

I CONSIGLI DI NONNA IRENE



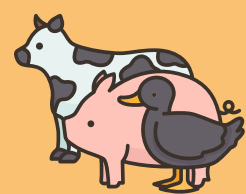
“Le direttrici per la soluzione richiedono un approccio integrale per **combattere la povertà**, per **restituire la dignità agli esclusi** e nello stesso tempo per **prendersi cura della natura**.” (Laudato sì, 139)

L'**Overshoot Day** è il giorno in cui la domanda di risorse ecologiche supera ciò che la Terra può rigenerare in quello stesso anno. Al momento, stiamo consumando l'equivalente di **1,7 pianeti all'anno**.



Nonna Irene consiglia di... **ridurre** il consumo, **riutilizzare** e **riciclare** le risorse naturali.

Gli **allevamenti intensivi** producono il **40% delle emissioni globali di metano** e **occupano il 70% dei terreni agricoli europei** per la produzione di mangimi.



Ciò contribuisce al **cambiamento climatico**, alla **perdita della biodiversità** e ai gravi **problemi di salute** associati all'inquinamento atmosferico. Inoltre, costringe degli **esseri viventi a condizioni di vita crudeli**.

Nonna Irene consiglia di... **sperimentare una settimana di alimentazione vegetale** prendendo ispirazione dalle ricette proposte dal **Blog LoveVeg**.

Mentre **800 milioni** di persone non hanno accesso a fonti d'acqua potabili e sicure, “**ogni 100 litri immessi nel sistema, ben 42 non sono consegnati agli utenti finali**” (ISTAT).

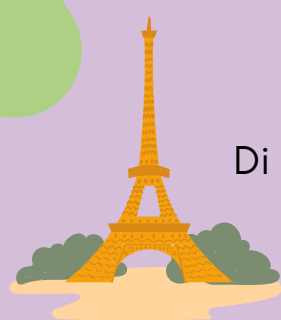
Nonna Irene consiglia di... **accorciare la durata della doccia di appena 5 minuti** per risparmiare circa 48 litri d'acqua!



Ogni anno il **25% di vestiti nuovi** rimane invenduto e viene **buttato**, mentre meno dell'1% dei vecchi vestiti viene riciclato. Per produrre una **maglietta di cotone** si consumano **2.700 litri d'acqua dolce**. In Bangladesh, Vietnam, Cambogia e India, ogni giorno, **milioni di bambini vengono sfruttati nelle fabbriche di abbigliamento**.



Nonna Irene consiglia di... **vestire second-hand** e **scaricare l'app Good On You** per una moda più sostenibile!



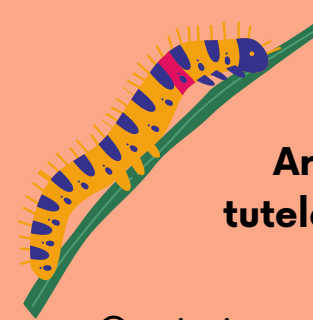
L'umanità produce circa **430 milioni di tonnellate di plastica all'anno**. Di queste, 23 milioni di tonnellate finiscono in oceani, fiumi e laghi; l'equivalente di **2.200 torri Eiffel**.

Nonna Irene consiglia di... **acquistare prodotti sfusi**.

Nel **2024** sono stati **sprecati** o persi oltre **1,7 miliardi di tonnellate** di cibo, mentre **733 milioni di persone soffrono la fame**.



Nonna Irene consiglia di... **scaricare l'app Too Good To Go** per ridurre lo spreco alimentare!



Art. 9 Cost. «la Repubblica (...) **tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi**».

Ogni giorno scompaiono circa **50 specie** viventi soprattutto a causa della **perdita** e del **degrado degli habitat**.

Nonna Irene consiglia di... **costruire un Bug Hotel** per offrire un rifugio ad insetti utili per l'ecosistema.

E' importante non sottovalutare l'**inquinamento digitale**. Ogni **e-mail di testo** è responsabile della produzione di circa **4 grammi di CO2**, cifra che aumenta a 50 nel caso in cui nella mail ci siano allegati.

Nonna Irene consiglia di... **eliminare e-mail, app e foto superflui**.



Nel **2023** oltre **20 istituti bancari** hanno finanziato la produzione e la vendita di **armi** con miliardi di euro.

Nonna Irene consiglia di... **affidare i risparmi a Banca Etica**, che investe solamente in progetti con impatto sociale e ambientale positivo.



“In alcuni luoghi, si stanno sviluppando cooperative per lo sfruttamento delle **energie rinnovabili** che consentono l'autosufficienza locale e persino la vendita della produzione in eccesso” (Laudato sì, 179)

Nonna Irene consiglia di... **utilizzare fonti di energia rinnovabili**.

L'**urbanizzazione** e la **frenesia quotidiana** ci hanno **allontanato dalla natura**. Trascorrere almeno **120 min** a settimana nella natura **riduce il rischio di depressione e ansia del 43%**.

Chi trascorre più tempo nella natura è più propenso a impegnarsi in **comportamenti ecologici**.

Nonna Irene consiglia di... **praticare lo Shinrin-Yoku** e, laddove non fosse possibile, mettersi in ascolto della natura tramite il sito **Earth.fm**.



L'OMS stima che il **cambiamento climatico** causerà oltre **250.000 morti in più ogni anno** entro il 2050, colpendo i più vulnerabili e aumentando le disuguaglianze.



Nonna Irene consiglia di... **ascoltare l'attivista per il clima e la salute Shweta Narayan**.



Le **piante** sono la **fonte dell'aria** che respiriamo e forniscono oltre l'**80 % del cibo** che consumiamo.

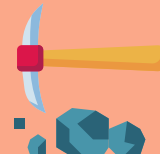
Nonostante ciò, nel **2023** il Pianeta ha perso **3,7 milioni di ettari di foresta** tropicale primaria, l'equivalente di **10 campi da calcio al minuto**, causando l'emissione di **2,4 gigatonnellate di CO2** nell'atmosfera.

Nonna Irene consiglia di... **piantare un albero con Daje de alberi**.

La crescente domanda per le “**tecnologie per l'energia pulita**” ha creato una maggiore richiesta di **rame e cobalto**. La **RDC possiede le più grandi riserve di cobalto al mondo**.

Ciò ha portato al **trasferimento forzato delle comunità** e a gravi **violazioni dei diritti umani**, tra cui **aggressioni sessuali, incendi dolosi e percosse**.

Nonna Irene consiglia di... **riciclare i prodotti tecnologici** e **acquistare da aziende come Fairphone**.



Il **diritto all'istruzione** è una delle sfide globali più urgenti. Nel mondo, circa **750 milioni di adulti non sanno né leggere né scrivere**, di cui i **due terzi donne**.

Nell'**Africa subsahariana** il **94% dei bambini** non raggiunge livelli minimi di apprendimento.

Nonna Irene consiglia di... **leggere le storie di Halima Yusuf e Zaibi Khan** sul sito **Malala Fund**.



A **Roma**, ogni anno, i cittadini perdono **107 ore bloccati nel traffico**.

Questo mette a rischio la salute mentale e fisica e inquina l'ambiente.



Un solo volo di 1000 km genera 285 kg di CO2 per passeggero.

Nonna Irene consiglia di... **preferire i trasporti pubblici** e, per i tragitti più brevi, la **mobilità dolce**. Prendere il **treno** anziché l'aereo per viaggiare.



Il nome Irene deriva dal greco **Ειρήνη** che vuol dire **Pace**. Pace, giustizia e salvaguardia del creato sono tre questioni interconnesse!

Il **puzzle dell'ecologia integrale** è composto da molti pezzi e uno di questi sei **TU**. Sei il **pezzo che può fare la differenza**, che può fare la scelta giusta e agire nel rispetto dell'ambiente che ti circonda e di tutti gli esseri viventi che lo abitano. Per fare la tua parte informati, non rimanere in superficie, **approfondisci questi temi scansando il codice QR!** Non sentirti in colpa, sentiti responsabile.

