

In questa battaglia **ognuno può fare qualcosa**, vecchi e bambini, insegnanti e studenti, casalinghe e professionisti:

- **diffondere queste conoscenze** e discuterne con amici, parenti, colleghi;
- **sostenere le organizzazioni** che si battono per una società più giusta e sostenibile;
- **non farsi prendere dall'ideologia del “produrre sempre di più, consumare sempre di più”,** del “più si ha e più si è felici”. Prima di ogni acquisto chiedersi “Ne ho proprio bisogno? Ne posso fare a meno? Quante volte lo utilizzerò?” e ricordarsi che non sono le merci che ci rendono felici ma avere amici, tempo libero, fare una passeggiata ecc.: tutte cose che non costano niente, che non consumano risorse e non inquinano.
- **essere attenti nelle scelte che si compiono**, perché sono tante piccole scelte, compiute da tante persone, che segnano il destino nostro e del nostro pianeta:
  - **usa il meno possibile l'automobile** e il motorino (sono i mezzi più inquinanti)
  - **usa il meno possibile riscaldamento e aria condizionata** (per ogni grado in più o in meno i consumi energetici crescono del 7%)
  - **compra prodotti della tua regione** (per fare arrivare 1 Kg di merce dall'altro emisfero occorrono circa 300 g di benzina).
  - **consuma solo verdure e frutta di stagione**
  - **limita il più possibile i prodotti congelati e surgelati**
  - **mangia meno carne e salumi:** per produrre 100 grammi di carne (300 Calorie) occorrono circa 6 Kg di vegetali (3000 calorie)
  - **preferisci i “prodotti biologici”** e quelli equi e solidali
  - **non comprare prodotti usa e getta**
  - preferisci i prodotti sfusi o che hanno il **minimo possibile di imballaggi** e che siano riciclabili (polistirolo, propilene, non sono riciclabili)
  - **fai sempre la raccolta differenziata:** inquinare di meno e risparmiare materie prime ed energia (per ogni tonnellata di carta riciclata si risparmiano 14 alberi, 350 tonnellate di acqua e 250 Kg di petrolio)
  - **usa lampadine a basso consumo** (per un appartamento di 100 mq c'è un risparmio annuo di circa 63 euro)
  - **installa doppi vetri** termoisolanti.



***Un altro mondo è possibile,  
dipende anche da te.***