

FACT SHEETS

Smontiamo i miti della sostenibilità

I messaggi sulla sostenibilità influenzano ogni giorno le tue scelte: sulle confezioni, nella pubblicità, sui social, nel dibattito pubblico. Ma quanto sono affidabili queste affermazioni, e cosa non ti dicono?

I Fact Sheet ECOGAGE esaminano affermazioni, ipotesi e falsi miti diffusi sulla sostenibilità nelle scelte di ogni giorno. Ti aiutano a capire i dati dietro questi messaggi, a riconoscere i compromessi e a guardare con più spirito critico informazioni che a prima vista sembrano ovvie.

Ogni Fact Sheet include riferimenti cliccabili



così puoi verificare in prima persona i riscontri alla base. Inoltre la ECOGAGE Resource Library raccoglie una selezione di fonti affidabili e verificate che hanno guidato la preparazione dei nostri materiali.

L'obiettivo non è dirti cosa pensare, ma aiutarti a decidere in modo consapevole, con un quadro più completo dei fatti.

Perché il pensiero critico è una delle competenze chiave per vivere in modo sostenibile.



Inquadra il QR code per accedere alla ECOGAGE Resource Library ed esplorare i dati dietro i Fact Sheet.

Di più su ECOGAGE:
www.ecogage.eu

Partner del
progetto

Seguici:



Fachhochschule
des Mittelstands



Co-funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Critical Thinking for Sustainable Living

Smontiamo i miti della sostenibilità

Alimentazione e consumi quotidiani



Dal campo alla tavola = bio/eco o è solo un'illusione?



Usare o non usare i guanti di plastica al supermercato? Questo è il dilemma!

Menu vegano, 100% vegetale, carne vegetale di soia è sempre ecologico?

Sano! Nutriente! Pieno di vitamine!



Abbigliamento e stile di vita

I vestiti "sostenibili": via libera a comprarne di più?



"Naturale", "morbido", "dermo-delicato" - Ma cosa tocca davvero la tua pelle?

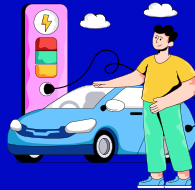
I capi venduti nell'UE devono essere sicuri... no?



Mobilità



Il tragitto casa-lavoro è solo tempo sprecato? O è la parte più intelligente della giornata?



Veicoli elettrici: soluzione ecologica o nuova fonte di problemi?



Volare in modo sostenibile? O i voli a corto raggio sono più ecologici solo sulla carta?

Energia e casa

Nuovo = Meglio? O cambi l'elettrodomestico troppo presto?



Senza plastica = meglio? Il vetro è sempre la scelta più verde?



100% Rinnovabile? La tua elettricità è verde come credi?



Fai tutte le cose giuste... ma sono quelle che contano davvero?

Etichette e dichiarazioni



Giungla di etichette: Di cosa ti puoi fidare?



"Green", "eco", "naturale" - Cosa significano davvero?

Manca qualcosa... ma che cosa?



Dal campo alla tavola = bio/eco o è solo un'illusione?

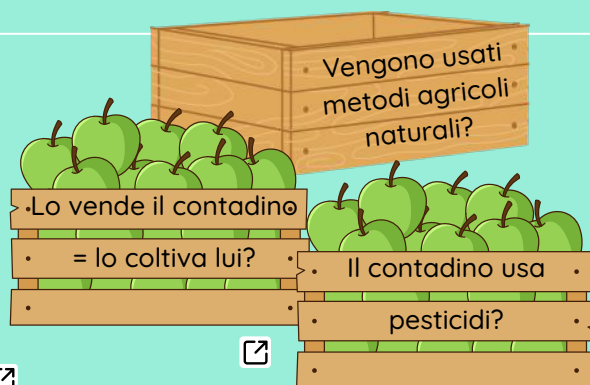


Compri le verdure da quella coppia simpatica al mercato contadino e vai in un'azienda agricola a raccogliere la frutta di stagione con le tue mani - cosa può esserci di più sano e più rispettoso per l'ambiente?

“Dal contadino = Meglio”

Come fai a sapere se stai scegliendo bene?

- Tutto quello che è in vendita qui è davvero di produzione propria?
- Come proteggono le colture dai parassiti?
- Cosa usano esattamente le aziende agricole vicine per proteggere le loro colture?
- Hai considerato che, anche raccogliendo la frutta personalmente in un'azienda agricola, potrebbero comunque essere stati usati pesticidi o prodotti chimici per accelerare la maturazione?



Psicologia dei nostri comportamenti:

Tendiamo ad "estendere" la fiducia che nasce da un singolo dettaglio ad ogni altro aspetto — si può avere un legame autentico con la persona che produce il cibo, o magari la proprietà dell'azienda con raccolta fai-da-te ha allestito una bella area picnic, ma questo non garantisce che le verdure siano coltivate in modo rispettoso dell'ambiente.

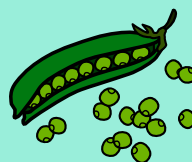


Punto Chiave

Verdure e ortaggi: valutare la produzione è complesso, cerca prodotti senza pesticidi o fertilizzanti di sintesi; rotazione delle colture (suolo più sano) e un uso limitato di sostanze chimiche.

Agisci dove conta

Se vuoi andare sul sicuro - rivolgiti ad una delle cooperative in cui i soci ordinano ogni settimana frutta e verdura da produttori verificati, ma anche lì fai domande: come verificano i produttori? I produttori adottano l'agricoltura intensiva (più emissioni di CO2)?



Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Alimentazione e consumi quotidiani

Menu vegano, 100% vegetale, carne vegetale di soia

Lo sapevi che la produzione di alimenti di origine animale genera il 57% delle emissioni di gas serra del sistema alimentare—circa il doppio degli alimenti vegetali, che si attestano al 29%? 



Scegliere un ristorante vegano ti rende davvero più sostenibile? I piatti vegetali sono sempre la scelta migliore? I prodotti di origine animale sono davvero sempre più dannosi (rispetto a quelli vegetali) per l'ambiente?



scegliere cibo vegetale - salvare il
pianeta un boccone alla volta

“Sono la
scelta
migliore!”

Davvero?



Come capire se la tua scelta è davvero sostenibile?

- Ogni piatto vegetale è rispettoso dell'ambiente?
- La soia nel menu è sempre la scelta migliore?
- Un prodotto “senza OGM” significa prodotto più sostenibile?
- Tutti i prodotti OGM sono potenzialmente dannosi? 

Come esserne sicuro? VERIFICA questi aspetti:

- **Da dove vengono gli ingredienti?**
La soia legata alla deforestazione ha un impatto ben diverso dalla soia locale.
- **Trasporto e filiere:**
Gli ingredienti importati possono aumentare l'impatto ambientale.
- **Livello di lavorazione:**
I sostituti vegani molto lavorati richiedono spesso più energia e risorse.
- **Metodi agricoli:**
Acqua, suolo e pratiche agricole contano più delle etichette di marketing.



Punto Chiave

Un menu vegano può avere un impatto ambientale minore — ma la sostenibilità va oltre la semplice rinuncia ai prodotti animali.

Rifletti con criterio
prima di scegliere



 Fai clic sull'icona per
accedere
alla fonte dati originale.

Partner del
progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Usare o non usare i guanti di plastica al supermercato? Questo è il dilemma!



Usi guanti o sacchetti di plastica per prendere verdura e pane, per garantire l'igiene e per cortesia verso gli altri clienti, ma allo stesso tempo ti chiedi se ne valga la pena, visto che questo comportamento genera un'enorme quantità di rifiuti di plastica monouso...

Cosa è più dannoso?

- Toccare la frutta a mani nude o produrre rifiuti di plastica monouso?
- Proteggere le mani dallo sporco mentre scegli patate o carote dalla cassetta?
- Contaminare la frutta che tocchi a mani nude o danneggiare l'ambiente con la plastica?
- E i prodotti da forno - come li prendi?



Frutta e verdura:

- I patogeni sui prodotti arrivano di solito dalla coltivazione, dal trasporto o dallo stoccaggio, non dall'ultima persona che li ha toccati
- La contaminazione dalle mani di solito si elimina lavando a casa ☒
- Guanti e sacchetti di plastica non riducono davvero la contaminazione se non li cambi in continuazione (e nessuno lo fa).

Fatti

Prodotti da forno:

- Il rischio di contaminazione crociata esiste—ma i negozi mettono a disposizione pinze e carta appositamente per questo scopo
- I guanti non risolvono il problema se poi tocchi comunque più prodotti



Punto Chiave

In tutte le situazioni, le evidenze scientifiche concordano su una precisa scala di priorità:

- Igiene delle mani (lavarle/disinfettarle): alta efficacia.
- Non toccarsi il viso: alto impatto
- Usare gli strumenti giusti (pinze, sacchetti): alto impatto

Guanti: impatto basso o incostante e Sì - alto costo ambientale

Cosa fare quando compri:



Frutta e verdura:

Usa le mani nude. Lava tutto a casa (conta molto più dei guanti)



Prodotti a base di carne:

Il rischio principale è rappresentato dai liquidi che colano dalle confezioni (possono portare batteri come la Salmonella). I guanti riducono il contatto diretto—ma solo se li togli subito dopo



Prodotti da forno:

Usa sempre le pinze o la carta. Evita del tutto il contatto diretto con le mani. In questo caso i guanti sono meno efficaci e più inquinanti rispetto agli strumenti dedicati.



Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Sano!
Nutriente!
Pieno di vitamine!



Cosa c'è di più sano e sostenibile che servire un bicchiere di spremuta d'arancia fresca?

“Bevi un po’ di succo - ti fa bene!”



Fatti o luoghi comuni?

- dal succo si assumono più vitamine rispetto al frutto intero;
- il succo di frutta è sano perché non ha conservanti né zuccheri aggiunti;
- lo smoothie è più sano del succo di frutta;
- è un buon modo per iniziare la giornata!
- L'indicazione “100% frutta” garantisce l'assenza di zuccheri aggiunti;
- il nettare di frutta è uguale al succo da concentrato.

Ciò che sappiamo per certo:

- Bere succo privo di fibre naturalmente presenti nel frutto, causa un rapido picco glicemico.
- Hai ancora dubbi su quanto zucchero assumi?

→ è raro consumare in una sola volta la quantità di frutta usata per preparare un singolo bicchiere di succo.



Punto Chiave

Mangia il frutto intero - è la scelta migliore!
Prediligi frutta biologica o lavala accuratamente prima del consumo.
Se acquisti un succo confezionato, verifica che sia certificato EU BIO.



Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



formazione e consulenza



Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Co-funded by the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Abbigliamento e stile di vita

I vestiti “sostenibili” sono il via libera a comprarne di più?

“Collezione
sostenibile”

“Cotone
biologico”

“Moda
consapevole”

“Meglio per il
pianeta”

“Ecologico”



“Ho scelto la versione in cotone
biologico perché mi sembrava la
scelta più responsabile.”

Cosa non ti dicono le etichette?

VESTITI COMPRATI PIÙ IN FRETTA CHE MAI



La produzione di
abbigliamento è
raddoppiata dal
2000.
I capi si indossano
poche volte prima
di essere eliminati.

MATERIALI MIGLIORI ≠ IMPATTO ZERO



Il cotone biologico
evita i pesticidi di
sintesi - ma richiede
comunque ingenti
quantità di acqua,
suolo ed energia.

L'IMPATTO MAGGIORE È SPESSO LA FREQUENZA D'ACQUISTO



Rinnovare spesso
il guardaroba
aumenta l'impatto
ecologico globale
- qualunque sia il
materiale scelto.



Punto Chiave

Anche un capo sostenibile ha comunque un costo ambientale

I vestiti più ecologici sono quelli che si trovano già nel tuo armadio!

Cosa puoi fare?

Prima di acquistare, chiediti:

- Devo davvero comprare questo capo?
- Lo indosserò spesso e a lungo?
- Sto sostituendo un capo usurato o ne sto solo aggiungendo un altro?



Punta su:

- acquistare meno,
- indossare i vestiti più a lungo,
- valutare il mercato dell'usato,
- scegliere prodotti durevoli invece della novità continua.



Fai clic sull'icona
per accedere alla fonte
dati originale.

Partner del
progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



Sintaxia
formazione e consulenza



**STEP
Institute**



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innovacje**



Co-funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse
sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli
autori e non riflettono necessariamente quelle
dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea
dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione
Europea né l'EACEA possono essere ritenute
responsabili per tali opinioni.

“Naturale”, “morbido”, “dermo-delicato” - Ma cosa tocca davvero la tua pelle?

“Fibre
naturali”

“Formula
delicata”

“Dermo-delicato”

“100% cotone”

“Testato dermatologicamente”

“Compro vestiti di cotone e uso l'ammorbidente perché li sento più morbidi e delicati.”

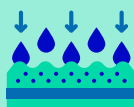


Cosa incide davvero su comfort e irritazione?

LA TRAMA DEL TESSUTO CONTA

COTONE

- Spesso più traspirante
- Assorbe bene l'umidità



ALCUNI TESSUTI SINTETICI

- Possono trattenere calore a seconda della struttura
- Non tutti i sintetici si comportano allo stesso modo
- Rilasciano microplastiche durante il lavaggio.



i Traspirabilità e calore dipendono dal tipo di fibra e dalla struttura del tessuto.



Punto Chiave

Morbido, naturale, traspirante: non significa privo di trattamenti chimici!

La tua pelle reagisce ai componenti reali, non agli slogan del marketing!

CONTANO ANCHE TRATTAMENTI E RESIDUI

Fibre naturali e sintetiche possono contenere residui chimici, come:



La pelle può reagire a coloranti, finissaggi tessili, detersivi, fragranze e ad alcune proprietà del tessuto.



Neppure il cotone è sempre privo di trattamenti chimici o del tutto innocuo!

Cosa puoi fare?

Controlla le etichette di lavaggio

Trovi spesso le indicazioni sui trattamenti di lavaggio del tessuto.

Lava sempre i capi nuovi prima di indossarli

Elimina parte dei residui chimici e di coloranti.



Usa detersivi delicati o privi di profumo, se puoi.

Le fragranze sono fra le cause più comuni di irritazione.

Scegli capi in cui ti senti a tuo agio

Ogni pelle reagisce in modo diverso.

Limita l'utilizzo dell'ammorbidente per proteggere la tua pelle

Lascia sui tessuti una pellicola chimica che può causare irritazioni.

Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del
progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

I capi venduti nell'UE devono essere sicuri... no?

“Se sono vestiti venduti in UE, do per scontato che siano sicuri.”

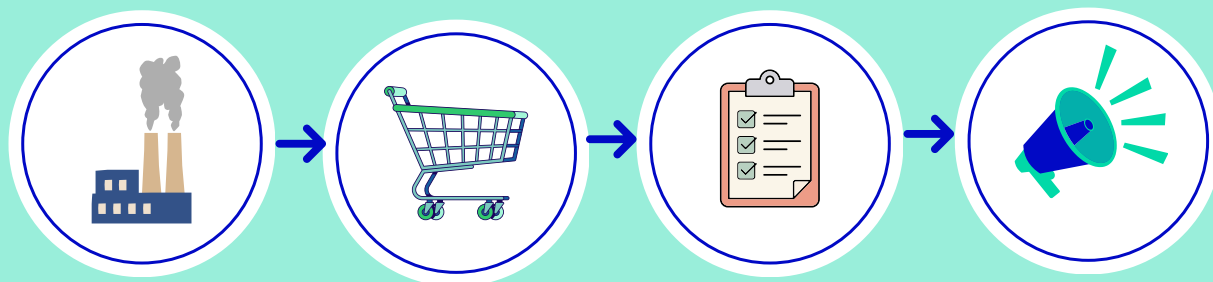
“CONFORME UE”

“STANDARD DI QUALITÀ”

“SICURO”



Come funziona davvero?



PRODUTTORE

Produce il prodotto e ne dichiara la conformità.

MERCATO

Il prodotto è venduto sul mercato.

VIGILANZA

Le autorità fanno controlli a campione, test e ispezioni.

RICHIAMI

Se emerge un rischio, il prodotto può essere richiamato.



Importante da sapere

In genere NON sono

- testati prima,
- approvati uno per uno.

In realtà:

- Le aziende si dichiarano conformi.
- Le autorità verificano dopo, con la vigilanza del mercato.



Safety Gate

Nell'UE le allerte su prodotti non sicuri, vestiti compresi, sono frequenti.



Punto Chiave

“Venduto nell'UE” non significa che è garantito il controllo preventivo su ogni singolo capo.

Spesso il sistema reagisce dopo l'arrivo sul mercato.

Mantieni uno sguardo critico anche nei mercati regolamentati

Cosa puoi fare?

- Diffida dei marchi con prezzi estremamente bassi o poco trasparenti.
- Controlla le informazioni sul prodotto, se puoi.
- Ricorda che i richiami sono frequenti.



Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Co-funded by the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Il tragitto casa-lavoro è solo tempo sprecato? Oppure il tuo viaggio potrebbe rivelarsi la parte più intelligente della giornata?

Sembra **tempo** che non recupererai mai più.

Ogni mattina passi 40 minuti su un **autobus** o un **treno**. Sembra tempo perso. Tempo rubato al sonno, agli hobby o alla famiglia. E quando qualcuno dice che il treno è più ecologico, ti chiedi: **lo è davvero?** 

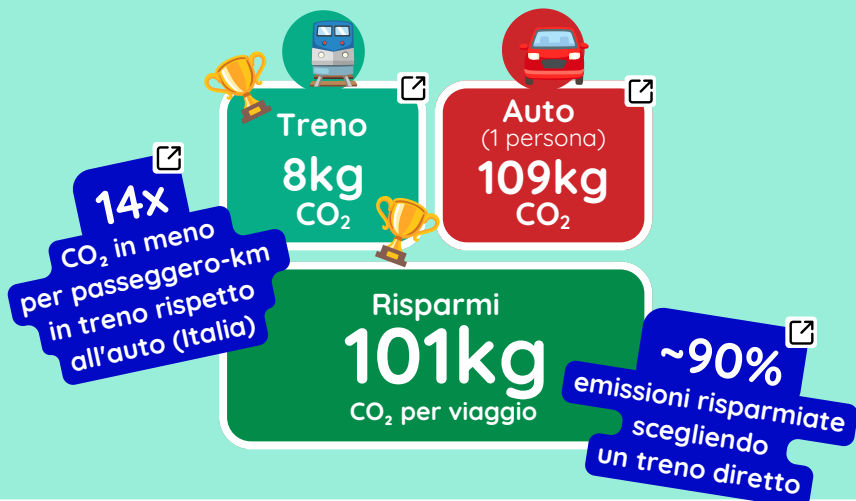
tempo sprecato → nessuna vera differenza rispetto alla guida → Anche i treni inquinano



"Le auto elettriche sono ecologiche quanto i treni"

"L'elettricità per i treni proviene comunque da centrali inquinanti."

E se il problema non fosse il tragitto in sé, ma il modo in cui lo fai?



✓ Il tempo che impieghi per andare al lavoro non è tempo perso. È tempo libero

Guidare ti tiene con l'attenzione incollata alla strada, e quel tempo è perso. Su un autobus o un treno, quei 40 minuti diventano tuoi: puoi **leggere, imparare, ascoltare o riposare..**

✓ E non si tratta solo di tempo. Si tratta di impatto

I numeri raccontano una storia diversa. I treni emettono **fino a 14 volte meno** CO₂ per passeggero-chilometro. 

Fai il viaggio più intelligente



Scegli il treno se:

Il percorso è di **oltre 100 km**, si viaggia in **solitaria o in coppia**, e la destinazione è in **centro città**.



L'auto ha senso se:

Fai parte di un **gruppo di 4** persone (così si divide l'impatto) oppure la destinazione **non è servita dai mezzi pubblici**.



Punto Chiave

I mezzi pubblici non ti rubano tempo, te lo restituiscono. **Guadagno doppio:** tempo per te stesso e un impatto ambientale minore.

 Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Veicoli elettrici:

La soluzione ecologica o solo un nuovo tipo di problema?

Sembra una scelta ovvia.

Compri un'auto elettrica. Niente gas di scarico, niente rumore del motore, niente soste al distributore. Sembra il passo più ovvio verso un futuro più pulito.

Zero emissioni → aria più pulita → meno dipendenza dal petrolio



Queste preoccupazioni sono legittime, ma qual era il problema che le auto elettriche dovevano risolvere fin dall'inizio?

Perché elettrico e perché ora.



✓ La mobilità elettrica non è stata scelta perché è di moda.

È l'unica tecnologia attualmente disponibile in grado di **decarbonizzare il trasporto** su strada su larga scala, migliorando la **qualità dell'aria** urbana e riducendo di molto lo **spreco di energia**.

✓ A differenza di un'auto a benzina, un veicolo elettrico diventa più pulito nel tempo.

Man mano che la rete elettrica integra una maggiore quantità di energia rinnovabile, ogni auto elettrica in circolazione **riduce** automaticamente la propria **impronta ecologica**.

Guida al cambiamento

Il passaggio all'elettrico rappresenta un **investimento** in un nuovo sistema energetico. Per sfruttarlo al meglio:

1 Ricarica con energia rinnovabile

Scegli fornitori di energia elettrica verde **certificata** per massimizzare il tuo impatto.

3 Sostieni il riciclo responsabile

Acquista da produttori con **filieri di recupero** delle batterie trasparenti.

2 Guarda oltre il prezzo di listino

I veicoli elettrici hanno **costi di manutenzione e carburante** inferiori. Valuta il costo totale di proprietà (TCO).



Punto Chiave:

La vera domanda non è se passare all'elettrico, ma con quale rapidità riusciremo a rendere il sistema che lo circonda realmente sostenibile

Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Volare sostenibile?

Oppure i voli a corto raggio sono più ecologici solo sulla carta?

Sembra che abbiano tutto sotto controllo

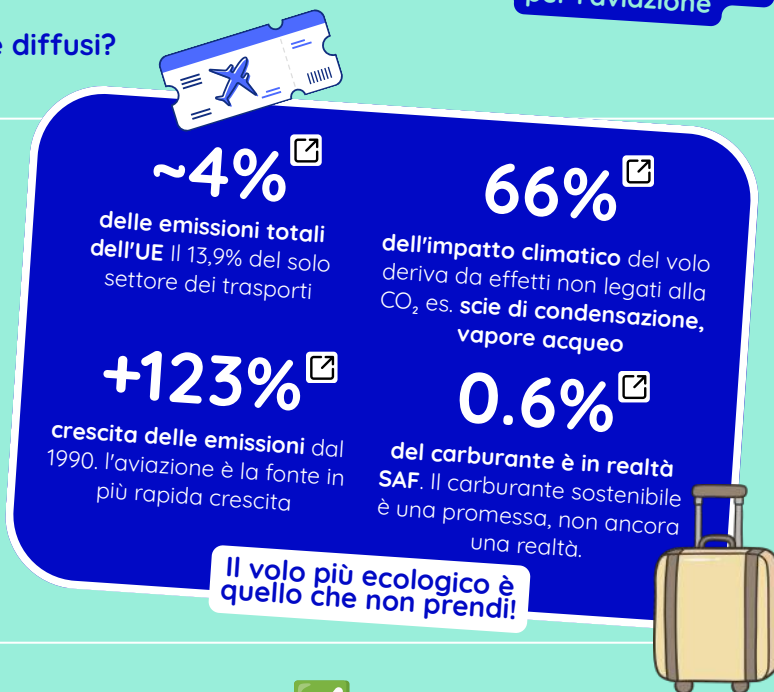
Devi prendere un volo da Milano a Barcellona per lavoro.
La compagnia aerea **promette** un volo **più pulito**.
La pagina di prenotazione è piena di **etichette rassicuranti**.

Ma compensare significa eliminare?
I combustibili sostenibili sono effettivamente diffusi?

Ciò che le etichette non dicono

! Il reale impatto climatico del volo va ben oltre le emissioni di CO₂
Le scie di condensazione, il vapore acqueo in quota e altri effetti non legati alla CO₂ possono rappresentare fino a **due terzi dell'impatto totale** dell'aviazione sul riscaldamento globale.

! Le soluzioni sostenibili? Non sono al passo.
I carburanti per l'aviazione sostenibili sembrano promettenti, ma rappresentano solo una **minima parte** di quelli effettivamente utilizzati.



Vola meno, vola meglio

Non devi smettere di volare. Ma puoi fare in modo che ne **valga la pena**:

- ☒ **Preferisci il treno**
ha emissioni da 5 a 10 volte meno ☒
- ☒ **Scegli la classe economica**
La classe business ha un **impatto** per passeggero decisamente **maggiore**.

- ☒ **Vola solo quando necessario**
Se un treno o una videochiamata possono sostituire il volo, **evitalo**.
- ☒ **La compensazione è un contributo, non una soluzione.**
Non elimina le emissioni. **Prima riduci, poi compensa.**



Punto Chiave

Le etichette "a impatto zero" non significano zero impatto, ma piuttosto che il costo reale è **nascosto**.



☒ Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Nuovo = Meglio? O cambi l'elettrodomestico troppo presto?



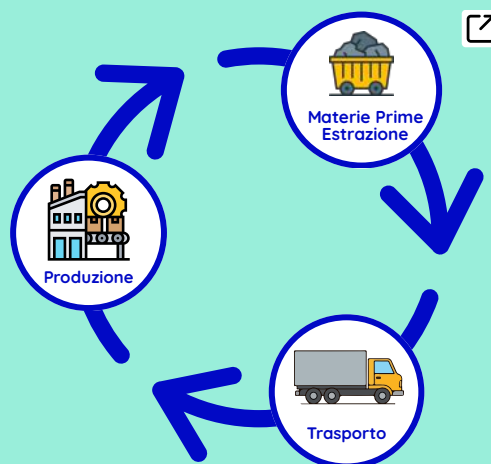
“Nuovo = Meglio”

Decidi finalmente di sostituire la vecchia lavatrice o il frigo. Il nuovo modello è **più efficiente**, **consuma meno elettricità** e **promette prestazioni migliori**.

Sembra una scelta sostenibile. Ma lo è davvero? Sembra un ragionamento impeccabile... vero?

È solo metà della storia

- Sostituire è sempre la scelta più sostenibile?
- Un elettrodomestico più efficiente riduce davvero la tua impronta —anche se il vecchio funziona ancora?
- Quello che spesso non consideriamo è quando sostituire ha davvero senso.



Quello che non vedi

L'efficienza energetica è solo una parte della storia. Prima ancora di usarlo, un **nuovo elettrodomestico** ha già la sua **impronta ambientale**:

- le **materie prime** vanno **estratte**
- la **produzione** richiede **energia**
- i prodotti sono **trasportati** su lunghe distanze



Sostituire troppo presto può annullare il risparmio di un apparecchio più efficiente.

In molti casi il costo ambientale di produrre un nuovo elettrodomestico supera il risparmio che genera nei primi anni d'uso.

AHA!

Punto Chiave

L'elettrodomestico più sostenibile è spesso quello che hai già in casa e continui ad usare.

Agisci dove conta

Usa i tuoi elettrodomestici finché funzionano bene.

Sostituiscili solo quando:

- sono rotti o vicini al guasto
- sono davvero inefficienti
- il guadagno di efficienza supera nettamente l'impatto della produzione

Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu

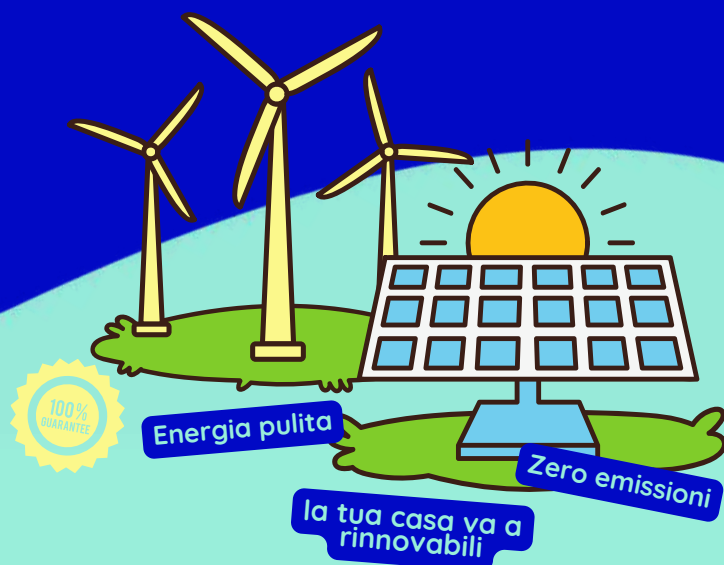


Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

100% Rinnovabile? La tua elettricità è verde come credi?

Sembra convincente...

Passi ad una tariffa elettrica verde.
Il fornitore promette **“elettricità 100% rinnovabile.”**
Sembra un passo chiaro verso uno stile di vita più sostenibile.
Ma che cosa significa davvero?



Cosa succede davvero dietro le quinte?

“100% rinnovabile” significa che la tua casa va solo ad energia verde? Non proprio. **L'elettricità non arriva a casa tua direttamente da una pala eolica o da un pannello solare.**

Passa invece per una rete condivisa, dove fonti rinnovabili, combustibili fossili e altre fonti si mescolano.

Risultato: l'elettricità che usi preleva sempre energia da questo sistema misto.

Cosa dice davvero l'etichetta

“100% rinnovabile” spesso si riferisce a certificati (**Garanzie di Origine**). Confermano che l'energia rinnovabile è stata prodotta da qualche parte, non che arrivi direttamente a casa tua.

In pratica: Il sistema bilancia le rinnovabili sulla carta, non con un collegamento fisico diretto.



Dove la tua scelta conta davvero

Guarda oltre l'etichetta. Scegli fornitori che:

- **investono in nuovi impianti rinnovabili**
- hanno **impianti rinnovabili propri**
- spiegano **chiaramente** come la tua **tariffa sostiene la transizione energetica**

Questi fornitori contribuiscono davvero ad ampliare le rinnovabili— non si limitano a contabilizzarle.



Punto Chiave

“100% rinnovabile” non significa che la tua elettricità sia fisicamente verde. Conta se la tua scelta sostiene un cambiamento reale nel sistema energetico.

Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'Istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Senza plastica = meglio? Il vetro è sempre la scelta più verde?

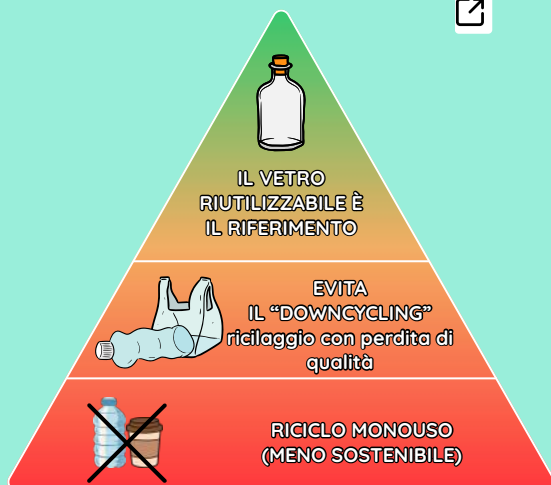


Sembra la scelta ovvia — ma è tutta la storia?

Scegli una **bottiglia di vetro invece della plastica**. Sembra la decisione sostenibile più ovvia. Meno plastica. Più naturale. Meglio per l'ambiente. **Ma è davvero così semplice?**

Non dipende solo dal materiale

Evitare la plastica rende un imballaggio automaticamente più sostenibile? Non per forza. Vetro, plastica e metallo hanno impatti diversi— e **nessuno** è “migliore” in ogni situazione.



IMPATTO

PLASTICA	CARTA	VETRO	METALLO
Molto leggera e impermeabile	Leggera ma richiede molto suolo	Molto pesante da trasportare	Leggero e resistente
Poco riciclabile, spesso sottoriciclato	Rinnovabile (alberi)	100% riciclabile all'infinito	Molto riciclabile (ma molto energivoro)
Da fonti fossili	Alto uso di energia e prodotti chimici	Fondere costa energia (paradosso)	Estrazione invasiva e film plastico interno

La parte che sfugge a molti

Quel che conta davvero è:

- quante volte si riusa un prodotto
- quanto lontano viaggia nei trasporti

Una bottiglia di vetro conviene davvero 👉 solo se viene **riusata molte volte** e **trasportata su brevi distanze**. Senza riuso, o su lunghe tratte, il suo impatto complessivo può superare quello di una bottiglia di plastica.

Fai la scelta migliore

Punta sul **riuso**, non solo il materiale. Scegli:

- imballaggi **riutilizzabili** invece che monouso
- filiere regionali con **brevi distanze** di trasporto
- prodotti pensati per **molte cicli d'uso**

👉 **Evita gli imballaggi monouso quando puoi che siano di plastica, vetro o metallo.**



Punto Chiave

La domanda vera non è
plastica o vetro—
ma monouso o riuso.



Fai clic sull'icona per
accedere
alla fonte dati originale.

Partner del
progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innovacje



Co-funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Fai tutte le cose giuste... ma sono quelle che contano davvero?



Ti sembra di fare la tua parte...

Spegni le luci, cerchi di risparmiare energia e lavi anche i piatti a mano per “fare la cosa giusta.”
Ti sembra di fare scelte sostenibili ogni giorno.
Ma queste azioni fanno davvero una **differenza concreta**?

👉 Sembra logico:

- ↓ Fai di più
- ↓ risparmi di più
- riduci l'impatto

Non tutte le azioni pesano uguale

I consumi di casa sono molto sbilanciati.

Gran parte dell'impatto viene da:

- riscaldamento
- acqua calda
- grandi elettrodomestici

👉 L'illuminazione, al confronto, pesa molto meno.

Lo stesso vale per le abitudini quotidiane:

Alcune azioni sembrano sostenibili—ma hanno **poco impatto**.

Altre sembrano meno ovvie—**ma fanno la differenza**.

👉 Dove le tue azioni contano davvero

● Riscaldamento e acqua calda ●

- **abbassare la temperatura**
- **durata doccia**
- **evitare i vasistas** sempre aperti d'inverno



● Medio impatto: apparecchi ●

- **modalità eco** su lavastoviglie e lavatrice
- **stendere** il bucato invece di usare l'asciugatrice
- **evitare un secondo frigorifero** o congelatore
- **sbrinare** i congelatori spesso

● Basso impatto: piccoli gesti ●

- **luci spente**
- spegnere i dispositivi **invece di** lasciarli in **standby**
- **abbassare la luminosità**



👉 AHA!

Punto Chiave

Non si tratta di fare di più -
ma di concentrarsi su ciò
che ha più impatto.

Agisci dove conta

Parti da ciò che fa la **differenza più grande**:

- **Abbassa la temperatura** (-1°C)
- Usa **meno acqua calda** (docce più brevi)
- Usa **bene gli elettrodomestici** (pieni + eco)

👉 **Verifiche rapide:**

- Lavastoviglie ✓ meglio che a mano
- Luci ✓ buona abitudine, poco impatto
- Stendere ✓ meglio dell'asciugatrice

🔗 Fai clic sull'icona per
accedere
alla fonte dati originale.

Partner del
progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

“Green”, “eco”, “naturale” - Cosa significano davvero?



Parole note, significato ignoto...

Vedi queste parole ovunque. Ma termini come “eco-friendly”, “green” o “naturale” spesso non hanno una definizione chiara.

Suggeriscono sostenibilità senza spiegare che cosa sia davvero migliore, come si misura o rispetto a che cosa.

Nessuna definizione → nessun criterio misurabile → tutto interpretabile

Frasi da greenwashing:

Le aziende spesso **fanno affermazioni senza spiegazioni chiare**, quindi devi fare le domande giuste e ragionare con spirito critico per capire cosa c'è dietro.

“Eco-friendly packaging” → Cosa lo rende eco?

“Green product” → In base a quali criteri? “Scelta consapevole per l'ambiente” → Rispetto a cosa?

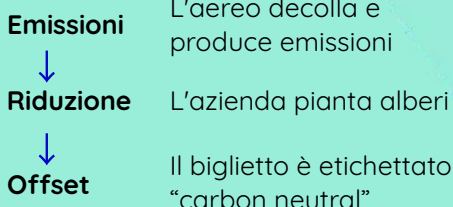
“Allevato con cura” → Cosa significa cura?

“Venduto dal contadino” → È una garanzia di qualità?



Com'è fatta una dichiarazione trasparente?

- “Eco”/”Green”/”Naturale”
- “Meno uso di plastica”
- “30% di acqua in meno rispetto al modello 2020, verificato da...”



Cosa cambia:

Direttiva UE 2024/825: ☒ Stop al greenwashing con una comunicazione verificabile

- **Frasi generiche vietate:** Parole come “eco-friendly”, “green” o “naturale” sono vietate senza prove chiare.
- **Trappola carbon neutral:** Le aziende non possono dire “climaticamente neutro” o “CO₂ compensata” se pagano solo compensazioni. Servono riduzioni di emissioni reali e dimostrate.



Punto Chiave

Le aziende devono spiegare le proprie dichiarazioni in termini misurabili.

 Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Etichette e dichiarazioni

Giungla di etichette

Di cosa ti puoi fidare?



Le etichette di sostenibilità sono ovunque – soprattutto sulle confezioni. Ma **non tutte sono verificate** o basate su standard reali. Alcune sono certificate da enti indipendenti. Altre sono create dalle aziende per sembrare ufficiali.

Il problema? Quasi il 40% delle etichette è ingannevole o falsa.

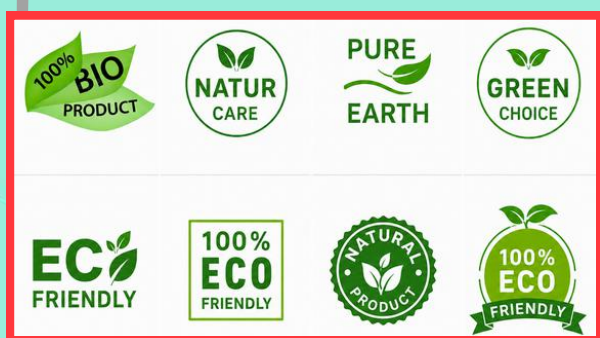
Etichette: Allarmi (rossi) e garanzie (verdi)

A cosa fare attenzione:

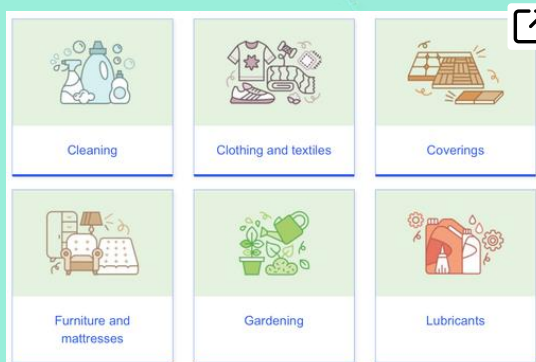
- **Nessun ente** dietro l'etichetta.
- **Nessun criterio** spiegato.
- **Nessun link** alla verifica.
- **Sembra ufficiale** ma non lo è

Cosa cercare come garanzie di affidabilità:

- Ente **certificatore** riconosciuto.
- **Criteri** trasparenti.
- **Standard** verificabili.



Una fonte affidabile sulle ecolabel in Europa:



... e altro!

Non sei sicuro che un'etichetta sia autentica? Questo **database ufficiale UE** ti aiuta a verificare le etichette ecologiche e a trovare prodotti conformi a standard ambientali certificati da enti terzi.

Usa il catalogo per:

- **Verifica** se l'etichetta è legata a uno schema di certificazione riconosciuto.
- **Esplora** prodotti certificati per categoria.
- **Controlla** le dichiarazioni ambientali invece di fidarti solo di confezione e marketing.



Punto Chiave
Cerca le etichette
autentiche e
certificate

Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Etichette e dichiarazioni

Manca qualcosa... ma che cosa?

Le dichiarazioni ambientali spesso evidenziano un solo aspetto positivo e tralasciano informazioni importanti. Così si crea un **quadro semplificato e a volte ingannevole**. Anche se le informazioni sulla sostenibilità sono ovunque, molti non sanno come valutarle. Il risultato: **c'è un divario tra sentirsi informati e decidere con sicurezza**.



Cosa dicono

“Prodotto vegano”
“Meno plastica”
“Cotone bio”
“Confezione riciclabile”

Cosa nascondono

Non riciclabile nel tuo comune.

Più energia usata in produzione.

“A basso consumo”

Alto consumo di acqua.

Alto impatto ambientale.

La realtà nascosta

1 su 4 omette informazioni chiave

Perché conta:
Informazioni
incomplete
portano a
conclusioni
sbagliate.

Cosa puoi fare?

Prova a usare **questa checklist in 6 passi** ogni volta che dubiti di un'etichetta di sostenibilità:



Punto Chiave

Non ti serve sapere tutto: bastano le domande giuste.



Cosa si dichiara esattamente?



Il beneficio è misurabile?



Ci sono prove indipendenti?



Si basa su **miglioramenti reali** e non su compensazioni?



Vale per **tutto il prodotto**?



Il prodotto **dura ed è riparabile**?



Fai clic sull'icona per accedere alla fonte dati originale.

Partner del progetto

Seguici:



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko Innowacje



Co-funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.