



Cambiamo ARIA

UNITI PER UN MONDO SOSTENIBILE



GUIDA

per un **UNICEF**
più sostenibile

L'UNICEF e l'ambiente

Come UNICEF è nostro dovere mantenere un ambiente pulito e sano per garantire il benessere di bambine e bambini. È per questo che la sostenibilità ambientale è uno dei valori fondamentali della nostra organizzazione ed uno dei nostri obiettivi strategici.

Difatti, nel piano strategico elaborato a livello internazionale per il periodo 2022-2025, L'UNICEF ha rinnovato il proprio impegno a ridurre l'impronta ecologica dei propri uffici, in base al principio di ecoefficienza, oltre a renderli sempre più inclusivi.

L'UNICEF allinea i suoi obiettivi relativi all'emissione dei gas serra con il Piano d'azione per il clima del Segretariato delle Nazioni Unite, con l'obiettivo di ottenere una riduzione del 45% della stessa (rispetto ai livelli di riferimento del 2010) ed ottenere l'80% dell'elettricità da energie rinnovabili entro il 2030.

Dal 2016, l'UNICEF raccoglie dati sul consumo di risorse (energia elettrica, includendo i generatori e carburanti per veicoli, viaggi aerei, acqua, e produzione di rifiuti come carta, plastica monouso e rifiuti riciclati) nei vari uffici dislocati sul tutto il globo.

Nel 2017, l'UNICEF è diventata la prima agenzia delle Nazioni Unite a implementare un software (lo strumento di valutazione dell'impronta ambientale e dell'accessibilità - EFAAT) che permette di raccogliere, analizzare e misurare l'impronta di carbonio e monitorare i propri livelli di emissioni.

Rispetto ai dati del 2010, nel 2022, l'UNICEF ha generato 60.229 tonnellate di emissioni di gas serra con un'emissione pro capite di 3,2 CO₂. Le emissioni rappresentano una riduzione del 20% rispetto al 2010. Le principali fonti di emissione provenivano dai viaggi aerei (38%), dall'uso di dispositivi mobili (21%), rete elettrica (17%) e uso dei generatori (12%).

Durante questo periodo, il 26% dell'elettricità consumata proveniva da energie rinnovabili generate attraverso impianti solari installati nei nostri uffici o direttamente dalla rete nazionale. L'UNICEF mira a raggiungere il 40% entro il 2025.

Sono state lanciate 106 iniziative di ecoefficienza, inclusi progetti solari fotovoltaici (PV) in 10 uffici, installati contatori di energia intelligenti in 26 uffici, e realizzate 10 campagne di sensibilizzazione sui comportamenti sostenibili e standard di bioedilizia per tre nuovi progetti di costruzione di uffici, con risparmi superiori ai 25.000 dollari.

Per quanto riguarda i viaggi, UNICEF ha ridotto sensibilmente quelli aerei e sta esplorando modi per ridurre le emissioni attraverso viaggi sostenibili e opzioni di volo più ecologiche.

Per quanto riguarda gli edifici di proprietà di UNICEF a livello globale, si sta perseguendo l'eccellenza nel design per una maggiore efficienza attraverso la certificazione *Green Building* che valuta l'efficienza energetica e idrica, garantendo che gli uffici soddisfino gli standard di sostenibilità.

L'UNICEF continua a dare priorità alla neutralità climatica (misurare, ridurre e compensare l'impronta ecologica) attraverso la rendicontazione dei dati, la valutazione delle prestazioni individuali e collettive e l'attuazione dei progetti di ecoefficienza applicabili, compresa la compensazione delle emissioni inevitabili.

Mentre la compensazione è un fattore importante nella gestione di queste ultime, la priorità per l'UNICEF rimane la riduzione e l'eliminazione delle emissioni.

Lo strumento di valutazione dell'impronta ambientale e dell'accessibilità (EFAAT) è basato su un programma che rileva annualmente i dati che permettono di realizzare una base di dati riguardo alle emissioni di gas serra prodotte da UNICEF riguardo ad acqua, rifiuti e livelli di accessibilità. Questo monitoraggio serve a misurare l'impronta ecologica e monitorare i progressi verso gli obiettivi stabiliti a livello di sistema delle Nazioni Unite. Vengono generati rapporti sulle prestazioni di ciascun ufficio per confrontare i progressi e dare priorità ad azioni specifiche attraverso le quali è possibile ottenere il massimo impatto.

L'UNICEF è sulla buona strada per diventare un'organizzazione sempre più sostenibile ed efficiente e per garantire un pianeta vivibile per ogni bambino.

Diversi uffici nei Paesi in cui UNICEF opera, hanno intrapreso dei percorsi virtuosi in tal senso.

Per esempio, UNICEF Tanzania ha adottato i pannelli solari come fonte di energia per le sue installazioni, per ridurre l'emissione di gas serra e contribuire a ridurre la propria impronta ecologica. Il progetto è iniziato nel 2018, con uno studio di fattibilità, per poi essere avviato nel 2019 con una prospettiva di riduzione di emissioni di carbonio pari a 170-210 tonnellate all'anno.

In Bolivia, più semplicemente, è bastato sostituire gli infissi delle finestre di tutto l'ufficio, oramai datate, per isolare gli ambienti e mantenere così la temperatura interna costante, riducendo sensibilmente l'uso del riscaldamento ed evitando la fuoriuscita del caldo.

UNICEF in Italia

UNICEF Italia è stato uno degli uffici pionieri nella lotta contro il cambiamento climatico e la sostenibilità, creando, nel 2020 l'Ufficio "Sostenibilità e Climate change" che si occupa in maniera dedicata di queste tematiche.

L'obiettivo dell'Ufficio "Sostenibilità e Climate change" è quello di sensibilizzare ed informare sui diritti dell'infanzia legati all'ambiente, realizzare attività di advocacy sul territorio nazionale e portare la voce di ragazze e ragazzi all'attenzione del Governo e dei principali stakeholders promuovendone la partecipazione attiva.

Ma non basta. Nel 2022 ha deciso di intraprendere il cammino verso una sostenibilità più piena e, in linea con gli uffici internazionali, di raggiungere la neutralità e la riduzione successiva delle proprie emissioni entro il 2030, dimostrando la coerenza anche nel suo interno, come organizzazione sostenibile e che rispetta l'ambiente.

Un primo passo è stato fatto grazie ad una partnership con U-earth che ha permesso di collocare, all'interno della sede centrale di UNICEF Italia, delle centraline per la purificazione dell'aria, creando delle "pure air zone", di cui parleremo più avanti nel documento.

Nel 2023 UNICEF Italia ha voluto realizzare una prima analisi della performance ambientale per capire quale fosse l'impatto dei propri uffici e dei comportamenti del proprio personale dipendente e dei collaboratori sull'ambiente, ripetendola poi nel 2024.

Ogni azione che compiamo, ogni giorno, incide sull'ambiente che ci circonda, anche se molto spesso non ne siamo consapevoli, lasciando una "impronta ecologica".

L'impronta ecologica è l'indicatore che misura il nostro impatto e ci aiuta a valutare quante risorse naturali consumiamo con il nostro stile di vita, rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle. Cioè, misura quante risorse sono necessarie per rigenerare quelle che consumiamo e per assorbire i rifiuti che produciamo.

Per esempio: ogni volta che ci spostiamo in auto o con i mezzi pubblici, decidiamo cosa cucinare e mangiare, acquistiamo i nostri abiti o facciamo la spesa, le nostre scelte hanno un impatto sulle risorse naturali che il pianeta mette a disposizione per gli esseri umani e gli altri esseri viventi. Consente pertanto di confrontare gli effetti del nostro consumo momentaneo con le risorse disponibili sulla terra.

L'impronta ecologica può essere calcolata a livello mondiale, locale, familiare o personale e, attraverso di essa è possibile stimare quanti pianeti Terra servirebbero per sostenere l'umanità, se vivessimo tutti con lo stesso stile di vita. Questo ci aiuta a capire se il nostro livello di consumi è sostenibile oppure no.



E NON LO È!

Le abitudini di consumo della popolazione mondiale causano al momento complessivamente un deficit, ciò significa che l'umanità avrebbe bisogno di 1,7 terre per compensarlo. Le impronte climatiche dei Paesi dell'Europa occidentale sono per lo più mediamente elevate, come dimostra la mappa del *Global Footprint Network*.

L'impronta ecologica può essere calcolata a tutti i livelli, sia per attività selezionate, per singole persone, aziende, comunità, città o Paesi. A differenza dell'impronta di CO₂, l'impronta ecologica vien calcolata misurando, oltre alle emissioni di CO₂ derivate dalla combustione dei combustibili fossili per la produzione di energia elettrica, riscaldamento e trasporti, anche altri agenti ambientali legati alla produzione e quelli legati al consumo finale dei prodotti.



MA, POSSIAMO RIDURRE LA NOSTRA IMPRONTA ECOLOGICA?

La buona notizia è che, anche se le risorse a nostra disposizione sono al minimo, possiamo operare scelte più rispettose del clima per ridurla.

Cosa incide sull'impronta ecologica delle nostre azioni?

Mangiare, viaggiare, riscaldare la nostra abitazione o raffreddare il nostro ufficio sono tutte azioni che contribuiscono all'impronta ecologica che lasciamo.

Quando guidiamo l'automobile, compriamo un paio di scarpe da ginnastica o facciamo una grigliata in famiglia, contribuiamo alle emissioni di anidride carbonica e di altri gas ad effetto serra nell'atmosfera. Questa è la nostra impronta ecologica.

Numerosi Paesi, istituzioni e imprese si sono impegnati a ridurre le proprie emissioni, mentre l'UE si è persino posta l'obiettivo di essere "climaticamente neutra" entro il 2050.

Come singoli cittadini possiamo stimare la nostra impronta ecologica e ridurla.

Quanta anidride carbonica viene emessa per produrre una maglietta, un pasto o un cellulare?

La quantità dipenderà dalle scelte di produzione e di consumo.

Prendendo l'esempio dei trasporti, un aereo emette 285 g di CO₂ per chilometro, rispetto ai 104 g di una automobile e i 14 g di un treno. Anche la produzione di carne o pesce che consumiamo genera anidride carbonica.

Per limitare la nostra impronta ecologica possiamo fare dei piccoli cambiamenti che, nel tempo, possono avere un impatto importante.

La presente guida ha lo scopo di fornire delle indicazioni utili ai dipendenti e collaboratori del Comitato italiano per l'UNICEF, con il fine di ridurre l'impronta ecologica, sia a livello organizzativo sia personale.

È una sfida per tutti noi, un esempio per bambini, ragazzi e giovani, nel tutelare l'ambiente nel quale cresceranno.

Insieme, vogliamo ridurre la nostra impronta ecologica e, nello stesso tempo, insegnare ai nostri figli a farlo.

ALCUNI ESEMPI CI AIUTANO A CAPIRE MEGLIO COSA INTENDIAMO CON "IMPRONTA ECOLOGICA".

Di seguito alcuni dati sul consumo annuo della nostra sede centrale, elaborati nel bilancio di sostenibilità:

CONSUMO ENERGETICO DELLA SEDE CENTRALE DI UNICEF ITALIA



CONSUMO DI GAS PER RISCALDAMENTO DELLA SEDE CENTRALE DI UNICEF ITALIA



CONSUMO IDRICO DELLA SEDE CENTRALE DI UNICEF ITALIA



QUANDO VIAGGIAMO...

L'impatto del settore dei trasporti sull'ambiente è attualmente molto elevato. In Europa sono causa del consumo di circa un terzo del consumo totale di energia e di un quinto delle emissioni di gas serra, a cui si aggiungono altre tipologie di emissioni responsabili dell'inquinamento atmosferico urbano.

In Italia il settore dei trasporti è responsabile di circa un quarto delle emissioni in grado di alterare il clima.

In particolare, il trasporto stradale contribuisce alle emissioni totali di gas serra per il 23% (di cui il 60% circa attribuibile alle autovetture), alle emissioni di ossidi di azoto per circa il 50% e alle emissioni di particolato per circa il 13% (Fonte: Ispra, 2017).

Un viaggio da Milano a Roma in treno comporta l'emissione di 18,2 kg di CO₂; in auto vengono prodotti, invece, oltre 64 Kg di CO₂ e in aereo la produzione di CO₂ sale ad 89,7 Kg. Nel 2018 i trasporti hanno costituito il 25 % delle emissioni di gas a effetto serra nell'UE. Le emissioni di questo settore provengono principalmente dal trasporto su strada (72 %).

Spostarsi in bicicletta o in monopattino (e, se possibile, a piedi), preferire l'auto ibrida o elettrica a quella a benzina, utilizzare il trasporto pubblico, ricorrere alla condivisione di veicoli (bici, scooter, autovetture) ma anche poter usare in modo integrato vari mezzi per il percorso quotidiano, sono alcuni dei comportamenti che caratterizzano la mobilità sostenibile nelle città. La mobilità sostenibile ed intelligente non fa bene solo all'ambiente, ma è conveniente anche per le persone. Trasporti innovativi, integrati nel territorio ed efficienti permettono ai cittadini di risparmiare tempo, ma anche di ridurre i costi, sia individuali che collettivi.

Se ci muovessimo a piedi o in bicicletta anziché in auto per solo 4 Km al giorno, in un anno risparmieremmo 200 euro in benzina e 300 Kg di anidride carbonica; inoltre, mezz'ora di passeggiata al giorno a piedi o in bici è un toccasana per la salute: dimezza i rischi di malattie al cuore e alla circolazione, di diabete, di obesità e riduce di un terzo la probabilità di ipertensione.

Da un sondaggio realizzato internamente a UNICEF Italia sulle abitudini di spostamento dei dipendenti e collaboratori è stato possibile ipotizzare uno scenario attuale di impatto sulla qualità dell'aria nel caso di utilizzo quotidiano dell'automobile privata per raggiungere e lasciare la sede per tutti i giorni lavorativi dell'anno 2022. L'analisi è stata incentrata sull'impiego dell'auto in quanto è il mezzo meno efficiente rispetto ai mezzi di trasporto alternativi analizzati nel corso del sondaggio.

Dalle risposte fornite relativamente al chilometraggio medio percorso dai singoli 17 soggetti (15.3% del totale pari a 111 soggetti) che hanno dichiarato di spostarsi con l'automobile, sono stati calcolati i 25 km percorsi in media al giorno, per una media di 240 giorni lavorativi annui,

ipotizzando un tempo di percorrenza media pari a un'ora al giorno (totale andata e ritorno). Da ciò sono emersi i valori in termini di impatti diretti [g/anno] dei seguenti inquinanti i quali, in ottica conservativa, consentono di visualizzare l'impatto dell'uso dell'automobile privata come principale mezzo di trasporto quotidiano.

Sono stati quantificati gli impatti diretti in termini di emissioni in atmosfera [g/anno] di CO₂, NO_x, CO, PTS, PM₁₀, PM_{2.5}, VOC, NH₃, CH₄, N₂O, SO₂ associate all'impiego dell'auto privata.

Dai dati emersi, visibili nella seguente matrice e relativi grafici, si può osservare che il parametro più elevato è quello riferito alla CO₂.



CARATTERIZZAZIONE SPECIFICA

Intervallo temporale di analisi

t0: 01 Gennaio 2022

t1: 01 Gennaio 2023

t0 è incluso nell'intervallo, t1 non è incluso nell'intervallo.

*Esposizione totale

** Benchmark-Media del campione

	Indicatore	Risorsa Ambientale	Direzione del flusso	Categoria dell'operazione	Operazione	Impatto diretto [*]
1	CO ₂	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	1.76e+07 g
2	NO _x	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	3.77e+04 g
3	CO	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	2.87e+04 g
4	PTS	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	5.23e+03 g
5	PM ₁₀	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	3.69e+03 g
6	PM _{2.5}	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	2.38e+03 g
7	VOC	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	1.90e+03 g
8	NH ₃	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	1.55e+03 g
9	CH ₄	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	3.57e+02 g
10	N ₂ O	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	3.57e+02 g
11	SO ₂	Aria	toER	Transito su strade pavimentate (extraurbane) - INEMAR 2017	TRASPORTO AUTOMOBILE	1.19e+02 g

QUINDI...

Scegli con intelligenza quando e come guidare l'automobile, considera anche le opzioni di car-sharing.

Ci sono alcuni accorgimenti che possono ridurre l'impatto dell'uso delle automobili: mantenere una velocità moderata in autostrada riduce i consumi anche del 30%. In città occorre evitare frenate brusche e accelerazioni. All'accensione dell'auto, non premere l'acceleratore per "scaldare" il motore. In caso di coda o di sosta prolungata, spegnere il motore. In Italia il trasporto stradale contribuisce alle emissioni totali di gas serra per il 23% (di cui il 60% circa attribuibile alle autovetture), alle emissioni di ossidi di azoto per circa il 50% e alle emissioni di particolato per circa il 13%.

Se non hai alternative all'uso dell'auto per recarti al lavoro, valuta il car sharing, anche in forme auto-organizzate come, per esempio, promuovere un car-pooling¹ con i tuoi colleghi o i tuoi vicini di casa.

Al momento dell'acquisto di un'auto nuova o usata, privilegiare i veicoli di classe Euro 6 (o comunque Euro 5), che sono più recenti e quindi meno inquinanti. Nell'acquisto di un motociclo o di un ciclomotore, nuovo o usato, privilegiare quelli con motore a quattro tempi (più performanti e meno inquinanti) rispetto a quelli a due tempi, e in ogni caso la classe più recente disponibile sul mercato.

Preferisci il treno per il prossimo viaggio di lavoro o la prossima vacanza, soprattutto se è un'alternativa all'aereo. Le emissioni di gas a effetto serra sono attribuibili al settore marittimo e aereo rispettivamente per il 14 % e il 13 %, a quello ferroviario per lo 0,4 % (solo per i treni diesel). Se pure il trasporto aereo sembra non incidere notevolmente, è pur vero che l'impatto delle emissioni del trasporto aereo è molto più elevato considerando il numero dei passeggeri e i chilometri percorsi.

Scegliere i mezzi di trasporto sostenibili e lasciare l'auto a casa offre numerosi benefici:

- migliora la qualità della salute e della vita
- riduce i costi di trasporto
- riduce l'inquinamento atmosferico
- riduce il traffico stradale e gli incidenti
- valorizza le aree verdi
- consente spostamenti in libertà e maggiore interazione sociale

¹ Per car-pooling si intende l'uso condiviso di automobili private tra un gruppo di persone, con il fine principale di ridurre i costi di spostamento.



IN UFFICIO...

Uso della carta. Negli ultimi quattro decenni, l'uso della carta è aumentato del 400%. Per produrre una tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono 15 alberi, 440.000 litri di acqua e 7.600 kWh di energia elettrica.

Per produrre la stessa quantità, ma di carta riciclata, bastano 1.800 litri di acqua e 2.700 kWh di energia elettrica.

Per ogni albero che viene abbattuto, vengono prodotte circa 9000 pagine in formato A4. Ciò significa che per ogni foglio di carta da ufficio in formato A4 viene impiegato quasi mezzo litro d'acqua, producendo un dispendio elevatissimo di acqua per chilo di prodotto finito. Inoltre, per ogni tonnellata di carta prodotta, viene prodotta quasi una tonnellata di rifiuti. Le attuali percentuali di riciclaggio della carta vanno dal 50% al 60%. Ciò significa che quasi la metà della carta prodotta viene gettata via e finisce nelle nostre discariche e, come se non bastasse, l'industria della carta e della cellulosa è la quarta maggiore utilizzatrice di energia al mondo, con 49 watt per ogni foglio di carta in formato A4.

Computer, stampanti e fotocopiatrici. Un PC standard acceso per 9 ore al giorno arriva a consumare fino a 175 kWh in un anno. Impostando l'opzione di risparmio energetico il consumo scende del 37%, con un risparmio energetico di 63 kWh corrispondenti a 33 kg di anidride carbonica (CO₂) emessa in atmosfera e a 12 euro risparmiati.

Una stampante può arrivare a consumare in un anno ben 63 kWh di energia elettrica, che corrispondono a 48 kg di CO₂ emessa nell'ambiente. Scollegando la stampante fuori dall'orario di ufficio, i consumi possono scendere a 48 kWh, con un risparmio di CO₂ emessa di circa 8 kg, e 3 euro in meno sulla bolletta.

Una fotocopiatrice media può arrivare a consumare in un anno fino a 1800 kWh, determinando l'emissione in atmosfera di circa 1400 kg di CO₂. Impostando le opzioni per il risparmio energetico e usando maggiori attenzioni nell'utilizzo, come quella di scollegare l'apparecchio dalla presa quando non utilizzato per molto tempo, si può ridurre il consumo energetico di circa il 24% corrispondente a 432 kWh, 237 kg di CO₂ e 77 euro.

10 lampade da 100 watt accese per quattro ore al giorno comportano l'emissione in atmosfera di 600 Kg di anidride carbonica e 150 euro di consumi in un anno.

ED ANCORA...

Inviare un'e-mail di solo testo produce circa 4 grammi di CO₂, 50 grammi se con allegati di dimensioni considerevoli². Secondo degli studi autorevoli, l'invio di 65 e-mail equivalgono a guidare per km in auto, ecologicamente parlando. La stima è che ciascuno di noi, ogni anno, produca circa 136 kg di CO₂ solo con la propria posta elettronica. L'equivalente di circa 320 km in auto.

Per esempio, ogni giorno solo in Gran Bretagna vengono spedite più di 64 milioni di e-mail inutili. Le e-mail di questo tipo sono quelle relative al classico "Ok, grazie" o al "Hai ricevuto la mia email?" o proprio quelle e-mail inviate al collega seduto nella scrivania di fronte a noi. La somma totale delle tonnellate di CO₂ prodotte ogni anno da questo genere di e-mail è di 23.475 tonnellate di CO₂ emessa per motivi del tutto superflui.

QUINDI POSSIAMO FARE QUALCOSA PER RIDURRE IL NOSTRO IMPATTO AMBIENTALE IN UFFICIO!

Per esempio...

"Pensiamo prima di ringraziare". Alleggerire o comprimere gli allegati delle e-mail e a pensare prima di inviare una e-mail con un messaggio breve come "ok" o "grazie". Oppure cancellando dalla nostra casella di posta le e-mail superflue o disiscrivendoci dalle newsletter che non ci interessano. Infatti, è stato stimato che se ogni adulto del Regno Unito inviasse solo 1 e-mail in meno al giorno, si ridurrebbe la produzione di carbonio di oltre 16.433 tonnellate all'anno, l'equivalente di 81.152 voli per Madrid o di togliere dalla strada 3.334 auto diesel.

Razionalizziamo l'uso della carta. È stato stimato che in Italia, negli uffici, si consumano 1,2 milioni di tonnellate di materiali cartacei, con un consumo a persona di 80 kg per un totale di 240 miliardi di fogli cartacei che equivalgono all'abbattimento di più di 20 milioni di alberi e all'emissione di oltre 4 milioni di tonnellate di CO₂.

² Il principale motivo è che le e-mail rimbalzano da un server all'altro in giro per il mondo e che questi consumano energia elettrica per restare alimentati e per i loro sistemi di raffreddamento e di sicurezza. Questi server sono la vera e propria parte fisica di un mondo digitale. Ogni dato, testo, visualizzazione, share e invio di e-mail passa per i server in questione e l'energia elettrica, di cui hanno bisogno per funzionare e mantenere una temperatura stabile, aumenta con l'aumentare dei megabyte dei dati trattati. Ecco perché più un'e-mail è pesante e più ha un'impronta ecologica pesante.

Eppure, basta poco per ridurre l'impatto. Ad esempio potresti:

- non stampare i documenti che possono essere visualizzati a video e non stampare i documenti che puoi conservare sul tuo PC, sia come copia di archivio sia come copie di lavoro;
- non stampare le mail, se non serve veramente, e comunque evitare di stampare le informazioni non necessarie (informazioni sulla privacy, testo della mail precedente, ecc.);
- prima di stampare, ricordati di effettuare la correzione automatica del testo e controlla l'anteprima di stampa;
- ridurre i margini e il carattere di stampa;
- limitare il ricorso al grassetto ai casi strettamente necessari;
- stampare le copie in modalità fronte/retro e preferire la stampa di più pagine per foglio;
- riutilizzare i fogli stampati solo su un lato per stampare bozze o per prendere appunti e utilizza sia il fronte che il retro di bloc notes;
- recuperare le buste usate per la posta interna e riutilizzare scatole e cartoni da imballaggio per trasporti interni e per raccogliere rifiuti di carta in ufficio;
- se non si ha urgenza di stampare, organizzare le code di stampa per evitare che la stampante esegua più volte la procedura di avvio, azione che consuma più energia della stampa continua. Infatti, in questo modo la fase di riscaldamento, in cui il consumo è più intenso, avviene una volta sola;
- smaltisci correttamente le cartucce e i toner delle stampanti perché sono tossici e pericolosi; se hai una stampante dedicata, nel tuo ufficio, raccogli i toner in una scatola e consegnali ai colleghi dell'ufficio che si occupa dei servizi generali, affinché vengano restituiti al fornitore che li smaltirà in modo appropriato.
- invitare i partecipanti alle riunioni in presenza a dotarsi di una chiavetta USB in modo da distribuire documenti solo in formato elettronico.

Riduciamo l'uso della webcam durante le riunioni on-line. Secondo uno studio condotto dai ricercatori della Purdue University, della Yale University e del Massachusetts Institute of Technology, solo un'ora di videoconferenza o riunione video consuma da 0,15 a 1 kg di CO₂ (un litro di benzina produce circa 2,4 kg di CO₂), richiede da 2 a 12 litri di acqua e consuma un'area di terra approssimativamente delle dimensioni di un iPad Mini.

Secondo quanto stimato dai ricercatori, lasciare spenta la videocamera durante una videoconferenza può ridurre l'impronta ecologica della stessa del 96%. Una buona pratica potrebbe essere

Spegniamo il computer quando finisce la giornata lavorativa. I computer sono tra gli apparecchi da tenere sotto controllo, soprattutto perché sono sempre accesi. I notebook in modalità "dormiente" assorbono da 1,5 a 5,5 W, mentre i pc possono arrivare fino a 8,9 w/ora in modalità riposo. Anche da spento, ma collegato alla presa di corrente, il monitor continua a consumare energia, fino a 10W. Spegnerne il PC quando ti assenti dall'ufficio, se prevedi di non lavorarci per più di 20 minuti, il riavvio sarà meno energivoro del suo stand by. Non lasciare inseriti nella presa i trasformatori, come ad esempio i caricabatteria dei telefoni cellulari, consumano energia. Questo succede perché hanno, al loro interno, un trasformatore, un componente fondamentale per la ricarica di apparecchi elettronici come smartphone, PC, tablet ed altoparlanti, ma che consuma energia anche quando non sta ricaricando alcun dispositivo, se rimane attaccato alla presa. All'incirca 0,25 W, una quantità ben inferiore rispetto ai 3 W circa di consumo quando il dispositivo è in carica. Ad ogni modo, un caricabatterie che consuma corrente in questo modo rappresenta un dispendio energetico che si può evitare e che potrebbe trasformarsi in un consumo considerevole se si sommano i caricabatterie di ciascun dipendente!

Evita, inoltre, i salvaschermi con foto o scritte soprattutto se in movimento: il computer continua a funzionare come se l'utente stesse lavorando.

Spegniamo le luci quando usciamo dalla stanza anche per assenze di pochi minuti e sfruttiamo al massimo l'illuminazione naturale. Puoi anche orientare correttamente le sorgenti luminose, calibrare la potenza dei punti luce sulle reali necessità e usare lampade a basso consumo.

Usiamo le scale tutte le volte che è possibile al posto dell'ascensore e per recarci dai colleghi e dalle colleghe con cui abbiamo bisogno di confrontarci, evitando telefono ed e-mail, camminare anche per pochi minuti è salutare!

Temperatura e condizionatori. Quando abbiamo il riscaldamento acceso, possiamo umidificare l'ambiente anche disponendo una vaschetta di acqua sul davanzale ed evitare di aprire le finestre con il climatizzatore acceso. Usare il condizionatore solo per il tempo necessario, se non è presente un sistema di condizionamento centralizzato. Ricordarsi di spegnere il condizionatore prima di uscire dall'ufficio, anche nella pausa pranzo, e almeno mezz'ora prima dell'orario di uscita, così da non soffrire lo sbalzo termico con l'esterno. Mantenere una temperatura interna inferiore a 19-20° in inverno: piuttosto si può indossare un maglione in più. Chiudere le porte per evitare la dispersione di calore e lasciare entrare i raggi solari dai vetri: in questo modo si creerà una sorta di "effetto serra" che aiuterà a scaldare la stanza. Quando si vuol cambiare l'aria alle stanze, aprire completamente le finestre nelle ore più calde e per il minimo tempo necessario.

CONSUMO DI ACQUA

Siamo tutti consapevoli dell'importanza fondamentale dell'acqua nella nostra vita, in quella di tutti gli organismi viventi e nella vita del pianeta Terra.

La Terra è ricoperta per il 70% da acqua, ma solo il 2.5% del totale è acqua dolce in ghiacciai e nevi perenni, mentre il 97.5% è acqua salata, il che significa che solo una quota inferiore allo 0.1% è disponibile per l'uso umano.

Questa quantità di acqua dolce, inoltre, non è ripartita uniformemente sulla superficie terrestre ma è distribuita in funzione delle caratteristiche climatiche, geologiche e idrogeologiche delle diverse regioni della Terra, determinando la presenza di vaste aree caratterizzate da una scarsità cronica e di aree in cui invece l'acqua dolce è più abbondante, come per esempio le foreste pluviali. Molte popolazioni, pur avendo a disposizione acqua a sufficienza, non possono utilizzarla perché risulta inquinata, con il risultato che solo 1 persona su 6 ha accesso ad acqua pulita.

Le sostanze inquinanti contaminano in misura crescente sia le acque continentali sia quelle marine, producendo effetti dannosi alla flora e alla fauna, con gravi pericoli anche per gli esseri umani.

Gli scarichi domestici e industriali, l'agricoltura e le discariche sono le principali fonti d'inquinamento. Gli agglomerati urbani utilizzano ingenti quantità di acque che, una volta usate, vengono scaricate, previo trattamento di depurazione, nei fiumi, nei torrenti, nei laghi e nelle acque marino-costiere.

La crescita demografica globale, la necessità di aumentare la produzione alimentare, lo sviluppo socioeconomico e la diffusione di stili di vita che implicano elevati consumi idrici, esercitano una pressione crescente sulle riserve di acqua. A questo aggiungiamo che le variazioni climatiche negli ultimi anni hanno influito sulle precipitazioni in maniera importante incidendo sugli equilibri di mari e oceani.

La questione è sicuramente complessa e certamente gli interventi pubblici a livello internazionale sono determinanti.

Ma anche come individui possiamo fare la nostra parte, sia nel nostro privato sia quando ci troviamo in ufficio, come soggetti attivi per il raggiungimento di obiettivi d'interesse comune.

ALCUNI SUGGERIMENTI...

Per lavarsi le mani è superfluo tenere sempre aperto il getto d'acqua. Prima di insaponarsi le mani, è sufficiente aprire il rubinetto una prima volta per bagnare le mani e poi richiuderlo. Dopo averle insaponate, riaprire il flusso d'acqua per risciacquarle. Un rubinetto lasciato aperto è in grado di far uscire anche 8-10 litri di acqua ogni minuto.

Se lavi i denti in ufficio dopo pranzo, puoi farlo in modo ecologico. Un atto quotidiano come lavarsi i denti può determinare rilevanti sprechi d'acqua nel lungo periodo per la pessima abitudine di lasciare sempre il getto dell'acqua aperto. È sufficiente usare il getto d'acqua inizialmente sullo spazzolino ed in seguito per risciacquare lo spazzolino. Inoltre, per risciacquare i denti, basta usare un bicchiere, è più comodo e determina un minore spreco d'acqua.

Segnala subito una perdita nel bagno. Le perdite dei rubinetti e degli scarichi hanno un importante impatto sugli sprechi: una goccia d'acqua che cade ritmicamente nel lavandino potrebbe far sprecare fino a 4000 litri di acqua in un anno, a seconda della gravità della perdita. Riparare le perdite di tubi e rubinetti è fondamentale per ridurre lo spreco di acqua in ufficio come a casa.

Se hai delle piante in ufficio, bagnale alla sera, prima di andare a casa. Bagnando le piante sera, si evita che il forte calore e l'esposizione diretta al sole faccia evaporare rapidamente l'acqua rendendo necessario innaffiarle più volte nel corso della giornata.



L'ARIA CHE RESPIRIAMO

Il tempo che passiamo al chiuso è sempre maggiore, di media trascorriamo il 90% del nostro tempo indoor e la qualità dell'aria che respiriamo all'interno di ambienti chiusi è un fattore molto spesso trascurato al quale si dovrebbe rivolgere maggiore attenzione.

Infatti, non siamo consapevoli del fatto che trascorriamo la maggior parte del tempo in luoghi chiusi (circa 22 ore al giorno di media) e di quali ripercussioni ciò possa avere sulla salute. L'aria all'interno delle nostre case e dei nostri uffici può essere dalle 5 alle 50 volte più inquinata rispetto a quella esterna. Questo accade perché le normali attività umane che realizziamo al chiuso, come cucinare degli alimenti, pulire utilizzando dei prodotti chimici e le sostanze presenti nei mobili, si sommano agli inquinanti esterni che vengono intrappolati e si accumulano nelle mura delle nostre abitazioni o dei luoghi di lavoro.

Nel rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dal titolo *"Ambient Air Pollution: a global assessment of exposure and burden of disease"*³, si riconosce l'inquinamento atmosferico (outdoor e indoor) quale principale fattore di rischio ambientale per la salute della popolazione mondiale. Poiché si stima che nei Paesi sviluppati la popolazione passi il 90% del proprio tempo in ambienti chiusi (case, uffici e scuole), la qualità dell'aria negli ambienti indoor diventa cruciale per la salute e per il benessere, e già dal 1987 l'OMS ha riconosciuto e definito la Sick Building Syndrome (Sindrome dell'edificio malato – SBS) e la Multiple Chemical Syndrome (MCS).

In vari studi scientifici, già dai primi anni del 2000 si parlava di sindromi correlate all'inquinamento "indoor" negli uffici⁴, evidenziando come l'esposizione combinata a ozono, solventi organici ambientali e PM 2,5 (particolato aerodisperso) anche a basse dosi in ambiente indoor, possa costituire un reale rischio per l'integrità fisica e psicologica delle persone. Da una parte, a causa dell'inquinamento proveniente dall'esterno che penetra naturalmente negli interni, e dall'altra da sostanze tossiche presenti all'interno, come i materiali da costruzione, i prodotti per la pulizia che vengono utilizzati e le materie plastiche.

Esistono, inoltre, delle particelle inquinanti, biologiche e chimiche. Tra queste ultime ci sono i gas di combustione, come l'ossido di azoto (Nox), il biossido di zolfo (SO₂), il monossido di carbonio (CO) ed i composti organici volatili, il particolato atmosferico aero-disperso. All'interno del particolato atmosferico sono presenti, infatti, alcuni inquinanti da considerare prioritari dal punto di vista tossicologico, quali i metalli pesanti e diverse sostanze organiche come ad esempio gli idrocarburi.

² Consultabile qui: <https://iris.who.int/handle/10665/250141>

³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1438463904701479>; e <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16883665/>





Gli inquinanti biologici, invece, sono di origine naturale ma non per questo meno dannosi, come pollini e spore delle piante, batteri, funghi, alghe e alcuni protozoi e che sono presenti nell'aria a causa di un eccesso di umidità e una ventilazione inadeguata. L'impatto sul nostro corpo può essere sia immediato, sia di lungo termine. La definizione, infatti, di inquinamento "indoor" è "la modificazione della normale composizione o stato fisico dell'aria atmosferica interna, dovuta alla presenza nella stessa di una o più sostanze in quantità e con caratteristiche tali da alterare le normali condizioni ambientali e di salubrità dell'aria stessa e tali da costituire un pericolo ovvero un pregiudizio diretto o indiretto per la salute dell'uomo", secondo la definizione utilizzata dal Ministero della Salute.

Come effetto immediato possiamo avere sonnolenza, alterazione sul ritmo cardiaco, difficoltà respiratorie, mal di testa, irritazione degli occhi, del naso e della gola, allergie e asma, vertigini o spossatezza.

Come effetto di lungo termine, può provocare disturbi del sistema respiratorio e cardiovascolare, ma anche del sistema immunitario e nervoso. Gli effetti sono visibili anche sul nostro cervello: all'aumentare del tasso di CO₂ in una stanza, diminuisce la nostra prestazione a livello cognitivo, soprattutto le abilità nell'utilizzare informazioni, rispondere alle crisi ed elaborare strategie.

COSA ABBIAMO FATTO FINORA?

Nel 2022 UNICEF Italia ha installato, presso la propria sede di Roma, una soluzione biotecnologica, unica nel suo genere e nature-based, di purificazione dell'aria, denominata **Pure Air Zone**, servizio di Clean-air-as-a-Service dall'azienda biotech U-Earth, composta da 22 bioreattori e 10 monitor che misurano la qualità dell'aria.

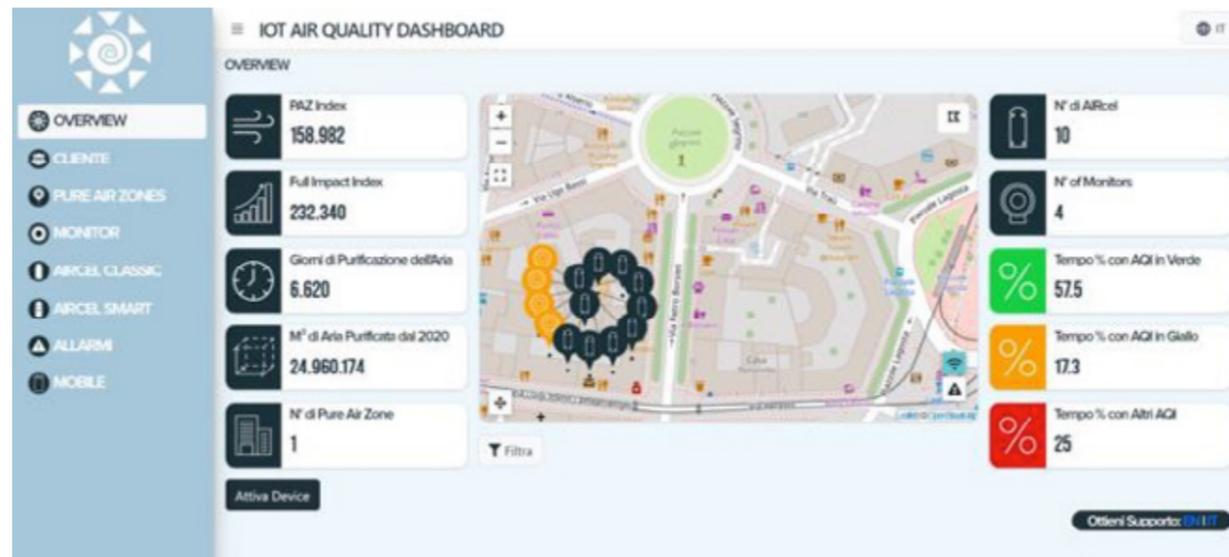
I monitor misurano cinque parametri, che sono:

- 1. Temperatura:** la temperatura di un ambiente di lavoro è un parametro fondamentale quando si svolgono attività umane.
- 2. Umidità relativa:** l'umidità relativa dell'aria in un ambiente è un parametro fondamentale per l'uomo. Aria troppo secca o umida comportano delle risposte fisiologiche del nostro fisico che a lungo andare sono dannose (per esempio quando c'è troppa poca umidità notiamo secchezza delle mucose del naso).
- 3. CO₂:** anche conosciuta come anidride carbonica è un gas normalmente presente nell'atmosfera. Non è dannoso per l'uomo e gli animali a concentrazioni basse come quelle che troviamo nell'aria ma, in ambienti chiusi e occupati, può rapidamente accumularsi e rendere meno piacevole l'attività umana causando quella che chiamiamo comunemente "aria pesante".

- 4. VOCs:** i Composti Organici Volatili sono un vastissimo gruppo di molecole accomunate da un basso punto di ebollizione e un'elevata pressione di vapore. Queste molecole vengono emesse da molte fonti (per esempio: mobili, prodotti per la pulizia, profumi, piante) e sono quindi onnipresenti negli ambienti come quelli di un ufficio. Molti dei VOCs che possiamo trovare in ambienti chiusi non hanno concentrazioni tali da essere tossici o dannosi per l'uomo e gli animali e con i giusti comportamenti ed usi è possibile prevenirne l'emissione ed eliminarli dall'aria.
- 5. PM 2.5:** è il particolato atmosferico e forse il più famoso inquinante atmosferico di questo 2024. Con PM 2.5 si intendono tutte quelle particelle con dimensioni superiori a 2.5 micron. Il particolato può essere di origine organica (come gomma, fuliggine, polline o spore fungine) o inorganica (come polveri metalliche, sabbia, vapori). Il particolato atmosferico è correlato a molte patologie respiratorie più o meno gravi.

Attraverso la Pure Air Zone i contaminanti presenti nell'aria non solo vengono catturati, ma anche neutralizzati da una miscela di enzimi e batteri. Grazie ai sensori è inoltre possibile monitorare la qualità dell'aria in tempo reale e visionare, da una dashboard, i relativi andamenti ed eventuali allarmi, in tempo reale. Questa tecnologia è a basso consumo.

Esempio di dashboard



Lo U-Monitor e IoT Air Quality Dashboard compongono un sistema di monitoraggio di nuova generazione che valuta la qualità dell'aria in tempo reale, misurando temperatura, umidità relativa (UR), anidride carbonica (CO₂), sostanze chimiche organiche volatili (TVOC) e PM2,5 (particolato fine).

Per creare un Indice di Qualità Dell'Aria (AQI - Air Quality Index) che sia accurato e semplice da comprendere, il sistema di monitoraggio U-Monitor utilizza informazioni aggregate da una serie di diversi standard nazionali ed internazionali, nonché organizzazioni internazionali che si occupano di sicurezza dei lavoratori.

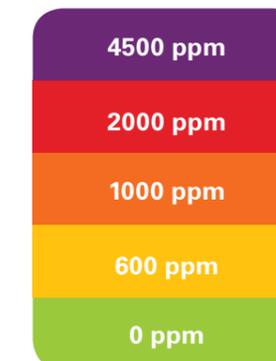
È possibile, mediante il monitoraggio delle performance dei dispositivi Pure Air Zone, verificare il miglioramento della qualità dell'aria negli ambienti della sede Unicef di Roma dall'anno 2022 in termini di riduzione dei seguenti inquinanti:

Ossidi di azoto (NO e NO₂)
 C₆H₆ Benzene
 C₄H₁₀ Butano
 CH₄ Metano
 C₆H₄CH₃ Toluene
 SO₂ Biossido di zolfo (SO₂)

Ogni livello di indice ha un colore associato:



Ogni singolo parametro misurato ha dei range di valori ai quali viene assegnato un colore. Per esempio, per la CO₂ valori ottimali sono considerati tra 0 ppm e 600 ppm:



I dati emersi hanno dimostrato che la tecnologia Pure Air Zone, nell'anno di riferimento, ha agito sulla neutralizzazione dell'intero gruppo di emissioni inquinanti analizzate.

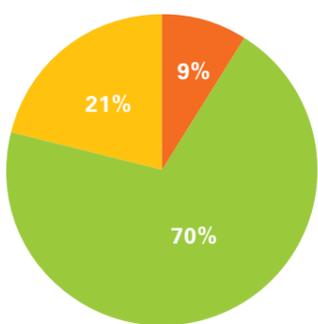
I purificatori AIRcel70, inoltre, sono studiati e costruiti per catturare e distruggere VOCs, particolato atmosferico, microrganismi e virus. AIRcel70 è un purificatore che sfrutta la capacità di una comunità microbica di catturare e utilizzare gli inquinanti come fonte di nutrienti. I microrganismi presenti nello U-Ox (un additivo biotecnologico che proviene da una fonte naturale, da batteri non patogeni e non OGM) in concerto con la geometria interna del purificatore sono in grado di catturare molti più inquinanti di quelli che catturerebbe la sola acqua. I componenti di U-Ox poi, usano gli inquinanti come nutrienti per crescere e replicarsi, impedendo agli inquinanti di liberarsi dal purificatore. I microrganismi ambientali e i virus catturati da AIRcel70 ed eliminati da U-Ox. I monitor di U-Earth non misurano le concentrazioni di microrganismi e virus in quanto per questa attività sono richieste attrezzature ingombranti e attivate dall'uomo.

Alcuni esempi di quanto registrato negli uffici della sede centrale di UNICEF Italia nell'ultimo anno:

UFFICIO SOSTENIBILITÀ E CLIMATE CHANGE

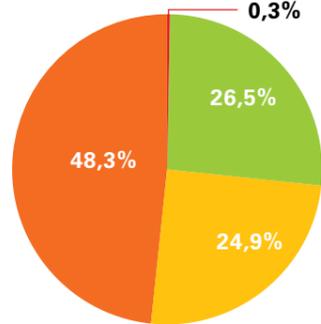
Nell'ultimo anno i lavoratori hanno respirato un'aria di ottima o buona qualità per il 91% dei giorni. Riduzioni dello score di qualità dell'aria sono state dovute principalmente a fattori che i purificatori AIRcel70 non influenzano. Abbiamo però osservato che i VOCs sono stati in parte responsabili della riduzione dello score in quasi la metà dei giorni in cui i monitor sono stati attivi. I VOCs possono essere emessi da moltissime fonti come attività di pulizia con detersivi, l'ipotesi iniziale era che in parte di quei giorni dove la media giornaliera dei VOCs era particolarmente alta siano state utilizzate sostanze contenenti molti VOCs per pulire l'ufficio. Nella pratica si è poi accertato che l'agente contaminante era un profumo di ambienti. Una volta rimosso, i dati sono tornati alla normalità.

QUALITÀ DELL'ARIA



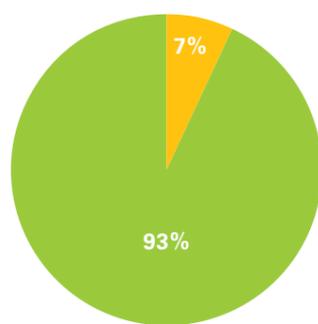
Ottima Buona Moderata Scarsa

VOCs



Ottima Buona Moderata Scarsa

PM 2.5

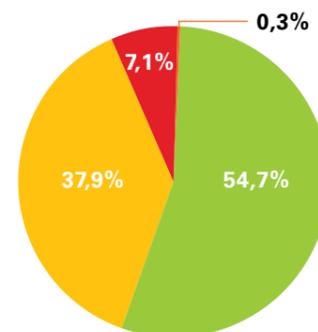


Ottima Buona Moderata Scarsa

UFFICIO DEL DIRETTORE GENERALE

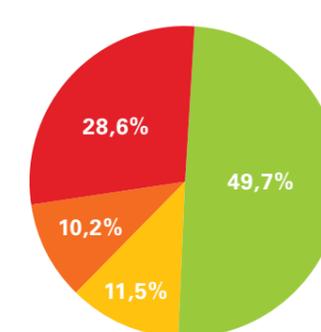
Il Direttore Generale ha respirato aria di buona o ottima qualità per il 92% dei giorni. In questo ufficio sono state misurate concentrazioni molto elevate di VOCs per quasi il 30% dei giorni, queste osservazioni sono tutte legate a eventi singoli che si attenuavano in poco tempo. L'attività di AIRcel70 ha permesso il ritorno a concentrazioni moderate molto rapidamente. L'osservazione di concentrazioni così elevate ci fa supporre che in questo ufficio ci siano fonti molto importanti di VOCs nelle immediate vicinanze del monitor. Si è ipotizzato che la vicinanza del monitor alla porta di ingresso della stanza, avesse influenzato i dati.

QUALITÀ DELL'ARIA



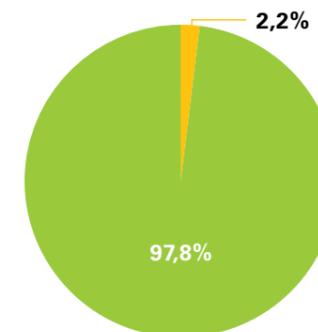
Ottima Buona Moderata Scarsa

VOCs



Ottima Buona Moderata Scarsa

PM 2.5

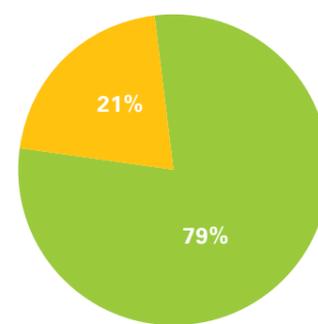


Ottima Buona Moderata Scarsa

UFFICIO SERVIZI GENERALI

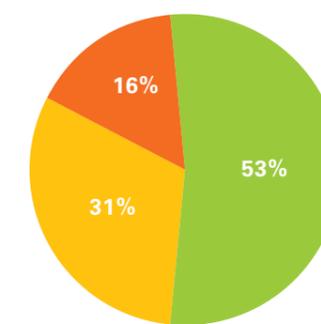
I lavoratori dell'ufficio servizi generali hanno potuto godere di aria di ottima o buona qualità per l'intero anno appena trascorso. Anche in questo ufficio il calo nella qualità dell'aria è dovuto in parti simili a VOC, temperatura, umidità relativa e CO₂.

QUALITÀ DELL'ARIA



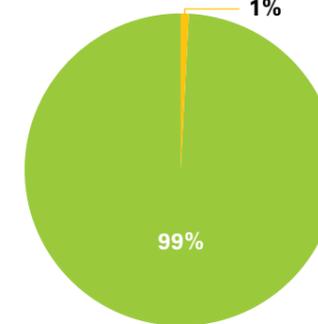
Ottima Buona Moderata Scarsa

VOCs



Ottima Buona Moderata Scarsa

PM 2.5



Ottima Buona Moderata Scarsa

In conclusione, possiamo affermare che negli uffici di UNICEF a Roma si respira aria di buona qualità. Degli inquinanti su cui AIRcel70 ha effetto abbiamo scoperto che i VOCs sono emessi in grandi quantità e spesso mentre il particolato atmosferico non ha raggiunto concentrazioni elevate nemmeno nei periodi di massimo inquinamento atmosferico esterno (inverno).



QUINDI, QUANDO SIAMO IN UFFICIO...

Manteniamo i bioreattori accesi e funzionanti, oltre che puliti ed assicurandoci che non manchi l'acqua.

Cambiamo ARIA! Areiamo l'ufficio se ne sentiamo il bisogno.

Compriamo una pianta. Alcune specie hanno la capacità di assorbire inquinanti e sono ottimi umidificatori naturali, come per esempio la sansevieria, il ficus, la dracena, la felce e anche le orchidee!

Spegnere il condizionatore per solo 4 ore al giorno in una sola stagione ci permette di risparmiare 960 Kg di anidride carbonica e 240 euro in bolletta!

Ogni grado in meno di riscaldamento permette un risparmio di energia del 7% e fino a 300 Kg di anidride carbonica in un anno.

POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA ANCHE A CASA!

Riduci il riscaldamento di 1°C e farai la differenza. Il riscaldamento domestico in Italia è responsabile del 64% delle polveri sottili Pm2,5 e del 53% delle Pm10 emesse nell'aria. L'inquinamento atmosferico è quindi particolarmente grave nel nostro Paese. Attualmente ci sono delle soluzioni di riscaldamento domestico che giovano a favore dell'ambiente: le caldaie a condensazione, le caldaie elettriche, la pompa di calore, alcuni tipi di stufe e, certamente, gli impianti termici che sfruttano l'energia del sole. Ogni grado in meno di riscaldamento permette un risparmio di energia del 7% e fino a 300 Kg di anidride carbonica in un anno.

Riduci la durata delle docce. Il mondo sta vivendo un'emergenza idrica. La carenza di acqua riguarda il 40% dell'intero pianeta e si traduce in 1 bambino su 5 nel mondo morto per mancanza d'acqua. L'Italia è al primo posto in Europa per il consumo di acqua pro-capite. In ben 29 Paesi nel mondo, il 65% di abitanti non ha a disposizione il fabbisogno idrico di acqua, e parliamo di ben 1,2 miliardi di persone nel mondo che non hanno acqua potabile a sufficienza. Possiamo fare molto per ridurre il nostro consumo quotidiano, chiudendo il getto d'acqua mentre passiamo lo shampoo sui capelli, per esempio, facendo delle docce più brevi e, mentre aspettiamo che l'acqua si riscaldi, potremmo raccoglierla in un catino ed usarla per innaffiare le piante.

Chiudi l'acqua quando lavi i piatti o ti lavi i denti. Il nostro Paese ospita sì un'enorme riserva d'acqua ma la sta impoverendo: lo sfruttamento delle falde acquifere porta ogni anno a una diminuzione della nostra disponibilità di acqua e le località a rischio di emergenza idrica crescono. I dati evidenziano che nei mesi più caldi, da giugno a settembre, il consumo di acqua scende sotto la soglia dei 50 litri pro-capite per il 15% della popolazione italiana. Insaponiamo i piatti mantenendo il rubinetto chiuso, e lo stesso facciamo quando ci spazzoliamo i denti. Se usiamo la lavastoviglie, cerchiamo di azionarla a pieno carico e scegliendo dei programmi a risparmio energetico.

Spegni i dispositivi elettronici quando non li usi e non lasciare in carica il cellulare quando la batteria è piena. Quando un apparecchio è in stand by c'è comunque un utilizzo di energia da parte degli alimentatori, del display a Led e dei circuiti che comunque continuano ad essere alimentati. L'energia consumata ogni anno in stand by, quindi anche senza accorgercene, va ad influire sulle bollette e ha un impatto sull'ambiente! Per esempio, la macchina del caffè, se mantenuta accesa, può arrivare a consumare più di 1 watt all'ora; i televisori, se non spenti del tutto, richiedono un dispendio di energia di circa 2,26 watt all'ora. Per praticità o perché abbiamo le prese posizionate in luoghi non facilmente raggiungibili, tendiamo a lasciare il caricabatterie inserito all'interno della presa elettrica, convinti che non ci siano sprechi energetici perché non c'è lo smartphone attaccato. Invece non è così! Anche se in maniera minima, ha un consumo pari a 1 Kwh dopo circa 1000 ore. Eliminare i consumi invisibili è semplice, basta staccare la spina! O puoi inserire una presa multipla dotata di interruttore così da accenderla e spegnerla in base alle esigenze. Inoltre, se pensiamo ad un comportamento ripetuto centinaia di volte, com'è il caso dei nostri uffici, insignificanti consumi individuali, diventano un considerevole consumo collettivo!



COSA MANGIO?

Consuma prodotti locali e stagionali. Questo significa niente fragole in inverno o finocchi in estate! Non è difficile fare attenzione alla stagionalità, fare la spesa al mercato ci aiuta a conoscere la frutta e la verdura di stagione. Nella dieta quotidiana preferire i prodotti locali freschi e di stagione consente di preservare le risorse ambientali (consumi energetici ed emissioni di CO₂ dovuti ai trasporti ed imballaggi) e di risparmiare all'incirca un 30% sull'acquisto in quanto riduce i passaggi commerciali di filiera; i prodotti biologici non contengono sostanze chimiche per produrli (concimi, pesticidi, ecc.), è ridotto lo spreco di materie prime, si rispetta la biodiversità e si riduce l'impatto ambientale; scegliere i prodotti equo solidali garantisce la crescita del lavoro sociale, il rispetto della diversità tra le popolazioni e una equa distribuzione del benessere; prodotti che limitino al massimo la produzione di rifiuti e imballaggi; prodotti biologici, locali e stagionali; alimenti locali certificati DOC, DOP e IGP, in modo da sostenere l'economia del tuo territorio e una produzione che tutela anche il lavoratore; organizzare con i colleghi e le colleghe un G.A.S. - Gruppo di Acquisto Solidale, puntando al risparmio e alla qualità.

Limita il consumo di carne, in particolare quelle rosse. Infatti, ogni chilo di carne di manzo prodotta corrisponde in termini di effetto serra all'emissione di 60 kg di CO₂ nell'atmosfera, 9 volte in più della carne di maiale e 10 volte in più di quella di pollo. Inoltre, i bovini da carne allevati su terreni disboscati sono responsabili di 12 volte più gas serra e usano 50 volte più terra di quelli che pascolano ricchi pascoli naturali.

Scegli il pesce pescato in maniera sostenibile. Gli allevamenti intensivi e semi-intensivi spesso comportano impatti ambientali negativi sugli ecosistemi ospitanti e sulle risorse ittiche selvatiche.

Quando fai la spesa usa borse riutilizzabili ed evita prodotti con imballaggi in plastica eccessivi. Metà di tutta la plastica prodotta è stata realizzata solo negli ultimi 15 anni. La produzione è aumentata in modo esponenziale dai 2,3 milioni di tonnellate del 1950 ai 448 milioni di tonnellate del 2015. Un dato che dovrebbe raddoppiare dal 2050. Ogni anno circa 8 milioni di tonnellate di rifiuti di plastica finiscono dalle nazioni costiere negli oceani. Equivale a buttare cinque buste di immondizia ogni 30 centimetri di costa in tutto il mondo.

Fai in modo di acquistare solo il cibo che ti serve per evitare inutili sprechi. Più di un terzo del cibo prodotto per consumo umano in tutto il mondo ogni anno viene perso o sprecato, il che equivale circa a 2.5 miliardi di tonnellate. Ciò significa che in un anno sprechiamo circa 79 tonnellate di cibo al secondo.

Bevi l'acqua del rubinetto invece di quella imbottigliata, per risparmiare denaro, oltre che gli imballaggi e l'energia necessari alla produzione e al trasporto. Puoi anche utilizzare dei filtri che si applicano direttamente al rubinetto, se preferisci.

Per ridurre lo spreco d'acqua a casa, può essere utile installare dei frangigetto o areatori nei rubinetti di cucina e bagno! Sono piccoli dispositivi che vengono avvitati al rubinetto riducendo la quantità di acqua emessa senza, tuttavia, ridurre le prestazioni.

Prenditi cura degli abiti. È stimato che mezzo milione di tonnellate di microplastiche finisca nell'acqua durante i lavaggi in lavatrice di tessuti come nylon, poliestere e acrilico. Queste microplastiche finiscono nell'oceano, dove sono inghiottite dai pesci – che poi noi mangiamo. Questo è diventato un problema grave e diffuso: secondo lo studio condotto dall'Università di Newcastle tutti noi ingeriamo almeno 5 grammi di plastica a settimana.

Prova a scambiare, prendere in prestito o affittare gli abiti, oppure a comprare quelli di seconda mano. L'industria dell'abbigliamento genera emissioni di carbonio stimate a 1.2 miliardi di tonnellate all'anno: più dell'intero traffico aereo e marittimo mondiale. Significa che l'industria della tessile è responsabile del 10% delle emissioni mondiali di gas a effetto serra. A livello globale, negli ultimi 15 anni la produzione di vestiti è raddoppiata: produciamo 100 miliardi di capi di abbigliamento all'anno. Questo fenomeno insostenibile, chiamato Fast Fashion, ha portato a numerosi problemi ambientali. Il 20% dell'inquinamento delle risorse idriche globali dipende dall'industria della moda. L'industria della moda utilizza ingenti quantità di acqua: basti pensare che per produrre un unico paio di jeans ne servono ben 3.800 litri. Le Nazioni Unite hanno inoltre stimato che tra l'80% e il 90% dell'acqua impiegata in questa filiera produttiva viene reimpressa nel sistema idrico senza che ne sia verificato lo stato di salubrità.

Acquista abiti realizzati in maniera responsabile, ad esempio utilizzando materiali riciclati, o dotati di marchio di qualità ecologica. Oggi, il 60% dei vestiti prodotti è realizzato con fibre sintetiche. Il poliestere, una delle fibre più usate, è prodotto attraverso un processo molto inquinante che richiede più di 70 milioni di barili di petrolio ogni anno. La seconda fibra più utilizzata al mondo per la produzione di vestiti è il cotone. Il cotone è una pianta e, come tale, necessita di grandi aree di terra e di moltissima acqua prima di poter essere raccolto e filato per diventare stoffa. Inoltre, serve un sacco di spazio per coltivare il cotone: l'utilizzo del suolo dell'industria tessile è secondo solo all'industria agroalimentare. E, per di più, in molti Paesi la raccolta del cotone è possibile grazie allo sfruttamento del lavoro forzato e minorile.

Rifiuti. Produciamo sempre più rifiuti: oggi il triplo rispetto a vent'anni fa! In Italia si calcola che ogni abitante ne accumula oltre un chilo e mezzo al giorno. Se li gestiamo male inquiniamo l'ambiente, comportandoci bene possiamo trasformarli in risorse. Un set di stoviglie monouso (piatto, bicchiere e due posate) pesa circa 40 g e rappresenta il 16% del peso dei rifiuti complessivi generati in un pasto. Fare la raccolta differenziata consente di risparmiare materie prime ed energia per lavorarli e riduce il volume dei rifiuti da destinare in discarica. Ad esempio, i rifiuti organici sono compostabili e quindi trasformabili in un utile risorsa; il vetro può essere trasformato in nuovo vetro; la carta e il cartone possono essere utilizzati per produrre carta riciclata.



Anche se i danni all'ambiente fatti finora sembrano irreversibili, e per molti versi lo sono, ciò non significa che il contributo di ciascuno di noi non sia prezioso.

Come UNICEF abbiamo il dovere di lavorare per un mondo più sostenibile ed un ambiente sano in cui possano crescere le bambine e i bambini di tutto il mondo.

Non tiriamoci indietro e facciamo la nostra parte, per un UNICEF ed un mondo più sostenibili!

GRAZIE

Si ringraziano, per i dati forniti e la loro analisi, U-earth e IAIA Italia

