

Guida
di sopravvivenza
per un futuro
sostenibile



LIFE IN PLASTIC IT'S NOT FANTASTIC!



LIFE IN PLASTIC IT'S NOT FANTASTIC!

Guida di sopravvivenza per un futuro sostenibile

Erano gli anni '60 e una pubblicità in tv ce la presentava come "leggera, resistente, inconfondibile". A dispetto dello stile iperbolico dell'epoca, si trattava di uno spot terribilmente profetico! La plastica infatti, oggi è ancora tra noi. Dalle case è arrivata fino alle profondità marine e sulle vette più alte. Ha creato "isole" grandi come nazioni e "montagne" alte come grattacieli. La troviamo nelle strade delle nostre città, nei parchi, sulle spiagge, perfino dentro di noi. La plastica è il prezzemolo dei nostri tempi: sta ovunque! Ma al contrario dell'erba aromatica che aggiunge quel piacevole gusto ai nostri piatti (anche se a volte ci rimane fra i denti), la plastica non sta bene ovunque: se dispersa nell'ambiente mette in pericolo la salute del Pianeta e di tutte le specie che lo abitano. Ebbene sì, parliamo anche di te!

Ok, anche meno col catastrofismo e pace all'anima dell'Ingegnere Giulio Natta che, con la sintesi del polipropilene isotattico, ha inventato il materiale che ha causato nel tempo l'inquinamento più vasto e persistente al mondo ma che ha indiscutibilmente anche cambiato la storia della società moderna tanto da fargli vincere il Nobel per la chimica. La plastica ha reso possibili i viaggi nello spazio e ha rivoluzionato la medicina. Ha alleggerito automobili e aeroplani, ha conservato efficacemente gli alimenti, garantendone la salubrità e riducendo gli sprechi. Dai vestiti alle bottiglie, passando per cosmetici, penne e smartphone, la plastica è ovunque. Purtroppo però non è biodegradabile. La plastica non scompare mai: se dispersa in natura, per azione del sole, dell'acqua o del calore, si frammenta in pezzi sempre più piccoli che "spariscono" alla vista ma rimangono e contaminano tutto quello che ci circonda. Se a questo punto ti dovessi chiedere come sia possibile liberarci dalla plastica, la risposta è "non è possibile". Ma anche: "non è necessario liberarcene completamente". Quanto piuttosto **imparare ad utilizzarla in modo corretto, eliminandola dove non serve, riutilizzandola e riciclandola il più possibile.**

La bottiglia o il bicchiere di plastica che hai in mano sono realizzate con un materiale prezioso! Dopo averli utilizzati per pochi minuti, prova a pensare per un attimo che quel prodotto lì, sì, proprio quello che ora hai in mano, avrà una vita molto più lunga della tua,

dei tuoi figli e dei tuoi nipoti e una volta finita in discarica o abbandonata nell'ambiente, un po' come un messaggio in una bottiglia, potrà arrivare lontanissimo anche frammentandosi nel corso del tempo in particelle così minuscole da poter fare il giro del globo, causando nel frattempo numerosi impatti lungo il suo percorso.

Non per spaventarti eh, ma hai presente lo sportello bancomat in cui inserisci la tua carta per prelevare denaro? Ecco, considera che il tuo organismo ogni settimana è come quello sportello: ingerisce una quantità di microplastiche pari a una carta di credito e (spoiler!) non le restituisce. O almeno non tutte. Ciò significa che una parte può rimanere nel nostro corpo andandosene in giro e non sappiamo ancora bene cosa facciano, quali possano essere i loro effetti.

Oggi purtroppo meno del 10% di tutta la plastica prodotta al mondo (quasi 400 milioni di tonnellate) viene riciclato, il 22% viene abbandonato in discariche abusive, bruciato a cielo aperto oppure abbandonato in natura. Nel 2019, 22 milioni di tonnellate di plastica sono state disperse nell'ambiente. Così accade che all'interno di ogni essere vivente, umano, animale, vegetale, batterico, è possibile trovare tracce di plastica.

PUOI SOPRAVVIVERE CON MENO PLASTICA NELLA TUA VITA?

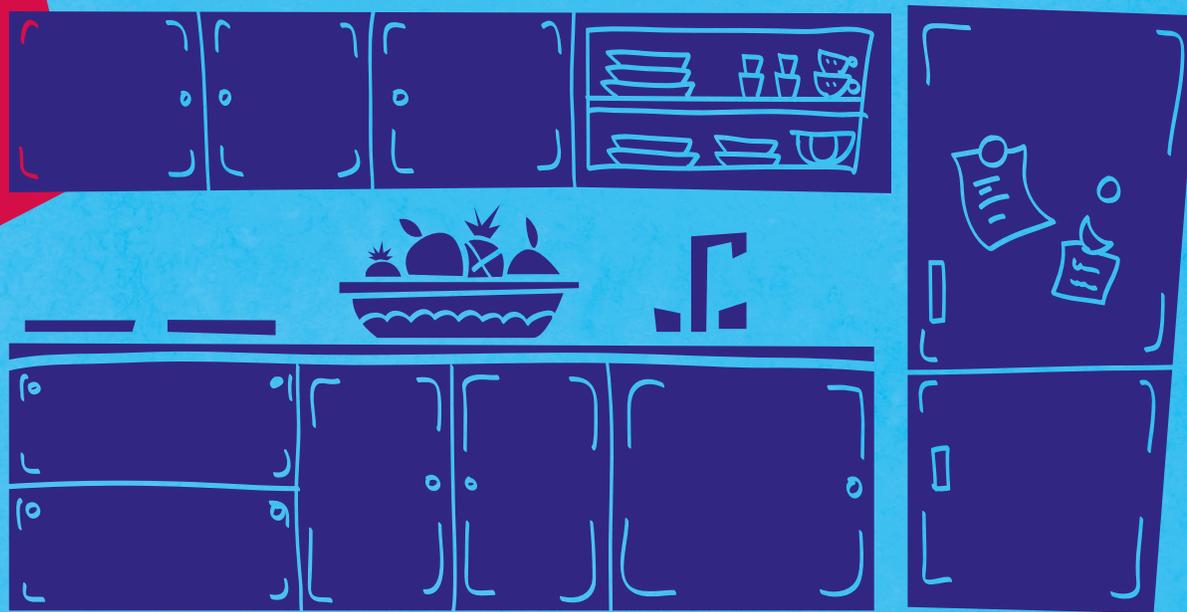
Sì, puoi. Anche se non pensi di essere un ambientalista convinto, senza rinunciare a tutti quei prodotti che tanto ami.

IN CHE MODO?

La regola delle regole è fare una "plasticanalisi". Non è così complicato come sembra: basta chiederti per ogni oggetto in plastica che stai per acquistare o usare se ne hai davvero bisogno o se puoi farne a meno, se esistono materiali alternativi altrettanto durevoli (vetro, ceramica, alluminio, cotone biologico o altre fibre vegetali, plastica compostabile, bambù, canapa, legno, sughero, gomma naturale) e cercare di acquistare il più possibile prodotti sfusi, con meno imballaggi o di seconda mano.

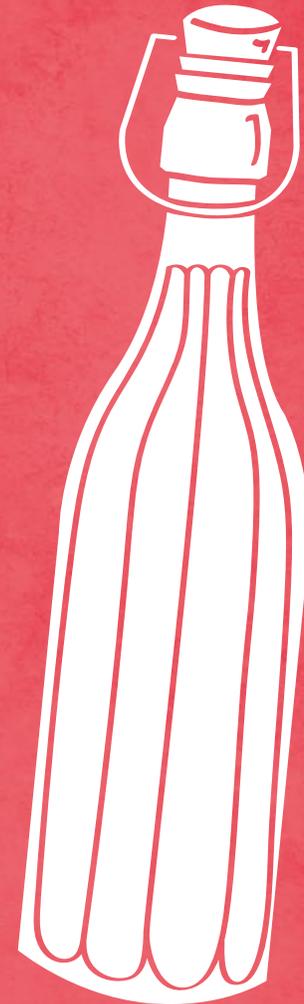
Segui le istruzioni per ridurre la plastica nell'universo (e nella tua vita) in poche mosse.

SOPRAVVIVERE
ALLA PLASTICA
IN CUCINA



1. PER NON BERE LA PLASTICA, OCCHIO A BICCHIERI E BOTTIGLIE!

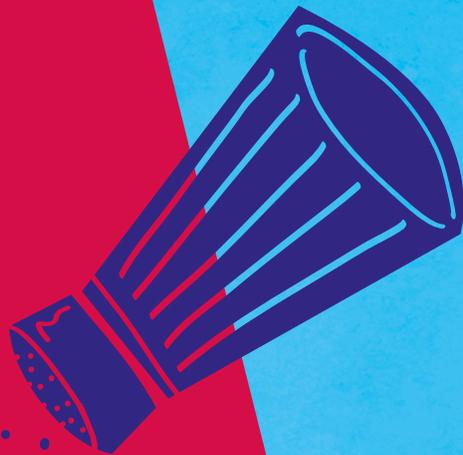
Eliminare l'uso dei bicchieri in plastica significa risparmiarsi le 25mila microplastiche che possono rilasciare nell'acqua in 15 minuti. Se scegli una bottiglia di vetro o di acciaio al posto di una in plastica, eviti di ingerire fino a 550 microplastiche ogni litro di acqua.



SOPRAVVIVERE
ALLA PLASTICA
IN CUCINA

2. SALE? POCO È MEGLIO. E NON SOLO PER L'IPERTENSIONE...

...ma anche perché il sale marino, che usiamo come condimento, può contenere oltre 1600 microplastiche per chilo!



3. PIÙ CIBO SFUSO E DI STAGIONE, MENO CIBO IN CONFEZIONI

Gesti semplici come aprire una confezione di plastica, stappare una bottiglia, stropicciare una bustina, possono generare fino a 250 microplastiche. Altrettanto i teli di plastica usati nei campi o nelle serre esposti a vento, sole e acqua rilasciano nel terreno 475 microplastiche per cm² che possono essere assorbite dalle piante e finire nella frutta e nella verdura che mangiamo.



4. NIENTE PIÙ PLASTICA IN TÈ O TISANE GRAZIE A INFUSI SFUSI O FILTRI IN CARTA

Quando i filtri in plastica per infusi entrano a contatto con l'acqua bollente (95°C) possono rilasciare oltre 11 miliardi di micro e 3 miliardi di nanoparticelle di plastica per ogni bevanda.



RIDURRE LA PLASTICA IN BAGNO



**RIDURRE LA
PLASTICA
IN BAGNO**

1. MAKE-UP DI PLASTICA? NO GRAZIE. SCEGLI COSMETICI BIODEGRADABILI

I glitter sono minuscole particelle di plastica presenti in molti cosmetici "illuminanti", come fondotinta, creme, eyeliner, mascara, rossetti, ombretti e smalti per unghie. Addosso sono molto belli, ma quando ci laviamo il viso e il corpo finiscono nello scarico e da lì nell'ambiente marino, dove vengono ingeriti dagli organismi acquatici che non li possono distinguere dalle particelle di cibo. Questo determina una contaminazione della rete alimentare che arriva fino alle nostre tavole.



**RIDURRE LA
PLASTICA
IN BAGNO**

2. PRENDIAMOCI CURA DELL'AMBIENTE E DELLA NOSTRA PELLE!

Le spugne vegetali al contrario di quelle sintetiche (realizzate in plastica), non rilasciano microplastiche e sono anche più delicate sulla pelle e biodegradabili. Quindi al posto della spugna in plastica, scegli guanti di fibre vegetali e spugne di luffa. No invece alle spugne animali. Anche per le salviette monouso umidificate, meglio scegliere materiali naturali biodegradabili o ancora meglio quelle riutilizzabili, per esempio in fibre di cotone o bambù, che sono anche senza sostanze chimiche irritanti per noi e dannose per l'ambiente.



3. NO A PLASTICHE E ADDITIVI AGGRESSIVI PER LA PELLE E L'AMBIENTE

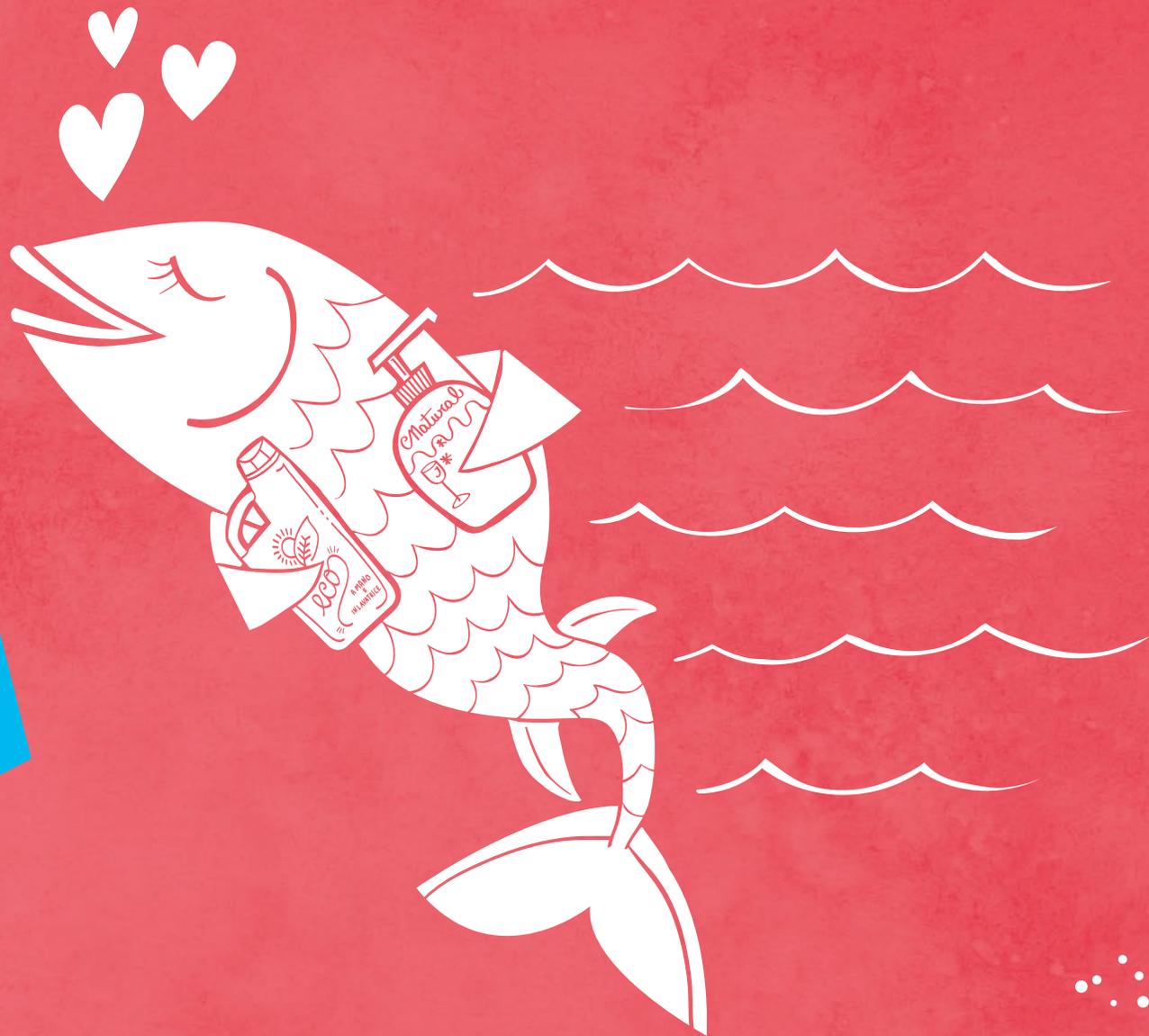
Scegli assorbenti in cotone biologico compostabili o riutilizzabili, senza plastiche e additivi. Fino a 17 miliardi sono infatti le nanoplastiche che possono essere rilasciate da un assorbente femminile tradizionale. Ricorda però che tamponi e assorbenti anche se compostabili, una volta usati vanno gettati ad oggi nell'indifferenziata per ragioni igieniche e comunque mai nel WC!



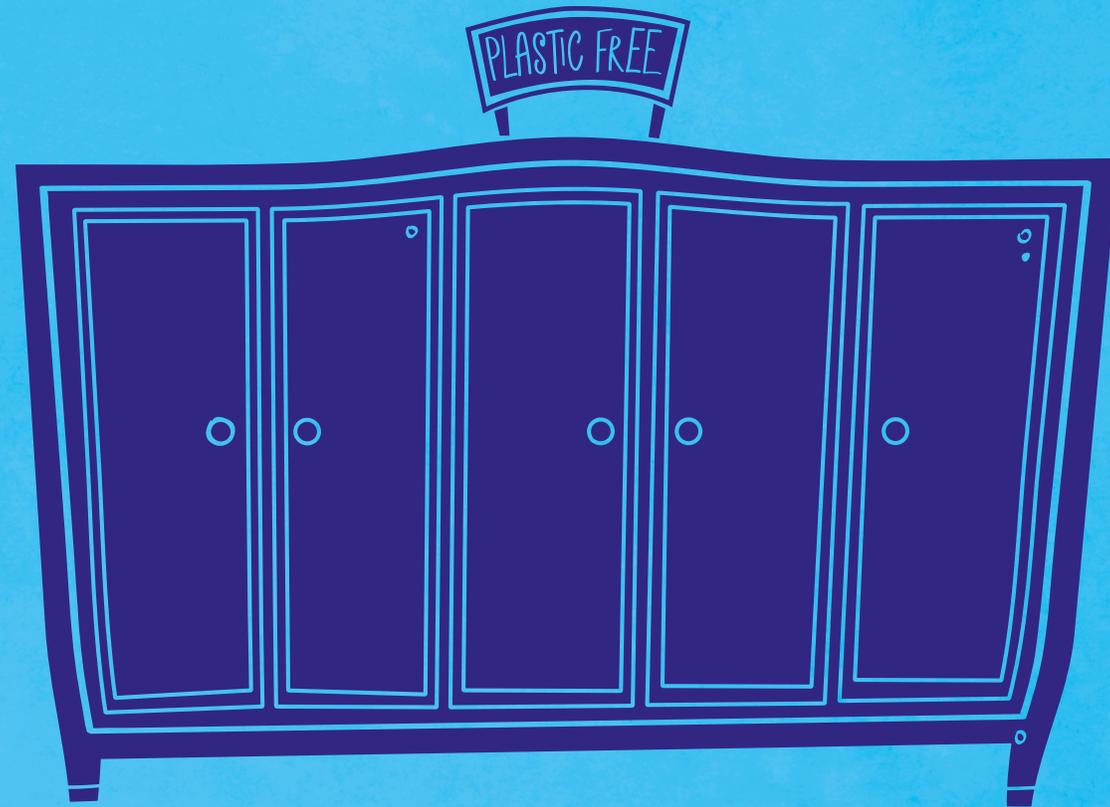
**RIDURRE LA
PLASTICA
IN BAGNO**

4. IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE: LAVARE INQUINANDO MENO SI PUÒ, CON I DETERSIVI ECOLOGICI

I comuni detersivi per il bucato, le superfici e le stoviglie possono contenere microplastiche che vengono aggiunte di proposito nella formula come agenti abrasivi o per controllare l'aspetto e la stabilità di un prodotto. La presenza di plastica nel prodotto è indicata da nomi come *butylene*, *ethylene*, *styrene*, *polystyrene*, *polyethylene*, *polyacrylamide*, *nylon* o *polyurethane* ecc. Tutte le plastiche contenute nei prodotti di pulizia che usi ogni giorno finiscono negli scarichi, arrivando poi a fiumi e mari.



**NIENTE
PLASTICA
NELL'ARMADIO**



**NIENTE
PLASTICA
NELL'ARMADIO**

1. VESTIRE CON STILE SÌ, MA NATURALE (E BIOLOGICO)!

Lo sapevi che *poliestere, poliammide/nylon, acrilico, poliuretano, elastan* sono fibre di plastica? Significa che, dalle sneakers ai giubbotti imbottiti, siamo praticamente spesso vestiti di plastica. Durante l'uso e il lavaggio rilasciano microplastiche nell'aria e nell'acqua. Scegli invece tessuti naturali come cotone, canapa, lino, juta, ramiè. Anche i tessuti di origine animale che derivano dalla tosatura, come lana di pecora, di capra, di alpaca possono andare bene, purché siano cruelty-free e da allevamenti biologici.



**NIENTE
PLASTICA
NELL'ARMADIO**



2. RINNOVIAMO LA ROUTINE DEL BUCATO. MENO E MEGLIO.

Meglio lavare meno e fare lavatrici a pieno carico, a basse temperature, con centrifuga lenta e lasciare asciugare i panni all'aria. Il lavaggio ad alte temperature, con centrifuga forte e asciugatrice rovina i capi e determina il rilascio fino a 6 milioni di microfibre di plastica per chilo di tessuto sintetico lavato, che vanno poi a finire nel mare.

3. QUALITÀ AL POSTO DELLA QUANTITÀ!



Il fast fashion è spesso amico della plastica. Per fortuna esistono anche tanti brand di abbigliamento che producono capi sostenibili e di alta qualità. Inoltre, quando acquisti, pensa a come abbinare i singoli capi tra loro e con quelli che già hai nel guardaroba: sembrerà di spendere di più ma con il tempo avrai acquistato meno capi e di qualità migliore che dureranno di più.

NIENTE
PLASTICA
NELL'ARMADIO

4. VESTITI USATI? LA VERA MODA ECOLOGICA

Ogni capo di abbigliamento che acquistiamo, per essere prodotto e arrivare nel nostro armadio, ha causato emissioni di CO₂, richiesto tantissime risorse naturali e prodotto impatti sul pianeta. Gli abiti usati, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, sono una risorsa incredibile per il nostro ecosistema. L'abito più sostenibile è quello che hai già nell'armadio o che qualcuno non usa più e a cui poter donare una seconda vita! Visto in grande significa: meno vestiti nuovi da produrre e dunque meno rifiuti e inquinamento.



UNO
SPORT
PLASTIC
FREE



UNO
SPORT
PLASTIC
FREE

1. ACTIVEWEAR RESPONSABILE: L'ALLENAMENTO DIVENTA GREEN

Dal running allo yoga, passando per il pilates e la danza, gli sportivi sanno che l'abbigliamento tecnico è essenziale ma oggi è per lo più realizzato con materie plastiche come poliestere e nylon e subisce trattamenti chimici, ad esempio, per poter essere impermeabile. Scegli abbigliamento sportivo in cotone bio, da materie prime rinnovabili (es. bambù o altre fibre vegetali) o realizzato con materiali riciclati e che sia possibile far riparare e riciclare riportandolo in negozio.



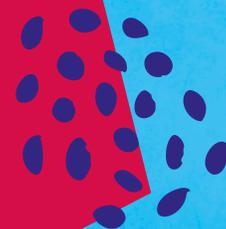
UNO
SPORT
PLASTIC
FREE

2. ATTREZZATURE SPORTIVE NATURALI SI PUÒ!

Tutti gli attrezzi sportivi in plastica, quando si rovinano, non sono riciclabili e vanno gettati nell'indifferenziata. Ma la natura offre tante risorse utili e a costo zero! Al posto di mattoni, elastici, palle, tavolette e pedane scegli supporti in sughero, corde e fibbie di cotone, oppure puoi utilizzare alberi, scalini naturali e cuscini riempiti con i semi. Anche il tappetino per lo yoga o il tatami sono disponibili in fibra di bambù o in sughero.

3. LO SPUNTINO DEL CAMPIONE, NON HA PACKAGING

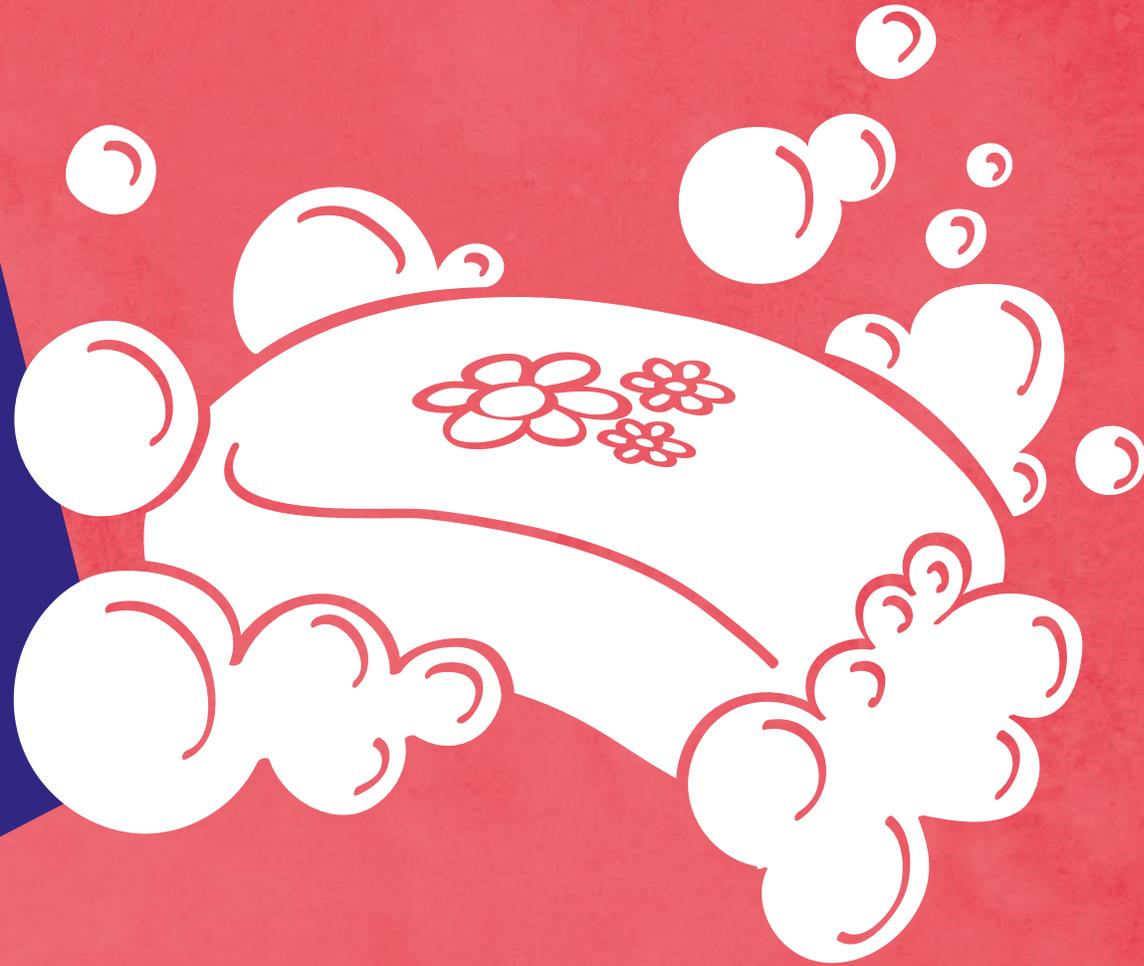
Quando fai attività fisica meglio portare una borraccia e bere l'acqua di rubinetto! E se vuoi uno snack, al posto di quelli confezionati in plastica, puoi portare frutta fresca, essiccata o semi così ne guadagnerai anche in salute!



UNO
SPORT
PLASTIC
FREE

4. NIENTE PLASTICA NEGLI SPOGLIATOI

Per shampoo e doccia, utilizza saponi solidi naturali (meglio se certificati biologici) invece di quelli liquidi in pesanti e ingombranti flaconi di plastica che diventano presto rifiuti. Non sono altro che formulazioni senza la componente liquida con però un'alta concentrazione di principi attivi: rispettano l'ambiente e anche la salute della nostra pelle.



DIFFERENZIA PER FARE LA DIFFERENZA!

Si parla di "plastica" come se fosse un unico materiale, ma non è così. Le plastiche sono una famiglia di materiali diversi e ognuna è progettata con caratteristiche specifiche che la rendono ideale per l'applicazione a cui è destinata.

Guarda la sigla e il numero posizionati sul fondo o sul retro dei prodotti di plastica. Lo vedi il triangolino?



Ora ti spieghiamo cosa indica



PET 01, usato per imballaggi come bottiglie, vaschette per alimenti ed etichette. Con PET riciclato si possono produrre magliette per lo sport, lampade, coperte e felpe in pile, imbottiture per divani.



HDPE 02, usato per imballaggi come flaconi di shampoo e detersivi, tappi, dispenser per sapone liquido. Con HDPE riciclato si possono produrre innaffiatori, tubi e isolanti per la costruzione di edifici, flaconi per detersivi.



PVC 03, usato per imballaggi come pellicole plastificate per imballi, scatole preformate. Con PVC riciclato si possono produrre tubi di scarico, grondaie e altro materiale da utilizzare nella costruzione di edifici.



LDPE 04, usato per imballaggi come pellicola per alimenti, pluriball, sacchetti per alimenti da congelare. Con LDPE riciclato si possono produrre sacchi della spazzatura (nuovamente utilizzabili per differenziare!).



PP 05, usato per imballaggi come vasetti dello yogurt e sacchetti per pasta o patatine. Con PP riciclato si possono produrre sedie, righelli da disegno, carriole da giardino o parti necessarie nelle fondamenta degli edifici.



PS 06, usato per imballaggi come piatti e bicchieri, vaschette del gelato e della carne. Con PS riciclato si possono produrre: grucce appendiabiti, pannelli isolante.



ALTRE PLASTICHE 07: rientrano in questa categoria tutti quei polimeri per i quali non è stato previsto un codice specifico o le loro combinazioni, come ad esempio una vaschetta costituita da uno strato esterno di PET ed uno interno di LDPE. Si tratta di plastiche difficilmente riciclabili, tant'è che per anni non era possibile riciclarli nella plastica, ma andavano conferiti nell'indifferenziata. In tempi recenti sono stati sviluppati metodi per separare i diversi materiali e procedere al riciclo, perciò è sempre bene informarsi sugli oggetti accettati dalla raccolta della plastica del proprio comune.

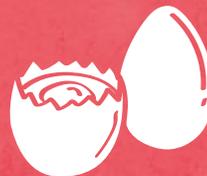
RACCOLTA
DIFFERENZIATA
DELLA PLASTICA

CONTROLLA
LE INDICAZIONI
SUL PRODOTTO

SCOPRI DI PIÙ NELLE ALTRE GUIDE

Cambiamo le nostre abitudini
per cambiare il futuro.

**ATTIVATI CON
SUSTAINABLE FUTURE**





#IlPandaSiamoNoi

