



# Ecoconsigli per tutti

## Cosa ciascuno di noi può fare per diminuire l'inquinamento e tutelare la salute

L'inquinamento, dell'aria, dell'acqua e del suolo (e quindi degli alimenti) è tra le cause di molte malattie (tumori, bronchite cronica e acuta, asma, infarto, ictus, allergie ecc.) .

Si stima che **ogni anno in Italia migliaia di persone muoiono per malattie dovute all'inquinamento** (30.000 per il solo inquinamento atmosferico<sup>1</sup>).

**L'inquinamento in gran parte dipende da noi**, da comportamenti banali, da scelte che spesso compiamo distrattamente, per pigrizia, spesso per guadagnare pochi secondi, senza pensare che così mettiamo a rischio la nostra salute e quella di altre persone (nostri parenti, amici, conoscenti ...). **Pensiamo di guadagnare qualcosa e invece rischiamo di perdere il bene più prezioso: la salute.** Seguendo questi consigli puoi tutelare la tua salute:

1) **fai scrupolosamente e correttamente la raccolta differenziata**, cioè:

- predisponi diversi sacchetti per 1) carta, 2) imballaggi e contenitori di plastica e metallo, 3) vetro, 4) indifferenziato e (dove si fa la raccolta dell'umido) 5) organico. Getta i diversi rifiuti nei rispettivi sacchetti (se hai dubbi consulta il manuale dell'ASIA su [www.asianapoli1.it](http://www.asianapoli1.it)) e riponi i diversi sacchetti negli appositi contenitori dell'ASIA;
- svuota i recipienti (plastica, vetro, alluminio) da ogni contenuto, sciacquali solo con acqua se sporchi, e separali da tappi o coperchi se questi ultimi sono di materiale diverso;
- schiaccia i contenitori di plastica, cartoni, carta ecc. in modo che occupino il meno spazio possibile;
- non gettare buste di plastica nel contenitore della carta e viceversa;
- metti le buste dei rifiuti nell'apposito cassonetto. Se le lasci fuori (anche vicino al cassonetto) per legge vengono considerate 'rifiuto indifferenziato'. Quindi stai attento a non rendere inutile il lavoro fatto. Se il sacchetto non entra, prova a spingere oppure cerca un altro cassonetto;
- per i rifiuti ingombranti devi telefonare all'apposito servizio (è gratuito);
- smaltisci le pile (batterie) e i farmaci negli appositi contenitori presso negozi di prodotti elettrici e farmacie e gli indumenti in buono stato negli appositi contenitori;
- utilizza le isole ecologiche (gratuite) per tutti gli altri rifiuti (barattoli di vernice, materiali di edilizia, pyrex, specchi, porcellana, vetroceramica, neon, lampadine, olio, solventi, rifiuti elettronici, ecc.

2) non comprare, o **compra il meno possibile, prodotti usa e getta** o confezionati in imballaggi e contenitori di difficile smaltimento (tetra-pack, ecc.);

---

1 Kunzli et al, Lancet 2000

- 3) preferisci i contenitori col **vuoto a rendere** e i **prodotti sfusi**. Evita le confezioni monodose e preferisci quelle ‘formato famiglia’;
- 4) compra e prepara solo la quantità di cibo che sarà effettivamente mangiata (così si risparmiano anche centinaia di euro ogni anno);
- 5) **bevi acqua del rubinetto** invece di quella in bottiglia: è più controllata, è adatta a tutti, è molto più economica e arriva senza fatica fino a casa tua. Al ristorante o al bar chiedi l’acqua del rubinetto in brocca, l’uso di bicchieri e tazzine non usa e getta;
- 6) compra prodotti di migliore qualità, che durino più a lungo (il costo finisce per essere ripagato dalla maggiore durata);
- 7) prima di ogni acquisto **chiediti “Ne ho proprio bisogno? Ne posso fare a meno? Quante volte lo utilizzerò? Ho già qualcosa di analogo?”**;
- 8) prima di buttare qualcosa **chiediti se può esserti utile o riusata**: i barattoli di vetro come contenitori, i tovaglioli di carta e i giornali per pulire, i fogli già scritti per appunti ecc.
- 9) prima di buttare qualcosa **chiediti se può essere riparata** (favorirai anche il lavoro artigianale: sarti, calzolai, falegnami, fabbri ecc.)
- 10) utilizza **pile** (batterie) **ricaricabili**;
- 11) acquista **frutta e verdura di stagione** (si usano meno pesticidi e non c'è bisogno di serre);
- 12) compra **prodotti della tua regione o nazione** (i trasporti inquinano e consumano petrolio);
- 13) non gettare **mai oli, solventi, cotton-fioc nel gabinetto**;
- 14) **spegni sempre la luce** quando esci da una stanza, il televisore o il computer se non lo usi, non lasciare gli elettrodomestici in stand-by (con la spia rossa accesa);
- 15) d'inverno **non riscaldare troppo la casa** (mai sopra i 20°C); d'estate **usa il meno possibile condizionatori** e ventilatori;
- 16) **usa il meno possibile l'auto e/o la moto**: ricordati che sono i principali responsabili dell'inquinamento atmosferico e acustico e che per stare bene in salute bisognerebbe camminare tutti i giorni in totale almeno un'ora a passo svelto;
- 17) **diffondi queste informazioni** e parlane con familiari, amici, parenti, colleghi;
- 18) **sollecita i supermercati** e altri esercizi commerciali perché riducano gli imballaggi e adottino sistemi di vendita “alla spina” (almeno per detersivi, saponi, shampoo ecc.);
- 19) **sollecita il datore di lavoro** perché siano riciclati i rifiuti e perché nella mensa si utilizzino bevande alla spina, come avviene già in molte aziende;
- 20) **sollecita Comune, Provincia e Regione** perché incentivino la riduzione, il riuso e il riciclaggio dei rifiuti;
- 21) **sostieni le organizzazioni che si battono contro l'inquinamento**, per la mobilità sostenibile, per il risparmio energetico e un uso efficiente delle risorse, per una gestione dei rifiuti basata su riduzione, riuso, recupero della materia (raccolta differenziata; riciclaggio, compostaggio);
- 22) ricordati sempre che le risorse della natura sono limitate e che **non sono le merci che ci rendono felici**, ma gli amici, il tempo libero, fare una passeggiata ecc., tutte cose che non costano niente e che non producono rifiuti, né inquinamento.