

Motivazione

Tra i vari principi promossi dall'ONU, mi sono soffermato sul principio di consumo responsabile, in quanto io stesso peccavo fino a qualche tempo fa di superficialità in merito a tante abitudini che poco avevano a che fare con il rispetto dell'ambiente che ci circonda.

Proprio per questo cerco di entrare in sintonia con il potenziale lettore elencando i miei sbagli durante tutto il blog post, usando per la maggior parte il principio di simpatia (io stesso fino a pochi anni fa...). Certamente mi sono servito anche della voce degli esperti, per aggiungere il principio dell'autorevolezza.

Il tone of voice è colloquiale, in quanto ho immaginato di scrivere per una rivista studentesca dell'università x, rivolgendomi a studenti di una fascia d'età compresa tra i 19 e i 28 anni. La buyer persona è infatti rappresentata da uno studente o studentessa di 24 anni che frequenta l'università.

Ho adottato tre call to action, una all'inizio, subito dopo le premesse, al fine di adottare il principio di reciprocità, una all'inizio del quinto gesto, e una alla fine dell'articolo.

Per l'headline ho utilizzato sia una domanda (Come rendere la nostra vita più sostenibile?) sia un numero dispari (ecco 5 piccoli gesti...).

Certamente questo articolo non è originale, ma proprio perché tratta di un argomento di cui ero io stesso scettico fino a poco tempo fa, mi sono sentito di trattarlo. Pur facendo riferimento alla voce degli esperti, ho impostato il post come se stessi chiacchierando con un mio amico davanti a un drink, esponendo i concetti con semplicità e rimarcando come io stesso, inizialmente, non adottassi i comportamenti giusti.

Le fonti che ho utilizzato sono:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Wnv8FTGpIM0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SYh7YSKxL6U>
- <https://www.lapressa.it/articoli/societa/come-e-perch-utilizzare-le-lampade-a-led>
- https://www.conserve-energy-future.com/15-easy-ways-to-become-environmentally-friendly.php#17_Buy_Recycled_Products
- <https://www.youtube.com/watch?v=6R0Wy4kwxes>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uhfVT5iAtMM>
- <https://www.frasicelebri.it/frasi-di/jose-ortega-y-gasset/>

Come rendere la nostra vita più sostenibile? Ecco 5 piccoli gesti per vivere in armonia con il mondo intorno a noi



A tutti noi è capitato di ascoltare in radio o in TV di esperti che rimarcassero più e più volte di come il nostro *stile di vita* sia oramai sempre più orientato verso un **eccessivo sfruttamento delle risorse** che il nostro pianeta ci mette a disposizione.

Quante volte abbiamo ascoltato con **indifferenza** a quelle parole, pensando magari: “*gli esperti molto spesso esagerano*”, oppure, “*non è affar mio*”.

Io stesso, fino a pochi anni fa, guardavo con disinteresse a questi avvenimenti, non mi curavo minimamente di rispettare anche le più semplici regole comportamentali, come ad esempio: **buttare le carte negli appositi cestini quando andavo al parco per una passeggiata**.

Fino a quando un giorno, mentre ero in spiaggia a rilassarmi, non vidi con i miei occhi un gabbiano **soffocare con un pezzo di plastica** mentre rovistava tra i rifiuti accumulati nel bel mezzo della spiaggia.

In quel momento capii che il “*menefreghismo*” che guidava le mie azioni doveva lasciar spazio alla **voglia di giocare un ruolo attivo nella guerra contro il consumo dannoso e irresponsabile.**

C'è una frase di un famoso filosofo spagnolo, José Ortega y Asset, la quale mi ricorda uno dei principi fondamentali dell'essere umano: *“lo sono me più il mio ambiente e se non preservo quest'ultimo non preservo me stesso”*.

Ed ecco perché sono qui a consigliarvi/mi **5 piccoli gesti** che possono concretamente dare una boccata d'ossigeno al nostro bel pianeta.

Sei interessato a saperne di più sui vari accorgimenti da prendere per rendere la tua vita ecosostenibile? Scarica gratuitamente questa piccola brochure cliccando [qui](#).

1. Utilizziamo lampadine a LED



Se facessimo un rapido conto di tutte le lampadine che abbiamo in casa, probabilmente più della metà di loro non sono lampadine a LED. Eppure, non solo durano di più di quelle normali (almeno il doppio), ma, ci consentono di avere un risparmio energetico notevole.

Cosa c'entra tutto questo con l'impatto negativo sull'ambiente?

Ebbene, le lampadine a LED sono totalmente eco-friendly, in quanto non contengono sostanze che recano danni alla salute.

Inoltre, combattono quello che viene comunemente chiamato: **inquinamento luminoso**.

Ti è mai capitato di sentire più caldo del solito quando accendi le varie lampade che hai in casa durante le serate estive? Sostituendo le vecchie lampadine con quelle a Led, non avrai più questo problema, in quanto **queste ultime non dissipano il calore e avvertirai meno caldo**. Comodo vero?

2. Non buttiamo le cose che non ci servono più, riutilizziamole



Quante volte ci è capitato di aprire l'armadio e trovare decine e decine di vestiti che non mettiamo più?

Se va bene rimangono lì a prendere polvere, altrimenti li buttiamo nella spazzatura.

Ed è qui che entra in gioco il concetto promosso dalla dottoressa [Tara Shine](#), la quale ribadisce: *“l'importanza di passare ad altri le cose di cui non abbiamo più bisogno, invece di buttarle”*.

La dottoressa prende l'esempio dei vestiti per i neonati, i quali molto spesso vengono buttati via dai genitori quando i loro figli crescono.

So bene che la maggior parte di noi studenti non ha ancora attraversato questa fase della vita, ma, la prossima volta che incrociamo per strada uno di quei famosi contenitori di raccolta di indumenti usati, **facciamoci un pensierino**.

Dopotutto, chi di noi non ha almeno una maglia o un pantalone che non mette praticamente mai? Io per esempio: avevo un cassetto pieno di camicie, alcune delle quali erano davvero belle.

Qual era il problema?

Semplicemente non le mettevo mai, rimanevano lì in un angoletto a prender polvere. Oggi nel mio armadio ci sono meno della metà di quelle famose camicie, avendo donato le altre a una piccola comunità di bisognosi presenti nella mia città.

3. Abbracciamo una dieta più variegata, mangiamo meno carne



Ebbene sì, qui tocchiamo un tasto dolente, io stesso ero solito mangiare molta carne (il prosciutto in tavola non mancava mai).

Poi un giorno mi capitò di ascoltare un [podcast della BBC](#), dove la discussione era incentrata su una particolare dieta, chiamata *“flexitarianism”*.

Un rinomato accademico dell'università di Oxford, il Dr. Springmann, è intervenuto rimarcando come: *“adottare una dieta più orientata al consumo di frutta e verdura, consumando carne solo una volta a settimana, possa concretamente avere un impatto positivo sull’ambiente”*.

Il Dr. Springmann non ci suggerisce di eliminare totalmente la carne dalla nostra dieta. Al contrario, ci invita a consumare maggiormente piatti a base di verdura e trattare la carne **come se fosse un lusso**, da consumare una volta alla settimana.

Inoltre, non dimentichiamoci che **la nostra salute ci ringrazierà nel lungo periodo**.

4. Compriamo prodotti riciclati



Probabilmente questa è l'abitudine più semplice da introdurre nella nostra quotidianità.

Molto spesso non ci facciamo caso, ma, quando andiamo al supermercato, tutti i prodotti fatti con materiali riciclati hanno un'indicazione sull'etichetta, la quale ci informa della percentuale di materiale riciclato di cui è composto il prodotto.

Comprare prodotti fatti con materiali riciclati, permette di ridurre le **enormi tonnellate di nuova plastica prodotta**.

Certamente, se uno solo di noi applicasse quest'abitudine, poco o nulla cambierebbe allo stato attuale, ma cosa succederebbe se tutti noi adottassimo questo piccolo gesto?

Quindi ragazzi, **occhio all'etichetta** la prossima volta che acquistate qualcosa!

5. Non “sprechiamo” l'acqua, il nostro bene più prezioso



Per quest'ultimo gesto, mi piacerebbe che tu vedessi un video, si tratta di un piccolo corto fatto in India.

Dopo aver visto questo video, ora sono molto più attento riguardo al mio consumo d'acqua giornaliero, puoi guardare il cortometraggio cliccando [qui](#).

Io stesso non mi rendevo conto di quanta acqua sprecassi durante la giornata, soprattutto per la mia igiene personale.

Eppure, basterebbero piccole attenzioni, come per esempio: fare docce brevi (lo so, mancherà anche a me il classico momento “canto” sotto la doccia) o chiudere il rubinetto quando ci laviamo i denti.

Questi sono solo **piccoli accorgimenti**, ma possono realmente salvare la vita di un bambino dall'altra parte del mondo.

Ora tocca a noi

Siamo arrivati alla fine di questo articolo, dove abbiamo elencato una serie di piccoli gesti quotidiani, che, se applicati da ognuno di noi possono fare la differenza, **aiutando il nostro pianeta a respirare**:

- 1) Usiamo lampadine a LED
- 2) Non buttiamo le cose che non ci servono più, riutilizziamole
- 3) Abbracciamo una dieta più variegata, mangiamo meno carne
- 4) Compriamo prodotti riciclati
- 5) Non “sprechiamo” l'acqua, il nostro bene più prezioso

E con questo, è tutto per oggi.

Prima di lasciarti, se questo articolo è stato di tuo interesse, ti invito a iscriverti alla nostra newsletter per non perderti altre dritte su come **vivere in pace e armonia con la natura intorno a noi**.

Iscriviti cliccando [qui](#).