

# Progetto Copywriting di Alessio Nava

## [MOTIVAZIONE]

Ammetto che scegliere uno solo tra gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'ONU è stato parecchio difficile: man mano che li analizzavo, diventavano uno più interessante dell'altro. Ma alla fine – come spiego anche nel post – la mia indole da surfista ha prevalso, e l'**obiettivo numero 14** (*Conservare e utilizzare in modo sostenibile gli oceani, i mari e le risorse marine*) si è aggiudicato il primo posto.

**Amo profondamente il mare, fin da bambino. Ormai è parte di me.** E quando senti che qualcosa un po' ti appartiene, ma ogni giorno la vedi sgretolarsi davanti ai tuoi occhi, la tristezza che si prova è grande.

Aver potuto dare per una volta il mio contributo anche attraverso le parole (e non solo con i fatti) mi ha scaldato il cuore: mi ha ricordato che non è solo un dovere quello di preservare la salute del mare, ma anche **un mio diritto**.

*Questo è ciò che ripetevo a me stesso mentre scrivevo ed è ciò che davvero valorizza l'unicità del mio post.*

Il focus del mio pensiero è incentrato sulla consapevolezza, sullo sviluppare un pensiero critico anche nelle azioni all'apparenza più banali (*come, ad esempio, fare la spesa, fare la raccolta differenziata e l'ecosostenibilità*). La causa principale sembrerebbe quindi il semplice gesto di buttare per terra una sigaretta o una bottiglia di plastica, ma andando oltre si scopre che in realtà **è l'ignoranza ciò che davvero uccide l'ambiente**.

Sapevo fin da subito come volevo scrivere questo post per riuscire ad esprimere la mia visione in maniera chiara e sincera. Sapevo che avrei voluto coinvolgere:

- Il target della mia generazione, i cosiddetti "Millennials" (tra 24 e 35+ anni circa);
- prediligendo quindi un **Tone of Voice diretto ma leggero**, come se fossimo tutti insieme a chiacchierare sullo stesso divano;
- questo perché, nonostante la tecnologia sia oggi una parte essenziale della loro vita, sono persone nate in un'epoca dove internet praticamente non esisteva ancora;
- hanno quindi la capacità di riuscire (a volte non senza sforzi) a staccarsi dalla tecnologia e riscoprire di più le meraviglie del mondo che ci circonda;

- costituiscono perciò quel tipo di target più sensibile alle questioni legate *all'ecosostenibilità e all'ambiente*.
- (Impostato in questo modo, l'articolo riesce ad essere coerente con la mia persona, trovando così un eventuale spazio all'interno del mio profilo LinkedIn e anche nel mio blog personale, strutturato in maniera molto simile).

Partendo dalla **headline-H1**, ho impostato la struttura:

→ **[problema]**? **[soluzione]**

→ **salvare** gli oceani? Ecco **9** azioni da mettere in pratica **subito**

Già la prima parola (**salvare**) è molto forte e sottolinea la presenza di un problema grave: gli oceani sono in pericolo e bisogna intervenire per difenderli; inoltre il verbo **salvare** contiene un'azione implicita: l'invito a non stare fermi con le mani in mano e agire in prima persona.

**Ma come fare per invogliare maggiormente il lettore?**

Attraverso un'altra **Power Word** (**subito**) ho voluto enfatizzare il fatto di come le azioni che il lettore imparerà non sono nulla di complicato e difficile, a tal punto da poterle svolgere fin dal primo momento.

Ho suddiviso poi l'articolo in **9 sottotitoli-H2 (più 1 bonus)**: ognuno dei paragrafi descrive una delle azioni che il lettore può iniziare a fare per dare il suo contributo nel fronteggiare la crisi oceanica:

- 1) Differenziati**
- 2) Esci di meno (in macchina)**
- 3) No al degrado, sì al biodegradabile**
- 4) "Da una grande spesa, derivano grandi responsabilità"**
- 5) Bevi tanto, inquina poco**
- 6) Meno tonno sui tuoi nighiri**
- 7) Le sigarette...**
- 8) Nessuno ha detto che deve essere noioso: gioca.**
- 9) Parola d'ordine: consapevolezza**
- 9+1) Connettiti (ma stacca la connessione)**

Concludendo infine con il **sottotitolo finale: "Ogni piccolo gesto può fare molto"**.

Per avvicinare ulteriormente il lettore alle mie parole e stimolarne maggiormente l'empatia, ho adottato alcuni dei **principi della persuasione di Cialdini**:

- **Autorità:** lascio al lettore la possibilità di consultare risorse esterne all'articolo (*scarica l'app, trovi qui*) - *per avvalorare maggiormente le mie parole che potrebbero, ad un primo impatto, sembrare filtrate dalla mia esperienza personale* - citando anche alcune figure autorevoli in materia di salvaguardia dell'oceano (*Sylvia Earle, la signora degli abissi; Nat Geo*).
- **Scarsità:** molte volte nell'articolo sprono chi legge a rendersi conto che siamo ad un punto di non ritorno, sollecitando l'urgenza a cambiare il prima possibile ogni tipo di abitudine dannosa (*il tempo scarseggia; la consapevolezza non abbonda*); nel paragrafo #6 ho anche approfondito il tema della pesca intensiva del tonno e della sua conseguente esclusività.
- **Riprova sociale:** ogni paragrafo tratta un problema, ma anche le relative soluzioni, nonché i benefici ottenibili se tutti quelli che leggono l'articolo iniziassero a mettere in pratica quanto scritto. Inoltre nel paragrafo #8 relativo all'app sottolineo come questa sia già stata scaricata da centinaia di persone, invitando il lettore ad unirsi al gruppo.
- **Simpatia:** praticamente in tutto l'articolo parlo al lettore come se fosse un vecchio amico, sottolineando spesso il mio personale punto di vista (*mi piace parlare di..., personalmente...,*), consolandolo sugli errori che starebbe facendo - seppur inconsapevolmente - nel suo quotidiano, spiegando che è normale sbagliare e che anch'io a volte cado nei suoi stessi errori (*ci passiamo tutti, me compreso; non sarò ipocrita...*) e lasciandogli, di tanto in tanto, qualche piccolo segreto (*connubio surf e yoga; benefici delle bottiglie in rame; etc...*)
- **Coerenza:** per raggiungere un obiettivo comune con chi sta "dall'altra parte", cerco prima di connettermi con lui, rendendolo consapevole di un problema (*ogni paragrafo infatti mette in luce una cattiva abitudine che il lettore molto probabilmente compie*), ponendogli davanti una soluzione e

argomentando la mia tesi tramite esempi - *e con la mia esperienza personale, in cui anche lui dovrebbe ritrovarsi* - in modo tale che possa prendere in maniera positiva la mia visione.

## [RISORSE]

- **Siti consultati:**

- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/oceans/>
- <https://www.wwf.ch/it/i-nostri-obiettivi/oceani-senza-rifiuti-di-plastica-il-nostro-impegno-per-mari-puliti>
- [https://www.legambiente.it/comunicati-stampa/indagine-beach-litter-2020-di-legambiente-censiti-654-rifiuti-ogni-cento-metri-di-spiaggia/#PrettyPhoto\[13021\]/0/](https://www.legambiente.it/comunicati-stampa/indagine-beach-litter-2020-di-legambiente-censiti-654-rifiuti-ogni-cento-metri-di-spiaggia/#PrettyPhoto[13021]/0/)
- <https://www.repubblica.it/dossier/ambiente/effetto-terra/2020/09/07/news/sylvia-earle-la-signora-degli-abissi-266278488/>
- <https://www.nationalgeographic.it/famiglia/2021/05/conversazioni-sulla-spazzatura-ecco-come-gli-audit-sui-rifiuti-possono-incoraggiare-i-bambini-a-proteggere-il-pianeta>

- **Link:**

- [Shop Plastic Free](#)
- [Qual è l'oggetto di plastica più diffuso al mondo?](#)
- [Plastic Catchers | Let's Clean the Oceans](#)
- [Sea Shepherd Italia Onlus - Movimento a difesa dei Mari](#)
- [Contro la pesca illegale \(A bordo con Sea Shepherd\)](#)

- **Words:** 2.999
- **Tempo di lettura:** 12 minuti

# SALVARE GLI OCEANI?

## ECCO 9 AZIONI CHE PUOI METTERE IN PRATICA SUBITO

Alessio Nava |

[Goal 14: "Life Beyond Water"](#)

| Luglio 2021

*Saper adottare ogni giorno alcune abitudini semplici e consapevoli è ciò che di più grande possiamo offrire ad un ecosistema così fragile come quello degli oceani, da sempre fondamentale per la nostra esistenza, ma che oggi si vede minacciato da eccessivo sfruttamento e condotte irresponsabili.*



In tutte le salse **siamo bombardati** da post, feed e stories che parlano di "green", "ecosostenibile", "riscaldamento globale", "plastic free", "Greta di qua", "Greta di là". E potrei continuare per ore.

*"Ma Ale, non ci vedo nulla di male. È una bella cosa!"*

Non fraintendermi, tutto ciò è fantastico, e denota una sempre maggiore attenzione e voglia di cambiare da parte...

**degli altri.**

*Eh già. Troppo spesso predichiamo bene e razzoliamo male.*

Siamo la generazione dove **tanti di noi faticano a prendere concretamente a cuore una causa importante**, forse perché troppo pigri, o semplicemente perché Instagram è il mezzo più veloce e più comodo da usare (*dai, siamo sinceri!*).

**Ma lascia che ti dica una cosa!**

*Per il nostro futuro non è sufficiente sacrificarsi solo davanti ad uno schermo. Non bastano le parole a fare di te un amico dell'ambiente.*

Quando sentiamo parlare di crisi oceanica, molto spesso ci sembra come qualcosa di estremamente distante da noi. Qualcosa a cui siamo totalmente estranei.

**Ti stai sbagliando!**

Credi che gli oceani non ne risentano delle tue azioni, magari quando...

- Sei al lavoro o all'università e ti godi il meritato momento "Camera Cafè" (e sappiamo bene **dove le macchinette ci servono il caffè**)?
- Prolunghi la pausa per scambiare due chiacchiere, magari con tanto di **sigaretta**?
- **Prendi la macchina** per ogni tipo di spostamento più lungo di cinque minuti?
- Sei al sushi e non ti lasci sfuggire l'occasione per **fare una super foto al tonno fiammante appena ordinato**?
- Fai la spesa e ogni cosa che compri è prigioniera degli **involucri di plastica**?
- Non hai "tempo e voglia" di separare il tappo del vasetto di Nutella dal barattolo e butti **tutto nello stesso bidone** senza troppi scrupoli?

*Dobbiamo ammetterlo: **ci passiamo tutti, me compreso!***

Ma ormai **il tempo scarseggia**! E di certo la nostra consapevolezza non è un fattore che abbonda.

**Inquinamento** e **sovrapesca** minacciano la salute di mari e oceani, mettendo a rischio gran parte di ciò che popola il vasto mondo sottomarino.

*Come si può restare indifferenti a tutto questo?*

*(La cosa mi terrorizza, anche ora che sto scrivendo!)*

**Ecco perché voglio condividerti 9 azioni** che non richiedono necessariamente un impermeabile giallo o enormi folle al tuo seguito; **e puoi metterle in pratica subito, già da oggi**: sarà sufficiente munirsi di un po' di coraggio e allenare la costanza.

---

*“Ho scoperto che sono le piccole cose, le azioni quotidiane della gente comune che tengono a bada l'oscurità. Semplici atti di gentilezza e amore.”*

*- Gandalf [Lo Hobbit: Un viaggio inaspettato]*

---

*Segui con attenzione ciò che ho da dirti e, se serve, prenditi del tempo per qualche appunto.*

**Pronto a diventare un vero supereroe del quotidiano?**

Okay, partiamo subito!



## #1 Differenziati



*Pensaci un attimo:* quando si parla di difesa dell'ambiente, **la prima cosa che ci immaginiamo tutti è, senza dubbio, la raccolta differenziata!**

Gli iconici bidoni colorati dentro cui dividere le varie categorie di rifiuti – *che molti, me compreso, approcciano con dei lanci che sono degni di un grande campione NBA* – sono da tempo diventati l'ABC per essere una persona “eco-friendly”.

Sono sicuro che anche tu li hai in casa. Ormai ne esistono di tutte le forme e dimensioni.

Unica raccomandazione: **non cedere alla pigrizia!**

Può succedere che in un momento di mancanza di voglia, tu decida di prendere e buttare tutto come capita in un unico enorme mucchio, specie quando vedi che gli altri vicino a te sono i primi a farlo.

**Ma non sarà così facile rimediare ai danni che comporta questo tipo di azione:** rischieresti solo di destinare all'oceano (*e allo stomaco di qualche animale*) rifiuti che avrebbero magari avuto la possibilità di essere riciclati o riutilizzati.



## #2 Esci di meno (in macchina)



Stando a quanto dicono gli scienziati, abbiamo immesso più biossido di carbonio nell'atmosfera di quanto non sia mai stato fatto nella storia dell'umanità. Ciò significa che potrebbero servire 10.000 anni per invertire i cambiamenti che abbiamo innescato.

Il 25 per cento della Co2 prodotta viene assorbita dall'oceano, aumentandone l'acidificazione e portando così alla distruzione di numerosi coralli e specie marine.

**Ricordati questi dati tutte le volte che prendi la macchina per fare un giro che potresti tranquillamente percorrere in bicicletta o con i mezzi pubblici.**

***Ne vale la pena?***

**Riscopri il piacere di una passeggiata**, se ne hai l'occasione: rallentare e godersi due passi a piedi a cielo aperto è un vero toccasana, specialmente oggi dove sembra che tutto ci sovrasti con la sua freneticità.

## #3 No al degrado, Sì al biodegradabile

*Cosa succede con gli oggetti di plastica monouso non biodegradabili?*

Che, alla meglio, ci vuole un'infinità di tempo per smaltirli.

E non usiamo la scusa del: *"massì, tanto c'è scritto che è riciclabile"*, perché ricordati sempre che, a un certo punto, anche riciclare ha un suo impatto ambientale.

Nel peggiore dei casi, invece, ciò che non viene riciclato sarà scaricato nell'ambiente.

### ***E il risultato?***

Mari e oceani pieni di immondizia che - *senza esagerare* - **non degraderà prima di centinaia di anni**; un'esca letale per la fauna marina.

### ***Cosa puoi fare nel tuo piccolo?***



- **Limita l'uso** di tazze, posate, cannucce monouso;
- Stai lontano dai prodotti confezionati nella plastica e **prediligi contenitori di carta o di vetro**;
- Se sei obbligato, compra solo prodotti di plastica che **certificano** il loro essere biodegradabili (per capirlo controlla che sia presente il marchio *OK Compost* o *Compostable* sulla confezione);
- **Evita i prodotti che contengono microplastiche**, soprattutto i cosmetici e i prodotti per la cura della persona come dentifrici, bagnoschiuma e creme solari;
- **Trova alternative ecosostenibili** (tra le migliori consiglio quelle offerte dallo shop *plastic free* del gruppo [MakeYouGreener](#)).

## **#4 “Da una grande spesa, derivano grandi responsabilità”**



***Ricordati: ogni volta che risparmi, qualcuno o qualcosa ha già pagato il conto per te.***

Ecco le azioni da fare per approcciare il supermercato in maniera responsabile:

- **Evita sempre i sacchetti monouso e porta con te una borsa in tela:** è più resistente, più capiente e meno ingombrante;
- Accertati che i sacchetti che compri *per la raccolta dell'umido* siano **realmente biodegradabili**;
- Valuta i prodotti in base a ciò che c'è scritto sulle confezioni e non su quello che leggi sul cartellino del prezzo. La mia regola d'oro è: **“stai lontano dai cartellini colorati”**;
- Prediligi i negozi che permettono la **spesa al peso**: contribuirai a ridurre gli sprechi, ma soprattutto starai alla larga da ogni tipo di *packaging* e imballaggio, ovvero dai principali responsabili dell'inquinamento oceanico.

## #5 Bevi tanto, inquina poco

Ormai è un mantra benefico: bere tanto per preservare la nostra salute psicofisica.

E, ahimè, è un mantra anche il farlo attraverso bottigliette di plastica.

**E come obiettare?** Poco ingombranti, poco costose, poco impegnative, facili da trovare, facili da buttare, facili da produrre.

Ma...

**Troppo dannose, troppo diffuse, TROPPO PERICOLOSE!**



Di questo passo nuoteremo letteralmente tra le bottiglie.

Già è diffusissimo questo orribile modo di fare; non mettiamoci in mezzo anche noi!

Piuttosto che svuotare il distributore di bottigliette, **provvediamo ad acquistare una borraccia di metallo**: ci guadagneremo noi in termini economici e l'oceano ci ringrazierà.

*E poi ammettiamolo: sono mille volte più belle delle bottiglie monouso, e possiamo scegliere quella che più ci rappresenta e ci ispira.*

**Ti svelo un piccolo segreto:** sapevi che **le borracce in rame** fungono anche da filtro contro le impurità contenute nell'acqua? Quindi più lascerai l'acqua dentro ad una borraccia di rame e più questa sarà pulita da bere (*in base a questo principio, puoi capire bene anche quante microplastiche assorbe l'acqua dentro una bottiglia monouso*).

*Un motivo in più per cambiare definitivamente abitudine ;)*

## #6 Meno tonno sui tuoi nighiri

[Un camion al minuto: ecco quanti rifiuti di plastica finiscono nei nostri oceani.](#)

**Sai che cosa significa? Che entro il 2050 nei mari e negli oceani troveremo più plastica che pesci.**

*Sembra una metafora, ma purtroppo non lo è.*

*E non è poi così difficile da immaginare: l'inquinamento va alle stelle e, parallelamente, la pesca intensiva abbatte il numero di pesci che vivono nelle profondità.*

In Italia ciò che vale tanto è il tonno, pescato soprattutto a largo delle coste calabresi.

Il fatto che il tonno scarseggi non crea particolare fastidio alle aziende, anzi: la sua scarsità genera esclusività, facendone aumentare continuamente il prezzo di mercato. Pensa che un singolo esemplare può essere venduto all'asta in Giappone per un valore che può raggiungere i **due milioni di euro!**

Quindi non c'è da girarci molto intorno. *Non sarò ipocrita dicendoti di abbandonare il sushi per sempre, ma ciò che puoi fare nell'immediato è semplice: **riduci la domanda di tonno quando sei al ristorante.***





## #7 Le sigarette...



Aaah, la [sigaretta, l'oggetto di plastica più diffuso al mondo](#).

Stando all'[indagine Beach Litter 2020 di Legambiente](#), i mozziconi si trovano al secondo posto dei rifiuti più trovati lungo le spiagge d'Italia, preceduti solo dagli imballaggi di plastica. Tradotto in numeri, **ogni cento metri di spiaggia si trovano, in media, 90 mozziconi.**

A livello globale, invece, si parla di oltre 4 tonnellate di sigarette trovate disperse nell'ambiente ogni anno.

*Lungi da me sollevare questioni sui numerosi danni che arreca alla salute. Ognuno ha i propri vizi e si comporta come meglio crede.*

**Ma quantomeno cerchiamo di rispettare quella di mari e oceani!**

Ogni singolo mozzicone che butti a terra **è letale per la fauna marina**. Pensa a questo ogni volta che "il posacenere è troppo lontano" (e comunque oggi esistono anche quelli portatili).

## #8 Nessuno ha detto che deve essere noioso: gioca.

*"A mali estremi, estremi rimedi".*

O per meglio dire: *"A maRi estremi, estremi rimedi".*

**Siamo arrivati a un punto di non ritorno**, e quando si parla di inquinamento degli oceani, *"domani"* può essere già troppo tardi.

Bisogna procedere a sensibilizzare le persone fin da subito, e quando la situazione è così grave, si ricorre a qualsiasi mezzo.



Ecco perché **Plastic Catchers** ha creato per smartphone *"un gioco che aiuta a pulire gli oceani"*.

Il concetto dell'app è piuttosto semplice: navigare con una barchetta e ottenere il punteggio più alto possibile.

Ma **l'idea alla base è molto più nobile**: infatti il 100 per cento del ricavato derivante dalle pubblicità che vedrai sarà devoluto a Plastic Free it, e potrai visualizzare direttamente nell'applicazione la quantità di plastica che hai salvato dagli oceani, a seconda del punteggio che raggiungerai.

*Ora non hai nemmeno più la scusa della pigrizia: c'è un'applicazione che ti permette di salvare gli oceani... comodamente dal divano!*

Già centinaia di persone l'hanno provata.

Unisciti anche tu! [Scarica l'app](#).



## #9 Parola d'ordine: **Consapevolezza**

[Sylvia Earle, la signora degli abissi](#), è l'oceanografa più famosa al mondo. È anche una scienziata di National Geographic, e i suoi settant'anni di esperienza nelle immersioni la piazzano sicuramente al primo posto della mia lista di persone a cui chiederei consiglio per fronteggiare la grave crisi oceanica.

Secondo lei la nostra arma più efficace oggi è la **conoscenza**. Da insegnare per prima ai bambini, perché saranno loro a dover proteggere gli oceani e rimediare ai nostri errori.

*Le sue parole mi conquistano. E mi ci ritrovo moltissimo!*

Tuttavia, prima ancora di parlare di *conoscenza*, mi piace parlare di **consapevolezza**.

Già, credo che sia questo il tassello mancante nella maggior parte delle persone, **le fondamenta da cui partire se si vuole davvero pensare di cambiare**.



*Il vero problema è che non esiste una guida pronta all'uso che ti possa insegnare a coltivare la consapevolezza.*

***E questo è un po' frustrante, lo so bene:*** perché il fattore più importante è allo stesso tempo il più complicato da comprendere e da applicare nel concreto (o almeno lo è rispetto ai precedenti)?

Ho imparato che la consapevolezza è prima di tutto **una questione di allenamento e di costanza**. E come tale, prima si inizierà ad allenarla e più in fretta maturerà.

Personalmente, visto che ho un nipote di quattro anni, mi sento sicuro di dire che già da bambini è possibile vivere con consapevolezza.

*"Ma come insegnare ad un bambino a essere sensibile verso l'oceano?"*

Un articolo di National Geographic analizza [come proteggere il pianeta analizzando i rifiuti in famiglia](#), un'attività all'apparenza spiacevole, ma che sicuramente aumenta, specie nei bambini, la consapevolezza verso gli sprechi.

*E chi meglio delle future generazioni dovrebbe imparare a riflettere sull'impatto che possono avere i rifiuti?*

*"Ma io non ho né figli né nipoti..."*

Non per forza devi averne. **Mettiamo da parte le scuse.**

Impariamo ad allenare la consapevolezza, diventando consumatori più informati su ciò che ci circonda e sull'impatto che hanno le nostre azioni.

Ricordati che **siamo tutti un po' bambini!**

***Perciò guanti alla mano e inizia ad analizzare il tuo cestino di casa! :)***

Prendi carta e penna o uno smartphone - a seconda di quanto sei smart - e segui questi step:

1. **Scegli il cestino che vuoi analizzare;**
2. **Esamina il contenuto del cestino** (alimenti, spazzatura riciclabile e non riciclabile);
3. **Valuta le scelte** e il perché hai acquistato quel determinato prodotto che ora è lì nel cestino;
4. **Fatti domande.** Chiediti se ci poteva essere una soluzione più ecosostenibile; oppure se quel rifiuto puzzolente si trovava nel cestino giusto;
5. Associa dei **valori** ai rifiuti, quali ***rinuncia, riutilizzo, riciclo*** (“*potevo risparmiarmi di comprare l’acqua in bottiglie di plastica? E quel panino confezionato dentro ad un sacchetto monouso?*”)

**Di fronte all’oceano non ci sono categorie di età:** una bottiglia di plastica danneggia allo stesso modo, sia che venga buttata da un bambino oppure da un adulto.

## **#9+1 Connettiti (ma stacca la connessione)**



*Qui parlerà soprattutto il surfista che è in me.*

*Eh sì, devo ammetterlo: da quando ho iniziato con il surf sono diventato sempre più consapevole dei danni che stiamo recando al mare.*

***Praticare degli sport così tanto a contatto con gli elementi mi ha insegnato la sensibilità nei confronti del nostro pianeta e a rispettare la natura che ci circonda.***

*"Eh Ale, ho capito, ma io non pratico surf. Cosa dovrei fare?"*

*Ti dirò una cosa: ti è mai capitato di andare 10 giorni al mare in vacanza e dire: "Ma guarda che schifo oggi l'acqua!"; oppure: "Ma come si fa a camminare su 'sta spiaggia che è piena di schifezze; ed è pure brutta da vedere!".*

Questi sono i momenti in cui anche solo nei canonici 10/15 giorni di ferie annuali sperimenti un contatto più intenso con la natura, in modo particolare proprio con il mare (ovviamente se sei un "tipo da mare").

Forse chi va al mare due settimane all'anno chiuderà un occhio, ma per chi, come me, cerca spesso di ritagliarsi un **momento di "detox" dai social** e spegnere la connessione internet per tuffarsi tra le onde, l'impatto con queste realtà segnate dall'inquinamento e dal poco rispetto altrui fa male al cuore.

*È come se, proprio come il mare, anche tu improvvisamente ti sentissi fragile e vulnerabile.*

*Quindi la prossima volta che andrai in vacanza, prova a fare qualcosa di diverso: **spegni il telefono** in spiaggia, **connettiti con l'ambiente** che ti circonda e, perché no, impara a cimentarti in qualcosa che è divertente e stimolante - *oltre a essere educativo, come hai potuto intuire* - come uno sport d'acqua.*

***Ti svelo una piccola chicca:*** il surf è considerato da molti insegnanti di yoga come una vera e propria *"meditazione sull'acqua"*.

***Quindi quale stimolo migliore per iniziare?***

Se invece sei una persona che già adora **praticare** nel quotidiano, ora hai una motivazione in più per imparare a farlo anche *sulla cresta dell'onda!* :)

# Ogni piccolo gesto può fare molto

*Quindi:* abbiamo capito che non è necessario stravolgere la propria vita con azioni straordinarie per contribuire in maniera efficace nella lotta contro i cambiamenti climatici e la crisi che ha colpito mari, oceani e tutte le meraviglie che li compongono.

Abbiamo però imparato quali sono **le piccole azioni per salvare gli oceani** (e sottolineo “**piccole**”) che tuttavia ci rendono persone straordinarie e più sensibili, giorno dopo giorno:

1. *Differenziati*
2. *Esci di meno (in macchina)*
3. *No al degrado, sì al biodegradabile*
4. *“Da una grande spesa, derivano grandi responsabilità”*
5. *Bevi tanto, inquina poco*
6. *Meno tonno sui tuoi nighiri*
7. *Le sigarette...*
8. *Nessuno ha detto che deve essere noioso: gioca.*
9. *Parola d'ordine: consapevolezza*
- (9+1) *Connettiti (ma stacca la connessione)*

**Bene. Sei arrivato fino a qui?**

*Allora puoi farti tranquillamente un applauso! Significa che hai fatto un grande passo che, sono sicuro, aggiungerà grande valore al tuo bagaglio personale.*

**Non è per nulla scontato!**

Moltissimi si limitano ad abbracciare le mode: se ci pensi, da un certo punto di vista, anche le crisi sono spesso prese come dei meri “trend acchiappa-like”.

**Ma tu oggi hai fatto molto di più:** hai preso a cuore non solo un ideale, ma un vero e proprio stile di vita.

Adesso puoi unirti a tutti quelli che quotidianamente si “battono” in difesa del nostro amato pianeta **blu**.

---

*“Non sono le nostre capacità che dimostrano chi siamo davvero, sono le nostre scelte.”*

*– Silente [Harry Potter e la Camera dei Segreti]*

---

*Già così stai facendo tantissimo per migliorare il nostro mondo.*

Ma se questo non dovesse bastarti, ricordati che puoi anche **contribuire a sostenere tutte quelle realtà “in grande” (come ONLUS e associazioni)** che hanno anche i mezzi per arrivare dove tu potresti avere dei limiti.

***“Del resto, anche gli eroi a volte hanno bisogno di un aiutante che li sostenga!”***

Organizzazioni come [Sea Shepherd](#), ad esempio: veri e propri pirati contemporanei, che dal 1977 combattono contro la distruzione dell’habitat naturale degli oceani e ne salvaguardano alcune delle specie animali tra le più spettacolari, ma allo stesso tempo più a rischio, del mondo (*e poi, voglio dire, hanno addirittura una flotta di navi che li accompagna nelle loro incredibili spedizioni*).

Se vuoi approfondire la missione di questo gruppo straordinario, trovi [qui](#) un interessante video dello youtuber Just Mick, che approfondisce tutti i dettagli tipici di una loro spedizione, oltre a tutte le tematiche legate alla pesca intensiva e all’inquinamento degli oceani.

Ricorda di scaricare gratuitamente l’app [Plastic Catchers](#) e salva anche tu i nostri oceani... *Divertendoti!*

*Alessio*