



LA GUIDA DELLO STUDENTE SOSTENIBILE



5 Giugno 2020

Versione PDF

INDICE

▪ INTRODUZIONE.....	2
▪ RIFIUTI	
Contesto	4
Soluzioni	5
Mappa	10
▪ ALIMENTAZIONE	
Contesto	12
Soluzioni	14
Mappa	23
▪ MOBILITÀ	
Contesto	25
Soluzioni	27
▪ CONCLUSIONI.....	32

INTRODUZIONE

CHI SIAMO

Siamo un gruppo di studenti dell'Università di Padova, il nome SustainABILITY parla della nostra aspirazione: scoprire la nostra abilità di agire in modo sostenibile.

Viviamo in un mondo profondamente interconnesso e le nostre azioni lasciano un'impronta, sia sociale che ambientale. Il punto è, come possiamo lasciare un'**impronta positiva**?

A partire da questa domanda abbiamo realizzato, nella primavera 2019, un percorso di approfondimento e confronto con professori e altri studenti dell'Università. Questa guida raccoglie gli spunti più utili che ne abbiamo ricavato e che speriamo ti possano essere d'aiuto, come lo è stato per noi nel piccolo o grande cambiamento che vorrai realizzare.

COME USARE LA GUIDA

La guida è composta da 3 sezioni: **RIFIUTI**, **ALIMENTAZIONE** e **MOBILITÀ**, i 3 argomenti che abbiamo deciso di approfondire vista la rilevanza nella vita di ogni universitario.

Ciascuna sezione comprende 3 parti:

- **CONTESTO**: qui troverai dati e informazioni utili per capire i problemi e l'importanza delle nostre scelte in quell'ambito.
- **SOLUZIONI**: qui troverai le proposte concrete che abbiamo raccolto.
- **MAPPA**: qui troverai alcuni dei luoghi a Padova e dintorni dove mettere in atto le proposte suggerite.

SUGGERIMENTO: Gli ambiti di intervento sono tanti e le possibili azioni positive altrettante. Da dove cominciare? Puoi farti un'idea di quale delle tue abitudini ha un impatto maggiore sull'ambiente usando uno dei *calcolatori di impronta* disponibili in internet (WWF¹, Global Footprint Network²...). Ognuno di noi è diverso, vive in contesti differenti e non esistono migliori strategie valide per tutti.

PERCHÉ QUESTA GUIDA TI PUÒ ESSERE UTILE

- *Aiutarti a iniziare:*

Qui troverai gli spunti già raccolti, selezionati ed elaborati da noi senza doverti perdere nell'infinità di internet.

Puoi usare la guida come punto di partenza per mettere in atto comportamenti più sostenibili e trovare suggerimenti concreti su come metterli in pratica a Padova.

Ti accorgerai che non serve una grande quantità di tempo o di risorse per fare la differenza. Dopo lo sforzo iniziale il cambiamento diventa la nuova abitudine e la fatica scompare, lasciando il posto a un senso di soddisfazione.

¹ <https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/calcolatore-dell-impronta-ecologica>

² <http://www.footprintcalculator.org/>

- *Spendere in modo più consapevole:*

Vedrai che in molti casi le scelte più sostenibili sono anche quelle più economiche perché corrispondono a un minor consumo o all'acquisto di prodotti più durevoli.

Inoltre, prezzi bassi possono essere indice di costi che altre persone (es. lavoratori sottopagati, residenti vicini a stabilimenti inquinanti) o l'ambiente devono pagare.

Il portafoglio è uno strumento potente: le scelte dei consumatori possono modificare l'offerta del produttore, quindi selezionare prodotti da aziende che utilizzano tecniche più sostenibili finanzia la transizione verso modelli più verdi. È nostro dovere di cittadini responsabili informarci sulla provenienza e la qualità di ciò che acquistiamo, e nostro diritto ricevere informazioni appropriate.

- *Motivarti:*

Non sarai solo, altri studenti come te stanno leggendo questa guida e proveranno a fare la propria parte eRI anche tu, se vorrai, potrai contribuire a migliorarla e a renderla più completa.

Inoltre, con le tue scelte potrai essere d'esempio alle persone che ti stanno accanto, innescando anche in loro il desiderio di adottare un modello di vita più sostenibile.

RIFIUTI

CONTESTO

PERCHÉ DOBBIAMO RIDURLI?

Qualche dato: **499,7 kg/ab³**: rifiuti urbani per abitante in Italia (+2,0% rispetto al 2017)

1799 kg/ab⁴: rifiuti per abitante in Italia inclusivo dei rifiuti industriali

58,1% Raccolta Differenziata VS **22%** Discarica ⁵

Il nostro modello di produzione lineare causa un problema di **prosciugamento delle risorse naturali a monte** e un problema di **gestione dei rifiuti a valle**.

In Italia produciamo in media circa 500kg per abitante in un anno (l'equivalente in peso di 10000 bottigliette da mezzo litro di acqua!) e questo senza contare i rifiuti che vengono generati dal processo produttivo, i quali portano il dato a 1799 kg/ab.

È vero che rispetto ad altri Paesi del mondo abbiamo una gestione molto più efficiente dei rifiuti, ma c'è ancora un grandissimo margine di miglioramento. Il riciclo è fondamentale, ma comporta comunque l'**utilizzo di energia** (e questa, nella maggior parte dei casi, è ancora di origine fossile).

Per questo è fondamentale renderci conto dell'importanza di **RIDURRE** i nostri rifiuti, ancor prima di riciclarli. Con le nostre abitudini quotidiane possiamo contribuire alla transizione verso un'economia circolare, riducendo la quantità di rifiuti che produciamo e premiando con le nostre scelte di acquisto aziende che vanno in questa direzione.

³ Rapporto rifiuti urbani-2019 ISPRA - (sud 46,1%, nord 67,7%)

⁴ Eurostat 2016

⁵ Rapporto rifiuti urbani-2019 ISPRA

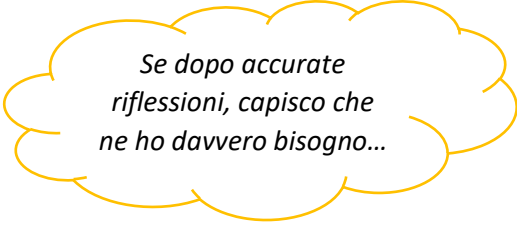
SOLUZIONI

I) COME POSSIAMO RIDURLI?

1. OCCHIO AL CONSUMISMO

Spesso compriamo cose per motivi che non sono legati a un bisogno reale e in questo modo riempiamo armadi e scaffali di prodotti che poi usiamo molto poco. A volte è solo voglia di novità o la tentazione per un'offerta imperdibile che non possiamo lasciarci sfuggire!

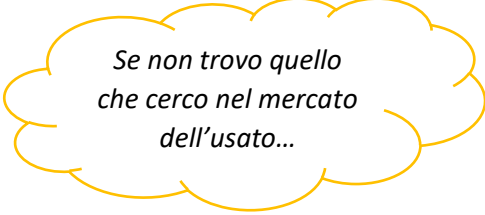
Riconoscere questi meccanismi è il primo passo per ridurre notevolmente i rifiuti sul nascere 😊 (#lecoseovviesonoanchelepiùdifficili)



Se dopo accurate riflessioni, capisco che ne ho davvero bisogno...

2. COMPRA USATO

Il mercato dell'usato è un settore vastissimo e in forte espansione! Imparando a cercare nei posti giusti si può trovare davvero di tutto, dai *vestiti* alle *cucine*, trovando anche cose di qualità. In questo modo allunghiamo la vita di prodotti che altrimenti diventerebbero rifiuti. Oltre a numerosissimi *siti online*, qui a Padova ci sono tantissimi negozi dedicati all'usato o che hanno anche una sezione apposita. Nella sezione "**MAPPA**" potete accedere ai link con le possibilità che abbiamo trovato noi per quanto riguarda i *vestiti*, i *libri* e *oggettistica varia*.



Se non trovo quello che cerco nel mercato dell'usato...

3. ACQUISTA CONSAPEVOLMENTE

- **NO USA E GETTA:**

L'usa e getta non sono solo i bicchieri e le posate di plastica o le cannucce... siamo letteralmente sommersi da oggetti usa e getta che diamo per scontato! Dalla *pellicola da cucina* ai *cotton fioc*, dal *rasoio da barba* ai *dischetti struccanti*. Ormai ci sono davvero tantissime soluzioni che, oltre ad essere sostenibili (in un periodo neanche troppo lungo), portano anche a un risparmio economico. Ti invitiamo a esplorare alcuni negozi di quelli suggeriti nella sezione "**MAPPA**" per trovare le soluzioni più adatte a te.

- **NO PACKAGING:**

Per evitare gli imballaggi le regole sono poche e chiare: bottiglia di metallo o vetro, borse della spesa di stoffa, dotarsi di barattoli in casa ed esplorare

i negozi di sfuso o all'ingrosso delle proprie città. La maggior parte di imballaggi arriva nelle nostre case quando compriamo *cibo* o *prodotti per l'igiene personale* o della *casa*. Qui a Padova siamo fortunati perché le possibilità di comprare prodotti sfusi sono davvero tante, sia per pigri che per esigenti e anche per chi non vuole spendere troppo! Basta trovare le forze per alzarsi dal divano ed esplorare questi negozi (e cambiare un po' l'organizzazione della cucina e del bagno 😊).

- **SÌ A CHI RISPECCHIA I TUOI VALORI:**

Esistono molte aziende che hanno fatto della sostenibilità la loro mission. Inoltre, si stanno moltiplicando negli ultimi anni le realtà che fanno censimenti delle aziende sostenibili in Italia e nel mondo per facilitare i consumatori. Quando dovete acquistare un prodotto potete consultare questi siti per vedere se ci sono dei negozi vicino al vostro territorio: *ItaliaCheCambia*⁶, *B-Corporation*⁷, *Sfusitalia*⁸. Chiaramente i parametri secondo cui una azienda può essere considerata sostenibile o meno possono variare, attraverso i *Gruppi di Acquisto Solidale* si può andare a conoscere direttamente le aziende fornitrici e avere garanzie dirette sulla loro sostenibilità!

⁶ <https://www.italiachecambia.org/mappa/>

⁷ <https://bcorporation.net/directory?search=&industry=&country=&state=&city=>

⁸ <https://www.sfusitalia.it/>

II) COSA FARNE?

3. DALLO A CHI NON LO CONSIDERA UN RIFIUTO

Per me non ha più valore e me voglio liberare il prima possibile, ma magari a qualcun altro potrebbe interessare:

DONALO:

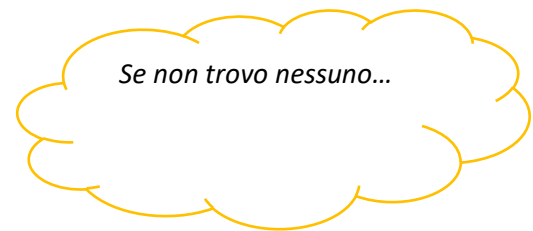
Il tuo rifiuto può essere addirittura un regalo per qualcun altro:

- familiari
- amici
- altri: .associazioni o venditori dell'usato
 - .cassonetti Caritas⁹
 - ."Sabati del riuso"¹⁰

RIVENDILO:

Oppure puoi anche farci qualche soldino, l'usato ora va anche di moda 😊

Dove? Online o qua a Padova: consulta la mappa per trovare i luoghi per *Abbigliamento, Oggettistica e Libri*.



4. RICICLA

*Il rifiuto c'è, ma puoi far sì che il suo impatto sia il minore possibile.
Ricorda che prima di riciclare è meglio ridurre.*

CONSIGLI GENERALI

Qui qualche suggerimento per fare correttamente la raccolta differenziata a Padova e per qualsiasi dubbio particolare consulta l'**App "il Rifiutologo"**¹¹ in cui puoi trovare dove conferire nel modo giusto ogni tipo di rifiuto rispetto alla zona in cui vivi.

⁹ <http://www.chefinefanno.it/>

https://www.gruppohera.it/clienti/casa/casa_servizio_ambiente/casa_aaa_ambiente_altriservizi/casa_aaa_ambiente_raccolta_abiti_pd/32372.html

¹⁰ Ogni ultimo sabato del mese, in piazzale Azzurri d'Italia, dalle ore 9 alle ore 13 è possibile donare mobili, soprammobili, biciclette, dischi vinile, dvd, libri. Essi vengono raccolti dall'associazione Rete Riuso Padova per programmi di inserimento lavorativo, servizi di accoglienza residenziale e progetti di solidarietà. (Attività promossa da Comune di Padova e AgegasApsAmga)

¹¹ <https://www.gruppohera.it/clienti/casa/rifiutologo/>

-UMIDO:

SÌ: Fondi caffè, bustine tè, piccole quantità fiori piante, tovaglioli sporchi e BIANCHI (no disegni), fazzoletti usati, segatura e tappi in sughero

NO: gusci molluschi, ossi, chewing gum, olio (vedi "olio esausto" più avanti)

-VETRO:

NO: specchi, lampadine, bicchieri di vetro, ceramica, cristallo, porcellana, terracotta

-CARTA:

SÌ: Tetrapack, cartone pizza puliti

NO: fazzoletti, scontrini, carta unta (cartone della piazza se sporco), carta alimentare, carta fotografica, tovaglioli colorati

-PLASTICA E LATTINE: N.B. SOLO imballaggi!

SÌ: deodoranti, tappi metallici, carta stagnola, grucce

NO: CD, posate di plastica, giocattoli (SOLO imballaggi)

-RIFIUTI PARTICOLARI: Se non conferiti correttamente hanno un grosso impatto ambientale:

.olio esausto:

Si può conferire negli appositi punti di raccolta¹² o nei centri di raccolta¹³ in una qualsiasi bottiglia di plastica chiusa

.RAEE:

Si può conferire nei centri di raccolta e l'Università ha introdotto nei nuovi bidoni della piazzetta di Psicologia anche la raccolta delle pile esaurite ;)

¹²https://www.gruppohera.it/clienti/casa/casa_servizio_ambiente/casa_aaa_ambiente_altri_servizi/casa_aaa_ambiente_oli_alim_eshausti/32372.html

¹³ https://www.gruppohera.it/clienti/casa/casa_servizio_ambiente/casa_racc_diff/casa_stazioni_ecologiche/

CONSIGLI IN UNIVERSITÀ

In quasi tutti i luoghi universitari la raccolta differenziata è presente, ricordiamoci di farla anche quando ci troviamo in questi luoghi e di contagiare chi ci sta vicino.

Utili accorgimenti:

-MACCHINETTE:

le nuove hanno bicchieri in carta che vanno buttati nella carta e palette in legno che vanno buttate nell'umido

-MENZA:

dove ancora non ci sono bicchieri lavabili, ci si può portare il proprio da casa.

-UMIDO:

non è presente quasi in nessun luogo... proviamo a capire se si può introdurre (è un tema che stiamo cercando di approfondire, se sai qualcosa o ti interessa contattaci!) Intanto una possibile soluzione è quella di portarsi un sacchetto e buttarlo poi a casa o al primo bidone dell'umido.

MAPPA¹⁴

- **USATO:**

.abbigliamento: Second Hand Padova, FOxy Brown vintage, Blasco, Caritas, Angoli di Mondo (Arcella e Riviera Tito Livio), Mercatopoli, Charity Shop (via Marzolo)

.Oggettistica: Mercatopoli, Eady Made Shop, Angoli di mondo

.Libri: Libraccio, Banco dei libri

.Sabati del riuso (per mobili, soprammobili, casalinghi, biciclette, dischi vinile, dvd, libri): ogni ultimo sabato del mese, in piazzale Azzurri d'Italia, dalle ore 9 alle ore 13.

- **SFUSO:**

.Alimentare: Effecorta, La Bottega Sfusa, Padovana Macinazione, NaturaSi, Fuori di Campo, Econatura shop, Shop Peter's Tea House

.Cosmetica e altro: Friendly Shop, Lush, Econatura shop, Effecorta, Caddy's, Parafarmacia Scrovegni, Erboristeria Mente e Natura

.Distributori acqua: NORD: Via Guido Cardan, 12 Mortise; SUD: Piazzale Cuoco, Guizza

.Distributori latte: NORD: Via Curzola, 11; SUD: Via Pietro Bembo, Cavalcavia 1 Maggio; Via Vigovonese, davanti al parchetto di Villaberta; OVEST: Via Chiesanuova, 133 Via Padova; Piazza del mercato di Tencarola

- **RIFIUTI PARTICOLARI** (ingombranti, elettronici e pericolosi):

.Centri di Raccolta:

-Centro di Raccolta Guizza: via Pontedera – aperto da martedì a venerdì dalle 12 alle 16; sabato dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30; domenica dalle 8,30 alle 15;

-Centro di Raccolta Euganea: via Montà, 29 – aperto da martedì a venerdì dalle 12 alle 16; sabato dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30; domenica dalle 8,30 alle 15;

Centro di Raccolta Stanga: via Corrado, 1 – aperto da martedì a venerdì dalle 12 alle 16; sabato dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30; domenica dalle 8,30 alle 15;

Centro di Raccolta ZIP: corso Stati Uniti, 5 – aperto da martedì a venerdì dalle 11 alle 16; sabato dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30; domenica dalle 8,30 alle 16.

¹⁴ Questa mappa, così come tutta la Guida, è frutto del nostro impegno e delle nostre esperienze. L'elaborazione dei testi e della mappa, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori o inesattezze.

I Lettori che desiderano segnalarci errori, inesattezze o imprecisioni o che desiderano segnalarci vecchie o nuove realtà sostenibili da riportare nella Guida e nella mappa possono scriverci all'indirizzo sustainability.padova@gmail.com. Saremo ben felici di correggere gli errori e, soprattutto, di segnalare alla collettività ulteriori realtà sostenibili.

Servizio a domicilio: servizio gratuito per il ritiro a domicilio dei rifiuti ingombranti chiamando il numero verde 800 955 988.

Sabati ecologici (per piccoli e grandi elettrodomestici, rifiuti da apparecchiature elettroniche ed elettriche (RAEE), materassi, divani, contenitori contaminati, pile e batterie, etc.): ogni ultimo sabato del mese, in piazzale Azzurri d'Italia, dalle ore 9 alle ore 13.

APPROFONDIMENTI

- Per conoscere trend e dati nazionali/regionali e comunali sulla produzione e gestione dei rifiuti (urbani e speciali):

<https://www.isprambiente.gov.it/it/attivita/rifiuti>

<https://www.catasto-rifiuti.isprambiente.it/>

<https://www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/rifiuti> (Regione Veneto)

- Per conoscere le proposte e le decisioni del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare (MATTM):

<https://www.minambiente.it/>

<http://www.pdc.minambiente.it/it/rifiuti-0>

- Per approfondire il tema a livello europeo:

<https://www.eea.europa.eu/themes/waste>

<https://ec.europa.eu/environment/waste/>

<https://www.eionet.europa.eu/etcs/etc-wmge/products>

- Cos'è l'economia circolare?

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/circular-economy/what-is-the-circular-economy>

- Chi sceglie il servizio di raccolta e gestione dei rifiuti (imballaggi) che segue le indicazioni dei Consorzi nazionali (<http://www.conai.org/>):

<http://www.corepla.it/> (raccolta, riciclo e recupero degli imballaggi in plastica);

<https://coreve.it/> (consorzio recupero vetro);

<https://www.comieco.org/> (recupero e riciclo degli imballaggi a base cellulosica);

<https://www.cial.it/> (recupero e riciclo degli imballaggi in alluminio);

<http://www.rilegno.org/> (raccolta, recupero e riciclo del legno);

<https://www.consorzioricrea.org/> (recupero e riciclo degli imballaggi in acciaio).

- Consorzio italiano compostatori:

<https://www.compost.it/>

- Per approfondire la raccolta differenziata nel Comune di Padova:

https://www.gruppohera.it/clienti/casa/casa_servizio_ambiente/32372-671.html

- Come funziona il termovalorizzatore di Padova ed emissioni in tempo reale:

http://www.acegasapsamga.it/attivita_servizi/home_ambiente/impianti_ambiente/impianti_ambiente_padova/

http://www.acegasapsamga.it/attivita_servizi/home_ambiente/impianti_ambiente/impianti_ambiente_padova/impianti_ambiente_padova_emissioni/impianti_ambiente_padova_emissioni_semiorarie/

- Per avere nuovi spunti su "zero waste":

<http://www.zerowasteitaly.org/>

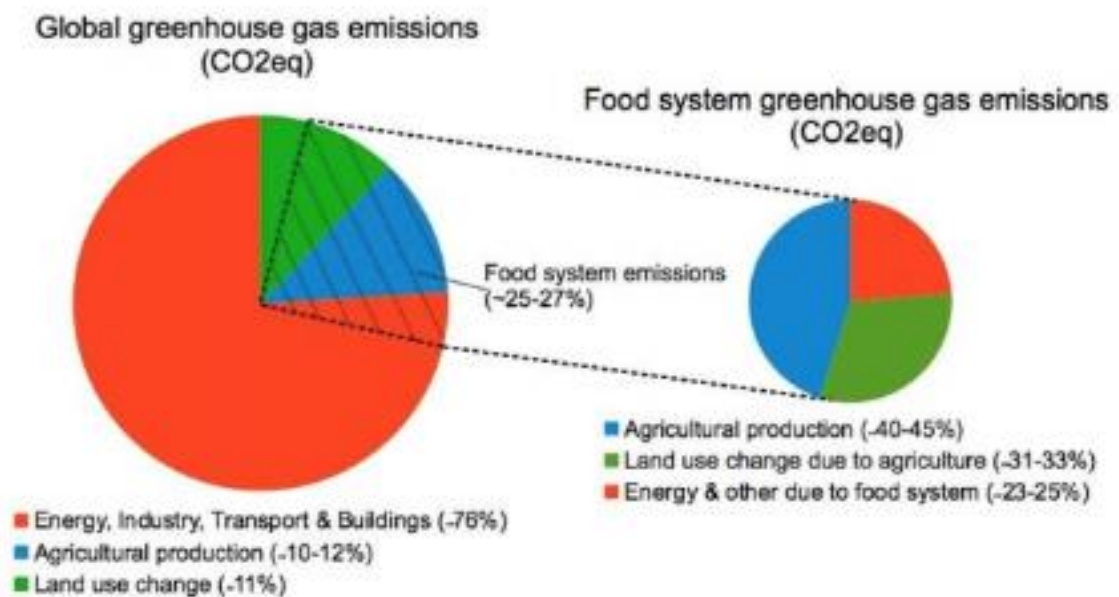
ALIMENTAZIONE

CONTESTO

PERCHÉ È NECESSARIO FARE ATTENZIONE A CIÒ CHE MANGIAMO?

A. PUNTO DI VISTA AMBIENTALE (ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE)

Come visibile dal grafico sottostante¹⁵, il settore agroalimentare è uno dei maggiori responsabili delle emissioni di gas serra (GHG) nell'atmosfera. È quindi comprensibile la necessità di modificare le nostre abitudini alimentari per diminuire l'impatto sul nostro pianeta.



B. PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

“Gli alimenti sostenibili e salutari costano sempre di più degli altri!”; spesso vi sarà capitato di sentire questa frase.

Innanzitutto non è sempre vero che questi alimenti sono i più costosi: bisogna anche saper scegliere tra l'infinità di prodotti che la grande distribuzione mette a disposizione.

La scelta alimentare deve uscire dall'ottica di mercato basata sul risparmio; questo soprattutto perché **spendere di più per un'alimentazione di qualità è un INVESTIMENTO PER IL FUTURO** che consente di prevenire malattie e costi extra per cure¹⁶.

È infatti provato che una dieta non sana comporta un rischio di mortalità maggiore rispetto alla combinazione formata da abuso di alcol, abuso di droghe, tabacco e sesso non protetto¹⁷.

¹⁵ https://www.oxfamitalia.org/wp-content/uploads/2016/06/OXFAM-270615-Feeding-Climate-Change_OIT_final.pdf

¹⁶ Anekwe, T.D., Rahkovsky, I. Economic Costs and Benefits of Healthy Eating. *Curr Obes Rep* 2, 225–234 (2013). Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1007/s13679-013-0064-9>

¹⁷ Willett W., Rockström J., Loken B. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019. 449. Disponibile all'indirizzo: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)

A. PUNTO DI VISTA ETICO-COMPORTAMENTALE

Abbandonare l'ottica di mercato del risparmio in ambito alimentare sarebbe necessario anche perché prezzi bassi sono spesso indicatori di sfruttamento (ambientale, animale e non ultimo quello lavorativo): tale aspetto non è accettabile in un'ottica di sostenibilità.

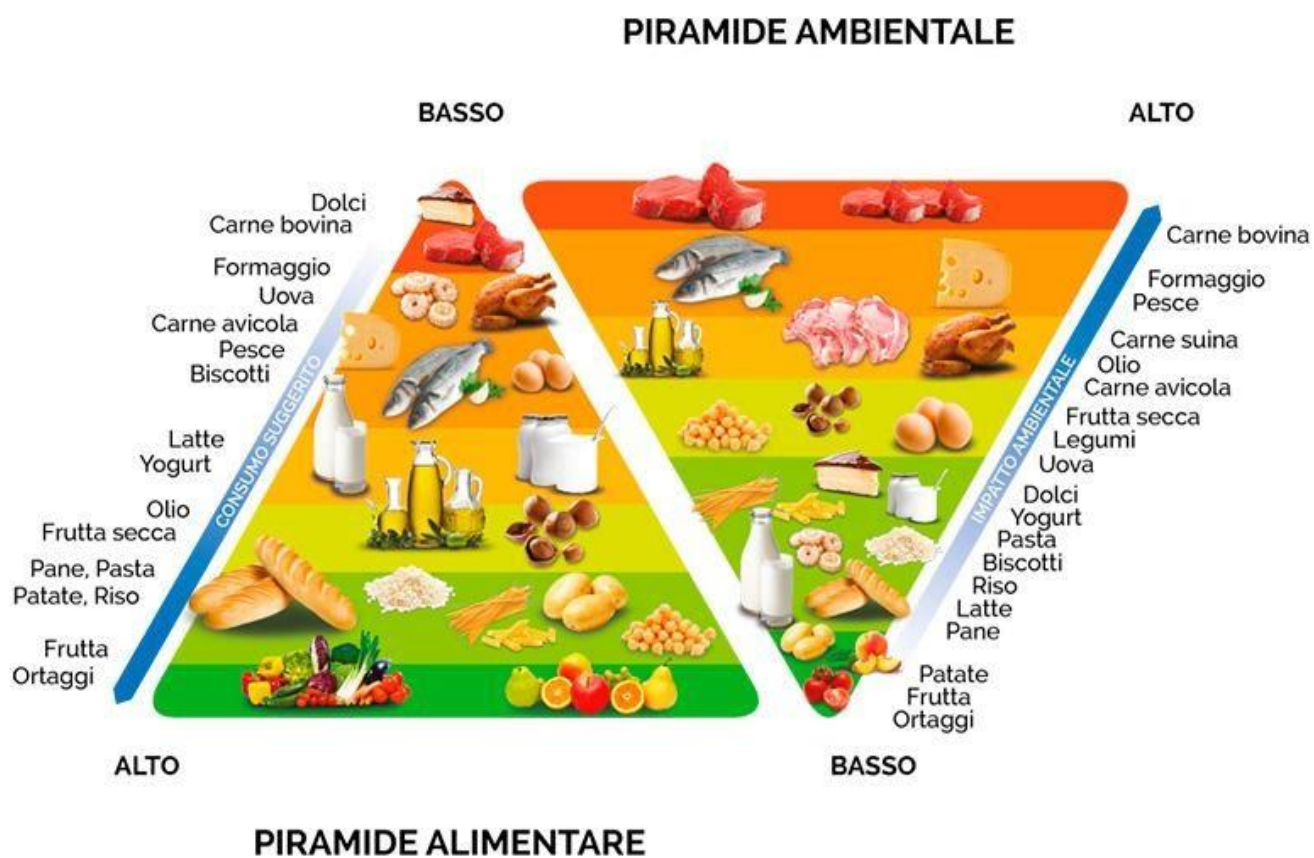
Inoltre alimentarsi è un **comportamento connaturato** agli esseri animali; quindi a differenza di altri comportamenti che non sono fondamentali per la vita e non fanno parte indissolubilmente dell'essere umano, alimentarsi è INDISPENSABILE.

Perciò una modifica delle abitudini alimentari avrebbe probabilmente un **impatto maggiore e più a lungo termine** di tanti altri miglioramenti in ambito di sostenibilità.

NB!!!!!! ciò non significa che sia l'unica area in cui debba essere perseguito un cambiamento.

SOLUZIONI

La nutrizione e l'alimentazione sostenibile vanno a braccetto l'una con l'altra come si vede nella doppia piramide alimentare sviluppata dalla BCFN (Barilla Center for Food and Nutrition) Foundation¹⁸



¹⁸ https://www.barillacfn.com/it/divulgazione/doppia_piramide/

I) CONSIGLI GENERALI

Quali sono le strategie implementabili da ognuno di noi?

1. DIETA MEDITERRANEA

Come si può modificare la nostra dieta per renderla più sostenibile e salutare? In realtà non serve andare lontano per scoprire un tipo di alimentazione a ridotto impatto ambientale, basta chiedere ai nonni cosa mangiavano da giovani!

Nell'ultimo secolo, purtroppo, le abitudini alimentari degli italiani sono peggiorate e a partire dal boom economico degli anni '60, la dieta mediterranea è stata progressivamente abbandonata in favore della cosiddetta "occidentalizzazione alimentare"¹⁹; basti pensare alla Campania, selezionata nei primi anni '50 da Ancel Keys come area di riferimento per i suoi studi su questo modello alimentare e diventata oggi la regione italiana con il più elevato tasso di obesità infantile (40%)²⁰.

La **dieta mediterranea**, nominata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO²¹, apporta contemporaneamente **benefici alla SALUTE, all'ECONOMIA e all'AMBIENTE**.

La Dieta Mediterranea:

- è **basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale (frutta e verdura)**, nel rispetto della **stagionalità**;
- si caratterizza per
 - un **consumo elevato di legumi**;
 - un **consumo elevato di cereali**, preferibilmente quelli integrali;
 - un utilizzo maggiore di **oli vegetali** come grassi da condimento (principalmente olio di oliva, extravergine il migliore)
- prevede
 - un **basso consumo di carne**, non più di 1 o 2 volte alla settimana.
 - un **moderato consumo di prodotti ittici** che andrebbero consumati 2/3 volte alla settimana. *I prodotti della pesca sono prevalentemente quelli delle foci fluviali e dal litorale costiero, nonché i più numerosi e facilmente reperibili con i sistemi artigianali. (approfondimento successivo).*
 - un numero compreso **tra 1 e 3 di uova** alla settimana.
 - un **utilizzo moderato di prodotti caseari**; tra essi il latte e lo yogurt sono alimenti da preferire ai formaggi che devono essere introdotti in quantità minori.
Carne, Prodotti ittici, Uova e Prodotti Caseari sono stati approfonditi separatamente nella seconda sezione (consigli specifici)

¹⁹ https://www.fondazioneicu.org/wp-content/uploads/ICU_Biologico_Sicuro.pdf
e <https://www.italiani.coop/speciale-italiano-del-secolo/>

²⁰ https://helppcode.org/wp-content/uploads/2019/10/Report_alimentazione_2019_Helppcode.pdf

²¹ <http://www.unesco.org/archives/multimedia/document-1680-eng-2>

Un approfondimento molto più ampio meriterebbero sicuramente le **PROTEINE**; per ora ci si può limitare a dare queste due indicazioni.

1. Un adeguato apporto di proteine per un **adulto** corrisponde a **0.9 g/kg di peso corporeo/die** (quindi 90 g/die per 100 kg di peso)²².
Purtroppo è complesso calcolare esattamente 90 g di proteine perché non corrispondono a 90 g di pesce, di uova o di carne, dal momento che questi alimenti non sono composti esclusivamente da proteine; questa indicazione ci permette però di capire quanto per esempio sia un'esagerazione mangiare 1 kg di carne.
2. Le proteine di origine **animale** hanno un **alto valore biologico** (uova e prodotti caseari in primis, ma anche carne e pesce); le proteine di origine **vegetale** hanno invece un **valore biologico medio-basso** (vari tipi di legumi e cereali, semi, alghe, frutta e verdura)²³.

Per comprendere meglio questo aspetto è necessaria una spiegazione dettagliata che approfondiremo in un prossimo aggiornamento. L'importante è sapere che “questo minor valore” delle proteine vegetali può essere adeguatamente compensato attraverso una loro **complementazione**: specifici abbinamenti possono ridurre questo gap.

Sottolinearlo è importante per evitare la creazioni di falsi miti legati ai diversi comportamenti alimentari; questo perché comportamenti diversi da quello onnivoro hanno altri effetti positivi.

Il più vasto studio sulle diete non onnivore²⁴ ha concluso che nel complesso vegani, vegetariani, pescetariani e semi-vegetariani hanno un rischio di mortalità inferiore del 12% rispetto agli onnivori; il rischio più basso in assoluto lo avevano i pescetariani.

Quindi in conclusione queste diete non devono essere improvvisate senza un adeguato consulto specialistico (dietologi e nutrizionisti), ma è altrettanto vero che determinano:

- sicuramente benefici all'**ambiente**;
- potenzialmente effetti positivi sulla **salute umana**.

A. BENEFICI AMBIENTALI:

-**Ridotto impiego di risorse naturali e diminuzione emissioni di gas serra**²⁵; ciò è garantito dall'elevato consumo di frutta, verdura, cereali e legumi, la cui produzione richiede un impiego di risorse naturali e di emissioni di gas serra minore rispetto a un modello alimentare basato perlopiù sul consumo di carni e grassi animali.

-**Rispetta il territorio e la biodiversità**²⁶; questo è possibile attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture, al fine di garantire anche la sicurezza alimentare.

-**Frugalità**. La dieta mediterranea prevede porzioni moderate e consumo di alimenti integrali e freschi, poco trasformati; sia le minori quantità consumate che le minori trasformazioni subite dagli alimenti contribuiscono a ridurre gli impatti ambientali dei comportamenti alimentari.

²² <https://sinu.it/2019/07/09/proteine/>

²³ <https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/valore-biologico.html>

²⁴ Orlich MJ Singh PN Sabaté J et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med. 2013;173(13):1230-1238. Disponibile all'indirizzo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4191896/>

²⁵ Pairotti M. B. et al. 'Energy Consumption and GHG Emission of the Mediterranean Diet: A Systemic Assessment Using a Hybrid LCA-IO Method'. Journal of Cleaner Production, 103 (2015), 507–16. Disponibile all'indirizzo: <<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.12.082>>.

²⁶ <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile/dieta-mediterranea/>

Si stima in media che per ottenere 100 kcal, la dieta mediterranea provochi un impatto ambientale inferiore di circa il 60% rispetto a un'alimentazione di tipo nord-europeo o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali²⁷.

Le diete vegane e vegetariane sono state associate alla più grande riduzione delle emissioni di gas serra; inoltre quella vegetariana è correlata al minore utilizzo di acqua.

Si ridurrebbe del 49% l'emissione dei gas serra per la produzione di cibo, ci sarebbe una riduzione del 76% dei terreni utilizzati per produrre cibo, si verificherebbe una riduzione del 49% dell'eutrofizzazione (il fenomeno per cui i nutrienti dei fertilizzanti si riversano in laghi e fiumi, danneggiando gli ecosistemi e riducendo la biodiversità) e una riduzione del 19% dei prelievi di acqua dolce²⁸.

B. BENEFICI ALLA SALUTE:

Come detto in precedenza la frugalità è un aspetto caratterizzante della dieta mediterranea; oltre che apportare benefici all'ambiente, è molto importante anche per contrastare la "pandemia" dell'obesità, uno dei principali problemi di salute pubblica di oggi²⁹.

Inoltre, i molteplici benefici che apporta alla salute umana sono dimostrati e riconosciuti in tutto il mondo. In letteratura specifica ci sono moltissimi studi su questo tema; negli approfondimenti c'è il link a uno di questi studi.

2. STAGIONALITÀ

Quanto è importante scegliere alimenti locali e nella stagione corretta? Molto!

Può fare una grossa differenza: la produzione fuori stagione in serra di 1 Kg di pomodori rilascia 3,5 kg di CO₂eq, rispetto a meno di 0,05 kg rilasciata della stessa quantità di pomodori prodotta in un campo nella stagione adeguata; una differenza di ben 70 volte³⁰!

Rispettare la stagionalità si traduce quindi in una **riduzione degli impatti ambientali e dei costi di trasporto da paesi lontani**³¹.

Ecco due utili calendari proposti dalla fondazione Campagna Amica per ricordarsi facilmente frutta e verdura di stagione. E' importante ricordare anche la stagionalità del pesce (per questo ti raccomandiamo di dare un'occhiata ai consigli specifici per le specie ittiche.

²⁷ <https://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta/sostenibilita/>

²⁸ Nemecek T. Poore J. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science (2018) 987-992. Disponibile all'indirizzo: <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>

²⁹ Bach-Faig A. Berry E. Lairon D. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition, 14(12A), 2274-2284. Disponibile all'indirizzo: <https://doi.org/10.1017/S1368980011002515>

³⁰ <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile/dieta-sostenibile-questione-impronta/>

³¹ http://library.uniteddiversity.coop/Food/DEFRA_Food_Miles_Report.pdf

IL RITMO delle STAGIONI



V E R D U R A

IL RITMO delle STAGIONI



F R U T T A

3. EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE

Come è possibile diminuire o addirittura evitare sprechi? Qui sotto ci sono dei consigli per migliorare le proprie abitudini legate alla “spesa”.

A. PRE-SPESA

1. **LISTA DELLA SPESA:** Fai una lista della spesa tenendo conto anche delle scadenze di quello che hai già a casa. Pianifica la spesa settimanalmente. Considera i tuoi impegni settimanali e gli orari delle lezioni: quanti pasti consumerai a casa? Quanti fuori casa? Di quanto cibo hai bisogno?
2. **NON** andare a fare la spesa **AFFAMAT***! Saresti tentat* di comprare più del necessario.
3. Pensa a **DOVE** fai la spesa!
Prediligi i negozi di sfuso, i mercati o i piccoli negozietti di alimentari dove potrai scoprire gusti meno standardizzati. Non spaventarti se al mercato trovi del cibo che esteticamente non corrisponde a quello che siamo abituati a vedere nella grande distribuzione. La frutta e verdura del supermercato infatti deve rispettare rigide normative comunitarie riguardanti canoni estetici. A causa di questo più del 30% di frutta, verdura e ortaggi coltivati in Europa, non arriva neanche sugli scaffali. Evita di fare l'errore di buttare, o non comprare, cibo ammaccato, con qualche macchia, o con una forma non canonica scambiandolo per un prodotto cattivo. (vedi mappa negozi)
4. Utilizza l'**APP “TOO GOOD TO GO”** per acquistare prodotti alimentari che altrimenti diventerebbero rifiuti.
5. Partecipa a un **GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE (GAS)**: a Padova ce ne sono moltissimi (elenco nelle fonti)³².
6. Acquista i **PRODOTTI CHE STANNO PER SCADERE** (alcuni negozi hanno un piccolo angolo con prodotti scontati che sono in via di scadenza).

When you forget to bring your reusable bags to the grocery store



Ricordati la BUSTA DELLA SPESA RIUTILIZZABILE!!!

B. POST-SPESA

1. Non buttare gli **AVANZI**, riutilizzali con fantasia!
2. Se ti rimane qualcosa nel frigo (cucinato o non cucinato) e sai che non potrai consumarlo a breve, **congelalo**.
3. Tornat* a casa **SISTEMA LA TUA SPESA** tenendo conto del principio **“first in, first out”**. Riponi gli alimenti appena acquistati dietro a quelli che già possiedi, in questo modo non rischi di dimenticarti totalmente della loro esistenza (evitando così invasioni di muffe aliene nel frigo condiviso con i tuoi coinquilini).

³² https://www.eventhia.com/index.php?do=anon_nes_list&is_active=0&search_nesname=Padova&search=
e <http://www.economiasolidale.net/mappa>

II) CONSIGLI SPECIFICI PER GRUPPI DI ALIMENTI

Tenendo presente quanto detto finora per quanto riguarda la dieta mediterranea, sono stati inseriti alcuni consigli per il consumo di:

1. PRODOTTI ITTICI³³

Supera la timidezza e prima di acquistare il pesce chiedi:

- “Qual è il nome di questo pesce?” → è consigliabile evitare specie pescate in eccesso;
- “Da dove arriva?” → è meglio scegliere specie nostrane per evitare trasporti a lunga distanza;
- “È stato pescato o è di allevamento? Come è stato pescato o allevato?” → è importante evitare specie allevate intensivamente. Altra informazione da ricordare è che non è sempre vero che si pesca di meno se si alleva di più: se si tratta di specie carnivore serve molto altro pesce pescato per nutrire i pesci allevati.

Generalmente sono quindi preferibili:

- pesci provenienti dai nostri mari (**LOCALE e PESCATO**);
- pesci **ADULTI** (esiste una taglia minima per ogni tipo di pesce);
- pesci **DI STAGIONE**, quindi non in fase riproduttiva (tabella dei pesci suddivisi per stagione e regione nella sezione stagionalità);
- pesci **A CICLO VITALE BREVE**, per evitare accumuli di sostanze tossiche presenti nel mare.



Per conformismo, moda o semplice pigrizia, mangiamo sempre gli stessi pesci; quest’abitudine è problematica per l’ecosistema marino: il risultato è che diverse specie sono costantemente pescate in eccesso e a lungo andare il rischio della loro estinzione potrebbe non essere lontano.

PESCI DA NON COMPRARE:

- salmone;
- tonno rosso;
- gamberi tropicali allevati;
- pesce spada;
- datteri di mare;
- bianchetti.

Per capire le motivazioni puoi consultare la fonte ³³

³³ https://www.slowfood.com/slowfish/filemanager/guide/guida_ITA_bassa.pdf

2. CARNE

Dal punto di vista ambientale un elevato consumo di carne provoca un aumento delle emissioni di gas serra. Secondo l'IPCC, da qui al 2050 una maggiore propensione per le diete a base di vegetali e legumi, quindi una variazione delle abitudini alimentari, potrebbe liberare diversi milioni di chilometri quadrati di terra (dedicati all'allevamento e alla coltivazione di mangimi animali) e ridurre le emissioni globali di CO₂ fino a 8 miliardi di tonnellate all'anno – circa il 21% delle emissioni odierne.

Quantificare l'impatto dei diversi modelli alimentari permette di comprendere forse meglio l'entità del problema: un amante della carne è responsabile, ogni anno, di circa 3,3 tonnellate di CO₂, un vegetariano di 1,7 tonnellate ed un vegano di 1,5. Anche rinunciare solamente alla carne rossa farebbe una grande differenza: si ridurrebbe la propria impronta di carbonio a 1,9 tonnellate di CO₂³⁴.

È importante, sia per la nostra salute che per quella dell'ambiente, basare la dieta su alimenti vegetali che possano sostituire la carne, legumi in primis.

Dal momento che la carne fa comunque parte della dieta onnivora, che in alcune specifiche circostanze mediche può apportare dei benefici alla salute e dal momento che costituisce un gruppo alimentare che è parte integrante delle diete di una buona parte delle popolazioni, non ci si può astenere dal dare alcuni consigli utili. Sarebbe **INDICATO**:

- diminuirne la quantità e soprattutto la frequenza di consumo;
- comprare carne dal macellaio ed evitare quella proveniente da allevamenti intensivi, questo perché è meglio nutrirsi con carne di qualità;
- variare i tipi di animali e le razze che si scelgono, prediligendo tagli meno noti e carni alternative, come la selvaggina, gli ovini e quelle di animali da cortile (pollame e coniglio);
- valutare con più tolleranza la presenza di grasso, che può essere prova di benessere animale (carni rese eccessivamente magre sono indice di somministrazione ormonale).

Inoltre è molto importante leggere bene le **ETICHETTE** e di conseguenza:

- fare attenzione al prezzo: prezzi troppo bassi spesso sono indice di sfruttamento animale e/o ambientale;
- preferire carni provenienti da consorzi, associazioni o aziende con disciplinari rigorosi su alimentazione e benessere animale, nonché informazioni chiare sulla tracciabilità del prodotto;
- consumare carni di animali allevati e macellati in Italia, meglio ancora se locali e/o provenienti da piccoli allevatori di razze autoctone;
- favorire l'allevamento a ciclo chiuso, ovvero allevamenti che riutilizzano il letame come concime.

3. UOVA

Dal momento che le uova sono un importante componente della dieta mediterranea, è fondamentale ricordare **alcuni aspetti**.

- I consumatori possono scegliere di acquistare uova che provengono da galline **“allevate all'aperto”**, nutrite con cereali che possono becchettare liberamente e lasciate libere di razzolare senza essere costrette in spazi angusti (non fatevi ingannare dall'indicazione **“allevate a terra”**, non è la stessa cosa!). Gli animali cresciuti in queste condizioni sono più sani, perché liberi di compiere tutti i movimenti di una vita **“naturale”**³⁵.
- Dal 2004 sul guscio di tutte le uova di gallina prodotte nell'Unione Europea è obbligatorio un marchio con un **codice** che ne consente la **tracciabilità**, indicando il tipo e il luogo di allevamento da cui proviene l'uovo. Non è un codice facilissimo da interpretare³⁶.

³⁴ <https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/summary-for-policymakers/>

³⁵ <https://www.ciwf.it/animali/galline-ovaiole/sistemi-alternativi-alle-gabbie/>

³⁶ <http://www.codacons.piemonte.it/Alimentazione/Etichettatura%20uova.htm>

e <https://www.guidaconsumatore.com/consumo-consumatori/leggere-il-codice-di-tracciabilita-delle-uova.html>

La freschezza delle uova non è esplicitamente indicata, ma si può dedurre dal termine minimo di conservazione: tutte le uova infatti devono essere state deposte al massimo 28 giorni prima della data impressa sulla confezione.

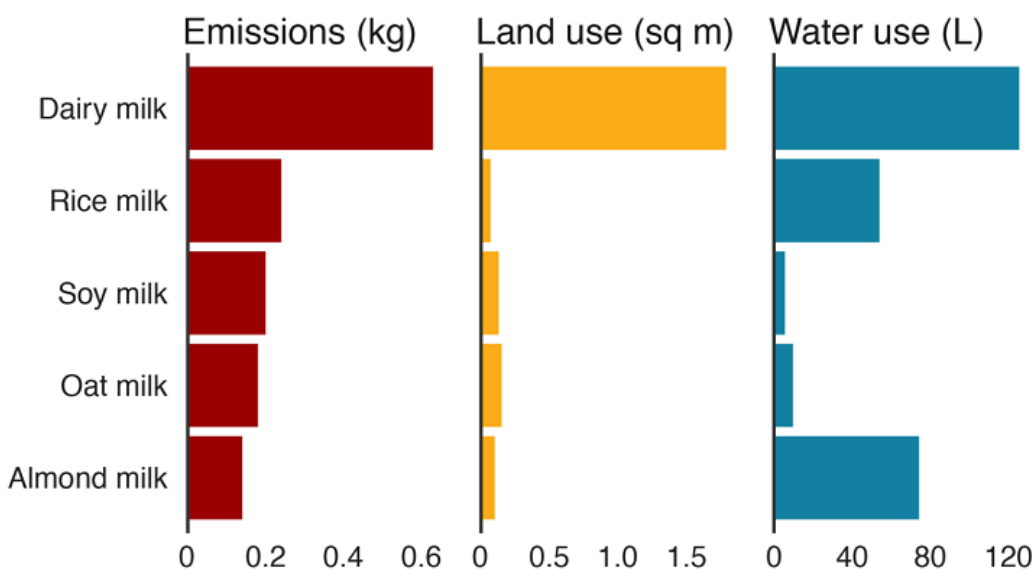
4. PRODOTTI CASEARI

Come per le uova, anche per i prodotti caseari ci sono una serie di accorgimenti da tenere a mente:

- Le confezioni di latte fresco devono riportare in etichetta anche le indicazioni sulla zona di mungitura e/o sulla provenienza del latte.
Tutti gli altri prodotti lattiero-caseari, come latte a lunga conservazione, yogurt o formaggi sono invece esenti da questo obbligo, e la denominazione della provenienza viene indicata sulla confezione solo su base volontaria.
- Le bevande vegetali secondo uno studio di Oxford producono meno emissioni rispetto al latte bovino. Come illustrato dal grafico sottostante un bicchiere di latte bovino comporta un'emissione di gas serra tre volte maggiore di qualsiasi tipo di latte vegetale³⁷.
- Un aspetto importante da considerare sull'utilizzo del latte riguarda anche gli imballaggi che lo contengono: principalmente bottiglie di plastica e tetrapak. Per evitare un'eccessiva produzione di tali contenitori sarebbe fondamentale implementare il numero di distributori di latte crudo alla spina, il quale può essere conservato in normali bottiglie di vetro riutilizzabili. Qui il link da consultare per localizzare i distributori: <https://www.milkmaps.com/prodotti.php>. Trovi ulteriori informazioni nella mappa.

Which milk should I choose?

Environmental impact of one glass (200ml) of different milks



Source: Poore & Nemecek (2018), Science



³⁷ <https://www.bbc.com/news/science-environment-46654042>

MAPPA³⁸

DISTRIBUTORI DI LATTE CRUDO: <https://www.milkmaps.com/prodotti.php>

NORD: Via Curzola, 11; SUD: Via Pietro Bembo, Cavalcavia 1 Maggio; Via Vigovonese, davanti al parcheggio di Villaberta; OVEST: Via Chiesanuova, 133 Via Padova; Piazza del mercato di Tencarola

SFUSO: Effecorta, La Bottega Sfusa, Padovana Macinazione, NaturaSi, Fuori di Campo, Econatura shop, Shop Peter's Tea House, Antica Drogheria Caberlotto

CALENDARIO MERCATI³⁹

MERCATI	Piazza delle Erbe	da lunedì a venerdì dalle 7:30 alle 13:30, sabato dalle 7:30 alle 20:0
	Piazza dei Frutti: generi alimentari	lunedì, martedì e mercoledì dalle 8:00 alle 14:00, giovedì, venerdì e sabato dalle 8:00 alle 19:00
	Piazza dei Frutti: generi non alimentari	da martedì a venerdì dalle 8:00 alle 14:00, sabato dalle 8:00 alle 19:00
	Piazza dei Signori	da martedì a venerdì dalle 8:00 alle 14:00, sabato dalle 8:00 alle 18:00
	Prato della Valle: prodotti non alimentari e mercato piante e fiori	sabato con orario invernale dalle 8:00 alle 19:00 e orario estivo dalle 8:00 alle 20:00
	Prato della Valle: frutta e verdura	da lunedì a venerdì dalle 7:30 alle 13:30 (nell'area nord di Prato della Valle, di fronte a Palazzo Angeli), sabato dalle 7:30 alle 20:00 (nell'area sud-est)
MERCATI DEGLI IMPRENDITORI AGRICOLI	piazza de Gasperi	il venerdì dalle 9:00 alle ore 14:00
	via Tartaglia, 6 - zona Cave	il mercoledì dalle ore 7:30 alle 12:30
	piazzale Cuoco - zona Guizza	il sabato dalle ore 8:00 alle 13:00
	parcheggio del centro "Il Borgo" - zona Mandria	il mercoledì dalle ore 15:00 alle 19:00
	piazza S. Salvatore - zona Camin	il giovedì dalle ore 8:00 alle 13:00
	riviera Mussato angolo via Tadi	il mercoledì dalle ore 8:00 alle 13:00
	via Forcellini parcheggio "Parco Iris - scuola inglese"	il martedì dalle ore 14:30 alle 19:00
MERCATI NEI QUARTIERI	QUARTIERE 2 NORD - piazzale Azzuri d'Italia	martedì dalle 8:00 alle 14:00
	QUARTIERE 3 EST- via Bajardi	venerdì dalle 8:00 alle ore 14:00

³⁸ Questa mappa, così come tutta la Guida, è frutto del nostro impegno e delle nostre esperienze. L'elaborazione dei testi e della mappa, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori o inesattezze.

I Lettori che desiderano segnalarci errori, inesattezze o imprecisioni o che desiderano segnalarci vecchie o nuove realtà sostenibili da riportare nella Guida e nella mappa possono scriverci all'indirizzo sustainability.padova@gmail.com. Saremo ben felici di correggere gli errori e, soprattutto, di segnalare alla collettività ulteriori realtà sostenibili.

³⁹ <https://www.padovanet.it/informazione/mercati-padova#2169>

	QUARTIERE 3 EST - piazzale Silvio Barbato	sabato dalle 8:00 alle 14:00
	QUARTIERE 4 SUD EST - piazzale Cuoco	mercoledì dalle 8:00 alle 14:00
	QUARTIERE 4 SUD EST - Voltabarozzo (nel parcheggio tra via Piovese e via G.Nani)	martedì dalle 8:00 alle 15:00
	QUARTIERE 6 OVEST- via Sacro Cuore	giovedì dalle 8:00 alle 14:00
MERCATO DELL'ANTIQUARIATO	Prato della Valle	la terza domenica di ogni mese dalle 8:00 alle 20:00

APPROFONDIMENTI

APPROFONDIMENTI SPECIFICI

- Approfondimento yogurt: <https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/yogurt.html>
- Approfondimento Food Miles: http://library.uniteddiversity.coop/Food/DEFRA_Food_Miles_Report.pdf
- Guida di Slow Food per consumo sostenibile di pesce: <https://www.slowfood.com/slowfish>
- Benefici alla salute della dieta mediterranea: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5902736/>

LETTURE e DOCUMENTARI CONSIGLIATE/I !!!!

- https://www.ted.com/talks/chad_frischmann_100_solutions_to_reverse_global_warming?language=it#t-227442
- ted talk: "end the battle between vegans vegetarians and everyone else"
- documentario "The end of the line"
- <http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2008/05/05/contro-la-spesa-a-chilometri-zero/>
- <https://slowfood.com/filemanager/Whatwedo/ITAexpo.pdf>
- "Food Fix: How to Save Our Health, Our Economy, Our Communities, and Our Planet--One Bite at a Time"
- "Non c'è più tempo" Luca Mercalli, Einaudi, 2018.

MOBILITÀ

CONTESTO

PERCHÉ È IMPORTANTE SCEGLIERE ATTENTAMENTE COME SPOSTARCI?

Su scala globale, i trasporti generano complessivamente **il 15% delle emissioni totali di gas serra⁴⁰ e il 20% delle emissioni totali di CO₂⁴¹**, valori che si riscontrano anche a livello europeo e nazionale.

Il settore dei trasporti non è stato caratterizzato dallo stesso **trend** decrescente che ha interessato gli altri settori relativamente alle emissioni prodotte nel periodo 1990-2015⁴².

Ne consegue che sebbene i trasporti non rappresentino ad oggi il settore più impattante in assoluto, nei prossimi anni il loro contributo alle emissioni globali è destinato ad aumentare significativamente se il trend si manterrà tale.

L'ordine dei mezzi per impatto crescente risulta generalmente essere il seguente: bicicletta, tram, treno, autobus, automobile, mezzi più pesanti, nave e aereo⁴³.

Stando alle stime europee, attualmente il 73,1% delle emissioni relative ai trasporti è prodotto dal trasporto su ruota, il 13,6% dal trasporto marittimo ed il 14,2% dal trasporto aereo⁴⁴.

Automobili e camion risultano essere i principali responsabili dell'impronta ecologica del settore trasporti, le prime legate alla **mobilità di persone** su scala urbana ed extraurbana, i secondi al **trasporto merci**⁴⁵.

A. TRASPORTO DI PERSONE

Dal momento che il trasporto di persone contribuisce per il 67% alle emissioni totali generate dal settore⁴⁶, **le scelte relative ai propri spostamenti quotidiani contano molto!**

Per quanto riguarda le automobili, il loro impatto risulta essere particolarmente elevato poiché in media ogni auto circola con 1,5 passeggeri⁴⁴. Aumentare il numero di persone a bordo del veicolo rappresenta una possibilità per ridurre significativamente le emissioni pro capite per chilometro percorso⁴⁷.

B. TRASPORTO MERCI

Per quanto riguarda i trasporti a fini commerciali, l'Italia risulta essere alquanto arretrata dal momento che l'86,5% delle merci viaggia su gomma⁴⁸, il **parco di automezzi** disponibile è **mediamente datato** (il 70% non è nemmeno euro 4⁴⁹) e molto spesso i camion vengono mobilitati per trasportare **carichi minimi**.

⁴⁰ International Energy Agency (IEA) via The World Bank, Greenhouse gas emissions by economic sectors

⁴¹ OurWorldInData.org

⁴² Environment Energy Agency, Transport emissions, A European Strategy for low-emission mobility

https://ec.europa.eu/clima/policies/transport_en

⁴³ Agenzia europea dell'ambiente, Emissioni di anidride carbonica prodotte dal trasporto passeggeri; Fonti: banca dati TRACCS, 2013, indicatore TERM 027

⁴⁴ Environment Energy Agency, EU (Convention) — Share of transport greenhouse gas emissions

⁴⁵ Environment Energy Agency, Road transport — Share of transport greenhouse gas emissions, EU28 (convention)

⁴⁶ ISPRA, Annuario dei Dati Ambientali 2019

⁴⁷ Per stimare l'impatto ambientale prodotto a seconda della tipologia di mezzo utilizzato per effettuare un determinato tragitto è possibile utilizzare come indicatore le emissioni per passeggero per km percorso.

⁴⁸ Franco Fenoglio, Trasporto su gomma in Italia: riflessioni, Logistica <https://www.logisticaneews.it/trasporto-su-gomma-in-italia-riflessioni/>

⁴⁹ Aldo Rosada, LA LOGISTICA SOSTENIBILE NEL TRASPORTO DELLE MERCI, Euomerici <http://www.euomerici.it/i-nostri-esperti/la-logistica-sostenibile-nel-trasporto-delle-merci.html>

Il trasporto su gomma si dimostra mediamente **inefficiente** e caratterizzato da notevoli **sprechi di combustibile fossile** (per un costo pari a 40 miliardi di euro l'anno⁵⁰), oltre a contribuire a rendere le **vie di percorrenza più congestionate** e pericolose per l'eccessivo numero di camion in movimento.

Quando si parla di trasporto merci, è d'obbligo un accenno al **food delivery**: un fenomeno legato allo spostamento di merci, piatti caldi, lungo tragitti particolarmente brevi e che negli ultimi anni si è andato diffondendo a livello nazionale e internazionale.

A proposito di ciò, non bisogna dimenticare che i fattorini non necessariamente utilizzano la bicicletta per effettuare le **consegne**, sebbene l'**80% di esse avvenga in bici**⁵¹; inoltre questo servizio è attualmente disponibile solo nelle grandi città, mentre in quelle minori i fattorini continuano a impiegare i mezzi motorizzati tradizionali.

Un ultimo aspetto del settore trasporti da considerare è che essi sono responsabili del 75% delle emissioni di GHG attribuite al **turismo**⁵², un settore in forte crescita che attualmente contribuisce per il **5-8% alle emissioni globali totali**^{54, 53}.

⁵⁰ Matteo Martellacci, Trasporto merci su strada: potenzialità e criticità analizzate da ACI-ANFIA, Le Strade dell'Informazione <https://www.lestradedellinformazione.it/site/home/primopiano/articolo12029.html>

⁵¹ ANSA, Consegna cibo in bicicletta fa risparmiare 6400 ton/anno Co2, In Italia taglio di 700 tonnellate, come 1350 ettari di foresta, https://www.ansa.it/canale_ambiente/notizie/inquinamento/2018/02/08/consegna-cibo-in-bicicletta-fa-risparmiare-6400-tonanno-co2_62cfafe0-ab90-4c39-8775-2d0ccfda6294.html

⁵² UNWTO, UNEP, & WMO (2008). Climate change and tourism: Responding to Global Challenges

⁵³ Manfred Lenzen, Ya-Yen Sun, Futu Faturay, Yuan-Peng Ting, Arne Geschke & Arunima Malik, The carbon footprint of global tourism, Nature Climate Change

SOLUZIONI

I) TRASPORTO DI PERSONE

Opzioni

- per tragitti brevi

In molte città si stanno diffondendo servizi quali il **bike-sharing** e lo **scooter-sharing** (monopattino elettrico) che offrono la possibilità di usare mezzi sostenibili e comodi per muoversi nel centro cittadino e dintorni a prezzi modici.

Per quanto riguarda la città di Padova, chi non necessita di disporre costantemente di una bicicletta può attualmente optare per una delle due seguenti alternative:

- **Goodbike**, servizio che prevede l'utilizzo di una tessera magnetica per sbloccare le bici messe a disposizione in 25 stazioni situate in tutta la città;

- **Mobike**, le biciclette non trovandosi in postazioni fisse sono rintracciabili mediante GPS attraverso un'apposita applicazione scaricabile nel proprio smartphone.

- per tragitti maggiori

Da alcuni anni esiste **Flixbus**, un **servizio di pullman** che permette di viaggiare a costi economicamente bassi e con un ridotto impatto ambientale (in quanto un unico mezzo trasporta molti passeggeri).

Vanno tenute in considerazione due ulteriori possibilità, rappresentate dal **car-sharing** e del **car-pooling**.

Il primo consiste in un servizio che mette a disposizione degli abbonati una flotta di auto reperibili su strada nei punti nevralgici delle città sull'intero territorio nazionale, offrendo parcheggio gratuito e costo del carburante incluso nel prezzo del servizio. I vantaggi di un'auto ad uso personale senza le preoccupazioni e i costi associati a un mezzo privato.

Il secondo risponde al concetto di "auto condivisa" e si basa su una rete di utenti che offrono passaggi e di altri che li cercano; Blablacar offre questo servizio in 22 paesi nel mondo.

I vantaggi che derivano dal car-pooling sono la riduzione dell'impatto derivante dal proprio spostamento permessa dall'aumento del numero di passeggeri a bordo del mezzo, un risparmio economico oltre a favorire la socializzazione.

Come scegliere

Per poter valutare la soluzione di trasporto più sostenibile, esistono **numerosi siti** che **permettono di confrontare tempi di percorrenza ed emissioni relative alle diverse tipologie di mezzi** disponibili per compiere uno specifico tragitto.

Quando si viaggia vi sono diverse motivazioni possibili sulla base delle quali scegliere la tipologia di mezzo da utilizzare; tra queste comodità, costo, tempo impiegato e l'impatto ambientale generato.

In particolare, uno dei principali fattori da tenere in considerazione nella scelta è la lunghezza del tragitto da percorrere:

- **per tratte brevi**, il treno è, in generale, un'alternativa più sostenibile rispetto all'automobile;

- **per tratte lunghe**, treno e pullman sono da preferire all'aereo poiché quest'ultimo risulta essere sempre il mezzo maggiormente impattante in quanto non solo produce gas inquinanti in grande quantità, ma in più li emette ad alta quota, rendendone più difficile la dispersione.

Si consideri, inoltre, che il trasporto aereo confrontato con quello ferroviario non garantisce sempre un vantaggio economico né un risparmio di tempo⁵⁴ (bisogna tener conto non solo della durata del volo, ma di tutti i tempi collaterali di attesa e spostamento da e verso l'aeroporto, che a differenza della stazione non è in genere situato in centro città).

Focus sul trasporto aereo

Perché evitarlo

Considerando il valore delle emissioni pro capite per km percorso*, l'aereo risulta essere in assoluto **il mezzo più impattante**⁴⁴.

Sebbene le emissioni dovute al trasporto aereo rappresentino oggi una porzione minoritaria delle emissioni complessive del settore trasporti, la necessità di ridurre l'utilizzo di questo mezzo traspare dal fatto che nel 2030 si stima che ad utilizzare l'aereo saranno circa il doppio di persone rispetto ad oggi⁵⁵. Si prevede, inoltre, che le emissioni associate al trasporto marittimo e aereo aumenteranno, passando da 26% nel 2015 a 40% nel 2050⁵⁶.

Risulta, pertanto, di primaria importanza **rinunciare ai voli** ogni qualvolta sia possibile optare per soluzioni più sostenibili e sebbene sia possibile far fronte alle emissioni prodotte, è di primaria importanza fare il possibile per ridurre a monte le emissioni generate.

Se non posso evitarlo

Nel caso in cui non esista un'alternativa praticabile al viaggio in aereo, possiamo ridurre la nostra impronta ecologica attraverso le **compensazioni**, ovvero, versando una quota, generalmente modesta, commisurata alle emissioni prodotte dal nostro viaggio, per sostenere **progetti di sostenibilità ambientale o sociale**.

In particolare, si tratta di calcolare la quantità di CO₂ emessa per passeggero lungo la tratta percorsa al fine di poter determinare la corrispondente somma di denaro da devolvere in favore di progetti di riforestazione, o progetti specifici finalizzati a prevenire probabili emissioni di gas serra future. (Si segnala che a Padova è attivo da alcuni anni un progetto di riforestazione, **PadovaO2**, che ad oggi ha permesso che venissero piantati oltre 10.000 alberi).

Myclimate è uno dei vari siti che consentono di stimare le emissioni prodotte lungo una specifica tratta aerea - valore influenzato anche dalla classe scelta (per la diversa concentrazione di passeggeri che sono in grado di ospitare). Il sito propone anche alcuni progetti da sostenere per compensare l'impatto generato.

Altre possibilità di compensazione sono offerte direttamente dalle **compagnie aeree** stesse al momento dell'acquisto del biglietto online.

⁵⁴ Tom Wills, Gianna-Carina Grün, Trains vs. planes: What's the real cost of travel?
<https://www.dw.com/cda/en/trains-vs-planes-whats-the-real-cost-of-travel/a-45209552>

⁵⁵ IATA (International Air Transport Association)

⁵⁶ Agenzia Europea per l'Ambiente "Transport and Environment Reporting Mechanism – TERM"

Questa pratica non è strettamente legata all'ambito dei viaggi aerei, bensì trova applicazione anche in altre modalità di spostamento, ad esempio l'utilizzo del pullman.

II) TRASPORTO MERCI

Distanze brevi

Gli **aspetti positivi** che caratterizzano tale servizio non mancano: quasi tutte le compagnie che gestiscono questo tipo di distribuzione sono attente all'ambiente e incoraggiano le attività convenzionate a porre attenzione al **packaging** dei propri prodotti; consentono di ricevere le **posate** solo su richiesta, quasi tutte offrono degli incentivi se i fattorini utilizzano la bicicletta o **mezzi a ridotto impatto ambientale** o se il locale utilizza packaging ecologico.

Distanze medio-ampie

Relativamente alla mobilità delle merci, **le soluzioni più incisive spettano alle grandi aziende**, in particolare, il rinnovamento del parco mezzi, l'informatizzazione della logistica del sistema (che consentirà di evitare che il 40% dei camion in circolazione viaggi vuoto⁵⁷, rendendo, dunque, l'intero sistema dei trasporti commerciali più efficiente e meno impattante) e lo sviluppo di un trasporto internodale più rapido, economico ed ecologico rappresenteranno una svolta nel settore.

Tuttavia, anche **ciascuno di noi può apportare il proprio contributo** orientando con le sue scelte quotidiane il mercato verso l'adozione di soluzioni più sostenibili, ad esempio, **evitando** di richiedere la **consegna espressa** quando si effettuano acquisti online e **preferendo** acquisti che prevedano **consegne collettive**, ogni qualvolta sia possibile.

Turismo

Facts

Il turismo vede oggi nel mondo lo spostamento di 1 miliardo 400 milioni di turisti ogni anno (2018), coinvolge 1 lavoratore su 10; occupa quasi il 30% dei servizi export e il 7% delle esportazioni; produce circa il 10% del PIL globale ^{58, 59, 60}.

L'attuale andamento del turismo ha superato il **trend** previsto in vista del 2030⁶⁰.

Ad oggi è **l'aereo il mezzo più utilizzato dai turisti**: i viaggi aerei equivalgono a circa il 58% dei trasporti per turismo mentre l'automobile a circa il 37%⁵⁹, dunque, i mezzi più utilizzati sono quelli più impattanti, a discapito ad esempio del trasporto su rotaia.

Stando ai dati, il turismo rappresenta un **campo fondamentale di intervento per incrementare e sviluppare la sostenibilità**, potendo contribuire in maniera diretta o indiretta al raggiungimento di tutti i 17 SDGs previsti dall'Agenda 2030 (20).

Alternative

Turismo sostenibile

⁵⁷ Aldo Rosada, LA LOGISTICA SOSTENIBILE NEL TRASPORTO DELLE MERCI, Euromerci <http://www.euomerci.it/i-nostri-esperti/la-logistica-sostenibile-nel-trasporto-delle-merci.html>

⁵⁸ UNWTO, International Tourism Highlights, 2019 Edition

⁵⁹ World Tourism Organization (UNWTO) <https://www.unwto.org/>

⁶⁰ World Travel & Tourism Council (WTTC)

Secondo la WTO il turismo sostenibile è una modalità di fare turismo che **tiene in considerazione e mira a ridurre gli impatti** sia immediati sia futuri a livello economico, socioculturale e ambientale. Il turismo sostenibile non vuole essere una pratica d'élite: esso abbraccia il turismo di nicchia ma deve estendersi, in quanto a principi e pratiche, anche al turismo di massa⁶⁰.

Turismo responsabile

Il turismo responsabile è una realtà più ampia che include il turismo sostenibile.

Questa forma di turismo è volta a garantire la **giustizia sociale ed economica**, nonché il **rispetto dell'ambiente e delle culture**.

Il turismo responsabile coinvolge e responsabilizza tutti i possibili attori dell'industria del turismo, includendo la comunità ospitante e il turista stesso.

La **popolazione locale è posta al centro** dell'attività turistica ed è resa protagonista dei processi decisionali, in particolare di quelli che possono contribuire allo sviluppo sostenibile e socialmente responsabile del territorio⁶¹.

Turismo lento

In contrapposizione all'overtourism, ovvero il turismo convenzionale basato sulla fretta, la rapidità, il voler vedere il più possibile nel minor tempo, il turismo lento o slow prevede di **investire del tempo** e procedere con calma per vivere un'**esperienza di viaggio profonda, volta all'incontro e alla visita**.

Allo stesso tempo, lo slow tourism rappresenta per il territorio un'opportunità per promuovere nuove mete e decongestionare le località turistiche più note⁶².

APPROFONDIMENTI

LETTURE e DOCUMENTI relativi al TRASPORTO MERCI

- https://ec.europa.eu/clima/policies/transport_en
- <https://www.aboutamazon.it/sostenibilita>
- <https://www.punto-informatico.it/amazon-ecommerce-sostenibile/>
- ANFIA, DOSSIER Trasporto merci su strada
https://www.anfia.it/data/dtracker/anfia_dossier%20trasporto%20merci%20su%20strada_febbraio2019.pdf

MATERIALE UTILE relativo al TURISMO (RESPONSABILE, SOSTENIBILE, LENTO)!!

- UNWTO, The Responsible Tourist and Traveller
- AITR, CARTA ITALIANA DELL'OSPITALITÀ RESPONSABILE a cura del Tavolo di lavoro "Ospitalità Italia"
- AITR, BEL PAESE - BUON TURISMO, LA "CARTA ITALIA" DEL TURISMO SOSTENIBILE
- AITR, Vademecum #VIAGGIARESOPONSABILE
- www.aitr.org
- Global Code of Ethics for Tourism (GCET)
- UNWTO, Tourism for SDGs <http://tourism4sdgs.org/>
- materiali utili e movimento internazionale <http://www.travelenjoyrespect.org/>
- Atlante dei cammini d'Italia www.camminiditalia.it
https://www.beniculturali.it/mibac/export/MiBAC/sito-MiBAC/Contenuti/visualizza_asset.html_1679619835.html

⁶¹ Associazione Italiana Turismo Responsabile <http://www.aitr.org/>

⁶² Maurizio Davolio, 2019: impegni e obiettivi nella cooperazione e nel turismo, AITR

ALCUNI SITI PER LA STIMA e LA COMPENSAZIONE DELLE EMISSIONI GENERATE CON I PROPRI SPOSTAMENTI

- <https://en.eurovelo.com/>
- http://ecopassenger.org/bin/query.exe/en?L=vs_uic
- https://co2.myclimate.org/en/flight_calculators/new
- <http://www.phoresta.org/compensazione/>
- <https://www.wownature.eu/>

CONCLUSIONI

Questa guida riguarda ciò che già da oggi possiamo fare per contribuire con le nostre azioni quotidiane a un mondo e a un'economia che rispecchino ciò in cui crediamo.

Le nostre scelte di consumo sono sicuramente una componente determinante, ma non l'unica: quello che in più si può fare è tantissimo. Qui vi proponiamo alcuni spunti.

Innanzitutto, si può moltiplicare la propria azione individuale **condividendola**. Puoi farlo a partire dalla tua famiglia, con i tuoi amici più stretti, con il tuo gruppo di lavoro e con le cerchie di conoscenze più ampie attraverso i social.

Se vuoi che il tuo contributo sia ancora maggiore puoi unirti a una delle già tantissime **associazioni e movimenti** che operano in questo senso e che rappresentano i tuoi valori.

Anche la **politica** offre un altro importante campo d'azione, determinante per permettere la transizione verso una *governance* maggiormente attenta ai problemi ambientali. Ci sono vari livelli in cui ti puoi impegnare, attraverso il tuo voto, ma anche in prima persona: le rappresentanze studentesche, la consulta di quartiere, le cariche politiche del proprio Comune, fino a quelle nazionali o internazionali.

Anche nella tua **vita professionale** puoi incentivare il cambiamento. Se lo desideri, puoi orientare in questo senso le tue scelte di studio e di carriera, ma QUALSIASI competenza può essere impiegata in modo etico per realizzare la visione in cui si crede.

Questa guida è frutto del lavoro di altri studenti come te ed è in continuo aggiornamento. Se hai spunti per migliorarla o ti farebbe piacere contribuire in maniera più attiva a rendere la nostra Università più sostenibile, **CONTATTACI!**

FB: [Sustainability – Padova](#)

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/sustainability.padova/>

MAIL: sustainability.padova@gmail.com