Pratiche, ma care all'utilizzo, le salviette impregnate di prodotti detergenti (e disinfettanti) sono una fonte supplementare di rifiuti: 20 kg all'anno per una famiglia media.

### Polvere, liquido o compresse?

I detersivi sono venduti sotto diverse forme: grandi fustini, piccoli pacchetti di polvere compatta, detergenti liquidi, compresse, capsule ecc. La polvere compatta ha il vantaggio di poter essere dosata con precisione e di produrre meno rifiuti dovuti all'imballaggio.

### Prodotti naturali?

Per proteggere l'ambiente e la salute è preferibile scegliere prodotti ottenuti da materie prime naturali piuttosto che prodotti ricavati dal petrolio.

Esempi: l'aceto per la pulizia (sgrassante), l'alcol di cereali (smacchiante) e i saponi fabbricati a partire da oli vegetali (colza, olive, noce di cocco ecc.).

### Microfibre?

Una superficie pulita non deve necessariamente avere un profumo di limone o di rosa. Per pulire i pavimenti, la cucina, il bagno o la macchina, uno straccio in microfibra e acqua del rubinetto sono spesso sufficienti.

### Fosfati?

In Svizzera, i fosfati sono vietati nei detersivi ma non nei prodotti per stoviglie.



### Marchi



Marchio ecologico europeo  
www.eco-label.com



Angelo blu  
www.blauer-engel.de



NF Environnement: certificazione ecologica francese  
www.marque-nf.com



## Una legislazione severa

In Svizzera i prodotti per la pulizia sono oggetto di controlli severi e la legislazione è più restrittiva di quella dei Paesi vicini. Alcune sostanze conosciute per la loro capacità di accumularsi nelle acque, nei suoli e negli esseri viventi, sono completamente vietate. Per altre sostanze, l'utilizzo è permesso solo in quantità limitate ed è quindi importante impiegarle con parsimonia.



### La giusta dose

Per salvaguardare l'ambiente e la salute - riducendo le spese - vale soprattutto un'indicazione: utilizzare la quantità minima indispensabile di un prodotto rispettando le prescrizioni di dosaggio. Per i detergenti di stoviglie, il dosaggio del sale rigenerante e della polvere deve essere regolato in funzione della durezza dell'acqua, che varia secondo la regione in cui si abita.

### Priorità ai prodotti multiuso

Per ridurre il consumo ed i rischi di inquinamento, si può trarre vantaggio da un assortimento limitato di prodotti ad uso multiplo invece di collezionare numerosi flaconi ad uso specifico.

### Microfibre e acqua

La pubblicità sostiene l'idea (falsa) che se qualcosa è pulito deve anche avere un buon profumo. Eppure, per pulire mobili e pavimenti bastano uno straccio in microfibra e un po' di acqua calda. I test hanno dimostrato che in questo modo si possono eliminare alcune macchie in modo più efficace che utilizzando un classico straccio e un detergente. Lo straccio in microfibra utilizzato senza acqua può anche essere adoperato per spolverare. Gli stracci in microfibra rimangono efficaci per lungo tempo se vengono trattati in modo adeguato (leggere le indicazioni di lavaggio).



### Evitare la moda dell' "usa e getta"

Il successo commerciale delle salviette impregnate è dovuto ai loro vantaggi pratici, ma anche perché la pubblicità ne valorizza la praticità "usa e getta" come soluzione moderna. Inoltre, visto che queste salviette non necessitano l'utilizzo dell'acqua, molti consumatori pensano di adoperare un prodotto di pulizia che rispetta

l'ambiente. Ma non è così: infatti le salviette usa e getta aumentano considerevolmente la quantità di rifiuti casalinghi.

Il successo delle salviette impregnate è ancor più sbalorditivo, se si pensa che il loro utilizzo risulta essere molto più caro dei metodi di pulizia tradizionali, come ha dimostrato uno studio belga che ha preso in considerazione il sostentamento di una famiglia media nell'arco di un anno:

- *Pulizia tradizionale* (scopa, straccio, acqua e detergente): 12,5 litri di detergente, 1820 litri d'acqua, 1,2 kg di rifiuti dovuti agli imballaggi. Costo annuale: Fr. 50.-
- *Salviette usa e getta*: 1530 salviette, 23 kg di rifiuti supplementari. Costo annuale: Fr. 700.-

### Un forno pulito senza detergenti

I prodotti di pulizia per forno sono prodotti caustici che attaccano la sporcizia incrostata alle pareti. Se sono efficaci, sono pericolosi per il consumatore e per l'ambiente. Una rapida pulizia del forno dopo ogni utilizzo evita l'incrostazione della sporcizia. All'acquisto di un forno, si può optare per un modello con pareti facilmente lavabili (pareti smaltate lisce e regolari). Esistono anche forni con funzione autopulente per catalisi (rivestimento che favorisce l'ossidazione dei grassi) o per pirolisi (riscaldamento del forno vuoto a temperature molto alte). Il sistema per pirolisi è il più efficace, ma è anche molto caro e consuma molta energia.

### Proteggere il legno con dolcezza

*I prodotti di manutenzione del legno generalmente contengono oli, cere e solventi organici (spesso dell'acquaragia minerale). Questi solventi che permettono agli agenti protettori (oli e cere) di penetrare nel legno sono sostanze pericolose per la salute e l'ambiente. Risulta quindi più sostenibile acquistare prodotti a base di oli vegetali o di cera d'api. La soluzione più economica e più ecologica resta la seguente:*

1. spolverare il legno con uno straccio in microfibra leggermente inumidito con dell'acqua
2. sgrassarlo con dell'aceto per le pulizie o del succo di limone
3. nutrirlo con olio vegetale alimentare (olio d'oliva, di mandorle, d'arachidi ecc.).



## Per saperne di più

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana.

[www.lavano.com](http://www.lavano.com)

Informazioni sulle Noci-Detersivo per biancheria, naturali ed ecologiche.

[www.observe.be](http://www.observe.be)

Osservatorio del consumo sostenibile di Bruxelles.

[www.aziendarifiuti.ch](http://www.aziendarifiuti.ch)

Azienda cantonale dei rifiuti.

## ► Conciliare il comfort quotidiano con il benessere delle generazioni attuali e future

Per fabbricare un mobile o un pavimento sono necessari molta energia e materiali. I tappeti sono spesso prodotti in condizioni deprecabili per la manodopera. È per questo che al momento dell'acquisto è importante tener presente i principi dello sviluppo sostenibile.

### Quale tappeto?

Alcuni fabbricanti sfruttano i loro operai, adulti e bambini. Il marchio STEP garantisce condizioni di lavoro e di esistenza dignitose per tutti gli artigiani di tappeti.

[www.step-foundation.ch](http://www.step-foundation.ch)



### Legno o plastica?

Il legno è un materiale rinnovabile, mentre la plastica è elaborata a partire dal petrolio e quindi non è una risorsa rinnovabile. L'incenerimento di un mobile di plastica libera CO<sub>2</sub> supplementare nell'atmosfera ed accresce l'effetto serra alimentando i processi di cambiamento climatico. Anche il legno quando brucia libera CO<sub>2</sub> ma poiché gli alberi hanno assorbito CO<sub>2</sub> per crescere, il bilancio per l'atmosfera rimane neutro.

### Legno compensato?

Il legno compensato può rivelarsi nocivo sia per l'ambiente sia per la salute: la sua produzione richiede da 4 a 20 volte più energia del legno massiccio; i vapori che si liberano dalle colle che tengono insieme le particelle di legno a volte contengono formaldeide, che se respirata è malsana; inoltre il suo incenerimento produce gas nocivi.

### Legno indigeno?

In Svizzera solo un mobile venduto su tre è fatto di legno indigeno. Si potrebbe migliorare la situazione se al momento dell'acquisto di un mobile ci si interessasse della provenienza del materiale. Il marchio *Q-qualité suisse* garantisce sia l'utilizzo di legno svizzero sia uno sfruttamento sostenibile della foresta.

### Legno tropicale?

Se decidiamo di acquistare un mobile in legno tropicale è importante esigere il marchio internazionale FSC, che garantisce un adeguato equilibrio tra disboscamento e crescita naturale della foresta. In generale, da un punto di vista energetico il legno indigeno rimane la scelta ideale.

### Quale imbottitura?

Alcuni divani, poltrone e materassi sono imbottiti con materiale sintetico contenente prodotti aventi una certa nocività come la formaldeide, il butadiene, le nitrostamine e i ritardanti di fiamme bromati (abbreviati spesso con RFB). Esistono sostituti naturali ed inoffensivi, come per esempio il latex, la lana compressa ed il crine.

### Quale rivestimento per il pavimento?

Per evitare i materiali sintetici a base di petrolio (moquette tradizionali, rivestimenti plastici in rotoli o a quadri), si sceglieranno rivestimenti di origine naturale, quali il caucciù o il vero linoleum (a base di sughero), o rivestimenti in fibre naturali come il sisal, il cocco, la canapa o le moquette in lana naturale. Le persone allergiche eviteranno le moquette a pelo lungo, che trattengono più polvere. Peraltro, è meglio assicurarsi che gli adesivi e le colle scelte per la posa contengano meno solventi possibili (COV), visto che questi liberano vapori nocivi.

## Marchi



**STEP** garantisce condizioni esistenziali e di lavoro soddisfacenti per tutti gli artigiani di tappeti. [www.step-foundation.ch](http://www.step-foundation.ch)



**FSC-Forest Stewardship Council** indica che il legno è stato prodotto nel rispetto dell'ambiente e delle regole sociali. [www.fsc.org](http://www.fsc.org)



**Q-qualité suisse** attesta che il legno è di origine svizzera e che è stato prodotto e trasformato nel rispetto dell'ambiente. [www.wvs.ch](http://www.wvs.ch), rubrica "Economie forestière diversifiée" - "Certification".



**Rugmark** garantisce che il tappeto non è il risultato del lavoro illegale di bambini e sostiene progetti sociali in India, Nepal e Pakistan. [www.rugmark.de](http://www.rugmark.de)

## Stop alla deforestazione

Secondo il World Resource Institute, nel corso degli ultimi 30 anni l'80% dell'area forestale mondiale originale è stata abbattuta o danneggiata. Il bilancio di salute delle foreste nasconde due processi opposti. Le foreste delle zone boreali e temperate (America del Nord, Europa, Russia) stanno meglio di quelle tropicali (America Latina, Africa, Sud-Est asiatico). In effetti, anche se le tecniche di dissodamento sono sempre utilizzate in alcune foreste canadesi e russe, le foreste temperate e boreali guadagnano terreno, in particolare sugli spazi agricoli e gli alpeggi. Il grosso problema risiede nello sfruttamento intensivo delle foreste tropicali - ancora poco gestite in maniera sostenibile - per soddisfare le esportazioni di legname.

## FSC – il marchio del legno “sostenibile”

La raccolta di legno non è in sé un'attività che ha effetti negativi sull'ambiente. La gestione forestale può essere fatta in maniera ragionevole, nel rispetto della biodiversità delle foreste e dei diritti delle comunità locali. È in quest'ottica che il FSC (Forest Stewardship Council), fondato nel 1993, ha sviluppato il suo concetto di certificazione forestale. Oggi, il marchio FSC garantisce uno sfruttamento sostenibile di 100 milioni di ettari di foreste in 81 paesi, che corrispondono al 7% della produzione mondiale di legname. Il FSC garantisce anche il controllo della “tracciabilità”, vale a dire tutte le tappe vissute dal legno, dalla foresta al consumatore. Solo la certificazione dell'insieme di questi processi autorizza un'impresa a vendere prodotti con il marchio FSC.

## Tappeti e lavoro infantile

La produzione di tappeti artigianali può svolgersi in condizioni di lavoro deprecabili per gli artigiani (adulti e bambini). In alcuni paesi produttori, la povertà obbliga spesso gli abitanti ad accettare miseri salari e a far lavorare i propri figli invece di mandarli a scuola. Contrariamente a quello che si sente solitamente raccontare, la tessitura di un tappeto non richiede in nessun caso le piccole dita dei bambini: solo una persona adulta ed esperta può creare motivi complessi in lana o in seta. Se alcuni produttori assumono dei bambini, non è per la loro abilità, ma perché rappresentano una mano d'opera sottomessa e a basso costo.



## Il marchio del commercio equo STEP

Il commercio equo costituisce un mezzo essenziale per lottare contro la povertà e le sue conseguenze. Quando gli adulti ricevono un compenso equo, i figli non devono lavorare e possono frequentare la scuola. Per il settore dei tappeti artigianali, il marchio STEP garantisce condizioni lavorative ed esistenziali soddisfacenti; inoltre assicura che i tappeti non siano stati fabbricati da bambini. La fondazione associata a questo marchio si impegna anche a migliorare l'istruzione degli artigiani e tenta di dar loro un accesso alle cure sanitarie di base. I tappeti con il marchio STEP, in vendita presso alcuni grandi magazzini, hanno conquistato una parte notevole del mercato svizzero (40% nel 2002).

La lista dei punti vendita è consultabile sul sito [www.step-foundation.ch](http://www.step-foundation.ch)

## Mobili in fin di vita

In Ticino i mobili non più utili possono essere depositati gratuitamente presso Caritas, Emmaus, Soccorso Operaio, ecc. Oppure si possono lasciare in luoghi predefiniti quando i Comuni organizzano le raccolte di rifiuti ingombranti.



## Per saperne di più

[www.ti.ch/DT/DA/SF](http://www.ti.ch/DT/DA/SF)

Sezione forestale cantonale.

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Rubrica “Il wwf” - “I nostri temi” - “Foresta”.

[www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch)

Nella rubrica “Déchargements”: Votre guide des bois, una guida per conoscere il legno con il marchio FSC, il cui sfruttamento non costituisce una minaccia per le ultime foreste antiche.

[www.emmaus-arce.ch](http://www.emmaus-arce.ch)

Ritiro e vendita di mobili, vestiti e suppellettili usati.

[www.caritas-ticino.ch](http://www.caritas-ticino.ch)

Rubrica “Negozzi”.

[www.cites.org](http://www.cites.org)

Convenzione sul commercio internazionale delle specie di fauna e flora selvaggia, minacciate d'estinguersi (CITES). Informazioni sui tipi di legno in pericolo.

[www.federlegno.ch](http://www.federlegno.ch)

Organizzazione mantello del settore forestale in Ticino.

### Pubblicazioni

- Guida ai marchi non alimentari, da richiedere all'ACSI.
- Legno - Guida agli acquisti, da richiedere all'ACSI.

## ► Aprire la porta ad altri criteri di scelta

Per scegliere un alloggio (quando è possibile!), generalmente si considera l'ubicazione, l'affitto, lo spazio, la luminosità e la qualità delle apparecchiature. Nell'ottica dello sviluppo sostenibile si possono anche integrare altri criteri: la distanza tra l'alloggio e il luogo di lavoro, la prossimità delle infrastrutture di utilità principale, il consumo di energia e l'impatto sull'ambiente.

### Acqua calda in modo intelligente?

Con una superficie di collettori solari di 1 m<sup>2</sup> per persona, in una casa monofamiliare il solare termico fa risparmiare dal 50 al 60% del fabbisogno di energia per la preparazione dell'acqua calda sanitaria. Per una casa monofamiliare standard di 130 m<sup>2</sup> di superficie abitabile, con 10 - 15 m<sup>2</sup> di collettori solari e un accumulatore di 1500 - 2000 litri si può risparmiare dal 25 al 30% del fabbisogno di calore per riscaldamento. Durante la sua durata di vita di almeno 25 anni, l'impianto solare produce ca. 120 000 kilowattora di calore ed evita 50 tonnellate di emissioni di CO<sub>2</sub>.

[www.swissolar.ch](http://www.swissolar.ch)

### Più caro, ma più vicino?

Quando si sceglie un appartamento, è spesso per un lungo periodo. Comparando i prezzi degli affitti, vale la pena considerare il guadagno di tempo e le economie sui costi di spostamento che si potrebbero realizzare con un alloggio vicino ai trasporti pubblici o al luogo di lavoro. Se quest'ultimo si situa a 15 km dall'alloggio, senza accesso ai trasporti pubblici, si spendono 100.- Fr. al mese solo per la benzina - senza parlare del tempo perso e dei disturbi provocati dagli spostamenti motorizzati.

### Una grande villa?

Una grande villa può avere un impatto considerevole sul consumo di energia e acqua, come pure di pesticidi per la cura del giardino. La lontananza dai centri di taluni quartieri residenziali obbliga ad utilizzare un veicolo a motore per ogni spostamento. Ma si può agire in favore dello sviluppo sostenibile: acqua calda riscaldata dal sole; giardino che offre spazi selvaggi per uccelli e farfalle; tragitti in bicicletta per mantenersi in forma.

### Una casa energeticamente efficiente?

Il certificato energetico cantonale degli edifici (CECE) indica il fabbisogno di energia per riscaldamento, acqua calda, illuminazione e altri consumi elettrici di un'abitazione. Inoltre, il CECE segnala il potenziale di miglioramento energetico.

[www.cece.ch](http://www.cece.ch)



## Marchi



I materiali di costruzione Natureplus rispettano l'ambiente e non presentano alcun rischio per la salute.  
[www.natureplus.org](http://www.natureplus.org)



Legno per costruzione e rinnovamento che garantisce una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali.  
[www.fsc-italia.it](http://www.fsc-italia.it)

## MINERGIE

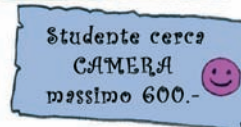
Il marchio MINERGIE® garantisce confort abitativo, silenzio e consumo d'energia ridotto.  
[www.minergie.ch](http://www.minergie.ch)

### Costruire o rinnovare?

Sia che si costruisca o che si rinnovi, l'utilizzo di materiali ecologici provvisti di marchi permette di preservare le risorse naturali e di aver cura della propria salute, diminuendo gli inquinanti degli interni. La piattaforma Ticinoenergia, l'Ufficio cantonale dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili ed il Centro di coordinamento SvizzeraEnergia per la Svizzera italiana informano sulle possibilità di economizzare energia (isolazione, illuminazione ecc.) e sulle energie rinnovabili per il riscaldamento e l'acqua calda (solare, legno, pompe di calore ecc.). La soluzione dei problemi legati all'energia non può derivare solo dalla tecnologia, ma dipende anche dal nostro comportamento. (vedere anche la scheda n. 12 "Bricolage").

### Un affitto in comune?

Condividere il proprio alloggio con un coinquilino o affittare una camera ad un/a studente/essa, permette di avere riguardo per l'ambiente riducendo i bisogni individuali in superficie abitabile, riscaldamento ed apparecchiature. È anche un buon modo per risparmiare sull'affitto e, perché no, per rompere con la solitudine.



## Sempre più spazio per persona

Dal 1960 la popolazione svizzera è cresciuta di circa un milione e mezzo di persone. Nello stesso tempo si sono create altrettante nuove case: ce ne sono ormai più di 3 milioni e mezzo per 7.7 milioni di abitanti. Questa moltiplicazione delle case - oltre al fatto che contribuisce alla penuria di terreni edificabili e degli alloggi - accresce gli impatti sull'ambiente. Ogni persona ormai reclama più spazio per vivere, più energia per riscaldarsi ed illuminare, più apparecchi elettrodomestici ed elettronici. Senza parlare dell'aumento del volume delle acque usate e dei rifiuti. Gli alloggi sono sempre più distanti dai luoghi di lavoro, pertanto si sono visti moltiplicare i veicoli a motore, utilizzati per tragitti sempre più lunghi.

## Bisogni crescenti in energia

Un terzo dell'energia consumata nel mondo è utilizzata nelle abitazioni per riscaldarsi, rinfrescarsi, cucinare, illuminare, divertirsi o far funzionare diverse apparecchiature (ascensori, pompe ecc.). Questo consumo rappresenta il 12% delle emissioni globali di gas a effetto serra. Poiché la nostra società ricerca sempre più spazio e comodità, questa domanda in energia continua a crescere rapidamente. Le statistiche svizzere del 2000 mostrano che si utilizzano in media 44 m<sup>2</sup> abitativi per persona, cioè 10 m<sup>2</sup> in più del 1980. E si scaldano di più gli alloggi e gli spazi comuni. L'Agenzia Internazionale per l'Energia (AIE) prevede che la domanda mondiale in elettricità raddoppierà nel periodo 2000-2030. Il settore che cresce più rapidamente è proprio quello degli alloggi.

## Per saperne di più

Per una nuova costruzione o per il risanamento di un edificio o impianto esistente, è saggio tenere in giusta considerazione gli aspetti legati al consumo di energia d'esercizio, alla sicurezza di approvvigionamento, alla durata, alla qualità e al comfort. Oggi l'offerta di prodotti e servizi che usano l'energia in modo efficiente o che funzionano grazie alle fonti rinnovabili è sempre più vasta.

I seguenti enti assistono in modo gratuito e neutrale gli specialisti e i committenti nella ricerca delle soluzioni offerte dalle moderne tecniche energetiche. (fonte: SvizzeraEnergia)

### Piattaforma TicinoEnergia

Associazione che coordina i diversi enti e istituti di ricerca attivi a livello cantonale nei settori delle energie rinnovabili, l'efficienza energetica e la mobilità sostenibile.

c/o SUPSI - DACD - ISAAC, 6952 Canobbio  
Tel 058 666 63 05  
mail: info@ticinoenergia.ch www.ticinoenergia.ch

### www.elettricit.ch

Portale dell'associazione delle aziende elettriche della Svizzera italiana (ESI); rubrica "Energia e ambiente".

### www.maisonsante.ch

Consigli pratici per l'alloggio e la sistemazione.

### www.logement-durable.ch

Sito dell'Ufficio federale delle abitazioni.

### www.costruire-bene.ch

Promozione dell'uso razionale dell'energia negli edifici.

## Ridurre la fattura (e l'effetto serra)

In Ticino, l'abitazione costituisce una delle principali fonti di gas ad effetto serra. Quando si è inquilini in un appartamento con il riscaldamento centralizzato, si paga la nafta o il gas nelle spese accessorie. Ognuno può agire sui consumi durante la stagione fredda limitando la temperatura del proprio alloggio ed evitando di lasciare aperte le finestre troppo a lungo (arieggiare generosamente, ma solo per qualche minuto). Se tutti gli inquilini facessero altrettanto, la quantità di energia necessaria a riscaldare un immobile potrebbe diminuire drasticamente e gli importi rimborsati dall'amministrazione raggiungerebbero l'equivalente di un mese d'affitto.

Ad esempio, ecco il consumo di energia di un appartamento di tre locali per stagione di riscaldamento, in funzione della temperatura scelta e del comportamento degli affittuari:

- 21° C, con la camera da letto più fresca e brevi aerazioni: **600 litri di nafta**

- 23° C, con la stessa temperatura ovunque e le finestre troppo spesso aperte: **800 litri di nafta.**



I medici mettono in guardia contro gli alloggi surriscaldati: più la temperatura è elevata, più l'aria è secca e propizia allo sviluppo di allergie. Vivere a 20° C è sano ed ecologico.

### SUPSI - Istituto di sostenibilità applicata alla costruzione (ISAAC)

- Standard MINERGIE
- Fotovoltaico
- Geotermia
- Risanamento edifici

SUPSI - DACD - ISAAC, 6952 Canobbio

Tel 058 666 63 51, Fax 058 666 63 49

mail: isaac@supsi.ch www.isaac.supsi.ch

### Altre istituzioni:

#### - Programma federale SvizzeraEnergia per l'uso razionale dell'energia

Centro di coordinamento Svizzera italiana

mail: ccsise@bluewin.ch www.svizzera-energia.ch

#### - Energia solare per acqua calda, riscaldamento o elettricità

Associazione Swissolar

infoline: 0848 000104 mail: caccia@swissolar.ch www.swissolar.ch

#### - Riscaldamento a legna

Associazione energia legno Svizzera italiana - AELSI

mail: info@aelsi.ch info@energia-legno.ch

www.aelsi.ch www.holzenergie.ch

c/o Claudio Caccia, Studioenergia, 6670 Avegno

Tel 091 796 36 08, Fax 091 796 36 04 mail: ccsise@bluewin.ch

## ► Un ventaglio di scelte adatte per ogni caso

La scelta del mezzo di trasporto razionale fa risparmiare e riduce l'inquinamento. Tale scelta è facilitata dalla varietà di offerte, dal potenziamento dei mezzi pubblici, dal miglioramento dei percorsi ciclabili e pedonali, da iniziative quali gli ecoincentivi e il carpooling. Ognuno di noi ha a disposizione diverse possibilità di muoversi in modo sostenibile: si tratta di scegliere ciò che ci è confacente e far la scelta giusta.

### Quale automobile?

Optare per un veicolo di peso e cilindrata contenuti, tenendo presente che spesso dimensioni e potenza delle auto offerte sul mercato sono eccessive rispetto alle proprie necessità. Individuata la categoria di auto adatta, basarsi sull'etichetta energetica per scegliere il veicolo meno inquinante. La scelta di un veicolo ibrido (benzina/batterie) ha il vantaggio di ridotte emissioni senza presentare i limiti d'esercizio di un'auto solo elettrica.

[www.infovel.ch](http://www.infovel.ch)

### Come guidare?

Una guida basata sui principi di ecodrive (fondamentalmente uno stile moderato e regolare) permette di contenere il consumo di carburante sino al 10% e le emissioni inquinanti sino al 30%. Esistono corsi per apprendere come guidare in modo economico, sostenibile e meno rumoroso.

[www.ecodrive.ch](http://www.ecodrive.ch)

### Ecoincentivi: i vantaggi?

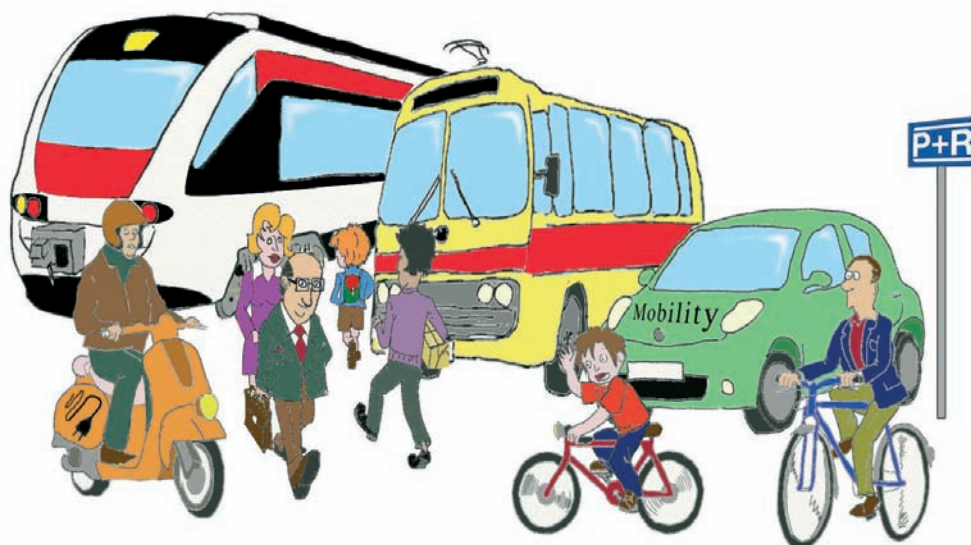
Gli ecoincentivi dipendono dall'efficienza energetica del veicolo: si va da A (la migliore) a G (peggiore). Le auto con etichetta energetica A e i veicoli ibridi beneficiano di una riduzione della metà dell'imposta di circolazione, quelle delle classi F e G pagano un malus rispettivamente del 20 e del 50%. I veicoli elettrici sono esonerati dall'imposta di circolazione.

[www.ecoincentivi.ch](http://www.ecoincentivi.ch)

### Condividere?

Due possibilità: il carpooling, col quale si condivide la propria auto con altri utenti che compiono il nostro stesso percorso, e il car-sharing, ossia l'auto in multiproprietà tramite un abbonamento a un servizio di veicoli condivisi (vedi pagina a lato).

[www.liberalauto.ch](http://www.liberalauto.ch)



### Mobilità combinata?

Si può risparmiare tempo e denaro approfittando delle numerose possibilità di mobilità combinata. L'offerta di mezzi pubblici, che ha la sua spina dorsale nel sistema ferroviario regionale TILO cui si allacciano le linee su gomma del trasporto regionale e locale, presenta infatti diverse possibilità combinabili tra loro: auto e treno, bici e treno, auto-treno-bus-perscorsi pedonali.

[www.ti.ch/trasporti](http://www.ti.ch/trasporti)

### Conviene l'Arcobaleno?

Con la comunità tariffale per abbonamenti e la messa in vendita del titolo di trasporto Arcobaleno l'uso dei mezzi pubblici, al posto di o in abbinamento con il veicolo privato, si è fatto nettamente più vantaggioso dal profilo dei costi e della flessibilità, dato che questo tipo abbonamento è valido su mezzi di trasporto diversi.

[www.arcobaleno.ch](http://www.arcobaleno.ch)

Rendement énergétique du véhicule	
<b>Marque</b> Type Carburant Transmission Poids	<b>AUTO</b> Model Diesel Aut. 1630 kg
<b>Consommation de carburant</b> Moyenne, mesurée conformément aux prescriptions de la directive 80/1286/CEE.	5,8 litres / 100 km
<b>Emissions de CO<sub>2</sub></b> Le CO <sub>2</sub> est le principal gaz à effet de serre responsable du réchauffement planétaire.	138 grammes / km
<b>Consommation relative</b> Consommation de carburant rapportée à la moyenne de tous les types de véhicules offerts.	
Les informations relatives à la consommation de carburant et aux émissions de CO <sub>2</sub> indiquant une liste exhaustive de toutes les voitures neuves sont mises gratuitement à disposition dans tous les points de vente et peuvent être consultées sur Internet à l'adresse <a href="http://www.eco-energie.ch">www.eco-energie.ch</a> . La consommation de carburant et les émissions de CO <sub>2</sub> d'un véhicule sont fonction non seulement de son rendement énergétique, mais également du comportement au volant et d'autres facteurs non techniques.	
<small>Tableau de la réglementation - Juin 2004</small>	



### Marchi

L'etichetta Energia è una misura che contribuisce a ridurre il consumo medio di carburante delle nuove automobili. L'obiettivo fissato prevede una diminuzione del 3% all'anno. L'etichetta informa sul consumo di carburante in l/100km, sulle emissioni di CO<sub>2</sub> in g/km e sull'efficienza energetica del veicolo, facilitando la scelta dell'acquirente. Scelta che, assieme al peso dell'auto, incide direttamente sul costo d'esercizio del veicolo.

[www.etichettaenergia.ch](http://www.etichettaenergia.ch)

## Uso collettivo di un'auto privata

Oggi in Svizzera il tasso di occupazione dei veicoli utilizzati per recarsi al lavoro è di 1,1: ciò significa che il 90% dei lavoratori viaggia da solo, nonostante altri facciano lo stesso percorso. Perché allora non condividere l'auto (carpooling), con colleghi interessati allo stesso tragitto? Non solo è utile per l'ambiente e il contenimento del traffico, ma consente di risparmiare sulle spese di viaggio e può essere un modo per creare legami sociali. A facilitare l'operazione c'è la piattaforma internet **Liberalauto**, che raccoglie richieste e offerte di passaggio suddividendole per percorsi (più di cento quelli fissi). Il sito offre anche specifici spazi per aziende, Comuni e associazioni. [www.liberalauto.ch](http://www.liberalauto.ch)

## Veicoli in multiproprietà

Invece di acquistare un veicolo si può optare per un noleggio o per un abbonamento a un servizio di veicoli condivisi tramite la cooperativa Mobility Carsharing, che conta 90'000 membri. Il sistema funziona senza sportello, con una quota annuale ed una fatturazione delle ore e dei km percorsi. Si può scegliere tra 2'250 veicoli stazionati in un migliaio di parcheggi in tutto il paese, principalmente nei centri città e presso le stazioni. L'auto può essere riservata 24 ore su 24 per telefono o via internet. I veicoli condivisi sono vantaggiosi se si percorrono meno di 12'000 o 15'000 km l'anno; oltretutto con questo sistema si evitano i problemi legati al parcheggio e alla manutenzione del veicolo.

[www.mobility.ch](http://www.mobility.ch) [www.autopartage.ch](http://www.autopartage.ch)



## Lo sapevate che?

- In Ticino il 30% degli spostamenti in auto non supera i 3 km, il 45% i 5 km? È proprio su questi percorsi brevi che un'auto inquina di più: infatti il catalizzatore comincia a funzionare quando il motore è caldo, quindi solo dopo alcuni km. Una meta nel raggio di 1 km è raggiungibile in 15 minuti a piedi, una a 5 km in 15 minuti in bici. Così non solo si risparmia e si evita di inquinare, ma si fa del bene al proprio corpo: l'Ufficio federale della sanità raccomanda almeno 30 minuti di movimento al giorno (1 ora per i giovani) per mantenere la salute
- L'uso del climatizzatore accresce il consumo di carburante dal 10 al 30% e le inevitabili perdite di fluido refrigeratore accentuano l'effetto serra
- Il diesel a livello d'inquinamento dell'aria può fare concorrenza al benzina solo se dotato di un filtro antiparticolato capace di trattenere le polveri sottili. Un diesel senza filtro e sistemi di abbattimento degli ossidi di azoto emette da 100 a 1000 volte più polveri sottili e 3 volte più ossidi di azoto di un benzina
- Gli pneumatici "verdi" permettono di risparmiare fino al 6% del carburante e di ridurre le emissioni foniche.

## Per saperne di più

### [www.ti.ch/trasporti](http://www.ti.ch/trasporti)

Permette di trovare facilmente tutte le informazioni necessarie per utilizzare i mezzi di trasporto pubblici e gli impianti turistici di risalita di Ticino e Mesolcina.

### [www.ti.ch/aria](http://www.ti.ch/aria)

Permette di conoscere la qualità dell'aria e di collegarsi ad altri siti con proposte di mobilità sostenibile.

### [www.ti.ch/ecoincentivi](http://www.ti.ch/ecoincentivi)

Gli ecoincentivi in dettaglio e possibilità di richiedere informazioni online.

### [www.infovel.ch](http://www.infovel.ch)

Centro di competenze per la mobilità sostenibile. Informazioni attuali sui modelli di auto più efficienti e sulle tecnologie alternative.

### [www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": "Aria", "CO<sub>2</sub>".

### [www.tcs.ch](http://www.tcs.ch) [www.acs.ch](http://www.acs.ch)

Touring club svizzero e Automobile club svizzero: numerose informazioni utili per l'acquisto di un'automobile.

### [www.ata.ch](http://www.ata.ch)

Associazione traffico e ambiente: per la promozione di spostamenti rispettosi dell'ambiente.

## Costi a confronto

Anche ipotizzando di acquistare una vettura non cara (22'000 franchi), l'utilizzo del trasporto pubblico per un pendolare è più vantaggioso. Alcuni esempi: Locarno-Bellinzona in auto costa 2'035 franchi annui, col treno 1'071 (1'773 in prima classe); Locarno-Lugano: auto Fr 3'969, treno 1'620 (2'665 in prima); Bellinzona-Lugano: auto Fr 2'951, treno Fr 1'413 (2'322).

[www.tilo.ch](http://www.tilo.ch)



## Guida alla mobilità aziendale

Il Dipartimento del territorio e le Commissioni regionali dei trasporti hanno realizzato la **Guida alla mobilità aziendale**, sostenuta anche dall'AITI e dalla Camera di commercio, dell'industria e dell'artigianato del cantone Ticino. Questo strumento presenta una serie di proposte e misure per razionalizzare l'insieme dei tragitti pendolari e professionali di dipendenti e collaboratori, allo scopo di ridurre il traffico con tutte le sue ripercussioni negative. Ciò a vantaggio dei dipendenti, della ditta e della collettività. La Sezione della mobilità e SvizzeraEnergia offrono la propria collaborazione e un contributo finanziario per elaborare il piano di mobilità dell'azienda. [www.ti.ch/mobilita-aziendale](http://www.ti.ch/mobilita-aziendale)

Anche la Comunità tariffale dell'abbonamento Arcobaleno si è mossa in questa direzione, creando il prodotto Arcobaleno aziendale, ovvero un abbonamento annuale che viene offerto ai dipendenti delle aziende con uno sconto che varia a seconda della partecipazione finanziaria dell'azienda stessa. [www.arcobaleno.ch](http://www.arcobaleno.ch)

## ► Gestire i propri beni in modo responsabile

*A seconda del nostro modo di risparmiare, di investire o di prestare, i soldi possono diventare un vero strumento di sviluppo sostenibile e contribuire a cambiamenti etici, sociali ed ambientali.*

### Quali conti di risparmio?

Per risparmiare e contemporaneamente sostenere i progetti di aziende che rispettano criteri ecologici o etici, basta aprire un conto di risparmio in una banca che basa le sue attività su criteri di questo genere. Sulla piazza finanziaria svizzera ne esistono diverse.

[www.banca-alternativa.ch](http://www.banca-alternativa.ch) e altri istituti

### Piccolo credito?

Facilitando le spese, il credito al consumo può condurre all'indebitamento, poi all'impoverimento ed infine all'esclusione sociale. Uno studio ha mostrato che in Svizzera attraverso questo sistema 275'000 persone sono entrate nella spirale dell'indebitamento.

### Quale carta di credito?

Alcune banche legano la loro strategia di vendita ad una causa ecologica. Ad esempio un'istituzione bancaria può versare al WWF una parte delle spese prelevate al commerciante per l'utilizzo della carta di credito. Per il proprietario della carta di credito questo non impone alcun cambiamento rispetto ad una carta di credito convenzionale.

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), rubrica "Ecco cosa potete fare voi" - "Sostenere il wwf" - "Carte di credito wwf"

### Fare una donazione?

Numerose associazioni operano per un mondo più equo, più sano e più solidale. Lo stato riconosce questa forma di redistribuzione autorizzando la deduzione delle donazioni dalle imposte. In Ticino si è valutata la possibilità di aumentare le deduzioni fiscali dal 10% al 20% per chi contribuisce a sostenere enti di pubblica utilità. Il marchio ZEWo garantisce che l'associazione presa in considerazione adotta una buona gestione.

[www.zewo.ch](http://www.zewo.ch)



### Fondi di investimento etico ecologici?

Scegliendo con cura i prodotti finanziari, diventa possibile conciliare i propri interessi economici con i principi etici e/o ecologici (v. oltre).



### Pensione etica?

Le casse pensione gestiscono i capitali di previdenza (2° pilastro) con lo scopo di conservarne il valore a lungo termine. Alcune istituzioni, come le fondazioni Ethos (Ginevra) o Nest (Zurigo), garantiscono una politica d'investimento basata su considerazioni sociali ed ambientali.

### Azionariato responsabile?

Quando si possiedono delle azioni di una società, si hanno anche dei diritti, tra cui quello di votare nelle assemblee generali. Esiste dunque la possibilità di dare la propria opinione riguardo alle scelte strategiche dell'impresa, in relazione per esempio all'ambiente o alla politica sociale.

Per ulteriori informazioni, è utile consultare il sito dell'Associazione degli azionisti per un'economia sostenibile (ACTARES), [www.actares.ch](http://www.actares.ch), e quello della fondazione Ethos, [www.ethosfund.ch](http://www.ethosfund.ch).





## I fondi etico-ecologici

Investendo i risparmi in fondi etico-ecologici, si possono incentivare le imprese meritevoli che sostengono la costruzione di un modello di società più sostenibile.

Per costituire un fondo etico-ecologico, l'istituto finanziario seleziona le imprese che, in ogni settore economico, si distinguono per la considerazione degli aspetti sociali e/o ecologici, e che quindi favoriscono lo sviluppo sostenibile. Questi fondi comprendono solitamente titoli d'impresa tradizionali, attive a livello mondiale e quotate in Borsa. Essi includono anche giovani imprese innovatrici in ambito sociale ed ambientale. Sono pertanto escluse da questo tipo di fondi le imprese che lavorano o cooperano con i settori dell'armamento, del tabacco, della pornografia, dell'industria nucleare e petrolifera.

Oggi in Svizzera gli investimenti etico-ecologici ammontano a più di 5 miliardi di franchi, ma rappresentando solo l'1% degli investimenti globali costituiscono ancora una minoranza.

Una lista dei fondi è disponibile sul sito [www.nicefuture.com](http://www.nicefuture.com), sotto la rubrica "Mon portefeuille"



## A chi affidare i nostri soldi?

Da un punto di vista ambientale e sociale gli istituti bancari hanno strategie d'investimento tra loro molto differenziate. Per sapere come verranno utilizzati i nostri soldi è importante porsi qualche domanda:

- Quale livello di trasparenza attua l'istituto bancario a proposito delle informazioni sui propri investimenti?
- Per valutare la validità dell'investimento viene utilizzata una griglia di valutazione completa sul piano ecologico e sociale?
- Settori come l'armamento ed il tabacco sono esclusi dalle attività bancarie?
- Quale percentuale degli investimenti sono stanziati alle imprese innovatrici o pioniere nell'ambito etico-ecologico?
- Gli investimenti etico-ecologici rappresentano semplicemente un'attività tra le tante o una vera politica che l'istituto bancario intende applicare a tutte le sue operazioni?

## Per saperne di più

[www.banca-alternativa.ch](http://www.banca-alternativa.ch)

Banca alternativa svizzera, per ottenere informazioni sugli obiettivi e sulle prestazioni.

[www.nicefuture.com](http://www.nicefuture.com)

Associazione che opera per la qualità di vita e lo sviluppo sostenibile. Offre al pubblico informazioni teoriche e pratiche, in particolare sul risparmio ed i fondi etici ecologici. Consultare la rubrica "Mon portefeuille".

[www.evb.ch](http://www.evb.ch)

Dichiarazione di Berna – associazione attiva specialmente nella promozione di fondi etici ed ecologici.

[www.centreinfo.ch](http://www.centreinfo.ch) [www.covalence.ch](http://www.covalence.ch)

Società di consigli e di ricerca sulla responsabilità sociale ed ambientale delle imprese.

[www.actares.ch](http://www.actares.ch)

Associazione degli azionisti per un'economia sostenibile.

[www.ethosfund.ch](http://www.ethosfund.ch)

Fondazione svizzera d'investimento per uno sviluppo sostenibile.

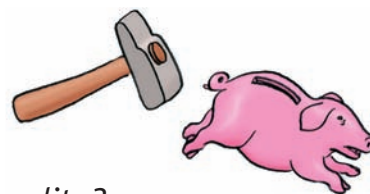
## I rischi dell'indebitamento eccessivo

*Incrociando i dati degli Uffici Cantionali di fallimento e quelli delle società di riscossione e degli organismi d'aiuto allo sdebitamento, si può misurare l'ampiezza dell'indebitamento in Svizzera: questo fenomeno colpisce una famiglia su dieci e un giovane su quattro. Secondo questi servizi ci sono sempre più persone eccessivamente indebitate e l'ammontare dell'indebitamento medio non cessa di aumentare: in alcuni anni è passato da Fr. 35'000.- a Fr. 50'000.-.*

*Oggi giorno l'eccessivo indebitamento, ancor prima della povertà o della disoccupazione, è diventato una delle cause principali delle richieste di aiuto ad associazioni come la Caritas.*

*Un'inchiesta svolta nel giugno 2004 ha concluso che uno svizzero su venti è un "compratore compulsivo", il quale un giorno o l'altro rischierà di avere problemi di debiti. Ma il problema dell'indebitamento eccessivo non è ancora molto conosciuto, poiché si tratta di un fenomeno difficile da individuare prima dell'emergere di difficoltà concrete. Esso è direttamente legato al nostro modello di società, dove l'atto di acquistare ha un ruolo centrale.*

*I giovani sono particolarmente colpiti dal fenomeno del sovracconsumo: le fatture esorbitanti del telefono mobile e degli acquisti condizionati dalle marche sono spesso considerati come le prime cause di gravi problemi economici tra gli adolescenti (che con i loro introiti non molto alti hanno la tendenza a richiedere dei prestiti).*



## Piccolo credito?

*L'indebitamento può anche essere il risultato dell'apertura di uno o più crediti. La recente legge sui crediti al consumo ha l'obiettivo di migliorare la protezione del consumatore e di evitare debiti. Ma a livello dell'applicazione, alcuni istituti di credito non rispettano la regolamentazione. Gli annunci pubblicitari per i crediti al consumo omettono a volte di menzionare le informazioni obbligatorie e di segnalare che la loro concessione è vietata se questa porta ad un indebitamento eccessivo.*

[www.dettes.ch](http://www.dettes.ch)

Informazioni sul risanamento delle proprie finanze.

[www.maxmoney.ch](http://www.maxmoney.ch)

Informazioni su giovani e denaro.

## ► Vedere più in là della spiaggia e del sole

*Una destinazione di vacanza può essere valutata non solo in funzione del paesaggio, del prezzo e delle prestazioni offerte. Il viaggiatore può anche preoccuparsi dell'impatto dei suoi spostamenti sull'ambiente e delle conseguenze del suo soggiorno sulle popolazioni, l'economia e l'avvenire delle regioni visitate.*

### Il treno invece dell'aereo?

Il treno produce molto meno CO<sub>2</sub> e per ogni persona trasportata utilizza tre volte meno energia dell'aereo. Sui tragitti inferiori alle 3 ore, il treno risulta competitivo rispetto all'aereo, per esempio sulla tratta Parigi-Ginevra percorsa con il TGV. Infatti, non dovendo arrivare in stazione con anticipo e affrontare spostamenti verso/dall'aeroporto, il treno risulta essere un mezzo di trasporto comodo, conveniente e meno inquinante.



### Viaggiare senza andare lontano?

Non è necessario fare migliaia di chilometri per provare il piacere della scoperta. Anche nelle regioni più vicine a noi si ha la possibilità di trovare dei luoghi molto suggestivi. Privilegiare il turismo locale, non significa solo ridurre i costi e gli impatti negativi dovuti agli spostamenti, ma anche promuovere la cultura e l'economia locale.

### Un vero scambio?

Spesso quando ci si allontana dalla quotidianità per scoprire nuove regioni del nostro pianeta, non si riesce ad entrare veramente in contatto con le popolazioni locali. Viaggiare significa anche incontrare gli abitanti, gli artigiani ed i commercianti del luogo.

### Quale tipo di sviluppo?

Il turismo di massa, che predilige il tipo di vacanza hotel-spiaggia-sole, concentra le sue attività in zone ben delimitate. Da un punto di vista economico, questo sistema appare molto vantaggioso per la regione di accoglienza. A lungo termine può però avere conseguenze negative, per esempio quando numerose famiglie di agricoltori lasciano i loro villaggi per trovare un impiego più redditizio negli alberghi. In diverse regioni, l'abbandono delle terrazze coltivate porta all'erosione del suolo, mettendo in pericolo la vita degli abitanti.

### Acqua per tutti?

La manutenzione degli alberghi, dei giardini, delle piscine e dei campi da golf richiede molta acqua ed elettricità. Nelle regioni dove acqua ed elettricità sono rare, le popolazioni locali sono spesso obbligate a razionare il loro consumo affinché i turisti possano godere di un migliore comfort.

### Marchi

Le attività turistiche beneficiano di numerosi marchi nazionali e regionali; pochi però sono riconosciuti a livello europeo o internazionale.



L'Eco-label europeo è esposto dai servizi alberghieri che incoraggiano l'educazione del pubblico, sorvegliano il loro consumo di acqua e di energia elettrica, limitano la loro produzione di rifiuti e privilegiano l'utilizzo di risorse rinnovabili e di sostanze poco tossiche.  
[www.ecolabel-tourism.eu](http://www.ecolabel-tourism.eu)

La Bandiera Blu (BlueFlag) distingue spiagge e porti sulla base della qualità dell'acqua, dell'educazione ambientale rivolta al pubblico, della gestione dell'ambiente (separazione dei rifiuti) e della sicurezza.  
[www.blueflag.org](http://www.blueflag.org)



## Per un turismo sostenibile

Viaggiare o trascorrere delle vacanze in un'altra regione del mondo, significa innanzitutto portarvi soldi, sostenere uno sviluppo economico e il benessere dei suoi abitanti. Bisogna però anche tener conto del fatto che un turismo gestito male può a poco a poco degradare le caratteristiche che hanno reso celebre il luogo di villeggiatura: costruzione selvaggia di alberghi, strade e aeroporti; distruzione della fauna e della flora; intenso utilizzo delle risorse naturali; concentrazione della popolazione in una data regione; inquinamento acustico e atmosferico dovuto ai trasporti; aumento della produzione di rifiuti e delle acque sporche che deturpano il paesaggio e contaminano il suolo e le falde acquifere ecc.



Il turismo sostenibile prende in considerazione la gestione a lungo termine di tutte le risorse di una regione e non solo gli interessi economici a breve termine. Il suo scopo è di preservare la qualità dell'ambiente, l'attrattiva del luogo e i legami sociali tra gli abitanti e i turisti.



## Attenzione ai danni sociali

I soldi del turismo possono essere un fattore destabilizzante per gli abitanti di una regione, soprattutto se le differenze di tenore di vita tra i turisti e la popolazione locale sono molto marcate. Volendo approfittare dell'inaspettata fortuna finanziaria, gli agricoltori vendono le loro terre coltivabili per la costruzione di infrastrutture turistiche. L'offerta di posti di lavoro ben remunerati nel settore turistico aumenta il rischio della scomparsa di attività artigianali locali. In questo modo una regione può diventare sempre più dipendente dal turismo e perdere i suoi saperi, le sue caratteristiche e la sua autonomia. Spesso, i soldi del turismo portano ad un aumento dei prezzi creando una nuova gerarchia sociale

e accentuando la povertà. Alcuni tra questi fattori hanno dato origine al turismo sessuale - in particolare alla prostituzione infantile - sviluppatosi in molti paesi dell'Asia, come per esempio in Thailandia e nelle Filippine. A queste mete si aggiungono purtroppo diverse nuove destinazioni come il Brasile, la Repubblica Dominicana, Cuba, il Messico e il Kenya. Secondo l'UNICEF più di 2 milioni di bambini sono vittime ogni anno della prostituzione. Un'altra implicazione del turismo di massa è identificabile con una certa forma di voyeurismo che si può osservare durante le visite "etnologiche" nei villaggi abitati da minoranze "etniche" con usi e costumi spettacolari. Queste visite si svolgono solitamente con l'autorizzazione delle autorità locali, ma senza la consultazione diretta delle popolazioni autoctone, che raramente traggono un beneficio economico dagli stranieri venuti ad osservarli.

## Per saperne di più

[www.ffs.ch](http://www.ffs.ch)

Tutti gli orari dei treni per la Svizzera e l'Europa.

[www.ticino-tourism.ch](http://www.ticino-tourism.ch)

Offre diverse possibilità di alloggio ed itinerari turistici, in armonia con un turismo ecologico.

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

Portale delle vacanze in Svizzera: in montagna, con la famiglia ecc.; proposte per spostarsi a piedi, in bicicletta, con l'autopostale, in skate, ecc. Propone idee per escursioni di tutti i gusti.

[www.ata.ch](http://www.ata.ch)

Associazione traffico e ambiente.

[www.aitr.org](http://www.aitr.org)

Associazione italiana turismo responsabile.

[www.alliancesud.ch](http://www.alliancesud.ch)

Rubrica "Documentazione" - "La banca dati Globalia" - "Economia - Turismo".

## Emissioni di CO<sub>2</sub> per passeggero ogni 100 km

L'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), emessa dal traffico motorizzato è il principale gas ad effetto serra che provoca il surriscaldamento climatico del pianeta. In questo contesto il traffico aereo gioca un ruolo importante, soprattutto perché produce CO<sub>2</sub> direttamente negli strati alti dell'atmosfera.

Oggi, a causa dei prezzi molto bassi proposti da diverse compagnie aeree, il treno diventa sempre meno concorrenziale e sempre più viaggi si fanno in aereo.

I viaggiatori che lo desiderano possono comprare in aggiunta al loro biglietto aereo, un "biglietto climatico" (circa Fr. 25.- per un volo Ginevra-Londra andata e ritorno) che tiene conto del CO<sub>2</sub> prodotto dal volo. I soldi di questo biglietto sono investiti nelle installazioni di energie rinnovabili (pannelli solari, biogas ecc.).

[www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)



31 kg di CO<sub>2</sub>



16 kg di CO<sub>2</sub>



5 kg di CO<sub>2</sub>

## ► Educare con l'esempio

*Gli acquisti annuali di materiale scolastico hanno meno impatto sull'ambiente e sulla salute delle decisioni prese giornalmente, quali il modo di recarsi a scuola o la composizione della merenda. Ma costituiscono un'ottima occasione per parlare di sviluppo sostenibile con i "consum'attori" in erba.*

### Quale materiale?

Nell'ottica dello sviluppo sostenibile le migliori gomme per cancellare sono in caucciù naturale non colorato (beige opaco) - piuttosto che di plastica, una risorsa non rinnovabile. Le gomme "gadget" inoltre spesso cancellano meno bene.

### Materiali rinnovabili?

Le righe in metallo o in legno sono più robuste di quelle in plastica. Altro vantaggio: il legno è un materiale rinnovabile ed il metallo si ricicla.

### Durata?

Una cartella o uno zaino resistenti e adattabili all'altezza del bambino potranno essere utilizzati per diversi anni. Alcuni sono fabbricati a partire da materie riciclate, ciò che permette di valorizzare al massimo l'acquisto.

### Solventi?

Il miglior bilancio ecologico spetta ai pennarelli senza solventi o a base di acqua (recanti la scritta "lavabili" sull'imballaggio).

### Fonte di energia?

Le calcolatrici solari sono un mezzo per utilizzare energia pulita (o di approfittare della luce delle lampade dell'ufficio o dell'aula scolastica). Alcuni modelli hanno una pila complementare per compensare una possibile mancanza di luce.

### Quali matite?

Le matite in legno naturale non verniciate evitano le pitture inutili, a base di prodotti sintetici talvolta tossici. Alcune matite portano il marchio FSC, garantendo che il legno proviene da una gestione forestale sostenibile.

### Liquido o nastro?

I correttori a nastro - ricaricabili - sono da preferire dal punto di vista ambientale. Se si sceglie un correttore liquido, meglio evitare i prodotti contenenti solventi organici, nocivi alla salute e all'ambiente.

### Carta riciclata?

Si trovano quaderni e bloc-notes in carta 100% riciclata, non sbiancati o sbiancati senza cloro. Per favorire il riciclaggio dei quaderni, è meglio sceglierli con una copertina di cartone piuttosto che di plastica.



### Acquistare ragionevolmente: una carta vincente

Per una famiglia l'acquisto della cartella, di quaderni e di altri articoli scolastici rappresenta una spesa, a seconda dell'età del bambino, che varia tra i 50.- e i 300.- Fr. Da qualche anno i fabbricanti hanno investito in questo mercato e gli scaffali propongono - a un prezzo generalmente ben più elevato - articoli con l'effigie degli eroi dei film o dei fumetti.

Anche se il mercato resta dominato dai gadget in plastica, è sempre possibile acquistare articoli che rispettano i criteri dello sviluppo sostenibile. Questo materiale deve innanzitutto:

- essere inoffensivo per l'utilizzatore
- essere fabbricato con emissioni nocive minime per l'ambiente
- possedere una buona durabilità (qualità, solidità, resistenza)
- generare meno rifiuti possibili.

Gli acquisti per la scuola sono frequenti in famiglia, è perciò un'ottima occasione per spiegare ai bambini le implicazioni delle loro scelte in relazione allo sviluppo sostenibile.



### Per saperne di più

[www.ti.ch/DSS/DAS/SSEAS/UffGMI/temi/Infogiovani](http://www.ti.ch/DSS/DAS/SSEAS/UffGMI/temi/Infogiovani)

Infogiovani, dell'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani.

[www.genitorinforma.ch](http://www.genitorinforma.ch)

Conferenza cantonale dei genitori.

[www.moderazionetraffico.ch](http://www.moderazionetraffico.ch)

"Gruppo per la moderazione del traffico nella Svizzera italiana": informazioni sulle linee Pedibus esistenti e modalità per creare un nuovo percorso.

[www.ata.ch](http://www.ata.ch)

Associazione Traffico e Ambiente.

[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana, vedere rubrica "I mercatini ACSI".

### I problemi di sovrappeso dei bambini

In Svizzera circa il 30% di bambini e adolescenti presenta un eccesso di peso, ed il 10% un problema di obesità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'obesità una vera epidemia planetaria. Dagli anni '60, il numero di persone obese nel mondo si è moltiplicato di quattro o cinque volte. Questo fenomeno ha origini complesse, ma si spiega innanzitutto con due fattori: un'alimentazione mal equilibrata (vedere scheda n° 4 "Bibite" e n° 5 "Cucina rapida") e la mancanza di attività fisica quotidiana.

#### ► A scuola a piedi

Per lottare contro la sedentarietà, favorendo nel contempo un modo di spostamento rispettoso dell'ambiente, i bambini - dal primo anno d'asilo alla seconda elementare - possono utilizzare il "Pedibus". Si tratta di un sistema di accompagnamento a piedi, in fila e secondo orari stabiliti - come per i bus veri. Gli itinerari sono accuratamente determinati e ci sono anche delle fermate fisse segnalate con cartelli. I "conduttori" dei Pedibus sono principalmente i genitori degli allievi, volontari, che si danno il cambio di settimana in settimana. Numerosi comuni ticinesi hanno già le loro linee di Pedibus, create dal "Gruppo per la moderazione del traffico nella Svizzera italiana" e dall'Associazione Traffico e Ambiente (ATA). Le famiglie che abitano troppo lontano da una linea Pedibus possono portare i loro bambini alla partenza di un itinerario, evitando così un traffico eccessivo in prossimità della scuola.



#### ► Colazione e merenda equilibrate

Troppo spesso dimenticate o sopresse, colazione e merenda sono i cardini di una buona alimentazione per i bambini tra i 4 e i 10 anni. Una colazione equilibrata comprende latticini (yogurt, latte o formaggio), frutta fresca (intera o frullata), cereali o pane (con una noce di burro e un po' di marmellata o miele) e una bevanda (latte, cioccolata o acqua). La colazione apporta l'energia necessaria per iniziare la giornata e favorisce la concentrazione.

All'uscita di scuola, verso le 16, il bambino deve riprendere le forze prima del pasto serale - per giocare o per fare i compiti. È l'ora della merenda. Un bicchiere di latte, uno yogurt, un frutto o un pezzo di pane integrale sono meglio di biscotti, caramelle, bibite o altri dolciumi...



## ► Fare regali per il futuro

Un mazzo di fiori o un giocattolo è il modo più sicuro per fare piacere. Ma affinché questo gesto rappresenti una festa per tutti - per il pianeta e le persone che lavorano in questi settori - è bene considerare anche l'impatto ambientale del prodotto e il suo modo di produzione.

### Quale abete?

Un abete di Natale "FSC" (vedere Allegato A) garantisce una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali. Un albero indigeno o proveniente da una regione vicina (abete rosso, blu o bianco) avrà percorso una distanza più breve per arrivare al luogo di vendita.  
[www.wwf.ch/fsc](http://www.wwf.ch/fsc)

### Un piccolo animale?

Un animale non è un giocattolo. Un coniglio nano vive fino a 8 anni e soffre se non è in compagnia di altri conigli. Un pesce esotico non è fatto per vivere in un vaso. La tartaruga della Florida diventa grande velocemente e finisce per puzzare. Non si devono mai liberare le tartarughe ed i pesci nella natura, poiché distruggono la fauna locale.



### Quale materiale?

I giocattoli in plastica sono fabbricati utilizzando il petrolio, una risorsa non rinnovabile; spesso si degradano in fretta e diventano fragili, contrariamente a quelli in legno o in metallo, che possono anche essere riparati più facilmente.

### Giocattoli etici?

Un gioco o un giocattolo proveniente dal commercio equo garantisce condizioni di lavoro soddisfacenti per le persone che lo hanno fabbricato. Un articolo che proviene da un "laboratorio protetto" favorisce l'integrazione delle persone handicappate.

### Seconda mano?

I mercati delle pulci e gli scambi di giocattoli (organizzati generalmente dalle associazioni di quartiere o di genitori) permettono di prolungare la vita degli oggetti e di meglio "sfruttare" l'energia, i materiali e il lavoro investiti nella loro fabbricazione.

### Fiori "equi"?

Offrire fiori che portano un marchio (v. oltre) significa assicurare condizioni di lavoro dignitose per coloro che li hanno coltivati.

### Giocattoli a batteria?

Una batteria necessita 50 volte più energia per la sua fabbricazione di quella rilasciata durante la sua breve esistenza. In alcuni giocattoli, le batterie alimentano una funzione accessoria di cui il bambino si stanca presto (camion o bambola parlanti, yo-yo luminoso ecc.). Talvolta le batterie sono addirittura inaccessibili e finiscono per essere buttate con il giocattolo invece di essere riciclate.

## Marchi

**Max Havelaar** o **FLP** (Flower Label Program) garantiscono che la coltivazione della floricoltura rispetta certi criteri ecologici e sociali.



### Giocattoli “etico-ecologici”

Attorno ai giocattoli si è creato un vastissimo mercato. Da una decina d’anni, in Europa, le vendite crescono annualmente di circa il 7-10%. Questa tendenza si spiega in particolare con la pressione esercitata dalla pubblicità e con l’atteggiamento permissivo di numerosi genitori verso le richieste dei figli.

Tuttavia numerosi giocattoli offrono poche garanzie per quanto riguarda le condizioni di lavoro delle persone che li producono. Inoltre sono delle vere “aberrazioni energetiche”, se si confronta la loro durata di vita con l’energia e le materie prime necessarie alla loro fabbricazione, all’imballaggio e al trasporto. Acquistare un giocattolo di marca europea non garantisce che sia stato prodotto in Europa (vedere la provenienza sull’imballaggio). Per restare competitivi, i produttori subappaltano, generalmente in Asia, alcune tappe della fabbricazione, se non tutta, senza che siano sempre garantite condizioni di lavoro dignitose nelle fabbriche: assenza di mano d’opera infantile, orari e salari decenti, condizioni di lavoro e igieniche sufficienti ecc.



### Regali pedagogici

Offrire un regalo “duraturo” a un bambino, vuol dire anche pensare agli aspetti pedagogici che permettono l’apprendimento del rispetto di sé e degli altri. Qualche esempio:

- oggetto da realizzare da solo (libro di bricolage, gioiello da assemblare, gioco di costruzione ecc.)
- giocattolo solido, lavabile o che si può aggiustare, realizzato con del materiale nobile come il legno, il metallo o le fibre naturali
- attrezzatura sportiva o abbonamento per fare sport
- strumento “di scoperta”: lente d’ingrandimento, binocolo, microscopio ecc.
- abbonamento ad una rivista per ragazzi
- stage in fattoria, atelier creativo, viaggio-visita per scoprire un’esposizione o un luogo
- gioco di società che favorisce la vita di gruppo.



### Fiori senza miseria

Con 124.- franchi all’anno per abitante (cifre 2000), gli svizzeri sono i più grossi acquirenti di fiori recisi al mondo. La produzione elvetica copre solo il 10-15% di questa domanda. I fiori percorrono spesso lunghe distanze,

in provenienza da Colombia, Ecuador, Kenya o Zambia. Malgrado il trasporto aereo, il loro bilancio energetico è meno gravoso di quello dei fiori olandesi prodotti in serre riscaldate e illuminate 24h/24, poiché in quelle regioni lontane e temperate la natura offre gratuitamente le condizioni climatiche ideali per la loro coltivazione.

Una rosa su quattro venduta nel mondo proviene dalle regioni equatoriali, dove il fiore reciso ha permesso a numerose donne di ottenere un lavoro remunerato. Alcune organizzazioni non governative denunciano comunque l’utilizzo di pesticidi pericolosi e proibiti da molto tempo in Europa, che nuocciono alla salute delle operaie.

### Mazzi di fiori con il marchio

Con il mercato dei fiori che mette in concorrenza i fioricoltori europei con quelli del mondo intero, le condizioni di lavoro dei coltivatori tendono a peggiorare per far abbassare i prezzi. Non è raro che le serre nascondano lavoratori clandestini mal pagati e che non beneficino di nessuna protezione sociale. Per evitare questo sfruttamento, si possono privilegiare i fiori che recano un marchio di garanzia, come per es. il Flower Label Program (FLP), che oltre ad assicurare un salario corretto agli operai, proibisce l’utilizzo di determinati pesticidi ed esige abiti di protezione e controlli medici. Questo programma chiede inoltre alle imprese orticoltrici di aprire degli asili nido e di finanziare la scolarizzazione dei bambini.

Dal 2001, anche Max Havelaar propone il suo marchio di commercio equo per i fiori, commercializzati dalla grande distribuzione.

[www.maxhavelaar.ch](http://www.maxhavelaar.ch)

### Per saperne di più

[www.botteghedelmondo.ch](http://www.botteghedelmondo.ch) [www.globaleducation.ch](http://www.globaleducation.ch)  
[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

Idee regalo, giocattoli, giochi equi, solidali o di educazione ambientale.

[www.juniorweb.com](http://www.juniorweb.com) [www.passionjeux.be](http://www.passionjeux.be)

Esempi e consigli concernenti i giochi e giocattoli educativi.

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

Rete di associazioni attive in materia di consumo durevole; numerose informazioni a proposito di regali e giocattoli.

### Pubblicazioni

- *Guida ai marchi non alimentari*, da richiedere all’ACSI.
- *Legno - Guida agli acquisti*, da richiedere all’ACSI.

## ► Collegarsi con il futuro

Nel 2005 gli svizzeri hanno speso 10,3 miliardi di franchi per l'acquisto di apparecchi multimediali. Computer, telefoni cellulari, lettori mp3, macchine fotografiche digitali e così via hanno aperto nuovi orizzonti nel mondo del lavoro, della comunicazione e del tempo libero. Essi però sono avidi di energia e hanno un impatto sulle risorse naturali. Sempre nel 2005 in Svizzera sono stati venduti 2 milioni di telefoni cellulari, apparecchi che vengono utilizzati per soli uno o due anni.

### Quale supporto?

Per trasportare i dati digitali, è meglio utilizzare supporti riutilizzabili, come per esempio la chiavetta USB.

### Lettore mp3?

Se si scaricano i brani musicali in formato mp3, si evita la fabbricazione di CD e custodie, come pure il loro trasporto.

### Quale schermo?

Gli schermi piatti LCD o TFT consumano meno di quelli dei televisori a tubo catodico, di quelli al plasma e dei videoproiettori (molto esigenti in fatto di energia). Più la dimensione dello schermo è grande, più un televisore consuma energia.

### Quale stampante?

Per l'uso domestico, una stampante a getto d'inchiostro consuma meno energia di una stampante laser.

Attenzione: si possono stampare ancora numerose pagine dal momento in cui appare il segnale di avviso di cambio cartuccia. Per limitare gli sprechi, alcune aziende si occupano della ricarica delle cartucce esaurite. L'ideale è comunque stampare solo ciò che è realmente necessario, oppure stampare fronte retro o con più pagine su un foglio.



### Computer da ufficio o portatile?

Un computer portatile consuma da 4 a 13 volte meno energia di un computer da ufficio; ma la sua batteria ha una durata di vita limitata.

### Quale macchina fotografica?

A dipendenza dell'utilizzo che se ne vorrà fare, non è necessario avere il massimo di pixel. Con 4 milioni di pixel si possono stampare fotografie nel formato 10x15 cm; con 5 milioni di pixel si può fare un ingrandimento al formato 30x45.

## Marchi



Scegliete gli apparecchi con la stella!

Il marchio ENERGY STAR contraddistingue apparecchi elettrici con una buona efficienza energetica.

[www.energystar.ch](http://www.energystar.ch)



## Impatto sulle risorse

La fabbricazione di un computer necessita di 240 kg di combustibili fossili, 22 kg di prodotti chimici e 1500 litri d'acqua – più del peso di un rinoceronte – e ha un impatto ambientale tutt'altro che virtuale!



## Definire meglio i propri bisogni

Il mercato dei prodotti multimediali offre sempre più apparecchi multifunzionali (all-in-one) - per esempio telefoni cellulari che permettono di chiamare, fare foto e filmati, navigare in internet, ascoltare musica o giocare. Tutte queste possibilità sono veramente sfruttate? Molto spesso possediamo già una macchina fotografica, un lettore mp3 e un accesso a internet. Scegliendo un nuovo apparecchio, vale quindi la pena di studiarne tutte le potenzialità e soprattutto di verificare se rispondono ai nostri reali bisogni.

## Stampanti per foto digitali

Relativamente poco costose all'acquisto, le stampanti fotografiche sono grandi consumatrici d'inchiostro. Le cartucce, che hanno un prezzo elevato, devono essere frequentemente cambiate e costituiscono dei rifiuti.



## Rimpiazzare le batterie ed evitare la modalità "attesa"

È meglio scegliere apparecchi che si alimentano dalla rete elettrica o che possiedono batterie ricaricabili piuttosto che quelli funzionanti a pile, che utilizzeremo solo

come ultima risorsa. La durata di vita delle batterie è meno elevata di quella dei sistemi elettronici: è dunque opportuno informarsi bene sul modo di utilizzo che permette di prolungarne la durata di vita. In modalità "attesa" o "standby", il consumo degli apparecchi elettrici ed elettronici rappresenta il 13-15% del consumo totale di un appartamento. Si ha tutto da guadagnare nel collegarli ad una multipresa munita di interruttore.



## Una seconda vita

Gli apparecchi multimediali che non vengono più utilizzati possono fare la gioia di altre persone. Quando si acquista un nuovo apparecchio, sarebbe meglio conservare l'imballaggio originale, con i manuali, i software ecc.; potrà così essere più facilmente riutilizzato il giorno in cui si decide di separarsene. Alcune associazioni si incaricano di dare una seconda vita al vostro vecchio materiale.

## Smaltire gli apparecchi elettrici ed elettronici usati

Gli apparecchi multimediali contengono metalli pesanti: piombo, zinco, arsenico ecc. Questi prodotti tossici sono un pericolo per la salute e l'ambiente se non vengono smaltiti correttamente. Lettori mp3, computer, macchine fotografiche e telefoni cellulari devono essere riportati preferibilmente ai punti di vendita o ai centri autorizzati. Secondo la legge, devono tutti essere ripresi gratuitamente e senza condizioni: una tassa anticipata prelevata al momento dell'acquisto finanzia il loro riciclaggio. CD, DVD, cavi e cartucce d'inchiostro sono pure ripresi gratuitamente. La lista dei prodotti sottomessi a questa ripresa gratuita è disponibile sul sito [www.swico.ch](http://www.swico.ch).

## Per saperne di più

### [www.ti.ch/telefonini](http://www.ti.ch/telefonini)

Sensibilizzare sui possibili danni alla salute dovuti ad un uso eccessivo e/o inadeguato del telefonino.

### [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Informazioni sugli effetti delle RNI emesse dai telefoni cellulari sulla salute.

### [www.energystar.ch](http://www.energystar.ch) [www.eu-energystar.org](http://www.eu-energystar.org)

Messa a confronto tra modelli di computer portatili o d'ufficio, a seconda del consumo energetico.

### [www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch)

Rubrica "Médias" - "Communiqués de presse" - Chimie": Guide pour une hi-tech responsable.

### [www.swico.ch](http://www.swico.ch)

Lista dei prodotti ripresi gratuitamente.

### [www.sens.ch](http://www.sens.ch)

Fondazione indipendente che promuove soluzioni di smaltimento organizzate.

### [www.caritas-ticino.ch](http://www.caritas-ticino.ch)

Mercatini dell'usato e riciclaggio elettronico.

### [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Classifica degli apparecchi elettronici più "efficienti" (telefonini, monitor, stampanti, fotocopiatrici, fax).

### [www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": Elettrosmog.

## Esposizione alle radiazioni non ionizzanti (RNI)

*Gli effetti delle RNI emesse dai telefoni cellulari sulla salute sono ancora poco conosciuti. In assenza di dati definitivi, è raccomandabile osservare alcune precauzioni per limitare la quantità di RNI assorbite dall'organismo:*

- non passare ore al telefonino!
- scegliere gli apparecchi a più bassa emissione di RNI. Il livello di esposizione alle RNI è dato dal SAR (Specific Absorption Rate). Il Consiglio dell'UE raccomanda un limite di 2 Watt/kg, ma si consigliano modelli con un SAR inferiore a 0,6 Watt/kg;
- non tenere l'apparecchio contro l'orecchio mentre si stabilisce la connessione;
- evitare di telefonare durante gli spostamenti in macchina, in treno o in bus. Le antenne hanno una portata di circa un chilometro, ciò comporta continui cambiamenti di rete e il telefono emette con maggiore intensità;
- evitare di telefonare in macchina o in ascensore. La carrozzeria agisce da schermatura contro le RNI e il telefono cellulare emette più fortemente;
- con il dispositivo viva voce o gli auricolari si riduce l'irradiazione diretto al cervello, anche se guidare telefonando rimane pericoloso;
- informarsi, se si è portatori di pacemaker;
- i dispositivi che promettono di ridurre le radiazioni abitualmente le aumentano.

## ► *Trovare il buon equilibrio*

*Uno spirito sano in un corpo sano... L'esercizio fisico è una componente essenziale di una buona igiene di vita. Esso aiuta a contenere i rischi per la salute provocati dalla sedentarietà. Ma la pratica di uno sport così come la scelta dell'equipaggiamento possono comportare diversi impatti a livello ambientale o sociale. Alcuni consigli per conciliare salute, piacere e sviluppo sostenibile.*

### Sovraequipaggiamento?

Il piacere e la prestazione non passano forzatamente attraverso il sovraequipaggiamento. Sono da preferire materiali polivalenti: lo stesso paio di scarpe si presta generalmente a più attività. Nel limite del possibile è più ragionevole praticare la propria attività in zone vicine, evitando inutili spostamenti.

### Impatto delle infrastrutture?

La Svizzera annovera circa 28 000 installazioni sportive di cui alcune di dimensioni molto grandi. Il territorio è una risorsa naturale limitata da preservare e sfruttare in modo ragionevole. La scelta di tale o tal'altra attività sportiva può avere un'influenza in questo ambito. La pratica di sport quali la bicicletta o la corsa a piedi non implicano quasi nessun impatto in materia di infrastrutture.



### Quale alimentazione?

Sul mercato esistono numerosi "attivatori di prestazione", spesso vengono presentati come indispensabili. Alcuni sono effettivamente ricchi di micronutrienti ma la loro utilità deve essere relativizzata. Un'alimentazione sana, variata ed equilibrata resta la base per una buona salute che favorisce la pratica dello sport in condizioni ottimali.

### Palloni equi?

La confezione di un pallone esige due ore di lavoro (650 punti di sutura per assemblare 20 esagoni e 12 pentagoni).

La vescica interna è realizzata con lattice naturale. Le condizioni di lavoro come pure le modalità di coltura del lattice possono variare considerevolmente da un prodotto all'altro. I principi del commercio equo ed ecologico si applicano anche a questo tipo di articoli. Per ordinare palloni certificati, vedi i seguenti siti: [www.helvetas.ch](http://www.helvetas.ch) [www.tdh.ch](http://www.tdh.ch)



### Rispetto della biodiversità?

Alcune attività all'aria aperta (mountain bike, sci fuori pista, parapendio, ecc.) possono avere effetti nefasti sull'ambiente naturale (erosione del suolo, disturbo della fauna, calpestio della flora, ecc.). Nel rispetto dell'ambiente non abbandonare mai i rifiuti. Bisogna assicurarsi di praticare l'attività entro aree appropriate ed autorizzate. Informarsi sulle zone sensibili e rispettare le raccomandazioni concernenti la protezione dell'ambiente.



### Definire bene i propri bisogni

L'attrezzatura sportiva rappresenta una parte importante dei nostri acquisti. In Svizzera, questo genere di spese è stimato in 1400.- Fr. all'anno per persona. La sovrabbondanza di articoli a disposizione, la concorrenza sfrenata tra le marche così come il marketing sempre più persuasivo lasciano poco margine per scelte ragionate. Veniamo spinti ad acquistare l'ultimo modello di scarpe ad alta performance indispensabili per lo jogging, la più recente maglia "supertraspirante" e indeformabile per l'escursionismo o la bicicletta identica a quella del grande campione del momento. Di fronte a questa pletera di offerte è facile cedere al richiamo del consumismo. Ma è veramente necessario cambiare gli sci ogni anno, soprattutto se si pratica questo sport tre volte per stagione? È veramente necessario possedere il "total look" per ogni attività? Prima di ogni acquisto il "consum'attore" dovrebbe interrogarsi sui suoi veri bisogni e sulle ragioni per le quali pratica uno sport. Il piacere dello sforzo fisico e della competizione non è necessariamente sinonimo di sovrasfruttamento delle risorse.

### Lo sport in Ticino: offerte per tutti i gusti

In Ticino esistono una cinquantina di federazioni sportive che coprono praticamente l'intera gamma degli sport. In particolare si contano 130 club calcistici, 55 sci club, 16 sezioni alpinistiche. In Ticino ha sede a Tenero il centro Sportivo Nazionale della Gioventù.

### Per saperne di più

<http://www.ti.ch/DECS/SA/AmmFLS/temi/impianisportivi/default.asp>

Lista delle federazioni e delle infrastrutture sportive del Ticino.

[www.ecosport.ch/it](http://www.ecosport.ch/it)

Consigli per integrare i principi dello sviluppo sostenibile nell'organizzazione di manifestazioni sportive.

[www.adige.ch](http://www.adige.ch)

Rubrica "Conseils Alimentaires - Sport": consigli alimentari per lo sport.

[www.ambiente-svizzera.ch](http://www.ambiente-svizzera.ch)

Rubrica "Temi": Sport.

### Sport e trasporti

Le statistiche mostrano che il cittadino svizzero svolge un'attività sportiva mediamente una volta alla settimana e che pratica due o tre attività diverse.

La quota di traffico legata allo sport rappresenta il 12% del totale dei trasporti di persone. Il 78% di questi tragitti si effettuano con l'auto con una media di percorrenza di 15 km. La ricchezza dell'offerta sportiva in Ticino, permette di ridurre l'impatto ambientale di questi spostamenti motorizzati, sia attraverso la scelta di un'attività di prossimità, sia ricorrendo ai trasporti pubblici o alla mobilità dolce.



### Sete di exploit

*Le bevande dette isotoniche possiedono una pressione osmotica identica a quella dell'organismo: la loro densità simile alle cellule del plasma garantisce un buon assorbimento da parte del sangue. Bevande troppo o non abbastanza dense possono instaurare un effetto contrario a quello voluto, ad esempio disidratazione. Può essere dunque importante, in particolare negli sport di resistenza, consumare una bevanda di tipo isotonicico piuttosto che dell'acqua, meno adatta allo sforzo. In commercio esistono numerose marche di bevande energetiche che vantano tutte prestazioni superiori. È però altrettanto semplice preparare queste bevande in proprio. Ciò rappresenta un ottimo mezzo per realizzare un risparmio sostanziale rispetto all'acquisto delle bevande già pronte.*

### Ricetta

*In un litro di acqua o di tisana (a dipendenza dei gusti): aggiungere 50 g (fino a 70 g se fa freddo) di fruttosio (lo si trova nel reparto "diabetica" nei grandi magazzini) e un pizzico di sale. Se la bevanda deve servire per uno sforzo di lunga durata (più di due ore), completare la miscela con 30-40 g di maltodestrine (glucidri derivati dal mais, disponibili nei negozi specializzati).*

► Il sito [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch) fornisce informazioni complete sui diversi marchi che contraddistinguono i prodotti venduti in Svizzera.



**Criteria determinanti :**

- A = Rispetto degli animali
- B = Produzione biologica
- E = Rispetto dell'ambiente, produzione ecologica
- G = Gestione sostenibile delle risorse
- P = Prossimità
- S = Sociale, salute







## Alimentazione

 Marchio Ticino	P, S, E, A	Il marchio Ticino indica i prodotti regionali con i relativi vantaggi (ambientali, sociali ed economici) legati al loro acquisto. Dà al consumatore la garanzia che la merce è stata prodotta, trasformata e affinata (nel limite del possibile) in Ticino. <a href="http://www.agriturismo.ch">www.agriturismo.ch</a>
 SUISSE GARANTIE Suisse Garantie	P, E, A	Questo marchio indica che il paese di origine e di trasformazione è la Svizzera (e zone limitrofe). Impone esigenze di produzione rispettose dell'ambiente e garantisce un sistema di certificazione e di controllo indipendente. <a href="http://www.suissegarantie.ch">www.suissegarantie.ch</a>
 Max Havelaar	S, E	Il marchio Max Havelaar conferma che i prodotti sono fabbricati e commercializzati secondo gli standard internazionali del commercio equo (Fairtrade Labelling Organisation). <a href="http://www.maxhavelaar.ch">www.maxhavelaar.ch</a>
 BIO SUISSE Bio Suisse	B, A, E	Il marchio con la gemma garantisce che il prodotto proviene da una coltivazione agricola biologica che rinuncia ai concimi chimici e ai prodotti fitosanitari di sintesi. <a href="http://www.bio-suisse.ch">www.bio-suisse.ch</a>
 MSC	G	Il marchio MSC (Marine Stewardship Council) certifica che i pesci di mare sono catturati secondo un metodo di pesca che permette alle specie di mantenere la loro popolazione a lungo termine. <a href="http://www.msc.org">www.msc.org</a>
 Coop Naturaplan	E, A	Questo marchio di Coop garantisce che le derrate alimentari provengono da metodi produttivi rispettosi dell'ambiente e degli animali. Alcuni prodotti che portano questo marchio provengono, inoltre, dall'agricoltura biologica (portano anche la gemma di Bio Suisse). <a href="http://www.coop.ch">www.coop.ch</a>
 ENGAGEMENT Migros Bio	B, A	Il marchio Bio di Migros segnala i prodotti provenienti da una coltura biologica controllata. Ha come riferimento l'Ordinanza svizzera sull'agricoltura biologica. <a href="http://www.migros.ch">www.migros.ch</a>
 IP-Suisse	A, E, P	Gli alimenti che portano questo marchio sono stati prodotti in Svizzera nel rispetto dell'ambiente e degli animali. Le esigenze sono controllate da organismi indipendenti. <a href="http://www.ipsuisse.ch">www.ipsuisse.ch</a>
 BIO Natur Plus	B, A	Il marchio Bio Natur Plus di Manor designa i prodotti provenienti da una coltura biologica controllata e ha come riferimento l'Ordinanza svizzera sull'agricoltura biologica. <a href="http://www.manor.ch">www.manor.ch</a>
 Natura-Beef	E, A	Questo marchio identifica la carne di giovani vitelli proveniente da mucche allattanti. La denominazione Natura-Beef Bio precisa che la carne proviene da un'azienda biologica. <a href="http://www.mutterkuh.ch">www.mutterkuh.ch</a>
 claro Claro	S, E	Marchio che garantisce il rispetto dei principi del commercio equo. La quota dei prodotti bio nell'assortimento Claro aumenta regolarmente. <a href="http://www.claro.ch">www.claro.ch</a>






## Ristoranti

 Goût Mieux	B, S	Goût Mieux, promosso da WWF Svizzera, garantisce che i piatti sono cucinati con ingredienti recanti un marchio Bio o provenienti dal commercio equo. <a href="http://www.goutmieux.ch">www.goutmieux.ch</a>
 Fourchette verte	S, E	Fourchette verte assicura in particolare un'alimentazione equilibrata, posti non-fumatori e un riciclo dei rifiuti esemplare. <a href="http://www.fourchetteverte.ch">www.fourchetteverte.ch</a>

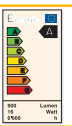



## Tessili

 Oeko-tex	E, S	Il marchio Oeko-tex 100 certifica i prodotti tessili esenti da sostanze nocive per la salute. Il marchio Oeko-tex 1000 garantisce un sistema di produzione rispettoso dell'ambiente. <a href="http://www.oeko-tex.com">www.oeko-tex.com</a>
 Migros Eco	E, S	Questo marchio di Migros garantisce una produzione ecologica dei capi d'abbigliamento e di altri tessili, come pure una certa sicurezza nelle condizioni di lavoro. Esso proibisce in particolare l'utilizzo di sostanze tossiche e allergeniche. <a href="http://www.migros.ch">www.migros.ch</a>
 Bio Cotone	B	Questo marchio di Migros assicura l'utilizzo di cotone prodotto biologicamente (senza pesticidi, né concimi chimici ed erbicidi) per l'abbigliamento, la biancheria, ecc. La coltivazione del cotone bio è controllata da esperti indipendenti. <a href="http://www.migros.ch">www.migros.ch</a>
 Coop Naturaline	E, S	Questo marchio di Coop garantisce che gli articoli tessili e i prodotti cosmetici vengono fabbricati nel rispetto dei criteri ecologici e sociali. <a href="http://www.coop.ch">www.coop.ch</a>
 STEP	S	STEP garantisce migliori condizioni di lavoro e di vita per tutti i lavoratori che confezionano tappeti e le loro famiglie. <a href="http://www.step-foundation.ch">www.step-foundation.ch</a>
 Rugmark	S	Rugmark garantisce che un tappeto non è frutto del lavoro minorile illegale e sostiene progetti di scolarizzazione nei paesi di produzione. <a href="http://www.rugmark.de">www.rugmark.de</a>

## Legno e abitazione

 FSC	E, S, G	Questo marchio assicura che il legno proviene da una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali (legno da costruzione, parquet, mobili, articoli diversi). È garantito da controlli indipendenti. <a href="http://www.fsc.org">www.fsc.org</a>
 NF	E	Il marchio NF Environnement garantisce la conformità alle norme in vigore e integra criteri ecologici supplementari. <a href="http://www.marque-nf.com">www.marque-nf.com</a>
 Q-Qualité suisse	P, E, G	Il marchio Q attesta che il legno è stato prodotto nel rispetto dell'ambiente e che è di origine svizzera. <a href="http://www.wvs.ch">www.wvs.ch</a> , rubrica "Economie forestière diversifiée" - "Certification"
 Minergie	E	Attribuito alle abitazioni, questo marchio garantisce un utilizzo razionale dell'energia, una valorizzazione delle energie rinnovabili e un'aerazione integrata. <a href="http://www.minergie.ch">www.minergie.ch</a>
 Natureplus	E, S	I materiali di costruzione Natureplus rispettano l'ambiente e non presentano alcun rischio per la salute. <a href="http://www.natureplus.org">www.natureplus.org</a>

## Prodotti e apparecchi elettrodomestici

 Etichetta Energia	E	Questa etichetta non è un vero e proprio marchio, ma indica il consumo energetico delle lampadine e degli elettrodomestici (come pure la loro rumorosità e il consumo di acqua). In questa classificazione, la lettera A indica un minore consumo. <a href="http://www.etichettaenergia.ch">www.etichettaenergia.ch</a>
 Eco-label	E	Il marchio ecologico europeo garantisce che i prodotti sono accertati da un organismo indipendente per quanto riguarda la conformità ai rigorosi criteri ecologici e di prestazione. <a href="http://www.eco-label.com">www.eco-label.com</a>
 Angelo Blu	E	Il marchio ecologico tedesco garantisce che i prodotti sono accertati da un organismo indipendente per quanto concerne i criteri ecologici. <a href="http://www.blauer-engel.de">www.blauer-engel.de</a>
 Energy Star	E	Il marchio ENERGY STAR contraddistingue apparecchi d'ufficio, informatici e dell'elettronica di intrattenimento con una buona efficienza energetica. <a href="http://www.energystar.ch">www.energystar.ch</a>

## Diversi

 BlueFlag	E	La Bandiera Blu (BlueFlag) distingue le spiagge ed i porti sulla base della qualità dell'acqua, dell'educazione ambientale rivolta al pubblico, della gestione dell'ambiente (separazione dei rifiuti) e della sicurezza. <a href="http://www.blueflag.org">www.blueflag.org</a>
 FLP	E, S	FLP (Flower Label Program) garantisce che la coltivazione floricola rispetta determinati criteri ecologici e sociali. <a href="http://www.fairflowers.de">www.fairflowers.de</a>

Oggigiorno sono numerosi coloro che si vantano di promuovere lo sviluppo sostenibile, con più o meno credibilità. Ciò può far nascere dei dubbi a proposito della pertinenza della nozione di sostenibilità: "Ma non è che lo sviluppo sostenibile sia in fondo solo un concetto molto vago? Forse perseguiamo già uno sviluppo sostenibile da molto tempo senza saperlo?"

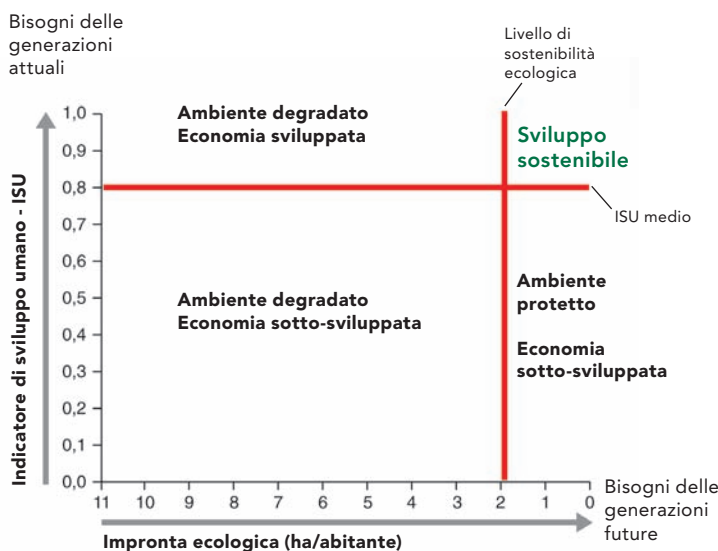
Risposta: **lo sviluppo sostenibile può essere misurato e corrisponde a criteri chiari.** Possiamo in effetti definirlo con la combinazione di due indicatori:

► **L'impronta ecologica** permette di stimare la sostenibilità ambientale, misurando la superficie di suolo necessaria per produrre le risorse consumate dalla po-

polazione e la capacità di assorbirne i rifiuti. La superficie della Terra disponibile a lungo termine è di 11.3 miliardi di ettari, cioè una media di 1.8 ha/abitante. Nel 2001 è stato sfruttato l'equivalente di 2.2 ha/abitante, cioè circa un quinto di troppo.

► **L'indicatore di sviluppo umano (ISU)** permette di stimare la sostenibilità sociale ed economica. Ideato dalle Nazioni Unite, l'ISU integra il livello di vita (PNL/persona), la speranza di vita ed il livello di istruzione e di accesso al sapere (alfabetizzazione degli adulti e scolarizzazione dei giovani). Una media di 0.8 è stata fissata come obiettivo da raggiungere.

## A. Metodo di valutazione

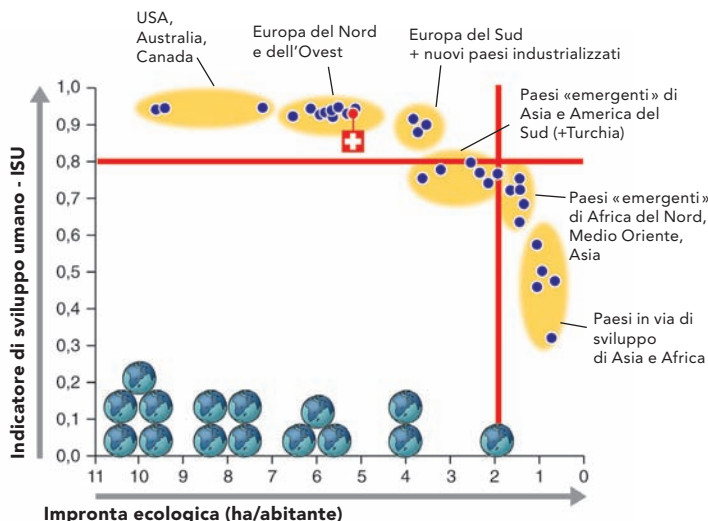


Il **grafico A** presenta una combinazione di questi due indicatori. Una società che vuole vivere armoniosamente e "sostenibilmente" dovrebbe situarsi a destra della linea verticale (che rappresenta un'impronta ecologica di 1.8 ettari/abitante) per essere ecologicamente sostenibile, e al di sopra della linea orizzontale (che rappresenta un indice di sviluppo umano di 0.8) per essere socio-economicamente vitale.

Il **grafico B** presenta lo stesso schema, con inseriti i diversi Stati. Prima constatazione: nessuna nazione può oggi vantarsi di essere in un contesto di sviluppo sostenibile. Ai due estremi, si trovano:

- nazioni con un livello socio-economico non vitale, ma con un'impronta ecologica molto buona (a causa della mancanza delle risorse più elementari)
- nazioni che presentano un eccellente ISU, ma con un'impronta ecologica così gravosa che ci vorrebbero diversi pianeti se tutti i terrestri consumassero al loro stesso ritmo (il numero di pianeti è indicato in basso).

## B. Prestazione delle nazioni



**A titolo indicativo, se ogni abitante del globo consumasse allo stesso ritmo di una persona abitante in Svizzera, ci vorrebbero quasi tre pianeti per rispondere ai bisogni dell'umanità.**

La nostra azione deve dunque basarsi prioritariamente sulla riduzione dell'impronta ecologica, migliorando in particolare il modo di consumare.

Questa scheda è stata in gran parte ripresa da un lavoro effettuato da un ricercatore francese, Aurélien Boutard, che ha elaborato il modello permettendo di inquadrare lo sviluppo sostenibile grazie a questi due indicatori.

## ► Qualche strumento per valutare la sostenibilità

*Ecco alcuni strumenti che permettono di valutare la sostenibilità in maniera generale.*

### **Analisi del Ciclo di Vita (ACV)**

L'ACV è un metodo che studia gli aspetti ambientali e gli impatti potenziali di tutta la vita di un prodotto ("dalla culla alla tomba"), dall'acquisto della materia prima alla sua produzione, utilizzazione ed eliminazione. Si tratta quindi di uno strumento che serve a valutare il carico ambientale totale di un prodotto o attività. L'ACV permette di realizzare studi comparativi tra prodotti o procedimenti aventi la stessa funzione, di identificare le tappe di un processo che comportano un grande impatto ambientale, di sviluppare nuovi prodotti o procedimenti, di organizzare o orientare le politiche pubbliche, e di guidare la scelta delle materie prime, delle fonti di energia, dei tipi di imballaggi, dei sistemi di trattamento dei rifiuti ecc.

### **Impronta ecologica**

L'impronta ecologica misura la superficie di terra necessaria per far fronte durevolmente ai bisogni di una data popolazione (sfruttamento delle risorse, assimilazione dei rifiuti ecc.) in funzione del suo stile di vita (consumi, utilizzo delle terre, cibo, energia ecc.). Essa permette di stimare la sostenibilità ambientale.

[www.footprint.ch](http://www.footprint.ch)

[www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org)

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

### **Global Reporting Initiative (GRI)**

La Global Reporting Initiative (GRI) è un'iniziativa internazionale che mira a sviluppare e a diffondere delle linee direttrici per l'elaborazione di rapporti aziendali sullo sviluppo sostenibile.

[www.globalreporting.org](http://www.globalreporting.org)

### **Indicatore di sviluppo umano (ISU)**

L'indicatore di sviluppo umano (ISU) è uno strumento di misura ideato dall'UNPD (Programma delle Nazioni Unite per lo Sviluppo) nel 1990 (v. a lato).

[www.undp.org](http://www.undp.org)

### **MONET**

MONET è un sistema di indicatori destinato al monitoraggio dello sviluppo sostenibile (MONitoring der Nachhaltigen EnTwicklung). Il suo scopo è informare la popolazione ed i decisori, valutando la situazione e le tendenze sotto l'angolo delle tre dimensioni dello sviluppo sostenibile (sociale, economico e ambientale). MONET è pilotato congiuntamente dall'Ufficio federale della statistica (UFS), dall'Ufficio federale dell'ambiente, delle foreste e del paesaggio (UFAFP) e dall'Ufficio federale dello sviluppo territoriale (ARE).

[www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

### **Bussola 21**

Bussola 21 è uno strumento interattivo di supporto alle decisioni, concepito per analizzare un progetto secondo i parametri dello sviluppo sostenibile: impatto ambientale, sociale ed economico.

Rende esplicite le percezioni soggettive degli attori che lo usano, stimola la riflessione su tutti i potenziali aspetti legati alla sostenibilità di un progetto, evidenzia potenziali conflitti e favorisce la discussione e la ricerca di soluzioni condivise per il miglioramento del progetto. Serve a individuare punti di riferimento, fissare priorità, identificare potenzialità di sviluppo e trovare nuovi temi che non erano stati considerati, permettendo di risparmiare tempo.

Utilizzabile gratuitamente e autonomamente su internet, fornisce valutazioni anche sotto forma di grafici e può essere applicato sia a un progetto ancora da attuare sia a un progetto già svolto (e da migliorare o completare). Le valutazioni sono riservate e il loro contenuto è visionabile solo dall'utente registrato che ha immesso le risposte.

Per provare lo strumento si può creare il proprio accesso personale oppure accedere al sito con un account pubblico, inserendo i seguenti dati:

E-mail: [prova@bluewin.ch](mailto:prova@bluewin.ch)

Parola chiave: bussola21

Nella pagina principale si può scegliere se visualizzare uno degli esempi proposti, oppure creare un proprio progetto.

[www.boussole21.ch/it](http://www.boussole21.ch/it)

# Sei un consum'attore?

Allegato C

*Questo test è dedicato alle abitudini di consumo.*

*Per conoscere il tuo profilo, basta rispondere alle domande sottostanti segnando la risposta che corrisponde meglio alle tue abitudini:*

**0 "Mai!", 1 "Raramente!", 2 "Occasionalmente!", 3 "Abitualmente!"**

*In seguito addiziona i diversi punteggi (somma delle tre colonne), e consulta l'interpretazione proposta.*

		Mai !	Raramente !	Occasionalmente !	Abitualmente !
Cap. 0	Quando faccio i miei acquisti, oltre al prezzo e alla qualità di un prodotto, mi informo sul paese di origine e sulle condizioni di produzione.	0	1	2	3
Cap. 1	Per privilegiare i rapporti di prossimità e limitare gli spostamenti, cerco di fare gli acquisti nei negozi del mio quartiere.	0	1	2	3
Cap. 2	Quando faccio la spesa, scelgo frutta e verdura indigene o provenienti da specie antiche/rare.	0	1	2	3
Cap. 2	Nella mia alimentazione, privilegio verdura e frutta di stagione.	0	1	2	3
Cap. 3	Non consumo carne più di tre volte a settimana, e diversifico la mia alimentazione con cereali e leguminose.	0	1	2	3
Cap. 3	Acquisto del pesce che non proviene dalla pesca intensiva, come il salmone d'allevamento bio, lo sgombrò e le aringhe, o dei pesci di lago (salmerino, coregone ecc.).	0	1	2	3
Cap. 4	Bevo acqua del rubinetto invece di quella in bottiglia, ed evito le bibite zuccherate.	0	1	2	3
Cap. 5	Scelgo prodotti poco o per niente imballati e riciclo gli imballaggi (vetro, PET, alluminio, latta, carta e cartone).	0	1	2	3
Cap. 6	Scelgo di preferenza prodotti ricaricabili, specialmente per gli articoli di cura del corpo (sapone liquido, gel-doccia) o di pulizia.	0	1	2	3
Cap. 7	Acquisto indumenti intimi in cotone bio.	0	1	2	3
Cap. 9	Acquisto lampadine a risparmio energetico per illuminare il mio alloggio.	0	1	2	3
Cap. 10	Scelgo elettrodomestici (frigorifero, lavatrice o lavastoviglie) che consumano poca energia (classe A dell'Etichetta energia).	0	1	2	3
Cap. 11	Per le mie piante, utilizzo prodotti di trattamento organici e biologici.	0	1	2	3
Cap. 12	Scelgo pitture naturali a base di acqua (pittura vegetale) per i lavori di bricolage.	0	1	2	3
Cap. 13	Evito di acquistare articoli di pulizia "usa e getta", come le salviette umidificate.	0	1	2	3
Cap. 14	Quando acquisto mobili in legno, verifico che abbia il marchio FSC.	0	1	2	3
Cap. 15	In inverno il mio alloggio non è riscaldato al di sopra dei 20 °C, una temperatura sana.	0	1	2	3
Cap. 16	Per i miei spostamenti, utilizzo i servizi di condivisione dell'auto (es. Mobility Carsharing).	0	1	2	3
Cap. 19	Per la scuola o i lavori di ufficio, scelgo quaderni o bloc-notes in carta riciclata.	0	1	2	3
Cap. 20	Evito di regalare giocattoli in plastica e che necessitano l'uso di batterie.	0	1	2	3
Allegato A Marchi	Quando esiste un'alternativa, scelgo i prodotti che portano i marchi ecologici o provenienti dal commercio equo.	0	1	2	3
Fare il totale dei punti delle colonne					
<b>Totale delle colonne</b>					

## Risultati

### Tra 41 e 63 punti

Ottimo, hai preso coscienza dell'importanza dei tuoi acquisti nell'ottica dello sviluppo sostenibile! Continua su questa via e rendi partecipe chi ti sta attorno.

### Tra 21 e 40 punti

Senza dubbio sei sul cammino che conduce ad un consumo più "sostenibile". Cosa ne diresti di scegliere 3 gesti o azioni da realizzare durante il prossimo mese?

### Tra 0 e 20 punti

Mmm...! Il consumo "sostenibile" è un mondo che devi ancora scoprire! Perché non decidersi a compiere un primo gesto concreto?



Le informazioni contenute nelle pagine della Guida sono utili per tutti i “consum’attori”. Gli adulti, che si trovano confrontati con il difficile compito di dover scegliere l’acquisto “giusto”, troveranno molti consigli pratici, ma la guida è anche molto adatta per informare e sensibilizzare i “consum’attori” in erba sulle implicazioni di un acquisto, anche in casi apparentemente “banali” come una mela o delle matite colorate.

I docenti o i genitori che vogliono rendere attenti i giovani sulle problematiche dello sviluppo sostenibile e del consumo critico e responsabile troveranno in questa guida molti spunti interessanti. Le riflessioni proposte permettono di prendere coscienza che si può fare meglio, pur non potendo essere perfetti, mostrando nelle diverse schede le pratiche di comportamento più adeguate.

## A chi sono indirizzate le attività didattiche?

Le attività didattiche che possono essere proposte si indirizzano in particolare agli studenti delle scuole medie, medie superiori e professionali. Tutte le schede sollevano riflessioni legate alla quotidianità di ognuno di noi, i possibili usi in classe sono quindi numerosi.

Considerando esperienze e programmi di alcune materie insegnate possiamo citare qualche esempio:

*Geografia* > “Misurare lo sviluppo sostenibile” (allegato B);

*Scienze naturali* > “Elettricità e illuminazione” (scheda 9) ed “Elettrodomestici ed elettronica” (scheda 10);

*Economia* > “Soldi” (scheda 17);

*Economia domestica* > “Alcuni marchi” (allegato A), senza dimenticare il quiz “Sei un consum’attore?” (allegato C).

## Utilizzare la Guida...

... per proporre la lettura (individuale o di gruppo) di una scheda, con il compito di riassumerla e sviluppare alcuni punti di vista sull’argomento, presentando il lavoro svolto e facendo nascere una discussione con conseguente condivisione delle riflessioni.

... come spunto per far sorgere particolari curiosità ed una presa di coscienza ecologica, sociale ed economica sul ruolo del singolo come consumatore (ad esempio curiosità sulle lampadine a basso consumo energetico, sull’origine della carta e del materiale scolastico, sui viaggi e la mobilità, sui marchi bio ed equosolidali, sul massiccio consumo di proteine animali e le sue ripercussioni, sull’utilizzo del denaro quale mezzo di scambio).

... per una preparazione personale in vista di una lezione, ad esempio sugli acquisti, per capire come gli allievi si avvicinano ai prodotti, quali caratteristiche guardano, se leggono le etichette, cosa sanno sulla loro produzione e commercializzazione, e renderli consapevoli delle tante implicazioni legate all’acquisto.

... quale base per organizzare una visita in un negozio, o far cercare dei prodotti in casa, e confrontare i marchi contrassegnati sulle loro etichette con quelli presentati nella scheda “Alcuni marchi”.

... per rispondere alle domande del quiz “Sei un consum’attore?”, e valutare il risultato ottenuto in relazione al concetto di impronta ecologica, scoprendo interessanti informazioni sul proprio stile di vita.

... per affrontare aspetti legati alla gestione integrata dei rifiuti: prevenire-riutilizzare-valorizzare-smaltire.

... come strumento di ricerca.

## I docenti hanno detto...

“Ottimo strumento per attivare una riflessione sui legami tra la realtà che ci circonda e la responsabilità individuale di ognuno.”

“Un buon formato e di facile comprensione, con argomenti che stimolano l’interesse degli allievi.”

“Comprensibile, di facile consultazione e utilizzabile anche come lettura in classe, quale spunto per poi procedere ad una discussione.”

“Eccellente, la trovo ben strutturata e utile.”

“In ogni scheda si trovano ben sintetizzati molti dati utili, e vi sono rimandi a siti internet e altre fonti.”



“Utile sussidio didattico.”

## Per saperne di più

[www.scuoladecs.ti.ch/svilupposostenibile](http://www.scuoladecs.ti.ch/svilupposostenibile)  
Vari spunti per l’educazione allo sviluppo sostenibile.

[www.energie-environnement.ch](http://www.energie-environnement.ch)  
Più di 500 consigli pratici per praticare lo sviluppo sostenibile.

**www.abitat-lugano.ch**

Forum su sviluppo e ambiente.

**www.acsi.ch**

Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana.

**www.actares.ch**

Associazione azionisti per un'economia sostenibile.

**www.agriticino.ch**

Attività e prestazioni dell'Unione Contadini Ticinese.

**www.agriturismo.ch**

Informazioni sull'agriturismo in Ticino e altro.

**www.aitr.org**

Associazione italiana turismo responsabile.

**www.alliancesud.ch**

Comunità di lavoro delle sei grandi organizzazioni svizzere di cooperazione internazionale.

**www.ambiente-svizzera.ch**

Ufficio federale dell'ambiente.

**www.arcobaleno.ch**

L'abbonamento per tutti i mezzi di trasporto pubblico.

**www.are.admin.ch**

Ufficio federale dello sviluppo territoriale.

**www.ata.ch**

Associazione traffico e ambiente.

**www.aziendarifiuti.ch**

Azienda cantonale dei rifiuti.

**www.bag.admin.ch**

Ufficio federale della sanità pubblica.

**www.banca-alternativa.ch**

Banca alternativa svizzera.

**www.bioticino.ch**

Associazione agricoltura biologica della Svizzera italiana.

**www.botteghedelmondo.ch**

Idee regalo, giocattoli, giochi equi e solidali.

**www.caritas-ticino.ch**

Mercatini dell'usato e recupero elettrodomestici.

**www.cece.ch**

Certificato energetico cantonale degli edifici.

**www.conprobio.ch**

Cooperativa Consumatori e Produttori del Biologico.

**www.cps-skew.ch/italiano/lista\_nera.htm**

Lista nera delle piante esotiche che non dovrebbero esser presenti nei nostri giardini.

**www.eae-geraete.ch**

Banca dati con tutti gli elettrodomestici presenti sul mercato in Svizzera.

**www.eco-drive.ch**

Tecnica di guida rispettosa dell'ambiente.

**www.eco-label.com**

Lista dei prodotti con marchio ecologico europeo Ecolabel.

**www.eco-logis.com**

Informazioni sui prodotti e i materiali che permettono di costruire, rinnovare e riparare rispettando l'ambiente..

**www.ecomobiliste.ch**

La guida dell'ATA per l'acquisto ecologico di un'automobile.

**www.emmaus-arce.ch**

Ritiro e vendita di mobili, vestiti e suppellettili usati.

**www.energy-plus.org**

Facilita la ricerca dei modelli classificati A+ e A++.

**www.energystar.ch www.eu-energystar.org**

Messa a confronto tra modelli di computer portatili o d'ufficio, a seconda del consumo energetico.

**www.ethosfund.ch**

Fondazione svizzera d'investimento per uno sviluppo sostenibile.

**www.etichettaenergia.ch**

Principi e applicazioni dell'etichetta energetica.

**www.federlegno.ch**

Federazione di enti e associazioni del settore forestale e filiera del legno.

**www.ferrorecycling.ch**

Promozione del riciclaggio dei barattoli di conserve in latta d'acciaio.

**www.footprint.ch**

Per calcolare la nostra impronta ecologica.

**www.fsc-schweiz.ch**

Legno frutto di una gestione forestale rispettosa dei criteri ecologici e sociali.

**www.globaleducation.ch**

Fondazione educazione e sviluppo.

**www.helvetas.ch**

Vendita per corrispondenza di vestiti "etici".

**www.igora.ch**

Raccolta e riciclaggio di imballaggi in alluminio vuoti.

**www.infovel.ch**

Centro di competenze per la mobilità sostenibile.

**www.inobat.ch**

Organizzazione per lo smaltimento delle batterie.

**www.isaac.supsi.ch**

Ricerca in materia di uso razionale dell'energia negli edifici, ricerca applicata, fotovoltaico, geotermia.

**www.konsum.admin.ch**

Ufficio federale del consumo.

**www.liberalauto.ch**

Uso collettivo di un'automobile privata.

**www.logement-durable.ch**

Sito dell'Ufficio federale delle abitazioni.

**www.maisonsante.ch**

Consigli pratici per ogni attività che può generare nocività o incidenti domestici.

**www.maxmoney.ch**

Informazioni su giovani e denaro.

**www.minergie.ch**

Il marchio MINERGIE® garantisce confort abitativo, silenzio e consumo d'energia ridotto.

**www.mobility.ch**

Noleggio e condivisione dell'autoveicolo.

**www.moderazionetraffico.ch**

Gruppo per moderazione del traffico nella Svizzera italiana.

**www.myclimate.ch**

Fondazione che promuove la compensazione finanziaria delle emissioni di CO<sub>2</sub> prodotto con i voli aerei.

**www.naturemade.ch**

Energia prodotta nel rispetto dell'ambiente.

**www.natureplus.org**

I materiali di costruzione certificati Natureplus rispettano l'ambiente e non presentano alcun rischio per la salute.

**www.petrecycling.ch**

Raccolta di bottiglie per bevande di PET.

**www.piccoli-gesti.ch**

Piccoli gesti quotidiani per risparmiare energia, proposti dall'Ufficio federale dell'energia.

**www.pronatura.ch**

Associazione di protezione della natura che si interessa della salvaguardia delle specie.

**www.psrara.org**

Fondazione ProSpecieRara.

**www.scuoladecs.ti.ch/svilupposostenibile**

Vari spunti per l'educazione allo sviluppo sostenibile.

**www.sge-ssn.ch**

Società svizzera di nutrizione.

**www.slowfood.ch**

Una risposta alla moda del fast-food.

**www.svizzera-energia.ch**

Ufficio federale dell'energia.

**www.swissolar.ch**

Associazione dei professionisti dell'energia solare.

**www.swissrecycling.ch**

Associazione delle organizzazioni attive nel riciclaggio di materiali.

**www.textilkoordination.ch**

Informazioni sulle raccolte di vestiti usati a livello svizzero.

**www.ti.ch/sviluppo-sostenibile**

Gruppo cantonale sullo sviluppo sostenibile (grussTI).

**www.ticino.ch**

Piattaforma ufficiale del turismo e del tempo libero ticinese.

**www.ticinoenergia.ch**

Piattaforma pubblica che offre informazioni relative al risparmio energetico, alle energie rinnovabili e alla mobilità sostenibile.

**www.topten.ch**

Classifica degli apparecchi più "efficienti".

**www.vetroswiss.ch**

Per un riciclaggio ottimale del vetro.

**http://wwf-si.webofsections.ch**

Sezione WWF Svizzera Italiana.

## Qualche principio di consumo "sostenibile"

A volte è difficile sapere se un acquisto è veramente in armonia con lo sviluppo sostenibile. Ecco qualche principio che può facilitare la scelta:

### **Principio di utilità**

Evitare acquisti o servizi che non corrispondono ad un bisogno reale, al fine di lottare contro il consumismo e lo sfruttamento esagerato delle risorse naturali.

### **Principio di prevenzione**

Optare per beni e servizi che limitano gli impatti negativi sull'ambiente, la salute ecc., per esempio scegliendo prodotti biodegradabili invece di prodotti composti da sostanze non rinnovabili come il petrolio.

### **Principio di efficienza**

Prendere in considerazione i metodi di produzione e di consegna di un prodotto e privilegiare quello che meglio rispetta le risorse naturali, l'energia e le condizioni di lavoro.

### **Principio di qualità**

Preferire prodotti che durano nel tempo. Sul lungo periodo ciò comporta una diminuzione dello sfruttamento delle risorse naturali, dell'energia e della produzione di rifiuti.

### **Principio di solidarietà**

Favorire sistemi commerciali che creino legami tra consumatore, distributore e produttore, per ottenere un'adeguata ripartizione della prosperità di tutti.

## Impressum

Questa pubblicazione per un consumo sostenibile è stata elaborata nell'ambito della "Legge sull'azione pubblica in vista di uno sviluppo sostenibile (A2 60) Agenda 21" adottata nel marzo 2001 dal Gran Consiglio della Repubblica e Cantone di Ginevra.

È stata convalidata dal Consiglio dell'ambiente, che riunisce rappresentanti dei settori economici, ambientali, sociali e di solidarietà internazionale.

Durante la realizzazione di questo documento il Servizio cantonale dello sviluppo sostenibile di Ginevra è stato accompagnato da un gruppo di lavoro costituito da rappresentanti di ambienti associativi e da diversi servizi dello Stato di Ginevra.

*Il Servizio ringrazia in modo particolare (in ordine alfabetico):* Daniel Chambaz (Service cantonal de gestion des déchets), Antoine Droin (Fédération genevoise de coopération, FGC), Isabelle Eichenberger-Pasquier (Fédération romande des consommateurs), Vincent Gillioz (Service cantonal de l'énergie), Muriel Lardi (WWF Suisse), Etienne Lézat (Ville de Genève), Jean-Marc Mitterer (Environnement-Info), Céline Perroux (AgriGenève), Sandra Piriz (Ville de Genève), Vera Sandoval (Direction générale de la santé), Eve Siegenthaler (Environnement-Info), Catherine Thévenod (Direction générale de la santé), Jean-Pierre Tombola (Service cantonal du développement durable), Olivier Zali (Service de la protection de la consommation).

*Coordinamento:* Alexandre Epalle (Service cantonal du développement durable)

*Contenuto:* Laurent Cornaglia e Dominique Maystre (Maneco, bureau d'études), Pierre-André Magnin (Communication in Science)

*Illustrazioni:* Pierre-André Magnin (Communication in Science)  
*Concezione e grafica:* BeMore Communications

### **Versione originale in francese:**

*Pour une consommation responsable. Faire ses achats en accord avec les principes du développement durable, Service cantonal du développement durable, Agenda 21 Canton de Genève, 2005.*

## Per l'edizione della Svizzera italiana

*Coordinamento:* Marcello Martinoni (GrussTI), Fernando Martinez (GrussTI - DFE), Mario Jaeggli (ACSI), Lavinia Sommaruga Bodeo (Alliance Sud e Agenda 21 Locale Ticino), Andrea Rezzonico (Alliance Sud)

*Traduzione:* Andrea Rezzonico e Sibylla Pigni (Alliance Sud)  
*Adattamento, impaginazione e grafica:* Andrea Rezzonico

2ª ed. - *Schede "Attività didattiche" e "Risorse Web", aggiornamento:* Andrea Rezzonico e Marcello Martinoni (GrussTI)

3ª ed. - *Traduzione schede "Tessili" e "Sport", aggiornamento:* Eros Lupi (Alliance Sud)  
*Immagine scheda "Mobilità" pag. 31:* Oreste Tranchini  
*Grafica e aggiornamento:* Andrea Rezzonico

*Si ringraziano in modo particolare:*

Giovanni Antognini (DFE)  
Katia Balemi (GrussTI - DT)  
Fabienne Bonzanigo (DT)  
Davide Caccia (GrussTI - DI)  
Ivana Caldeleri (ACSI)  
Silvia Carton (Alliance Sud)  
Antoine Casabianca (GrussTI - DSS)  
Fabiano Cavadini (Banca alternativa BAS)  
Moreno Celio (DT)  
Paolo Colombo (GrussTI - DECS)  
Francesco Del Priore  
Raffaele Domeniconi (InfoVEL)  
Chiara Fasani Martinez  
Paola Fusaroli De Marchi (Grussti)  
Cristina Marazzi (Sezione dell'agricoltura - DFE)  
Laura Regazzoni Meli (ACSI)  
Natasha Rosselli (DT)  
Katharina Schumaker (DT)  
Paolo Selldorf (ACR)

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport - DECS  
- Divisione della scuola  
- Divisione della formazione professionale

Azienda cantonale dei rifiuti  
Ufficio federale dello sviluppo territoriale  
Ufficio federale del consumo  
Ufficio federale dell'ambiente  
Ufficio federale dell'energia

Prima edizione: Settembre 2006

Seconda edizione: Settembre 2007

Stampa: Tipografia Poncioni, Losone - Dicembre 2009 (3ª ed.)

# GUIDA AI CONSUMI RESPONSABILI

UNA PUBBLICAZIONE CURATA DA:

**alliancesud**

Comunità di lavoro  
Swissaid · Sacrificio Quaresimale · Pane  
per tutti · Helvetas · Caritas · Aces



Alliance Sud - Comunità di lavoro  
delle sei grandi organizzazioni svizzere  
di cooperazione internazionale

In collaborazione con Agenda 21 Locale

*Ufficio di Lugano:*

Via Besso 28 - cp 86 - 6903 Lugano

Tel. 091 967 38 40

Fax 091 966 02 46

lugano@alliancesud.ch

www.alliancesud.ch



Associazione consumatrici e consumatori della  
Svizzera italiana

Via Polar 46 - cp 165

Stabile amministrativo

6932 Breganzona

Tel. 091 922 97 55

Fax 091 922 04 71

acsi@acsi.ch

www.acsi.ch



GrussTi - gruppo cantonale per lo sviluppo sostenibile

Paola De Marchi-Fusaroli

Palazzo delle Orsoline

6501 Bellinzona

Tel. 091 814 31 66

Fax 091 814 44 35

paola.fusaroli@ti.ch

www.ti.ch/sviluppo-sostenibile

SIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE  
PER OGNI CHIARIMENTO E INFORMAZIONE !