



vivere® sostenibile

lazio

02

Marzo 2019 - MENSILE - Anno 1 - N. 2/2019
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE

www.viveresostenibile.net



ALBERI...

Ginkgo biloba

Ontano nero

Cerro

Acero Riccio

Bagolaro



Tiglio nostrano

Tiglio selvatico

Frassino comune

Betulla Verrucosa

Olmo comune



Editoriale

Riccardo Bucci - Pag. 3

Vino: la produzione è in aumento e si coniuga con la sostenibilità

Riccardo Milozzi
Pag. 5

Pesticidi.

È giunto il momento di dire basta!

Afonso Lustrino
Pag. 7

Sostenere chi?

Alessandro Bertirrotti
Pag. 8

Mobilità sostenibile vuol dire anche "condividere"

Massimo Marciani
Pag. 16

Alberi: i 10 preziosi alleati naturali contro l'inquinamento

di Marina Melissari

Sono capaci di ripulire l'aria delle nostre città, intrisa di polveri sottili e di anidride carbonica. Sono riusciti ad assorbire con le loro foglie quasi 4000 chili di CO2 in 20 anni. Sono i cosiddetti alberi mangia smog, piante in grado non solo di catturare i veleni che introduciamo nell'aria, ma anche di abbassare la temperatura dell'ambiente in cui si trovano durante i mesi più caldi.

Con la loro presenza, in parchi urbani e giardini questi alberi riescono a rimuovere dall'aria migliaia di chili di anidride carbonica e sostanze inquinanti come le polveri PM10 che ogni anno in Italia causano circa 80.000 morti premature. Sono alberi che siamo abituati a vedere nelle nostre città, tanto da non farci neanche caso, magari senza conoscerne il

nome. Vale invece la pena conoscerli, presentati qui in una graduatoria, una top ten degli alberi mangia smog. Al primo posto troviamo l'Acero Riccio (Acer platanoides), una creatura verde che raggiunge un'altezza di 20 metri, caratterizzata da un tronco slanciato e diritto e foglie di grandi dimensioni, fra i 10 e i 15 cm. Perché riccio? La punta delle foglie spesso è ricurva. Ogni albero di Acero Riccio è in grado di assorbire fino a 3.800 chili di CO2 in 20 anni e ha un'ottima capacità complessiva di mitigazione dell'inquinamento e di abbattimento delle isole di calore negli ambienti urbani.

A contendergli il primato con 3.100 chili di CO2 aspirate dall'aria, ci sono poi a pari merito la Betulla verrucosa (Betula pendula), in grado di crescere sui

terreni più difficili e considerata albero sacro presso i Celti e le tribù germaniche, e il Cerro (Quercus cerris), la cui altezza può raggiungere i 35 metri.

Al quarto posto, il Ginkgo Biloba, un antichissimo albero le cui origini risalgono a 250 milioni di anni fa. Oltre ad assorbire 2800 chili di CO2 in 20 anni, esso garantisce un'alta capacità di barriera contro gas, polveri e afa e ha una forte adattabilità a tutti i terreni compresi quelli urbani. Seguono al quinto posto il Tiglio nostrano (Tilia Plathyphyllos), al sesto il Bagolaro (Celtis australis), al settimo posto si trova il Tiglio selvatico (Tilia cordata), all'ottavo l'Olmo comune (Ulmus minor), al nono il Frassino comune (Fraxinus excelsior), infine al decimo posto si classifica l'Ontano nero (Alnus glutinosa). Di fronte

continua a pag. 3



SEGUICI SU FACEBOOK !
 AGGIORNAMENTI, EVENTI,
 NOTIZIE, ARTICOLI CHE
 RIGUARDANO IL NOSTRO
 TERRITORIO E LE INIZIATIVE
 SOSTENIBILI DA NON
 PERDERE!
**MANDACI I TUOI EVENTI
 SOSTENIBILI E PARTECIPA
 ALL'INFORMAZIONE!**

Vuoi pubblicare
i tuoi

EVENTI SOSTENIBILI ?

Invia i tuoi comunicati a:
redazione@viveresostenibilelazio.cloud

La pubblicazione resta
ad insindacabile giudizio dell'editore

Bonus Pubblicità



ora potete ottenere
 un credito d'imposta
fino al 90%
 sui vostri investimenti
 pubblicitari.

Decreto Numero 90 del 16/05/2018 - Fonte: Gazzetta Ufficiale
 in vigore l'8 agosto 2018

Bonus Pubblicità

Cosa significa, in breve: su qualsiasi cifra investirete in più rispetto all'anno
 trascorso, avrete fino al 90% di risparmio fiscale tramite credito d'imposta
È una legge dello Stato per il rilancio dell'Economia.

Vivere Sostenibile è a tua disposizione!
 Contattaci subito per saperne di più

pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud - 06/56547723

sommario

EDITORIALE	pag	3
SPRECO ALIMENTARE	pag	4
AGRI-CULTURA	pag	5
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE	pag	6 - 7
BENESSERE CORPO E MENTE	pag	8
ITALIA SOSTENIBILE	pag	9 - 12
SCELTE SOSTENIBILI	pag	14 - 15
MOBILITA' SOSTENIBILE	pag	16
LE TENDENZE	pag	17 - 18
EVENTI E APPUNTAMENTI	pag	19



**Tutti i nostri
siti sono su**



**Se vuoi essere contattato senza impegno
per avere un'offerta commerciale CHIAMA**

06/56547726



Via La Spezia, 112 - 00055 Ladispoli (RM)
 Tel. 06 / 56547723

Direttore Responsabile
Riccardo Bucci
direzione@viveresostenibilelazio.cloud

Capo Redazione
Marina Melissari
redazione@viveresostenibilelazio.cloud

Ufficio Commerciale

pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud

Iscrizione all'Albo dei Giornalisti del Lazio: n. 385 del 28/11/2018
 Registro Stampa n. 1/19 Tribunale di Civitavecchia

Stampa

Centro Stampa delle Venezie
 Via Austria, 19
 Padova



Grafica e impaginazione

F.C.S. S.r.l.
 Roma - Lazio
www.fcs-imprese.it

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 ("GDPR")

Riccardo Bucci Editore, (Vivere Sostenibile Lazio) con sede
 in Via La Spezia 112, 00055 Ladispoli (RM), in qualità di
 Titolare del trattamento dei dati personali, La informa che i
 dati conferiti mediante la redazione del "Modulo d'Ordine"
 saranno trattati con l'unico fine di gestire le operazioni di
 vendita e gli adempimenti ad essa connessi, nonché quelli di
 natura amministrativa, contabile e fiscale richiesti dalla legge
 applicabile. Qualora richiedesse assistenza post-vendita per
 acquisti o effettuasse qualsiasi altra richiesta alla Riccardo
 Bucci Editore, i dati personali da Lei comunicati saranno
 trattati esclusivamente per dare seguito alle Sue richieste.
 In qualità di interessato Lei potrà, alle condizioni previste
 dal GDPR, esercitare i diritti sanciti dagli articoli
 da 15 a 21 del GDPR contattando il Titolare:
direzione.lazio@viveresostenibile.net.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile Lazio offre esclusivamente un
 servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci,
 non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza
 delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindaca-
 bile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non
 risponde di perdite causate dalla non pubblicazione
 dell'inserzione.
 Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi
 dichiarato nelle inserzioni.
Vivere Sostenibile Lazio si riserva il diritto di
 rimandare all'uscita successiva gli annunci per
 mancanza di spazi e dedica ogni responsabilità sulla pro-
 venienza e veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10

Hanno Collaborato a questo numero



APS Litorale Nord
 Ladispolinonspreca
 Reloader onlus

Alessandro Bertirotti
 Alfonso Lustrino
 Massimo Marciani
 Riccardo Milozzi
 Paolo Serra

Salute Ambientale e Rimedi

di Riccardo Bucci - Direttore Responsabile, Vivere Sostenibile Lazio
(direzione@viveresostenibilelazio.cloud)

La Salute Ambientale sta a cuore al nostro bellissimo Paese Italia. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, dato confermato anche da un'indagine dell'azienda di misurazione globale Nielsen, noi Italiani siamo allineati con i nostri cugini Europei in termini di acquisti eco-consapevoli.

La freschezza e presenza di ingredienti naturali/biologici risulta essere l'elemento più importante per un prodotto (61%), seguito dalla presenza di benefici salutistici (53%).

Pertanto l'Educazione Ambientale è l'unica direzione per il cambiamento: dobbiamo comprendere che l'economia deve viaggiare costantemente e coerentemente con il rispetto dell'ambiente.

L'economia verde o green economy, è un percorso economico che genera crescita e salvaguarda il nostro pianeta. In assenza di tale visione continueremo con il degrado dato dal crescente utilizzo delle risorse, logicamente

correlato all'aumento della produzione dei rifiuti e delle emissioni inquinanti.

Investiamo in cultura, facciamo conoscere ai nostri ragazzi la possibilità offerta dalle nuove professioni, i green jobs, senza dimenticare però il passaggio generazionale dei vecchi mestieri legati al mondo dell'artigianato e dell'agricoltura.

Possiamo creare sviluppo economico e sociale, superando il vecchio modello economico basato sullo sfruttamento di risorse naturali e sulla scarsa attenzione agli impatti ambientali. L'economia verde è lo strumento dello sviluppo sostenibile, principio economico che si basa sulla crescita industriale e produttiva che rispetti l'ambiente.

Attenzione però alle imprese che utilizzano il green marketing per acquisire una reputazione ecologica, senza che vi sia corrispondenza con la reale qualità del prodotto/servizio. E' un fenomeno chiamato Greenwashing.



Il Greenwashing può essere scoperto, dall'eco consumatore, leggendo fino in fondo l'etichetta del prodotto, non accontentandosi dei termini bio o friendly..... e verificando anche i criteri di ottenimento rispettati per l'eventuale accreditamento pubblicizzato. Il web può sicuramente essere di aiuto per individuare i contenitori d'informazione seria, trasparente e verde.

Buona Sostenibilità.

RB

da pag. 1

all'evidente cambiamento del clima in atto non si può continuare a rincorrere le emergenze, ma bisogna intervenire in modo strutturale favorendo nelle città la diffusione del verde pubblico e privato capace di catturare lo smog. Le piante concorrono a combattere le polveri sottili e gli inquinanti gassosi, ma purtroppo in Italia ogni abitante dispone nelle città capoluogo di appena 31 metri quadrati di verde urbano. La situazione peggiora poi quando si parla di molte metropoli con valori che vanno dai 22 di Torino ai 17,9 di Milano fino ai 13,6 di Napoli. Sono misure necessarie anche alla luce del provvedimento della Commissione

Europea che il 17 maggio scorso ha deferito l'Italia alla Corte di giustizia per aver superato ripetutamente i valori limite stabiliti per la qualità dell'aria: per più di 35 giorni in un anno sono stati superati i valori limite giornalieri delle polveri sottili (PM10) con 50 microgrammi per metro cubo in 28 aree nel territorio nazionale in Lombardia, Piemonte, Veneto e Lazio. La forestazione urbana è un tema cruciale per il futuro delle città: dove si piantano più alberi, crescono benessere, sicurezza e ricchezza. Innanzitutto, un albero di grandi dimensioni è in grado di produrre ossigeno sufficiente per almeno 4 persone. Un cittadino dell'U-

nione Europea ha mediamente un'impronta alimentare di 1070 kg di anidride carbonica, equivalente, in un anno, alla stessa quantità di emissioni generate da un'auto che percorra 6000 km. Considerato che un albero può assorbire fino a 150 kg di anidride carbonica, servono almeno 25 alberi a persona solo per controbilanciare l'impronta alimentare e 20 mila km di auto in un anno. Ogni incremento del 10% di copertura arborea nelle città, inoltre, può portare a una potenziale riduzione di ozono dal 3 al 7% e ridurre la temperatura atmosferica da 2 a 8 gradi. Numeri che fanno riflettere, no? ●



REGALATI
l'abbonamento
per 1 anno

**vivere
sostenibile**

lazio

Per ricevere ogni mese
la copia cartacea direttamente a casa tua

Scrivi a redazione@viveresostenibilelazio.cloud

La lotta per l'ambiente comincia dal cibo

E saranno proprio le città che ne guideranno la riconversione circolare

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di APS Litorale Nord

In questi tempi i ragazzi di tutto il mondo stanno manifestando il loro disappunto, la preoccupazione per il futuro del pianeta e della nostra specie e la protesta contro i governi che parlano molto ma fanno poi piuttosto poco di concreto per la salvaguardia dell'ambiente. Non si può che concordare con Carlo Pedrini quando sostiene che se una delle caratteristiche di questa manifestazione è la sua universalità, il cibo – in quanto denominatore che accomuna tutti gli esseri umani – è uno dei principali temi di riflessione e uno dei primi indiziati, colpevole e al contempo vittima dell'aumento delle temperature, dell'innalzamento del livello del mare, della perdita di biodiversità e della maggior frequenza di eventi climatici estremi. Posto che nutrire il pianeta rimane una necessità imprescindibile per la nostra sopravvivenza, è però evidente che in un mondo dove una parte muore per fame e l'altra soffre per obesità, dove il modello agricolo attuale è responsabile di circa il 21% delle emissioni di gas serra e dove un terzo della produzione totale di cibo viene sprecata (ogni secondo l'equivalente di 6 camion di cibo commestibile viene gettato via, mentre nelle città meno del 2% dei nutrienti contenuti negli scarti e rifiuti organici viene valorizzato), qualcosa deve cambiare. Gli attuali metodi di produzione alimentare hanno impatti disastrosi, anche dal punto di vista economico: per ogni dollaro speso per il cibo, la società complessivamente ne paga due. Ovvero 5,7 trilioni di dollari all'anno. Quindi fanno bene i ragazzi a scendere in piazza e a gridare che qualcosa deve cambiare. Ma quel qualcosa dipende sì dai governi, ma anche da noi consumatori. Se per esempio ogni famiglia consumasse il 30% in meno

di carne, scegliendo magari quella di allevamenti estensivi e locali, ridurrebbe da un lato le sue emissioni di circa 1000 chili di CO2 l'anno e dall'altro anche il rischio di deforestazione sempre crescente a causa dell'aumento di pascoli e campi per il bestiame. Se si limitasse il consumo di pesce proveniente da allevamenti intensivi, come spesso sono quelli di gamberi tropicali e salmone, si eviterebbe un consumo smodato ed eccessivo di antibiotici che inquinano le acque e il nostro cibo. Se si prediligessero i mercati dei contadini, stagionali e locali, dove il cibo è più fresco e ha percorso meno chilometri per raggiungere le nostre tavole, si limiterebbero drasticamente le emissioni. E se, qualora proprio non ce la si facesse, al supermercato si spendesse qualche minuto in più nel leggere le etichette e nel domandarsi la storia di quel prodotto, riusciremmo a fare scelte più sagge. Se fossimo più consapevoli e morigerati, forse anche i governi e le aziende inizierebbero a capire che è ora che la musica cambi.

E saranno proprio le città che guideranno la riconversione circolare del cibo. Da qui al 2050 l'80% del cibo prodotto nel mondo sarà consumato nelle città. Questo vuol dire che le aree urbane avranno un ruolo fondamentale nel guidare la transizione verso un diverso sistema di produzione del cibo in grado di fornire alimenti sani, in quantità sufficiente a nutrire tutti gli esseri umani e senza distruggere l'ambiente, anzi migliorandolo. Secondo lo studio "Cities and circular economy for food" della Ellen McArthur Foundation, le città dovranno muoversi in tre direzioni: 1) ridurre gli sprechi; 2) riutilizzare i sottoprodotti e gli scarti; 3) pensare e commercializzare cibo

più sano. Queste tre azioni messe insieme potrebbero produrre benefici per 2,7 trilioni di dollari all'anno.

Infatti, proprio perché l'80% del cibo finisce nelle città, le aree urbane hanno la capacità di influenzare significativamente i sistemi di coltivazione e di produzione, interagendo direttamente con i produttori locali. Spingendoli ad adottare approcci rigenerativi per il terreno, per esempio utilizzando fertilizzanti organici e non convenzionali, adottando la rotazione delle colture e promuovendo la biodiversità. Favorire l'approvvigionamento del cibo su scala locale è una scelta a portata di mano considerando che già oggi il 40% delle terre coltivate su scala mondiale sono entro 20 km dalle città. Inoltre favorire lo sviluppo di un'agricoltura distribuita e rigenerativa permette di supportare le colture locali, accorcia le catene di distribuzione riducendo le emissioni legate ai trasporti e la necessità di imballaggi. Non solo. Visto il flusso di cibo in entrata, le città rappresentano il luogo ideale nel quale utilizzare i sottoprodotti e gli scarti trasformandoli in nuovi prodotti, per esempio ricavandone fertilizzanti organici e biomateriali innovativi.

Provando a quantificare i benefici lo studio prevede che dall'utilizzo dei sottoprodotti alimentari e dalla riduzione degli sprechi si avrebbe un risparmio di 700 miliardi di dollari l'anno; la riduzione delle emissioni serra legata all'accorciamento delle catene alimentari porterebbe a un taglio di queste di 4,3 miliardi di tonnellate di CO2 equivalenti; l'adozione di pratiche agricole rigenerative ridurrebbe i costi sanitari di 550 miliardi di dollari.

Gli imballaggi sostenibili riducono lo spreco alimentare

di APS Litorale Nord

Gli ultimi progetti per migliorare la sostenibilità degli imballaggi vedono il cartone ondulato protagonista capace di ridurre la plastica, mantenere al meglio frutta e verdura durante il trasporto e favorire così la filiera ortofrutticola.

Si parte dalla materia prima: l'utilizzo di carta vergine proveniente da foreste con gestione responsabile è salito dal 70% del 2011 fino al 92,2% del 2017 ed entro il 2020 arriverà al 100%. Ridurre l'impatto ambientale, fermare la deforestazione incontrollata, contenere le emissioni di CO2 sono comportamenti fondamentali per garantire processi produttivi sostenibili. Le analisi condotte hanno evidenziato che il cartone ondulato ha



un impatto ambientale inferiore a tutti gli altri sistemi di imballaggio, oltre a essere naturale e riciclabile al 100%. Ma un altro punto è altrettanto importante: ridurre l'impatto di ciò che si produce, confeziona, trasporta e poi non si consuma. Per questo il vero impegno per la sostenibilità consiste nel ridurre lo spreco alimentare: obiettivo, questo, che si può conseguire sviluppando nuove funzioni d'uso delle confezioni, in grado di limitare il food waste.

Con l'imballaggio in cartone ondulato che allunga la shelf life di frutta e verdura, il settore del cartone ondulato contribuisce a ridurre lo spreco alimentare, evitando al 10% dell'ortofrutta di finire nella spazzatura.

Pitture ecosostenibili da frutta e verdura

di APS Litorale Nord

Il lavoro di collaborazione tra il Gruppo Boero e l'Istituto Italiano di Tecnologia ha portato a termine un progetto finalizzato alla realizzazione di pitture innovative, che incorporano microparticelle di bioplastica realizzata a partire da scarti vegetali di cacao e arance e da amido di mais.

Le bioplastiche di origine vegetale sono state testate come possibile alternativa ai pigmenti tradizionali utilizzati nella formulazione delle pitture per interni. In particolare le microparticelle derivanti da amido di mais, di colore bianco, sono state studiate come pos-

sibile alternativa al tradizionale pigmento bianco ed opacizzante per la realizzazione di pitture bianco-neutre, poi tinteggiate con diverse colorazioni mediante tradizionale tintometria.

Con le bioplastiche provenienti invece da scarti di arancia e cacao, sono state realizzate delle pitture colorate (Giallo Arancia e Marrone Cacao) sfruttando i pigmenti naturali dello scarto vegetale di partenza, ottenendo sia prodotti decorativi sia prodotti a tinta unita. Le pitture sperimentali sono attualmente in fase di test presso il nostro Centro di Ricerca dell'azienda.



Vino: la produzione è in aumento e si coniuga con la sostenibilità

Per fare del buon vino serve il rispetto del vigneto e della terra

TEMPO DI LETTURA: 5 min

di Riccardo Milozzi *Presidente CIA Roma*

Il 2018 è stato un anno da record per il vino. Ovunque in Europa s'è registrato un aumento della produzione: con 282 milioni di ettolitri stimati dall'Organizzazione Internazionale della Vigna e del Vino (OIV), la stagione vitivinicola, escludendo succhi e mosti, fa registrare un dato raggiunto (e superato) soltanto in due occasioni nel nuovo millennio, nel 2004 (298) e nel 2013 (290). Si tratta di un segnale di ripresa significativo, dopo il brusco calo registrato nel 2017 quando si sono prodotti 251 milioni di ettolitri, cioè 22 in meno rispetto all'anno precedente.

Il primato, come ormai accade da un decennio, spetta all'Italia (48,5 milioni). Seguono Francia (46,4) e Spagna (40,9), più distaccati tutti gli altri Paesi: dagli Stati Uniti (23,9) fino alla Moldavia (2 milioni).

Il nostro primato come produttori comunque non deve farci sottovalutare un aspetto che sta diventando sempre più imprescindibile: la sostenibilità della viticoltura. Anche per il vino valgono infatti i concetti che sempre più spesso vengono citati in agricoltura e che mirano alla preservazione delle risorse naturali per le generazioni future. Questo permette di non intaccare le produzioni, né in termini quantitativi né qualitativi, lavorando per un'ottima qualità dei prodotti e con il più basso impatto possibile sull'ambiente.

Cosa vuol dire sostenibilità in ambito vitivinicolo? Tutela della salute del suolo, difesa degli habitat naturali e del paesaggio, efficienza energetica, qualità e consumo dell'acqua, sostenibilità sociale. Il mercato sta cambiando volgendo proprio in questa direzione. Recenti ricer-

che di mercato a livello internazionale indicano che ad apprezzare maggiormente queste virtù di un prodotto sono le donne, più attente ai metodi di produzione del vino e più propense ad acquistare vini biologici e prodotti da viticoltori donne quando questo fatto è indicato in modo esplicito.

Oggi si parla molto di vino biologico, biodinamico e naturale, spesso senza distinguerli tra loro, fatto che crea una sempre maggiore confusione sia tra gli operatori sia tra i consumatori. Inoltre in Italia la normativa in questione non è proprio chiara, cosa che induce di frequente a definire i vini indifferentemente, utilizzando anche i termini naturale e biologico come sinonimi. Può servire perciò fare chiarezza. Un "vino biologico", quello in cui la coltivazione privilegia il rapporto con il territorio e la natura, è tale perché certificato secondo il Regolamento Europeo del 2012. Con il termine "vino naturale" si fa riferimento al vino che, oltre all'adozione delle tecniche dell'agricoltura biologica, non presenta alcuna sostanza addizionata al mosto (correttore di acidità, anidride solforosa o coadiuvanti vari) e non obbedisce ad alcun disciplinare (i solfiti, in minima parte, vengono comunque aggiunti per prevenire ossidazioni o deviazioni batteriche). E poi ci sono anche i 'vini biodinamici' che vengono prodotti assecondando le fasi lunari.

Io però sono convinto che, al di là da formule ed etichette, la strada giusta per un buon vino, sostenibile e salutare, sia semplicemente quella antica della tra-

**Riccardo Milozzi**

"Una bottiglia di vino racchiude l'esperienza, il lavoro e la passione di chi lo produce"

dizione e del rispetto del vigneto. L'esperienza e lo studio mi hanno portato a pensare che, se rispetti la terra e la vigna, questa nella gran parte dei casi riesce a curarsi da sé, che la pianta ha tutte le caratteristiche per proteggersi dagli interventi esterni e che la si può aiutare a produrre un'ottima uva da vino limitando al minimo i trattamenti chimici, spesso eccessivi ed aggressivi. ●

5G: i vantaggi per l'agricoltura in Italia

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Smart agriculture, precision farming si avvantaggeranno delle nuove reti mobili 5G

di Redazione

Come cambierà l'agricoltura con l'avvento del 5G?

Secondo una stima fornita dalla FAO, nei prossimi 30 anni il settore agricolo dovrà aumentare la propria produzione del 70% per fare fronte alla domanda globale.

Per poter raggiungere questo livello è necessario espandere gli orizzonti tecnologici di tutta la filiera, con particolare riferimento alla Smart Agriculture e al precision farming, permettendo un ulteriore passo verso nuovi paradigmi e una nuova organizzazione delle attività produttive. Un nuovo modello basato sulla tecnologia 5G si fonda su alcune caratteristiche distintive fondamentali: altissima velocità di banda, latenza minima, maggiore densità di connessioni (Enhanced Mobile Broadband), connessione massiva di oggetti e dispositivi e minore consumo di risorse energetiche.

I dati collezionabili dai macchinari e dai dispositivi interconnessi che operano nell'agroalimentare possono infatti essere elaborati in modo da fornire analisi dettagliate, piani specifici e localizzati per il dosaggio dei fertilizzanti nonché per il risparmio delle risorse energetiche ed idriche. È evidente che tutto ciò può comportare vantaggi consistenti in termini di produttività e sostenibilità ambientale.

Le applicazioni 5G per l'agricoltura. In generale, i trend globali suggeriscono diverse applicazioni del 5G nel settore

agricolo. In primo luogo una maggiore penetrazione delle reti e dei device, a partire dai comuni smartphone. Le imprese stanno facendo sempre più affidamento sui dispositivi, anche comuni, per partecipare e rimanere aggiornati sulle varie iniziative volte a condividere e facilitare il trasferimento di competenze tecnologiche settoriali. Non solo, i device più comuni e di semplice utilizzo come tablet e smartphone stanno diventando importanti anche per quanto riguarda l'accesso e l'aggiornamento in tempo reale dei flussi di dati. Utilizzare il 5G in questo tipo di attività può rendere ancora più efficace la loro applicazione, considerando anche che la richiesta di connettività è destinata ad aumentare nel tempo e con essa la struttura in grado di supportarla.

Una seconda applicazione del 5G consiste nel rendere più efficace l'utilizzo dei dati per la Smart Agriculture e il precision farming. Come accennato le tendenze globali vedono gli operatori di filiera sempre più connessi e sempre più dipendenti dalle recenti opportunità offerte dall'Internet of things e dalla costante connettività. Tuttavia permangono alcuni punti di debolezza come, ad esempio, alcune aree in cui è difficile strutturalmente fornire una connessione adeguata alle esigenze di stoccaggio ed elaborazione dei dati (soprattutto banda larga) e stabile. Il 5G si configura come un fattore in

grado di superare questo ostacolo grazie alle sue caratteristiche distintive, precedentemente accennate e di consentire una riduzione dei costi legati all'attività di raccolta e utilizzo dei Big Data.

Un esempio concreto riguarda i macchinari industriali automatizzati per monitorare e controllare, per i quali sono necessarie bassa latenza e connettività stabile in grado di far dialogare costantemente le piattaforme operanti. Allo stesso modo, nel precision farming, sarà fondamentale l'utilizzo dei droni in grado di fornire immagini e informazioni delle superfici coltivate. Chiaramente, la maggiore efficacia derivante dal passaggio al 5G è direttamente dipendente dal livello di penetrazione nelle varie aree geografiche e nei campi di applicazione cui è destinata. L'Italia rappresenta un mercato dalle grandi potenzialità, dove l'Internet of Things ha raggiunto un valore di mercato pari a quasi 3 miliardi nel 2016. La Smart Agriculture e il precision farming, se supportati dalla nuova tecnologia 5G, possono aprire sentieri assai vantaggiosi per un sistema paese conosciuto e rinomato a livello globale grazie all'eccellenza delle materie prime agricole e la propensione ad investire molto sulla qualità e la varietà del cibo. [Fonte: agendadigitale.eu]

La dieta universale per un sistema alimentare sostenibile

Meno proteine, più vegetali, stop allo spreco di cibo: tre pilastri strategici per la salvaguardia della salute e del pianeta



di Marina Melissari

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Il cibo sano può salvare il pianeta? Possiamo nutrire una popolazione futura di 10 miliardi di persone con una dieta sana entro i confini planetari?

Queste le due prime domande che si sono rivolti i massimi esperti mondiali sui temi della salute e della sostenibilità, 37 scienziati di fama mondiale riuniti dalla Commissione EAT-Lancet su Food, Planet, Health. La risposta è sì, ma sarà impossibile senza trasformare le abitudini alimentari, migliorando la produzione di cibo e riducendone lo spreco.

E hanno sostanzialmente questa risposta in un documento, il rapporto EAT-Lancet, che è la prima revisione scientifica completa degli alimenti che costituiscono una dieta sana da un sistema alimentare sostenibile e quali azioni possono sostenere e accelerare la trasformazione dell'attuale sistema alimentare, utili a definire strategie concrete in linea con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite e gli Accordi sul clima di Parigi.

Il cibo rappresenta la leva più importante per migliorare la salute dell'uomo e del pianeta insomma. Non a caso, 6 dei primi 11 fattori responsabili del peso globale delle malattie sono legati al cibo e dalla produzione alimentare dipende gran parte delle emissioni di gas serra e di consumo di suolo e di acqua. Per garantire quindi il benessere della popolazione e dell'ambiente servono cambiamenti drastici che puntino su un sistema produttivo e una conseguente alimentazione a base di prodotti vegetali. Fin qui niente di particolarmente nuovo. La grande novità messa in campo dagli esperti della EAT-Lancet Commission è la presentazione di modelli concreti di dieta sana e di soglie per l'utilizzo di terra, acqua e prodotti chimici nei sistemi di produzione alimentare. Tutti i dettagli sono riportati nel documento finale nel quale si possono trovare, per esempio, i grammi di macronutrienti da assumere ogni giorno (232 per i cereali integrali, da 200 a 600 per la verdura) e i rispettivi apporti energetici (calorie). Stando alle stime, se nel mondo tutti seguissero queste indicazioni si potrebbero evitare ogni anno circa 11 milioni di decessi tra gli adulti. Rispetto alla dieta sana identificata nel report, si nota per esempio che a livello mondiale i due gruppi di alimenti che superano di gran lunga la soglia massima di rischio (indicata come 100%) sono la carne rossa (288%) e i vegetali amidacei come le patate o la manioca (293%). Guardando più nel



dettaglio si notano differenze enormi in termini di consumo di questi alimenti tra i vari Paesi: gli Stati Uniti superano le soglie quando si parla di proteine animali (carne rossa 638%, uova 268%, pollame 234%, latte e latticini 145%) e regioni come l'Africa Sub-Sahariana sfiorano il limite per i vegetali amidacei (729%). Ecco perché serve un regime dietetico universale che possa riequilibrare queste discordanze. Infine, in un'ulteriore sezione del report, l'analisi dei sistemi alimentari ha permesso alla commissione di calcolare le soglie entro le quali tali sistemi dovrebbero mantenersi per evitare danni irreparabili al pianeta. Sei le variabili da tenere sotto controllo in questo contesto: emissione di gas serra, consumo di terra, consumo di acqua, utilizzo di azoto, utilizzo di fosforo e tasso di estinzione delle specie. E una grande varietà di aree di intervento per raggiungere questi risultati che richiedono il coinvolgimento di governi, industrie e società, come per esempio l'educazione e l'informazione, l'etichettatura, tasse sul cibo, il sostegno economico alla produzione di alimenti sani. Il sistema agro-alimentare dovrebbe essere in grado di proteggere la biodiversità, fornendo al contempo cibo sufficiente a tutte le generazioni presenti e future.

La dieta universale della EAT-Lancet Commission prevede l'assunzione di 2.500 chilocalorie al giorno che, in una gamma flessibile, si traducono in approssimativamente 230 grammi di cereali integrali, 500 di frutta e verdura, 250 di latticini, 14 di carni (bovine o suine o ovine), 29 di pollo, 13 di uova, 28 di pesce, 75 di legumi, 50 di noci, 31 di zuccheri (aggiunti e non). Condimento consigliato gli oli vegetali, extravergine di oliva o colza. Uno dei riferimenti espliciti del gruppo di studiosi è la dieta Mediterranea nella versione «frugale» praticata in Grecia alla metà del secolo scorso.



Erbe spontanee commestibili

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Si trovano più o meno dovunque e si riconoscono facilmente. Per raccoglierle basta una passeggiata in campagna. E, crude o cotte, sono saporite, sane e nutrienti. Gli antichi romani non le facevano mai mancare sulle loro tavole, anche le più ricche, e non è passato tanto tempo da quando nei campetti periferici di Roma si vedevano le donne, in grembiule e fazzoletto, che le raccoglievano per rifornirsi gratis di cicoria di campo e tante altre verdure. Riscopriamo insieme il valore di questi doni della natura: cominciamo con le prime tre specie.



TARASSACO (Taraxacum officinalis)

Diffuso in tutta Italia, ha proprietà medicamentose: ottimo diuretico e purificatore del fegato, blando antinfiammatorio, stimolante dell'attività pancreatiche, aiuta la prevenzione di malattie cardiovascolari riducendo il colesterolo in eccesso. Contiene flavonoidi, potassio, calcio e le vitamine A, B, C e D. Ottime le foglie crude in insalata fresca, o cotte in padella con olio e aglio. I fiori di tarassaco bolliti con zucchero di canna e limone sono gli ingredienti di uno sciroppo miracoloso per mal di gola e tosse!



BORRAGINE (Borragio Officinalis)

Pianta spontanea presente in tutta l'Italia mediterranea, nasce in fine estate/autunno e ha una crescita molto rapida, può raggiungere altezze d'uomo, specialmente in primavera quando la pianta produce dei caratteristici fiorellini blu. Le foglie cotte in padella o lessate insieme ad altre erbe sono usate tradizionalmente in molti piatti tipici, come ripieni o per le famose frittelle di borragine. E' ricca di minerali e acidi grassi essenziali quali calcio e potassio, omega-6. Anche i fiori sono commestibili e possono essere aggiunti ad insalate fresche, creando un bellissimo effetto estetico.



STRIGOLI (Silene Vulgaris)

Questa piccola pianta, diffusa nei luoghi incolti, è probabilmente una delle più ricercate in cucina per il suo sapore, che ricorda gli spinaci ma un po' più marcato, anche se la sua raccolta richiede un po' di tempo. Si presenta con numerosi rametti che difficilmente raggiungono più di 60 cm. Prima della fioritura, i getti teneri e le foglie si possono consumare crudi in insalata, ma il meglio di sé lo dà nei preparati per primi piatti. Pasta, risotti, ripieni, ma anche la classica frittata di strigoli e cipolla.

Pesticidi. È giunto il momento di dire basta!

TEMPO DI LETTURA: 8 min

Medici e nutrizionisti consigliano caldamente il consumo di frutta e verdura, alimenti assolutamente indispensabili al nostro organismo; c'è però un gruppo di sostanze chimiche che li sta rendendo alimenti più pericolosi che benefici, stiamo parlando dei "pesticidi".

di Alfonso Lustrino, Fisioterapista e Educatore alimentare

Perché i pesticidi sono pericolosi, se lo sono, per la nostra salute? Quali alternative esistono? Cerchiamo di fare chiarezza. Secondo le autorità competenti i pesticidi, nelle quantità regolamentate, non sarebbero pericolosi per la nostra salute, ma il danno che provocano è dato dalle quantità che ne assumiamo e dal cosiddetto "cocktail" che ne consegue. Considerati tutti gli alimenti potenzialmente contaminati che mangiamo ogni giorno (frutta, verdura, carne, uova, latte, formaggi, vino), ne consegue che il loro effetto sul nostro organismo sia tutt'altro che irrilevante. Gli animali degli allevamenti, infatti, si nutrono di mangime che è stato a sua volta trattato con pesticidi. Insomma, in generale ogni alimento che mangiamo è entrato in contatto con queste sostanze, e non solo, nel nostro corpo entrano pesticidi anche dall'aria che respiriamo e dall'acqua che beviamo che proviene da fonti superficiali o di falda contaminate.

I pesticidi hanno portato all'umanità molti vantaggi come, ad esempio, la possibilità di eliminare da alcuni territori malattie come la malaria o la febbre gialla e di favorire una maggiore produzione agricola per fronteggiare l'aumento della popolazione mondiale. Accanto a questi vantaggi, i pesticidi rappresentano però un potenziale pericolo devastante per la salute dell'uomo e per l'ambiente.

A indagare sugli effetti che tali composti hanno sulla salute è stata, tra gli altri, Greenpeace, che ha diffuso un rapporto sugli effetti dei pesticidi. Tale rapporto arriva dopo l'annuncio da parte dell'OMS di riclassificare il glifosato come "probabilmente cancerogeno". Tra i vari erbicidi in commercio, il glifosato è forse il più odiato. Brevettato dalla Monsanto Company è stato oggetto di vari studi utili a definirne i pericoli: uno di questi è quello dell'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità), secondo la quale ci sono "prove di cancerogenicità". Inoltre, ricorda l'associazione, tali composti sono asso-

ciati non soltanto a forme tumorali, ma anche neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer.

Ben noto e studiato è anche l'effetto devastante che i pesticidi (in particolar modo i neonicotinoidi) hanno sulle api. Un terzo della popolazione mondiale di questi utili insetti impollinatori è morta a causa dell'utilizzo di queste sostanze. Le conseguenze della morte delle api sulla razza umana le conosciamo benissimo: senza impollinazione nel giro di pochi anni si ridurrebbero drasticamente i raccolti. Oltre ai danni ambientali e agli utenti finali che si trovano a pagare un prezzo in salute relativo all'acquisto di prodotti ottenuti mediante l'utilizzo di pesticidi, quelli che pagano il prezzo più alto sono gli addetti ai lavori che vengono a contatto con tali sostanze. Ad esempio un legame tra l'esposizione ai pesticidi e l'insorgere del Parkinson è stato dimostrato da più studi nel corso degli ultimi anni. I danni possono interessare anche il sistema immunitario (come quello ormonale o nervoso dell'individuo) e le donne in gravidanza (le sostanze sembra siano in grado di raggiungere in maniera diretta il feto e comportare difetti alla nascita o anche ritardi nello sviluppo cognitivo). Tra i più esposti vi sono i bambini, a causa dei tassi di esposizione più alti e della ridotta capacità di metabolizzare le sostanze tossiche. È per queste ragioni che Greenpeace chiede alla Commissione europea e ai singoli governi nazionali la messa al bando graduale dei pesticidi sintetici in agricoltura.

La domanda a questo punto sorge spontanea: cosa possiamo fare per ridurre il rischio provocato dai pesticidi? La risposta non è semplice, anzi, lo sarebbe, ma all'atto pratico la soluzione non è di facile attuazione. Il motivo principale per il quale queste sostanze vengono utilizzate molto in agricoltura è legato all'eccessiva produzione. In un mondo consumista come il nostro in cui i terreni vengono sovrassfruttati, risulta necessario utilizzare sostanze che possano ridurre le perdite agli agri-

Cosa sono i pesticidi?

Secondo Wikipedia il significato del termine "pesticida" è riferibile ai prodotti destinati a distruggere o tenere sotto controllo qualsiasi organismo nocivo (compresi i microrganismi e le piante infestanti).

I pesticidi (caratterizzati dal suffisso "cida" che significa "capace di uccidere") sono suddivisi in diverse categorie, ad esempio: insetticidi (combattono insetti nocivi alle colture agricole), fungicidi (contrastano le malattie e le alterazioni prodotte da funghi), diserbanti o erbicidi (utilizzati per distruggere le erbe infestanti, o malerbe), anticrittogamici (contrastano le malattie e le alterazioni prodotte da batteri, muffe ed alghe), nematocidi (combattono i vermi del terreno o nematodi), acaricidi (combattono gli acari), fitoregolatori (ormoni vegetali che regolano la crescita delle colture).

coltori. L'ideale dunque sarebbe ridurre in generale le quantità, eliminando gli sprechi, così da limitare l'uso di pesticidi e ritornare ad un'agricoltura più sostenibile e in equilibrio con il territorio. Sarebbe indispensabile anche una drastica diminuzione dell'uso di carne, infatti è altissima la percentuale di terreni coltivati per produrre cibo destinati agli allevamenti. Negli USA e in Europa oltre la metà dei cereali sono destinati agli animali allevati (rispettivamente il 59% e il 56%). L'agricoltura biologica consente soltanto l'utilizzo di sostanze naturali o comunque non dannose all'uomo e all'ambiente, ma purtroppo in Italia il biologico, anche se in costante crescita, occupa solo il 4% del mercato.

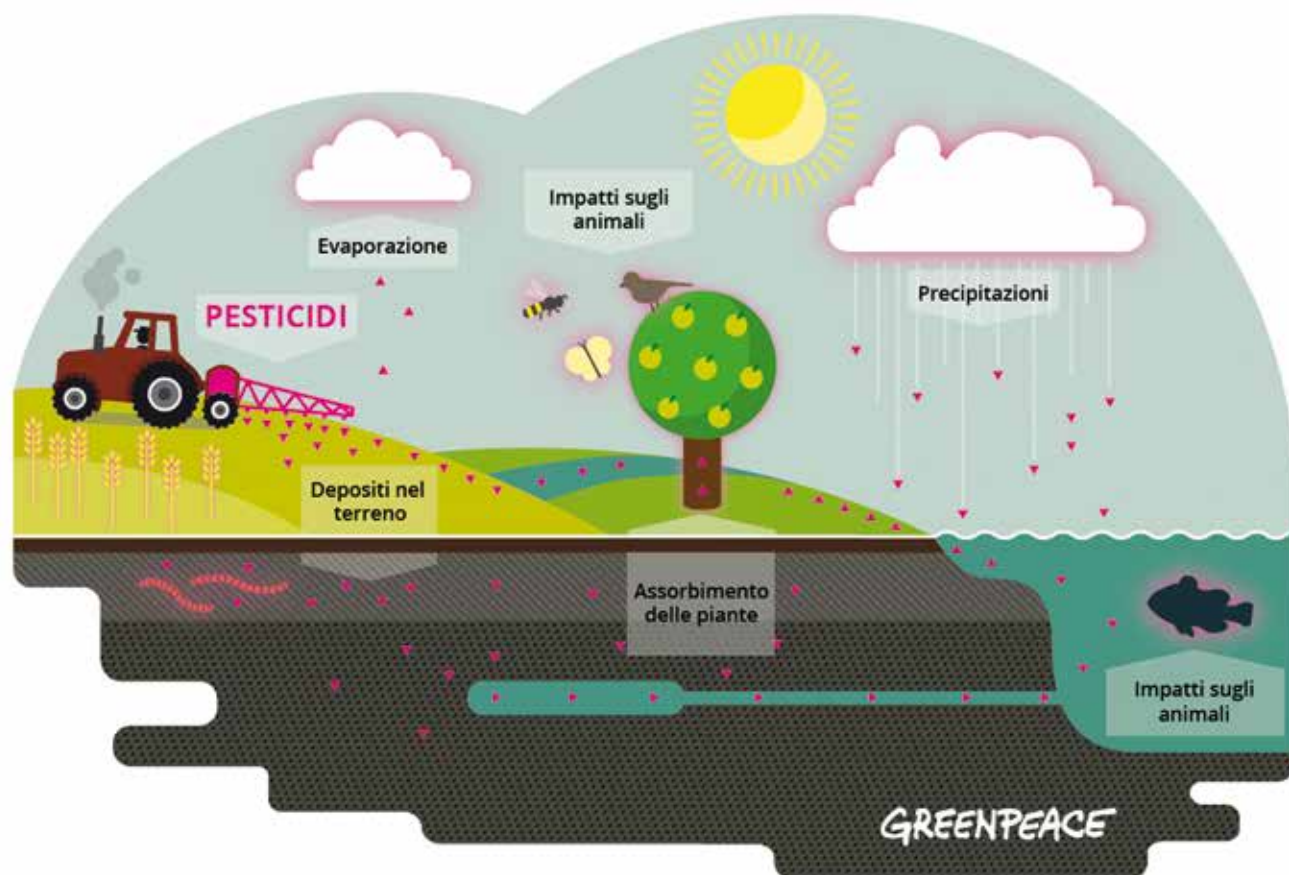
Un esperimento eseguito da "Cambia la Terra" ha voluto vedere ciò che accade nel nostro organismo: quanti pesticidi mangiamo, quanti ne accumuliamo nel nostro corpo e cosa succede se per soli 15 giorni scegliamo cibi esclusivamente biologici, cioè privi di qualsiasi ingrediente tossico. I risultati, benché non siano da considerarsi alla stregua di uno studio scientifico, hanno confermato non solo precedenti esperienze fatte in altri paesi europei, ma anche veri e propri studi condotti da enti di ricerca e università, regolarmente validati e pubblicati. Incredibilmente la maggior parte delle sostanze inquinanti analizzate sono diminuite, in alcuni casi azzerate, come appare evidente dai grafici elaborati dal laboratorio di analisi di Brema, il Medizinisches Labor Bremen, uno dei più grandi laboratori indipendenti specializzati nell'esecuzione di test mirati e selettivi in Europa.

Stiamo parlando dunque di utopia? Ad oggi si direbbe di sì, ma è l'unica strada percorribile. Ciascuno di noi può fare qualcosa: quando facciamo la spesa possiamo dire la nostra scegliendo il biologico.

I prodotti chimici utilizzati nell'agricoltura "convenzionale" comportano uno sfruttamento intensivo dei terreni, un impoverimento del cibo, danni all'ambiente, agli animali e all'uomo. La soluzione sta nel convertire allevamenti e aziende agricole industriali in allevamenti con sistemi naturali e biologici. Gli studi a supporto di questa tesi forniscono dati oggettivi e ineccepibili.

Non c'è tempo da perdere. Bisogna andare in questa direzione prima che sia veramente troppo tardi. ●

IL CICLO DEI PESTICIDI



In Natura esistono piccoli animali (rospi, coccinelle, uccelli, lucertole, pipistrelli, rane, ecc.) ed insetti che esercitano il controllo dei parassiti, eliminandoli; questo crea una "difesa naturale" delle piante, mantenendo un equilibrio naturale. Purtroppo questi benefici, piccoli animali e insetti predatori di parassiti stanno morendo e moriranno sempre più a causa di pesticidi.

Sostenere chi?

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Leggiamo spesso, ed io stesso lo scrivo, che stiamo attraversando un periodo storico complesso, per non dire apertamente *contraddittorio*. Affermare che è complesso, in effetti, è come cercare di rendere appetibile qualcosa che sappiamo essere, in realtà, relativamente indigesto. Alcune volte, persino, sappiamo benissimo che precise azioni umane sono velenose, per noi stessi e per gli altri. Non abbiamo il coraggio di dirlo, di ammetterlo.

In realtà, dal mio punto di vista, antropologico-mentale, se volessimo definire questo periodo storico mondiale penso che si potrebbe affermare che è il *periodo degli autoinganni*.

Ci stiamo raccontando tutto quello che fa piacere sentire, non sapendo che il nostro cervello, e dunque anche la nostra mente, sono programmati evolutivamente per distinguere il *piacere* dal *dispiacere* e non l'*innocuo* dal *nocivo*. Se fosse così,

basterebbe dire ad una persona che è nocivo l'alcool per indurlo a smettere di bere. Invece, accade che il *bere* è talmente piacevole per il nostro cervello, in nome dell'alterazione dello stato di coscienza che procura, che le persone continuano a bere spesso smodatamente, pur sapendo che fa male. Ecco, questo atteggiamento è un tipico autoinganno della mente, grazie al quale non ci si assume la responsabilità delle conseguenze di fronte alle nostre scelte di azione. Il fatto è che, secondo me, si tratta di un atteggiamento che stiamo generalizzando verso tutte le cose della realtà, almeno quelle che crediamo essere talmente piacevoli da pensare, autoingannandoci, che siano anche utili, specialmente a noi, senza troppa preoccupazione per gli altri.

Il tipo di educazione ecologica, nel suo più ampio senso di *ragionamento attorno all'ambiente di cui noi stessi siamo parte costituente*, dovrebbe dunque mirare a renderci consapevoli che ogni nostra scelta produce conseguenze, anche molto lontane dal diventare visibili a noi stessi. Se una madre dovesse educare il proprio figlio attendendosi di osservare nell'immediato e personalmente i risultati della propria educazione, non inizierebbe mai a dare istruzioni. Non si impara a leggere in due giorni, come non si impara a rispettare noi stessi, dunque l'ambiente nel quale viviamo, in poche settimane. Ci vogliono giorni e giorni, mesi ed anni, per imparare che scegliere di compiere azioni utili a noi e ai nostri figli significa eseguirle in nome, non del piacere, ma della consapevolezza che abbiamo circa i comportamenti nocivi. E, in fondo, anche grazie alle continue comunicazioni mediatiche e ricerche

scientifiche, sappiamo esattamente come dovremmo comportarci con i cibi, lo stile di vita, il rapporto con la natura e gli animali.

Purtroppo, anche se crediamo di essere evoluti, non lo siamo se non in piccole frazioni di comportamenti. Rimaniamo egoisti, al punto di credere che il nostro vero cervello sia il secondo, quello che chiamiamo "pancia", dicendoci che quando il nostro intestino sta bene, starà bene anche il nostro primo cervello.

No, non è così. E, se non cambiamo rotta, recuperando in tutti noi quella sufficiente dose di verità, continueremo a peggiorare, nemmeno troppo lentamente, le condizioni di vita. Per tutti, nessuno escluso.



Alessandro Bertirotti
Antropologo della mente

Gli effetti biologici della luce nella nostra vita quotidiana

La tecnologia illuminotecnica al servizio dell'uomo

TEMPO DI LETTURA: 3 min



di Marina Melissari

Per anni abbiamo creduto che la luce potesse servire per vedere, sentirsi sicuri e sapersi orientare. Non basta. C'è molto di più. La scienza ha dimostrato infatti che gli effetti della luce sull'uomo non si limitano solo ad una questione visiva, ma incidono anche sulle funzioni cognitive, rendendoci più energici, più vigili o più rilassati, a seconda dell'intensità, del colore e della temperatura della luce. Si chiamano "Human Centric Lighting" (HCL) quei sistemi di illuminazione artificiale che combinano effetti visivi, biologici ed emozionali della luce, influenzando il benessere e le prestazioni delle persone. La definizione è dell'associazione Lighting Europe.

Il concetto di Human Centric Lighting si basa sulla variazione del colore e dell'intensità della luce bianca e sulla progettazione dell'illuminazione in funzione delle esigenze degli utenti finali. Tuttavia, le condizioni di illuminazione che spesso prevalgono negli edifici sono

state descritte come "oscurità biologica". Questo fa sì che ci possiamo sentire stanchi durante la giornata, che nonostante ciò non riusciamo a dormire adeguatamente di notte e può essere addirittura associato a sensazioni come spossatezza o depressione. Appare evidente quindi l'impatto della luce artificiale nelle nostre vite, potendone influenzare l'umore, il modo di vivere il posto di lavoro e più in generale il nostro tempo.

Human Centric Lighting è dunque un concetto di illuminazione che descrive l'uso della luce biologicamente ottimizzata per migliorare il "benessere umano", cioè offre buona luce per vedere, luce corretta per il sistema biologico e luce emotivamente attraente, aiuta il corpo umano a sincronizzarsi con il "ritmo naturale giorno/notte", ci mantiene svegli, attenti ed efficienti per tutta la giornata, aiuta il rilassamento e il recupero durante la notte, contribuisce a una buona notte di sonno.

I recettori di luce aggiuntivi nell'occhio umano non sono stati scoperti fino al 2001. Queste cellule dei gangli sensibili alla luce inviano segnali ad un'area del cervello che agisce come un orologio biologico, controllando il ritmo giorno/notte del corpo, un ciclo conosciuto anche come circadiano. La luce influisce su diversi ormoni, principalmente "l'ormone del sonno" Melatonina o "l'ormone di attività" Cortisolo, che influenzano la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la vitalità e lo stato d'animo. Di conseguenza, anche la luce artificiale ha un effetto diretto sui nostri livelli di attività e dunque sul nostro rendimento e capacità di concentrazione.

Per ottimizzare la sensazione di benessere ed efficienza una luce ottimale deve essere disponibile al momento giusto e nel posto giusto. Per controllare adeguatamente e progettare l'ambiente di luce desiderato è necessario regolare la temperatura di colore e l'illuminamento relativo. Grazie all'illuminotecnica insomma l'illuminazione può anche essere regolata durante il giorno per soddisfare più esigenze temporanee. Possiamo utilizzare una luce bianca più calda con un'intensità leggermente inferiore per favorire la calma e il relax in momenti di elevato stress. Altrimenti, possiamo ricorrere ad una luce bianca più fredda con una maggiore intensità per dare la "giusta carica", ad esempio, di prima mattina. In conclusione, questi sono gli aspetti tecnici che permettono la HCL: l'illuminazione intelligente (uso di sensori e sistemi di controllo e pilotaggio); il tunable white (nella variazione dell'intensità e della temperatura colore); la personalizzazione, sulla base delle singole esigenze degli individui o degli ambienti.



Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

vivere sostenibile italia

www.viveresostenibile.net



10 fiumi per un oceano di plastica

Vedere da vicino quanta plastica consumiamo, per superarne l'uso.

Intervista esclusiva ad Alex Bellini



di Maddalena Nardi

10 min. ⌚



Negli anni ha attraversato in solitaria Oceani e deserti, ma anche i luoghi più freddi del mondo, sempre raccontando lo stato di salute del pianeta. Ora **Alex Bellini** (<https://it.alexbellini.com/home/> - <https://www.facebook.com/bellini.alex.1>), esploratore ed avventuriero valtellinese, classe 1978, sta per partire per una nuova destinazione. Non sarà solo: "questa impresa - ci dice - va fatta insieme, altrimenti non ce la faremo." La sua meta, dopo un viaggio a remi in zattere di materiali di riciclo, tra 3 anni, sarà il **Great Pacific Garbage Patch**, un non-continente fatto di plastica di un milione e mezzo di chilometri quadrati (un'area di circa 3 volte la dimensione della Francia) che si trova tra San Francisco e le Hawaii.

M.: Quando partirai per questa nuova impresa? E che mezzo userai?

A.: Partirò **entro la primavera**, non ho ancora la data precisa, vanno presi accordi con le istituzioni ambientaliste nei vari paesi che toccherò, soprattutto in Cina. Ci tengo infatti che questa non sia l'impresa di un uomo solo, ma voglio che sia una missione condivisa anche dalle persone che incontrerò, dai cittadini stessi dei paesi che andrò a visitare.

Userò delle **zattere che mi costruirò con materiali di riciclo sulle sponde di ogni singolo fiume** e ognuna di queste zattere sarà il riflesso delle abitudini delle persone che vivono in quel luogo specifico.

Per attraversare l'isola di plastica nel Pacifico a luglio, invece, risolverò la vecchia barca con cui attraversai il Pacifico nel 2008: il riciclo del riciclo!

M.: Ci piace l'idea che partirai dai grandi fiumi del mondo per arrivare, come farebbe una cannuccia di plastica, fino al Great Pacific Garbage Patch... certo, davvero un'avventura di grande livello quella che hai davanti. Come ti stai preparando?

A.: Mi sto preparando assicurandomi di creare le condizioni logistiche e non solo, affinché questo progetto sia più grande del progetto stesso: non si tratta di fare una missione esplorativa come quelle che ho fatto in passato. Allora l'avventura aveva senso per sé stessa, quindi il significato era nella missione stessa. Questo è invece un viaggio che vuole porsi **un obiettivo più grande: risvegliare lo spirito delle persone, ricreare un senso di responsabilità individuale**, ma anche riconoscere il fatto che dobbiamo agire collettivamente perché le cose cambino davvero. In realtà l'avventura sui 10 fiumi è quasi un pretesto per poter alzare gli occhi

M.: Grazie Alex di quello che fai! Ogni volta ci stupisci. E tu: ti stupisci ancora mentre ti cimenti con avventure sempre nuove?

A.: Sì, mi stupisco sempre molto anche perché **per me l'avventura è occasione per conoscermi in maniera sempre nuova**, la possibilità di riprendere quel percorso di autoconoscenza, di auto esplorazione a cui ormai sono affezionato da tempo. Ogni viaggio ci fa maturare, ogni volta torniamo a casa diversi e quando ripartiamo siamo sempre nuovi a noi stessi e agli altri. Mi stupisco anche molto di quello che la mia fantasia mi fa partorire: qualche anno fa non avrei neppure immaginato, un giorno, di poter desiderare così ardentemente come mi sta accadendo ora, di navigare nelle condizioni che incontrerò sui 10 fiumi del mondo che andrò ad esplorare! Tutte le volte c'è anche un momento di preoccupazione, perché andando avanti di questo passo, chissà che cosa mi verrà in mente dopo questo, eh, eh!

BioFiera®

Fiera online del biologico

LA FIERA **PERMANENTE, SEMPLICE E DIVERTENTE, CHE FA BENE ALL'AMBIENTE!**

coming soon!

SOMMARIO

Intervista esclusiva ad Alex Bellini

10 fiumi per un oceano di plastica

a pag. 1 - 2

Ci vuole coraggio!

di Lucio Cavazzoni

a pag. 3

Shinrin Yoku: l'arte del benessere giapponese

Il bosco. Un luogo ideale per rigenerarci e rilassarci

a pag. 4

Le recensioni del mese

Consigli di lettura per lettori consapevoli

a pag. 4

e guardare più in là, creando un impatto positivo. Questo va fatto con i partner giusti, che possano amplificare il messaggio che vogliamo lanciare: alcune onlus come WWF, Mare Vivo, ma anche media partner come National Geographic o Euro News,

10 rivers



1 Ocean

che possano, come voi, aiutarmi a diffondere questa notizia in tutto il mondo. Poi c'è da prepararsi tecnicamente a questa impresa: attrezzature ac-

continua a pagina 2

continuata pagina 1

quistate, va preparato il progetto per le zattere... è un'avventura poco fisica questa, molto incentrata sulle conoscenze, sulle relazioni e sui rapporti istituzionali, è questo che stiamo curando particolarmente ora, prima di partire.

M.: Cina, Vietnam, India e tanta Africa... Raccontaci le varie tappe di questo tuo nuovo viaggio e cosa ti aspetti nell'avvicinare i diversi popoli delle zone che attraverserai.



A: Le varie tappe sono tante quante saranno i fiumi, quindi 10 + l'isola di plastica nel Pacifico.

Come se fossero 11 sotto avventure, che dureranno 3 anni nel loro complesso. Non sarò sempre via da casa, altrimenti la mia famiglia mi strozzerebbe, ma alla fine di ogni fiume, tornerò un po' a casa a ricaricarmi. L'incontro con i popoli: sicuramente mi aspetto un po' di ostilità dettata dalla differenza culturale, che può condurre a diffidenza iniziale.

Per questo non sarò da solo nella navigazione dei fiumi, ci saranno con me un fotografo e una guida locale, proprio per cercare l'incontro, per tessere relazioni passo passo.

Ma mi aspetto anche apertura, voglia di collaborare e anche dell'allegria: per quanto l'argomento sia serio, noi vogliamo portare un elemento di speranza e di positività. Certamente il senso di urgenza, di crisi e di pericolo può essere quello più immediato ed efficace per attivare le persone affinché agiscano per un vero cambiamento di prospettiva ed abitudini, bisogna trovare oggi anche una condizione comoda per poter parlare, riflettere e fare progetti reali a lungo termine.

Ecco perché vorremmo diffondere un senso di sfida impegnativa, ma con tanta speranza: insieme si può fare!

Fino all'ultimo vorrei che rimanesse viva in me e nelle persone che incontrerò che la sfida alla riduzione all'uso della plastica è possibile.



"Questa immagine mi trasmette tanta voglia di cambiamento, di progresso. Se ci uniamo, se cambiamo insieme, raggiungeremo dei grandissimi obiettivi!" Alex Bellini



M.: Come potremo seguire questo progetto che hai chiamato: #10rivers1ocean?

A: Certo che mi dovrete seguire!

C'è un sito dedicato e ci sono i social (<https://twitter.com/hashtag/10rivers1ocean>), che per gli aggiornamenti in tempo reale sono perfetti.

Abbiamo intenzione anche di realizzare un progetto di educazione per gli studenti delle scuole internazionali, su una piattaforma dedicata.

La mia famiglia è in Inghilterra, le mie figlie frequentano quindi una scuola internazionale ed è stato per me naturale partire da quel tipo di contesto, diffondendolo poi in tutto il mondo e presto vorrei che il progetto arrivasse anche alle scuole statali italiane.

La nostra disponibilità è massima, infatti la piattaforma sarà ad uso gratuito sia per gli studenti che per gli insegnanti.

M.: Da ultimo: come potremmo tutti noi essere più sostenibili, a tuo avviso, vivendo su questa terra?

A: Bella domanda! Se avessi una risposta sarebbe davvero bello... ce lo domandiamo tutti, credo.

Al di là di tutti i giri di parole, credo che potremmo tutti cominciare ad essere più sostenibili riducendo i consumi.

Questo è il cuore del problema: meno consumi vuol dire meno anidride carbonica in atmosfera, quindi un clima diverso, un mondo più sano.

Penso all'Earth Overshoot Day, il giorno in cui gli scienziati determinano l'impronta ecologica dell'uomo, la data in cui l'uomo supera le risorse a sua disposizione su questo pianeta per quell'anno. Negli ultimi 40 anni questa data si anticipa sem-

pre più, quindi questo dice che il genere umano consuma troppo.

Vanno riconsiderati da zero le nostre abitudini, lo stile di vita che conduciamo in questa parte di emisfero, come viaggiamo, come andiamo al lavoro, gli acquisti che facciamo, quanta plastica usiamo...

Al mondo ci sono tanti problemi, ma quello per me più evidente e che è sotto gli occhi di tutti, da cui non si può scappare è l'inquinamento dato dalla plastica. Di questo solo l'uomo è responsabile.

Per esempio io mi impegno a non bere acqua da bottiglie o bicchieri di plastica, a volte è difficile, ma è un impegno che ho preso con me stesso e con il pianeta e se non ho la mia borraccia a volte rinuncio a bere se sono fuori, pur di non dare spon-da a questo tipo di consumo.

Un grosso aiuto per cambiare le cose credo sia diventare consumatori più consapevoli ed attenti: ogni volta che acquistiamo qualcosa possiamo scegliere materiali riciclabili o senza imballi di plastica.

M.: Buon viaggio Alex, siamo con te!



Civuole coraggio!



di Lucio Cavazzoni

Bmin. **i**

Nella seconda metà degli anni 70, dopo il '77 per lo più, nel nostro paese si formarono spontaneamente **oltre 100 cooperative agricole di giovani, nessuno dei quali veniva dalla campagna**. Ci chiamavamo "cooperative alternative". Per i giovani di allora, allevatori di lombrichi, pecore, capre e galline, apicoltori e agricoltori che tornavano alla terra per viverci e coltivarla senza veleni, si trattava di una sfida diretta a un modello non solo agricolo, contrapponendo un'idea di lavoro e di società, una funzione del cibo e di coabitazione con la natura in aperto contrasto con quella dominante ai tempi.



Sono passati 40 anni, uno spazio decisamente lontano: il treno Milano Roma impiegava oltre 8 ore, le lettere si scrivevano e imbucavano a mano e per fare copie economiche di documenti si usava il ciclostile (termine che i più non conoscono). La grande distribuzione non esisteva, i negozi Coop dove presenti erano più vicini a spacci di beni di prima necessità. Le multinazionali erano più conosciute per i volantini delle Brigate Rosse che per una presenza pervasiva ed influente come oggi. Il biologico è stato dileggiato per decenni e rappresentato come primitivo e ritorno al passato, spesso ridicolizzato. Finché, sull'onda di una giusta pressione e attenzione, **molti hanno preso coscienza del fatto che il cibo è importante per la salute dell'uomo e dell'ambiente.** Ma questo importante spostamento di opinione su ciò



che noi mangiamo e da dove deriva e come viene fatto il cibo che entra dentro di noi, ha veramente implicato anche la modifica dei contesti produttivi e in generale portato sollievo al pianeta e a chi lo abita in modo significativo? Negli ultimi 40 anni **siamo stati i protagonisti spesso passivi** della massima concentrazione e verticalizzazione dell'impresa manifatturiera come di quella finanziaria, dei mezzi di produzione come di quelli di distribuzione. Della proprietà dei semi, della terra come del suo consumo. Del gigantismo degli allevamenti come quello della trasformazione della carne, uniti insieme da un processo super-industrializzato, privo di qualunque rispetto etico ed etologico degli animali. E dei consumatori della relativa carne a buon mercato. Biologico non è solo una ricetta da applicare a uno stanco e insoddisfacente modello produttivo convenzionale; non è solo l'applicazione di determinati prodotti autorizzati al posto di fertilizzanti e pesticidi di sintesi, oppure nutrire le vacche con soia e mais biologico al posto di quello ogm, entrambi provenienti da molto lontano.

Dobbiamo ammettere che ad un aumento mondiale della produzione e consumo bio non corrisponde quel progresso sociale ed ambientale che ci attendevamo.

La forte pressione produttiva e quantitativa sulle terre più performanti insieme al cambiamento climatico e le guerre che affliggono mezzo pianeta, hanno messo fuori mercato milioni di contadini e intere aree geografiche che con la pianura e l'agricoltura industrializzata non possono competere. I proprietari dei mezzi di produzione come di quelli della distribuzione sono sempre meno, più concentrati e più potenti.

Agricoltori e contadini si ritrovano sempre più dipendenti da un sistema politico locale e mondiale che ne ha ridotto autonomia e libertà.

Il biologico non è solo una pratica agricola, non è accodamento né accomodamento ad una moda di mercato a meno di non rinnegare le sue promesse. La sua cifra è **la biodiversità che si esprime sul piano agricolo, ambientale e sociale:** nessuno escluso.

Il biologico, quello vero, è rispetto ed inno alla vita.

Prima di diventare mercato, materia di marketing, strategia di diversificazione produttiva per le grandi aziende, il biologico è promessa di relazione fra la natura e l'umanità e tensione **verso l'equilibrio che è equità:** il biologico opera nella reciprocità e non sulla sottrazione ed estrazione di valore dai territori e dalle persone. Se lo si spoglia della sua funzione sociale, della sua dimensione comunitaria, della amicizia ed empatia che richiede, dello sforzo di coerenza che impone, perde significato. Se la sfida è un rapporto diverso con la natura ed il vivente che la rende straordinaria, aiutare e proteggere la bio-diversità non è solo un fatto agricolo,

ma è visione sociale e progressiva: **alla terra e al mondo bisogna voler bene!**



Ci vuole coraggio per vedere e affrontare con forza (e non lasciare alla passività di questo tempo) alcune delle grandi sfide che competono ad una agricoltura che porti vita e benessere:



1) Servono **politiche per restituire alla terra il suo valore di opportunità per milioni di persone**, affinché possano essere ri-abitate, ri-vitalizzate, produrre cibo buono e sano, rappresentare possibilità di lavoro ricco di senso. Troppe sono le terre in abbandono o silenti, senza agricoltori non solo che le coltivino ma che le vivano e le custodiscano.



2) Il latte deve tornare a provenire dal fieno e dai pascoli e non da cereali e legumi. Le razze bovine recuperate ad un ruolo importante e funzionale per l'agrosistema, fuori da una iperselezione produttivistica che le ha trasformate in stanche e pigre macchine. Le stalle ad essere compatibili con l'etologia animale ed un loro benessere sostanziale. E questo deve riguardare tutti gli allevamenti animali, a partire da quelli che hanno subito la più dura trasformazione industriale.



3) **I semi devono tornare liberi, plurimi e adattati alle diverse latitudini e climi.** L'accaparramento dei semi e la loro di fatto privatizzazione e riduzione nel numero non solo da parte delle multinazionali è segno non di collaborazione ma di sottomissione del mondo agricolo. L'imposizione e dipendenza di oggi dei contadini verso questo sistema sempre più diffuso, spegne libertà e biodiversità. Spegne la speranza di fare un lavoro utile e libero per le persone e la società.



4) Le grandi fabbriche alimentari ancora centrate sulle economie di scala devono lasciare il posto a "fabbriche diffuse", ovvero impianti di grande tecnologia ma ridotta dimensione, vicini alle specificità di prodotto e che portano valore ai territori: è tempo che il cibo nutra in primis le persone del suo territorio più vicino. V Solo così si può rigenerare conoscenza e vicinanza, una campagna ricca, di servizio e scambio con la città ed i suoi abitanti.

"Ci vuole coraggio per diventare liberi!" Pericle V secolo AC

Shinrin Yoku: l'arte del benessere giapponese

Il bosco. Un luogo ideale per rigenerarci e rilassarci

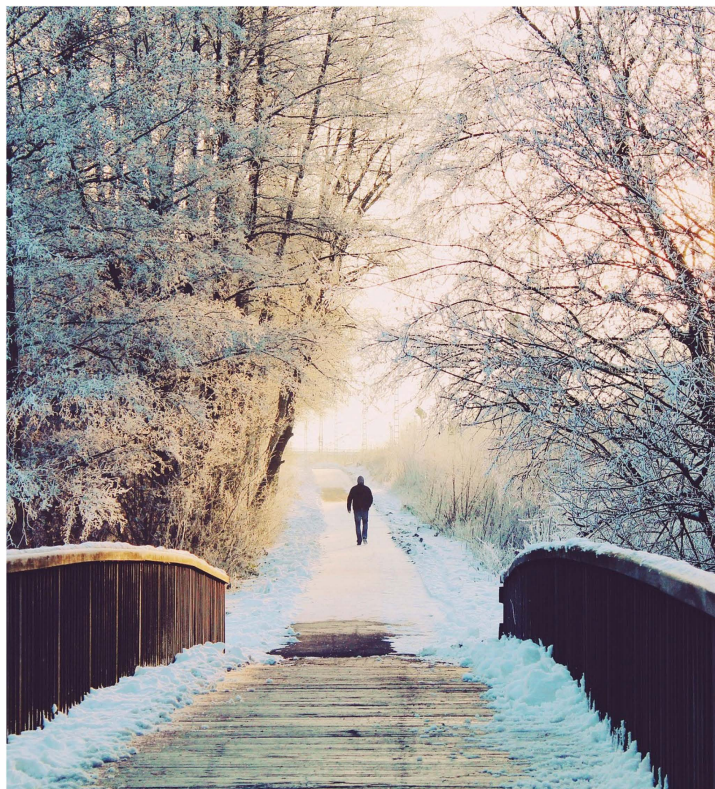
Già solo pensare all'atmosfera silvestre ci fa percepire a livello intuitivo tutti i benefici, e la maggior parte di noi ha già avuto modo di sperimentare di persona gli effetti rigeneranti di una passeggiata nel bosco. Bettina Lemke, nel suo libro **"Piccolo Manuale dello Shinrin Yoku"** ci parla proprio di questo e di come possiamo rigenerarci grazie al bagno nella foresta.

1 bosco com batte le malattie e dà sensazioni positive

Quando pensiamo ad un "bagno rigenerante la prima cosa che ci viene in mente è il mare, una piscina, il lago"... Dal Giappone invece arriva un modo tutto nuovo per intendere il bagno. Immergersi nel bosco.

Fare lunghe passeggiate immersi nella natura rafforza il sistema immunitario, aiuta a prevenire il cancro, abbassa la pressione sanguigna ed elimina lo stress. Ridona ottimismo, alza l'umore e bilancia le emozioni stressanti come la paura o la rabbia. Lo dicono recenti studi scientifici, ma lo abbiamo anche provato tutti: una passeggiata nel bosco fa miracoli. Ma fare il "bagno" nella foresta non consiste in una "semplice" passeggiata. **Spesso non siamo presenti a noi stessi** (parliamo, ascoltiamo musica, pensiamo ininterrottamente

ecc.). Fare il bagno nel bosco significa entrare in contatto con il bosco in modo rilassato e attento. Percepire il bosco con tutti i sensi, ascoltarlo, respirarlo e così entrare nel qui e ora e in armonia con se stessi.



Nel **"Piccolo Manuale dello Shinrin Yoku"** Bettina Lemke ci regala molti suggerimenti su come l'effetto curativo del bosco può essere usato consapevolmente. Consigli pratici, esercizi di consapevolezza, di rilassamento e di respirazione o la camminata consapevole conosciuta nel buddhismo.

Prova la respirazione fluente

Svolgi questo esercizio per almeno 3 minuti. Cerca un luogo in cui puoi sederti con la schiena dritta e le gambe incrociate. Una volta seduto, sciogli le spalle, tieni la testa dritta e posa le mani aperte sull'addome. A questo punto dirigi l'attenzione sul respiro. Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Mentre inspiri, conta mentalmente fino a 5 ed esala l'aria dalla bocca, contando di nuovo fino a cinque. Dopo l'espirazione fai una breve pausa e poi inspiri di nuovo, contando ancora mentalmente fino a cinque.



Libri&C. **Ja**

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

OTTIMO

SCARSO

Ottimisti!

Autore
Franck Martin
Editore
Macro Edizioni
Pagine 160
Prezzo di Cop.
12,90€



Autore
Roberta Ferraris
Editore
Ediciclo
Pagine 192
Prezzo di Cop.
14,00€



Jung e lo sciamanesimo

Autore
Michael C. Smith
Editore
Amrita
Pagine 312
Prezzo di Cop.
19,50€



Le Vitamine nell'Aria

Autore
Earl Mindell
Editore
Macro Edizioni
Pagine 96
Prezzo di Cop.
11,50€



La Vita è molto più bella di come viene raccontata!

Nella società pessimista in cui viviamo, dove il nostro modo di pensare e agire è fortemente influenzato dalle notizie spiacevoli che i mass-media ci propinano ogni giorno, **coltivare l'ottimismo è un atto sovversivo**.

Ma essere ottimisti significa affrontare ogni aspetto della vita **liberi da pregiudizi** e scegliere di trarre il meglio da ogni situazione. **Perdona**, anziché lasciare che il rancore ti consumi.

Complimentati, invece di sottolineare le mancanze. **Educa**, invece di criticare!

Un libro rivolto a tutti gli amanti della vita, ma anche a coloro che sono sul punto di perdere ogni speranza. **20 regole d'oro** per vedere il lato positivo in ogni situazione: azioni, pensieri e atteggiamenti che possono cambiare radicalmente il modo in cui viviamo.

"Il cammino è una droga libertaria, un esercizio di lucidità e autonomia che tutti i medici di famiglia dovrebbero prescrivere dai primi passi dell'infanzia." Questa frase ben sintetizza lo spirito che anima l'autrice, camminatrice esperta e guida escursionistica ambientale, che in queste pagine ci porta, con stile e allegria, in vari cammini: dalle **Langhe** in cui lei stessa vive, a un sentiero nelle **Cinque Terre** del tutto non convenzionale, alle valli **Occi-tane**, ai vicoli di **Genova**, fino ai passi della Francigena. Ben fatto, dal passo veloce que-sto libro, che può aiutare tanti a partire, grazie ai consigli appassionati e alle diverse propo-ste dei luoghi scelti da narrare, mai celando difficoltà e ricompense per l'impegno messo passo dopo passo nel compiere questi percorsi. "Il cammino sospende la vita vuota, quella della routine domestica o impiegatizia e profes-sionale, del pendolarismo casa-lavoro-casa, della connessione in rete ventiquattr'ore su ventiquattro." Ne leggerete delle belle!

Un libro che mancava. Un saggio corposo quanto attendibile, che mette in relazio-ne "le dimensioni terapeutiche dello sciamanesimo e della psicologia analitica svi-luppata da C. G. Jung. (-.) Ciò di cui si occupano è ascrivibile a molte dimensioni della vita, incluso il modo di intendere la vita stessa. Alla base di questo modo di vedere la vita - scrive l'autore - c'è il **rispetto per la Terra e la sintonizzazione con la Natura**. E' una visione centrata sul cuore e sulla sacralità dell'essere interiore e non sui sintomi e sui problemi che vengono sottoposti all'attenzione del guaritore: "Il libro si sviluppa in parti delineate come un dialogo: da una prima presentazione degli elementi base dello sciamanesimo, si passa poi al lavoro di Jung, arrivando a indagare la sua stessa vita stessa, come se fosse quella di uno sciamano. Un dialogo costante che rivela contatti e diversità. Si individua l'efficacia del rituale terapeutico e si danno indicazioni per il futuro, individuando nella perdita del sacro nella società occidentale odierna un problema da affrontare. "Recuperare il sacro - conclude l'autore presentando il libro - è un passaggio fondamentale del **recupero dell'anima** nella società occidentale postmoderna:•

Un libro basato sulle scoperte scientifiche di **Nikola Tesla** che può essere di auto-aiuto per difendersi dal bombardamento elettronico cui siamo spesso sottoposti. Sapevi che in natura esiste una forza che regala una straordinaria sensazione di benessere, aumenta l'energia vitale, fa dormire meglio, consente di superare allergie e depressioni, di alleviare i disturbi respiratori e il mal di testa, di abbassare la pressione sanguigna, di aumentare la concentrazione e persino di fare sorridere? Sono gli **ioni negativi**, il cui potere di guarigione è analizzato e studiato da oltre un secolo. Grazie agli innumerevoli esperimenti scientifici svolti da Nikola Tesla oggi possiamo conoscere i grandi benefici di questi piccolissimi elementi. In questo libro scoprirai i benefici per la nostra salute, da dove provengono, in quali luoghi naturali si trovano più comunemente, come scegliere uno ionizzatore per la propria casa o ufficio. **Una guida completa** alla comprensione e all'utilizzo degli ioni negativi per una vita lunga, felice e in perfetta salute.

macrolibrarsi

e-commerce n°1 in Italia per il benessere
libri • bioshop • musica • video • eventi

visita il sito web
www.macrolibrarsi.it



La dieta per salvare il pianeta? Quella plant-based



di Renata Balducci
Presidente Associazione
Vegani Italiani Onlus - AssoVegan

TEMPO DI LETTURA 3 min



È stata studiata una dieta che promette di salvare vite umane, nutrire una popolazione stimata a 10 miliardi di persone nel 2050 e diminuire lo sfruttamento delle risorse terrestri. Un gruppo di **37 scienziati provenienti da 16 paesi** del mondo esperti di agricoltura, cambiamenti climatici e nutrizione, si sono riuniti all'interno della commissione EAT-Lancet e hanno stilato "la dieta universale": hanno lavorato due anni per arrivare alle conclusioni che sono state pubblicate in via ufficiale, sulla prestigiosa rivista scientifica The Lancet.

I ricercatori hanno affermato che **uno shift verso una dieta più sostenibile, impedirà a circa 11,6 milioni di persone di morire ogni anno** a causa di malattie legate alle cattive abitudini alimentari. I risultati dello studio rivelano infatti che una scarsa cultura alimentare, provoca rischi maggiori per la salute di tabacco e alcol messi assieme. Malattie cardiovascolari, infarti, ictus e alcuni tipi di cancro sono riconducibili ad una dieta non adeguata.

La dieta universale prevede di raddoppiare il consumo globale di frutta, verdura, legumi e noci e di ridurre invece di oltre il 50 per cento quello di carni rosse e zuccheri: una dieta flexitarian che tutelerà la salute e lo sfruttamento delle risorse.

Ci chiediamo: l'approccio incentrato sulla sola "riduzione" è sufficiente? Non volendo entrare nel merito della questione più prettamente medica, ci chiediamo come mai non si ha, in questo momento storico così delicato per la salute umana e del pianeta, il coraggio di proporre delle soluzioni davvero incisive. Certo, se tutta la popolazione mondiale riducesse immediatamente di oltre il 50% il consumo di carne, latte e derivati (prima causa di emissione dei gas serra), avremmo ottenuto un buon risultato.

Ma si tratterebbe di un successo a metà. Il fine ultimo deve necessariamente essere **una svolta plant-based dell'intero sistema alimentare mondiale**. Solo così potremo pensare di avere qualche chance di restituire un futuro alle prossime generazioni.

L'Università di Oxford ha recentemente reso pubblico uno studio sul rapporto alimentazione-impatto sul pianeta dal titolo "Reducing food's environmental impacts through producers and consumers". Joseph Poore ricercatore a capo dello studio ha affermato: "una dieta vegana è probabilmente **l'unico modo per ridurre l'impatto sul pianeta Terra**, non solo al livello di emissioni di gas serra ma anche per ciò che concerne l'acidificazione globale, l'eutrofizzazione, l'uso del suolo e l'uso dell'acqua. È molto più efficace che ridurre il numero di volte in cui si vola o acquistare un'auto elettrica."



RITAGLIA QUESTA PAGINA E CHIEDI AL TUO NEGOZIANTE DI FIDUCIA DI METTERLA IN BACHECA!



BIODIZIONARIO
APPROVED



Cosmetici EcoBio?

10 CLASSI
DI INGREDIENTI
DA EVITARE!

- **Derivati petrolchimici:**
petrolatum, mineral oil, paraffinum liquidum, PEG, PPG e derivati: polietilenglicole, stearyl ether, PEG-n PPG-n
- **Composti etossilati:**
sodium laureth sulfate (SLES); ingredienti con suffisso -eth, -oxynol, -idrossietil
- **Tensioattivi aggressivi e poco dermocompatibili:**
sodium laureth sulfate (SLS), ammonium lauryl sulfate (ALS), sodium laureth sulfate (SLES), ammonium lauryl sulfate (ALES), triethanolamine (TEA)
- **Sostanze che possono provocare danni ambientali ed ecologici:**
EDTA e i suoi sali (HEDTA; TEA-EDTA; disodium EDTA; tetrasodium EDTA; calcium disodium EDTA; diammonium EDTA; dipotassium EDTA; tripotassium EDTA; trisodium EDTA; trisodium HEDTA), MEA, TEA, MIPA
- **Ingredienti di origine animale:**
collagen, tallow, -tallowate, hydrolyzed keratin, ceramide, elastin, cera alba, beeswax, propolis, lanolin, E120, CI 75470, natural red 4, cochineal, carmine, hydrolyzed silk
- **Siliconi e derivati silconici:**
dimethicone, ingredienti con suffisso -one, ciclopentasiloxane, ingredienti con suffisso -siloxane
- **Conservanti come la formaldeide ed i suoi cessori:**
quaternium-15, polyquaternium-10, formaldehyde, triclosan, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, DMDM hydantoin, methylisothiazolinone, methylchloroisothiazolinone
- **Filtri solari chimici:**
butyl methoxydibenzoylmethane, ethylhexyl salicylate, ethylhexyl triazone, octocrylene, octyldimethyl-PABA (OD-PABA), ethylhexyl methoxycinnamate o octyl-methoxycinnamate (OMC), oxybenzone o benzophenone-3 (Bp-3), 4-methylbenzyliden camphor (4-MBC)
- **Parabeni:**
methyl paraben, propyl paraben, butyl paraben, ethyl paraben, ingredienti con suffisso -paraben
- **Antiossidanti sintetici:**
BHA e BHT.

BIODIZIONARIO
TASCABILE...

PER TE
A SOLI
€8,93

Terra Nuova
EDIZIONI

MAI PIÙ SENZA!

ACQUISTA SU www.biodizionario.it

CONTROLLA tutti gli altri ingredienti dei tuoi prodotti su www.biodizionario.it
SCARICA la app gratuita "BIODIZIONARIO" per ios e android.



DOTT.SSA ERICA CONGIU

MEDIA PARTNER

CRUDO

vivere sostenibile

Dermoecocompatibilità: nella scelta dei cosmetici occorre cautela e pensare alla pelle e all'ambiente

TEMPO DI LETTURA: 7 min

di Redazione

I consumi di prodotti cosmetici in tutta Europa hanno ormai raggiunto livelli molto alti, si parla di migliaia di tonnellate all'anno per un valore di oltre 14 milioni all'anno. Questi cosmetici sono costituiti da componenti non biodegradabili e derivati dal petrolio come per esempio la vaselina, l'olio di paraffina e i siliconi. Questi ingredienti sono massicciamente presenti nella cosmesi classica e sono ammessi dalla legge perché non sono tossici per la pelle, non fanno inerti e stabili, non irrancidiscono, non provocano allergie, danno una bella consistenza al cosmetico; hanno insomma un sacco di qualità che ne determinano la gradevolezza per i consumatori. Non sono, però, ecocompatibili perché provengono da fonti non rinnovabili. Inoltre, sulla lunga distanza, secondo l'Associazione internazionale di dermatologia ecologica (Skineco), non fanno bene. Una delle ragioni, per esempio, è che l'idratazione data dall'olio di vaselina e dalla paraffina è una idratazione per occlusione perché limita la perspiratio cutanea e tiene l'acqua in sede. Idratarsi sempre con cosmetici occlusivi non è una buona idea per la pelle.



La pelle è l'organo più esteso del corpo umano, la superficie di incontro tra l'ambiente esterno che la influenza (fattori climatici e ambientali, agenti fisici, chimici, batterici, micotici, virali), quello interno (come l'età) che la caratterizza e quello psicoaffettivo (regola le emozioni). Ogni giorno, in più, viene a contatto con almeno cinquecento sostanze presenti nei cosmetici. D'altra parte le grandi multinazionali cosmetiche tendono a privilegiare nel-

le formulazioni ingredienti poco sostenibili perché sono più economici, perché rendono meglio, e perché sono alla base di formulazioni collaudate.

Nel gennaio 2013 sono entrate in vigore le disposizioni relative alle sostanze «MCR» (cancerogene, mutagene, tossiche per la riproduzione) e ai nanomateriali, mentre dall'11 luglio 2013 è entrato in vigore il nuovo regolamento sui cosmetici affinché gli Stati membri della Comunità Europea uniformino gli standard di qualità dei cosmetici e le loro procedure di immissione sul mercato. Sicurezza, affidabilità e mancanza di tossicità sono così diventati i parametri richiesti perché un cosmetico possa essere messo in commercio. Tuttavia attualmente la legge non prevede che i cosmetici debbano corrispondere ad alcuno standard di sostenibilità ambientale, biodegradabilità e dermocompatibilità, nonostante i dati scientifici confermino che esiste uno stretto legame tra la pelle e l'ambiente. Così come già successo per il cibo, la scelta dei consumatori dovrebbe essere sempre più influenzata da criteri di sostenibilità e attenzione alla salute anche per quel che riguarda i co-

smetici ed è per questo motivo che Skineco diffonde i suoi consigli per guidare le scelte dei consumatori in chiave consapevole e sostenibile. Un cosmetico che protegga la nostra pelle senza per questo recare danni all'ambiente deve essere ecologico lungo l'intera filiera produttiva, perché «non dobbiamo dimenticare che tutto ciò che ci spalmiamo addosso poi, attraverso l'acqua, va a finire nei fiumi e da lì nel mare, rischiando di inquinare interi ecosistemi». Grazie al lavoro sinergico fra chimici e dermatologi esistono già sostanze in grado di svolgere le funzioni dei petrolati in modo sostenibile, che non provengono solo dalle piante. Stanno nascendo sempre di più prodotti da chimica verde: è un ramo in forte espansione capace di produrre nuove molecole di sintesi simil silconiche, vaseline vegetali, e i polideceni che sono come la vaselina ma non derivano dal petrolio. Intanto, quando si acquista un cosmetico di mar-

che anche famose, occorre comunque fare attenzione all'uso di emulsionanti, riconoscibili attraverso i suffissi «Peg», «Eth» e «Oxynol». Queste sostanze sono utilizzate per ottenere un effetto viscoso o emolliente, ma spesso finiscono per nascondere il reale stato di salute della pelle. Occhio poi agli allergizzanti, ovvero conservanti che vengono aggiunti ai solari, e in generale ai cosmetici, per impedirne l'inquinamento microbico. Ma mentre agisco-

no contro un ampio spettro di microrganismi, possono creare irritazioni, eczemi, prurito e dermatiti da contatto. Ci sono anche interferenti endocrini, che «sono in grado di legarsi come agonisti o antagonisti ai recettori di vari ormoni, alterando per esempio il momento della pubertà e la riproduzione», per dirla con Annamaria Colao, ordinario di endocrinologia all'Università Federico II di Napoli. Il regolamento europeo datato 2009 proibisce l'uso di estrogeni, ma non norma gli interferenti endocrini. Il principio di precauzione impone prudenza nell'impiego di prodotti o tecnologie nuove, se non esistono ancora prove scientifiche che questi non siano assolutamente sicuri per la salute. Proprio appellandosi a questo principio, alcune aziende cosmetiche per la prima volta hanno scelto di non utilizzare gli interferenti endocrini. Occorre infine tenere sotto controllo anche la presenza di Cocamide e Lauramide DEA, composti impiegati per controllare la viscosità o come stabilizzanti della schiuma.

Infine non facciamoci ingannare da aggettivi come «sano, naturale, sostenibile», di cui le pubblicità spesso abusano, perché sostengono gli esperti di Skineco «fatta eccezione per gli oli vegetali puri, il cosmetico naturale al cento per cento non esiste. Anche l'urano, il petrolio e il mercurio, appartenendo al mondo minerale e sono a tutti gli effetti prodotti naturali, ma ciò non significa che siano buoni». Un prodotto cosmetico è sostenibile quando crea valore reale per il consumatore, non procura danni alla salute e all'ambiente, espone con chiarezza le sue caratteristiche e gli effetti desiderati e non distorce la concorrenza con azioni commerciali scorrette o con pubblicità ingannevole. Per orientarsi nella scelta del cosmetico giusto, un aiuto giunge dalla tecnologia. La app EcoBio Control (gratuita per iOS e Android) cataloga oltre diciassette mila sostanze cosmetiche. Grazie a un semaforo rosso, giallo o verde, è possibile scoprire se una componente è rischiosa. Uno strumento da utilizzare al momento dell'acquisto del cosmetico per una sana scelta consapevole.

RICERCA SINGOLA

Inserisci il nome INCI nella finestra qui sotto. Puoi controllare migliaia di sostanze pericolose, difficilmente biodegradabili, potenzialmente interferenti endocrini, Sensibilizzanti, ... Oltre al pallino colorato troverai molte altre informazioni. Puoi ripetere l'operazione quante volte vuoi.



NEL 2019 REALIZZA CON NOI LA TUA CAMPAGNA PUBBLICITARIA

E USUFRUISCI DEL BONUS FISCALE DEL 90%

Troverai nuovi clienti attenti e consapevoli per la tua attività!



Chiedici un preventivo senza impegno, scrivendo a pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud



Telefonaci al numero 06/56547723

Il prodotto è sostenibile? Te lo dice l'app con lo scan code

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Quante volte, davanti allo scaffale di un supermercato o di un negozio ci chiediamo se il prodotto che vorremmo acquistare è davvero sostenibile? Ora è possibile trovare una risposta con l'app di Riciclario che, con un nuovo aggiornamento, lo scan code, è in grado di offrire un rating di sostenibilità dei prodotti, indica il giusto conferimento dell'imballaggio, e fornisce anche un elenco degli allergeni presenti nel prodotto e un indicatore di sostenibilità. La funzionalità è disponibile per tutti gli utenti dell'app, anche per i cittadini di quei comuni che non sono convenzionati con Riciclario.

Lo Scan Code è uno strumento intelligente che utilizza funzionalità già presenti negli smartphone per facilitare il riconoscimento dei prodotti. Basterà avvicinare il codice a barre dell'imballaggio che si vuole differenziare e l'app immediatamente indicherà all'utente in quale frazione effettuare il conferimento e se l'imballaggio è sostenibile oppure no.

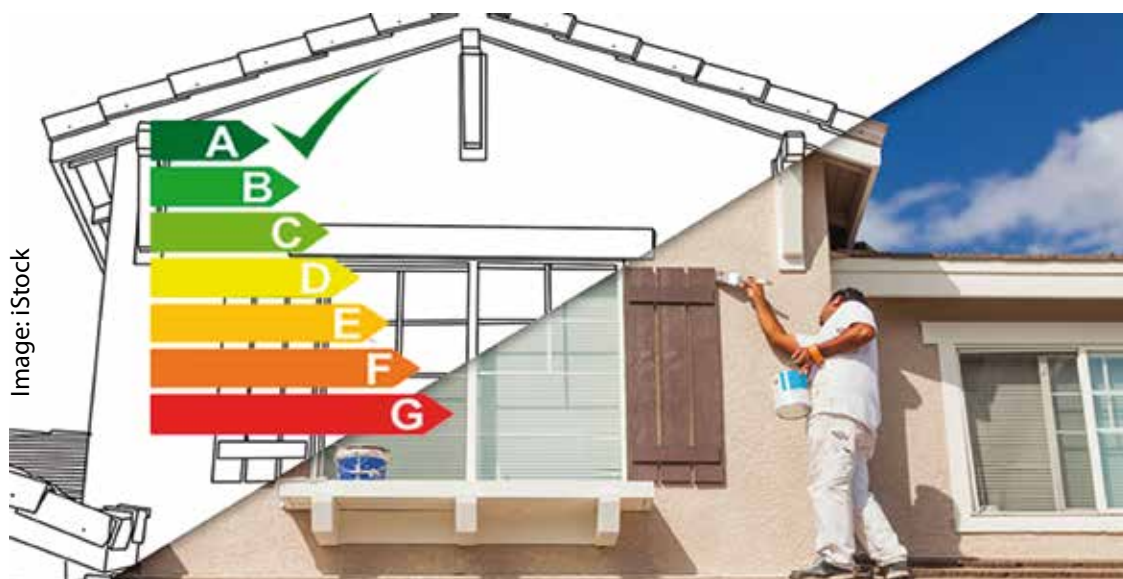
Nella foto a lato si può vedere un esempio di come funziona: l'imballaggio di un pacchetto di patatine da 500 gr non si può considerare sostenibile. La quantità di plastica utilizzata rispetto al prodotto contenuto, è da considerarsi esagerata.



Riqualificare casa in modo green con il progetto Heart

di RELOADER Associazione onlus

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Molti dei palazzi, anche i più belli e suggestivi, delle nostre città appartengono oggi alle classi F e G per quanto riguarda la sostenibilità energetica. Per portare le abitazioni energivore a una classe più virtuosa occorre operare in "deep retrofit", con interventi che vanno in profondità e possono anche richiedere tempi lunghi e costi alti. Per ovviare a buona parte di questi è nato il progetto europeo Heart, che significa "cuore" ma è l'acronimo di Holistic energy and architectural Retrofit Toolkit, guidato dal Politecnico di Milano che intende operare in maniera olistica e integrata, contando sull'apporto della tecnologia più avanzata, per risparmiare fino all'80% dei consumi e veder realizzare l'intervento con tempi inferiori del 30% rispetto a quelli tradizionali. Heart è parte del Programma Horizon 2020, che finanzia iniziative per la ricerca e l'innovazione in Europa e che intende sostenere progetti mirati a un'esigenza specifica, segnalata come priorità nella direttiva europea Ecbd dedicata alle performance energetiche degli edifici: occorre aumentare il tasso di riqualificazione degli edifici esistenti, portandolo dall'attuale 1% ad almeno il 3%, favorendo la transizione verso lo standard nZEB, ossia a fabbisogno d'energia quasi zero. La visione olistica di Heart guarda in particolare all'integrazione tecnologica. L'intervento di deep retrofit consiste nella posa di un cappotto termico sull'involucro esterno della casa, mentre per ogni unità abitativa è installata una pompa di calore per riscaldamento e raffrescamento. Sul tetto è posizionato sia

il solare termico per produzione di acqua calda sanitaria sia un impianto fotovoltaico. Inoltre sono sostituiti i termosifoni esistenti negli edifici, e installati sistemi di gestione e controllo oltre che di accumulo energetico. Il cuore dell'intervento è una piattaforma software decisionale, un sistema automatizzato per tarare su misura il tipo di lavoro da svolgere e la redditività dell'intervento per l'investitore, proprietario dell'edificio oppure un soggetto esterno, che saprà così in quanto tempo potrà rientrare nella spesa fatta. C'è poi la fase di monitoraggio e controllo, svolta dalla stessa piattaforma, che acquisisce i dati utili per gestire al meglio l'edificio. Per comunicare con i vari impianti si utilizza il protocollo Narrow Band IoT. L'idea è che ogni parte del sistema comunichi con la piattaforma via web in modalità cloud, riuscendo a inviare dati di funzionamento in modo costante e immediato. Nel caso sorga un problema, quindi, il sistema è in grado di individuarlo subito potendo così intervenire in tempo reale e mantenendo inalterata l'efficienza energetica complessiva. I segnali sono trasmessi e visibili in remoto. Quindi l'inquilino, il manutentore o il gestore dell'impianto sono informati tramite un semplice smartphone. La modalità degli interventi è poco invasiva. «Sull'involucro si lavora all'esterno, evitando i ponteggi, riducendo così problemi di sicurezza sia per chi lavora sia per chi abita» spiega ancora il ricercatore. Sono stati calcolati risparmi in ordini di tempo del 30% con un intervento standard di riqualificazione.



**UN ALBERO NON E' SOLO "LEGNO"
MA UNA RAFFINATA OPERA
DI INGEGNERIA AMBIENTALE**

Nel corso di un anno un albero:

Raffredda l'aria come 10 climatizzatori

Assorbe 11.000 litri di acqua piovana

Filtra 28 Kg di inquinanti atmosferici



Ma alcune persone non vedono che un bosco



Massimo Marciani
Presidente FIT Consulting,
Presidente Freight Leaders Council

Mobilità sostenibile vuol dire anche “condividere”

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Il tema della sostenibilità è stato fin dall'inizio declinato anche nella sua accezione relativa alla mobilità (sostenibile) e solo recentemente esteso alla logistica (sostenibile). Ma non esiste logistica sostenibile se non in presenza di logistica condivisa. Ma il perché una logistica sostenibile non può essere che condivisa, questo passaggio fatica ancora ad essere compreso fino in fondo da operatori ed addetti del settore. Partiamo da alcune semplici riflessioni dunque e vediamo se è possibile tracciare un percorso logico condiviso e condivisibile per l'appunto.

In Europa e in Italia circa il 90% del valore di tutte le merci è trasportato da veicoli commerciali pesanti. Il trasporto su gomma costituisce il vero e proprio asse portante del commercio e dell'industria nel nostro Paese. L'Italia si è impegnata a raggiungere una quota percentuale del 30% di merce su rotaia entro il 2030, ma i traffici di merci crescono a velocità molto maggiore in relazione all'andamento del PIL. C'è in questo momento quindi la necessità di allargare l'offerta di trasporto per andare a soddisfare una domanda di mobilità sostenibile in aumento.

Il tema è il medesimo: soddisfare i bisogni di questo tempo senza compromettere il futuro delle nuove generazioni. È necessario gestire al meglio i processi di trasformazione dell'economia che si sono fatti sempre più rapidi con l'accorciarsi dei cicli di sviluppo anche

grazie all'introduzione di tecnologie legate all'e-commerce. La nuova condizione di normalità è dunque quella in cui segmenti o interi settori industriali sono costantemente spiazzati dall'innovazione. In questo scenario si deve leggere la necessità – ormai non più rinviabile – di aprire una nuova stagione per la logistica, una stagione che vede tutti gli attori della supply chain dialogare in modo aperto e costruttivo fra di loro. **Produttori e distributori di beni, trasportatori e logistici, negozianti e cittadini tutti insieme per un unico obiettivo: ottimizzare le risorse esistenti garantendo ai consumatori di poter disporre di quanto ordinato via e-commerce o acquistato nei punti di vendita fisici.** Questa è la grande sfida della logistica collaborativa che gli operatori della logistica debbono raccogliere per farne un punto di forza per lo sviluppo futuro del nostro Paese. Ormai non possiamo più permetterci dei sistemi che non siano ottimizzati, che non sfruttino al massimo le capacità dei magazzini o dei mezzi di trasporto. Dobbiamo velocemente passare da una ottimizzazione basata sulla singola azienda ad una ottimizzazione verticale di filiera e poi – sul medio lungo termine – orizzontale, di sistema. Le nuove tecnologie, la pervasività del cloud e la disponibilità sempre crescente di dati e di informazioni ci consentono di immaginare prima e realizzare poi, sistemi interconnessi basati sull'utilizzo “pay as you use” di infrastrutture e veicoli, soprattutto quando il veicolo a guida autonoma sarà una realtà di mercato, il mezzo potrà essere una commodity a disposizione di tutti gli operatori del settore.

Per questa ragione è necessario fin d'ora riaffermare il concetto che il nostro sistema non può più permettersi servizi di logistica men che ottimizzati e collaborativi fra di loro, non può perché non riesce più ad assorbire tutte quelle inefficienze ed externalità per troppo tempo scaricate su ambiente e comunità locali.

Le modifiche ai mercati di consumo nazionali in ter-



mini di affermazione della sharing economy sono attese entro quattro/cinque anni e questi radicali cambiamenti spingeranno **l'intero settore della logistica verso soluzioni collaborative, anche fra competitor, che solo qualche anno fa sembravano impensabili ed irrealizzabili.** Molto probabilmente i nostri figli saranno testimoni dell'affermazione di un modello di logistica simile a quello che noi vediamo nascere ed affermarsi oggi per la mobilità delle persone, il cosiddetto MaaS (mobilità come servizio) in cui i produttori dei veicoli e gli operatori della mobilità pubblica e/o privata sono in definitiva trasparenti rispetto al cliente, il quale si concentra solo sul livello di servizio richiesto senza essere troppo interessato a chi effettivamente soddisfa la sua richiesta. L'avvento di un mercato in cui i brand in competizione sono protagonisti di una legittima concorrenza solo quando il prodotto è sullo scaffale, non mentre ci arriva, è molto meno lontano di quanto tutti noi crediamo. Stay tuned! ●

La Ciclovía Tirrenica: un progetto che unisce i Comuni del litorale a nord di Roma

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Paolo Serra, Vice Presidente Associazione RELOADER

Da Civitavecchia a Fiumicino sulle due ruote in tutta sicurezza e senza “ostacoli” sul proprio cammino. È questo il senso della Ciclovía Tirrenica che le Amministrazioni comunali del litorale a nord di Roma stanno tentando di realizzare. Per farlo sarà necessario aggiudicarsi una fetta dei fondi messi a disposizione dalla Regione Lazio per la realizzazione dell'opera. Si tratta di oltre 40 km di pista ciclabile che attraversando i vari comuni permetterà agli amanti delle due ruote di spostarsi da un comune all'altro anche solo grazie alla bicicletta. La Ciclovía Tirrenica inizierà da Civitavecchia dove la ciclabile sarà realizzata sostanzialmente sul lungomare. Da qui si arriverà a Santa Marinella dove si snoderà lungo la Statale Aurelia per poi entrare in Via Nino Bixio e raggiungere il lungomare Marconi. Alla fine del tratto che costeggia il mare ci si rimetterà sulla via Aurelia per poi proseguire su Via della Libertà all'interno del centro abitato e rincrociare la via Aurelia. Il percorso procederà adiacente alla Statale fino al confine comunale tra Santa Severa e Cerveteri. Qui il percorso ciclopedonale si collegherà alla Ciclovía Tirrenica da Marina di Cerveteri sul tracciato già esistente

per poi costeggiare il fiume Zambra e arrivare a Ladispoli passando per il lungomare e la Palude di Torre Flavia. E una volta attraversata Ladispoli approderà a Fiumicino dove il Comune già a gennaio scorso ha approvato tre delibere per la realizzazione della tratta Roma – Tevere (Parco Leonardo), Fregene – Maccarese – Fiume Arrone e la tratta Maccarese – Passoscuro. Sebbene i Comuni abbiano partecipato con delibere distinte alla richiesta di accesso al contributo messo a disposizione tramite bando dalla Regione Lazio, a motivare la loro richiesta c'è la lettera di intenti sottoscritta durante i tavoli di lavoro effettuati nei mesi scorsi e che hanno portato alla realizzazione dei progetti finali.

Si tratta di un progetto molto ambizioso e innovativo che consente di mettere in relazione diversi territori. In questo modo non solo si andrà a incentivare l'uso delle due ruote per gli spostamenti da un luogo all'altro in città (e non solo), contribuendo alla tutela dell'ambiente e all'abbattimento dell'inquinamento, ma si avrà anche la possibilità di intervenire positivamente anche sul paesaggio urbano perché dove passerà la ciclabile si realizzeranno ulteriori interventi di riqualificazione del territorio.



Il percorso ciclabile di 40 Km si collegherà alla Ventimiglia-Roma grazie all'accordo dai tre Assessori regionali alle Infrastrutture di Toscana, Lazio e Liguria

The Economist: il 2019 sarà un anno di svolta per il Vegan

I cibi da provare nei prossimi mesi, per chi si avvicina per la prima volta a questo regime alimentare

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Redazione

Il popolare magazine, analizzando i trend di consumo, ha registrato che sta crescendo in modo esponenziale l'interesse per le persone che si allontanano da tutti i prodotti animali, impiegati dal settore alimentare fino anche a quello dei tessuti. Di conseguenza ha individuato nell'alimentazione vegana la principale tendenza dell'anno, tanto da inserirla nel rapporto "The World in 2019" insieme agli altri "trend" che riscuoteranno maggiori consensi nell'anno. Importante in tal senso sarà l'orientamento degli USA, dove i pasti senza derivati animali attirano consensi soprattutto dai "millennials". Negli USA infatti si identifica come "vegano" circa il 25% degli individui compresi tra i 25 e i 34 anni d'età. A questo si aggiungono altri indicatori come il sempre maggiore numero di mense in scuole e ospedali statunitensi che sceglie di offrire piatti vegani e l'ingresso di alcune ricette vegane anche in grandi catene come McDonald's e TGI Fridays.

Tra la grande varietà di proposte che offre il regime vegan, è facile per il neofita sentirsi confuso e indeciso nelle sue prime scelte alimentari. Perciò può essere utile qualche indicazione sugli alimenti da provare nel corso dell'anno in sostituzione di quelli derivati dagli animali e quali novità attendersi.

Funghi e Cavolfiori

Fra gli ingredienti che negli ultimi tempi appaiono più frequentemente nelle ricette vegane, i funghi sono quelli che stanno riscuotendo il maggiore successo: gli esperti li indicano come perfetti sostituti della carne e molti chef stanno proponendo bistecche e secondi piatti basati su questo ingrediente. I funghi sono infatti un concentrato di principi nutritivi di elevatissima qualità: sono ricchi di vitamine del gruppo B, antiossidanti utili al benessere del sistema immunitario e al contrasto dei radicali liberi, nonché fonte irrinunciabile di lisina e triptofano. Ideali per il benessere di cuore e arterie, aiutano il dimagrimento, migliorano la digestione e forniscono sali minerali essenziali per il cervello.

Il cavolfiore è già protagonista sulle nostre tavole anche quelle non vegane. Negli ultimi tempi, però, è sempre più frequentemente inserito nell'alimentazione vegan-friendly, con ricette classiche e inedite, tra cui la più richiesta è il riso al cavolfiore, mentre la più innovativa sono le foglie della verdura congelate, da usare come decorazioni sul piatto.

Seitan e Latte d'avena

Anche il seitan è un alimento decisamente conosciuto poiché, oltre che nella dieta vegana, è protagonista della cultura culinaria orientale. Questo impasto altamente proteico derivato dal glutine del grano, è stato scelto come ingrediente principale delle alternative cruelty-free alla carne. I produttori lo stanno proponendo nelle più insolite varianti, aromatizzato con le più disparate spezie, affinché al palato possa garantire una sensazione del tutto affine alla poco sostenibile carne. Può quindi rappresentare un valido aiuto per chi decidesse di incominciare da zero un percorso veg. Accanto al seitan, secondo gli esperti il 2019 potrebbe essere l'anno del latte d'avena, il più richiesto oggi rispetto alle altre bevande vegetali. Poco calorico, ricco

di fibre e altamente digeribile, questo prodotto aiuta il transito intestinale, combatte l'accumulo di colesterolo cattivo e garantisce un sapore delicato. L'interesse è tuttavia aumentato per la sua versatilità in cucina: può essere usato praticamente in qualsiasi ricetta al posto di quello vaccino e, inoltre, permette di realizzare creme molto dolci e soffici.

Pane e dolci creativi

Il pane, vegano e realizzato con farine non raffinate, rinasce come alimento sano e utile al corpo e non più come odiato responsabile dell'aumento di peso. In particolare le farine integrali mantengono ridotto l'apporto calorico e, al contempo, garantiscono un grande contenuto in fibre. Il pane integrale placa il senso della fame, aiuta il transito intestinale, garantisce all'organismo sali minerali utili al benessere dei muscoli e può rappresentare una fonte di alcune proteine essenziali. Nuovi invece sono i dolci vegani "insoliti" perché prodotti con ingredienti usati per ricette salate. Gelati, hummus vegano, brownies ai piselli, torte alle erbe amare sono alcuni esempi di ricette da provare.



Insalata vegan

Miele, CBD, zenzero e limone per combattere stress e malattie

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Redazione



E' già stato soprannominato "Miele 2.0", il nuovo miele prodotto e di recente introdotto sul mercato da una startup, che combina le proprietà benefiche del miele d'acacia con quelle dello zenzero, del limone e dell'olio di CBD, quest'ultimo ricavato dai fiori delle piante di cannabis sativa. L'olio di cannabidiolo promette diversi benefici non solo per la salute, ma anche per la bellezza, tanto che soprattutto negli States sono nate diverse aziende cosmetiche che lo utilizzano. Il cannabidiolo ha effetti rilassanti, anticonvulsivanti, antidistonici, antiossidanti, antinfiammatori, favorisce il sonno ed è distensivo contro ansia e panico e, soprattutto, non va confuso con il THC, tetraidrocannabinolo delta-9, l'ingrediente più attivo della marijuana, perché il CBD, sebbene agisca sull'organismo, non è psicoattivo e non modifica lo stato mentale della persona. Il miele ha molte proprietà: antinfiammatorie e decongestionanti (efficaci in caso di malanni come tosse, raffreddore e mal di gola, oltre a un più generale alleviamento dei sintomi a carico delle vie aeree superiori); proprietà detossifican-

ti per il fegato e inoltre contribuisce a fissare calcio e magnesio alle ossa. A queste si aggiungono le molte proprietà offerte dallo zenzero che vanta un'azione a beneficio della digestione, un effetto antiemetico, oltre a rivelarsi utile come rimedio naturale contro dispepsia, problemi intestinali e persino dolori muscolari, inappetenza, ulcere, gastriti, reumatismi. Il limone infine dà la "spinta" energetica all'organismo, grazie all'elevato contenuto in vitamina C e antiossidanti per mantenere più giovani e sani organi e pelle e per difenderli da batteri e microbi.

Si può assumere questo miele prima o dopo aver praticato sport o per rilassarsi, dolcificando ad esempio una tisana prima di andare a dormire, oppure sciogliendolo semplicemente in bocca o ancora iniziare con questo prodotto la giornata spalmandolo sulle fette biscottate o sul pane integrale.

Per chi fosse interessato a provare questo miele 2.0, ne esiste anche una versione arricchita con curcuma.

Salute, gusto e ambiente sostengono il "made in vetro"

Il vetro campione di Economia Circolare



di Marina Melissari

Salute, gusto e ambiente sono i tre driver che spingono il "made in vetro". Anno dopo anno, infatti, la produzione di bottiglie e vasetti di vetro aumenta costantemente proprio per rispondere ai bisogni di sicurezza alimentare e alla domanda di sostenibilità ambientale dei consumatori. E a questo trend positivo è stato anche di aiuto il successo del Made in Italy: sono infatti sempre di più le bottiglie di vino e spumante, rigorosamente in vetro, esportate all'estero. L'export di vino è passato dai 2,5 miliardi del 2000 agli oltre 6 miliardi del 2017, con un vero e proprio boom delle "bollicine" il cui export nello stesso periodo è aumentato del 566,2% in valore e del 264,8% in quantità.

Questi i numeri che confermano la tendenza positiva del vetro nei primi 10 mesi del 2018: la produzione di bottiglie di vetro, packaging top per vino e birra, è aumentata del 3,2% rispetto allo stesso periodo del 2017 (oltre tre milioni di tonnellate di bottiglie prodotte), con un tasso medio di incremento della produzione tra il 2014 e il 2017 del 2%. In aumento, del 7%, anche l'export di bottiglie nei 10 mesi e un balzo in avanti lo ha fatto anche l'import di bottiglie, +25%, a dimostrare la richiesta sempre crescente di contenitori in vetro per bevande. Stabile la produzione di vasi alimentari, +0,2% nei primi 10 mesi del 2018 rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente, ma il tasso medio annuo di incremento tra il 2014 e il 2017 è stato del 4,5%.

Per dirla con Marco Ravasi, Presidente di Assovetro, "il vetro è riconosciuto come "il custode" migliore di cibi e bevande, perché garantisce la sicurezza alimentare, è campione di economia circolare, e preserva inalterato il gusto di ciò



che contiene. Da non dimenticare poi il contributo che dà all'economia italiana in termini di occupazione e PIL". Salute, gusto e ambiente sono dunque gli atout del vetro, che possiede alcune caratteristiche importanti per la sicurezza alimentare. Si tratta della trasparenza, della totale assenza di cessione di sostanze agli alimenti contenuti, della protezione e conservazione nel tempo del gusto e delle caratteristiche organolettiche degli alimenti. Tutte caratteristiche, queste, che lo rendono uno dei materiali più sicuri dal punto di vista igienico sanitario, tanto che l'85% degli italiani considera il packaging in vetro il più sicuro per il cibo e per le bevande. Il vetro vince anche in sostenibilità ambientale: riciclabile

Cresce nel 2018 la produzione di bottiglie e vasetti in vetro.

Un trend positivo che sfrutta anche il successo del Made in Italy, soprattutto di vino e "bollicine".

L'85% degli italiani ritiene il vetro il packaging più sicuro per cibi e bevande e l'81% il più sostenibile

al 100% per infinite volte e reimpiegato nello stesso processo produttivo è un modello di riferimento per l'economia circolare che punta a ridurre il prelievo di materie prime dall'ambiente, minimizzare la produzione di rifiuti, valorizzare la durata dei prodotti. Con gli alti numeri di raccolta differenziata, 83%, e di riciclo, 72,8%, il vetro ha convinto gli italiani, che, per l'81%, lo ritengono il packaging più sostenibile. E non solo: più di 6 italiani su 10 considerano il vetro l'imballaggio "più amico del mare" perché è un materiale inerte e non rilascia sostanze chimiche pericolose, né si dissolve in microparticelle dannose per l'ecosistema marino.

Economia Circolare: Il decalogo per il prossimo futuro

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Italia batte Germania 103 a 88 in economia circolare. E' quanto emerge dal primo Rapporto nazionale 2019 presentato a Roma il primo marzo. Il nostro Paese è sempre in pole position nelle classifiche europee dell'indice complessivo di circolarità, ovvero il valore attribuito secondo il grado di uso efficiente delle risorse, utilizzo di materie prime seconde e innovazione nelle categorie produzione, consumo, gestione rifiuti. Al secondo posto nella classifica delle cinque principali economie europee troviamo ancora ben distanziati il Regno Unito (90 punti), seguito da Germania (88), Francia (87), Spagna (81). Ma c'è poco da riposare sugli allori: la nostra corsa verso i traguardi della circolarità rischia di arrestarsi, mentre quella degli altri grandi Paesi del continente sta prendendo slancio anche grazie al nuovo pacchetto di direttive approvato nel luglio scorso. "L'Italia vanta sicuramente grandi risultati vista la rilevanza che l'economia circolare ha avuto e ha nel nostro Paese", ha commentato Edo Ronchi, presidente della Fondazione per lo sviluppo sostenibile e del Circular Economy Network. "Dobbiamo però impegnarci a tenere alto il livello delle nostre performance. Servono un piano e una strategia nazionale, una regolazione sull'end of waste che permetta ai numerosi progetti industriali in attesa di autorizzazione di partire. Ma serve anche una visione politica e amministrativa che manovri le leve della fiscalità, degli incentivi all'innovazione in favore dell'economia circolare, che va pensata non come un comparto, ma come un vero e proprio cambiamento profondo di modello economico". Per questo il Rapporto individua un vero e proprio decalogo su cui puntare per sviluppare l'economia circolare, ma anche la sostenibilità ambientale e la competitività dell'Italia, nonché per ridurre le emissioni di gas serra.

1) Diffondere e arricchire la visione, le conoscenze, la ricerca e le buone pratiche dell'economia circolare: il risparmio e l'uso più efficiente delle materie prime e dell'energia; l'utilizzo di materiali e di energia rinnovabile; prodotti di più lunga durata, riparabili e riutilizzabili, più basati sugli utilizzi condivisi; una riduzione della produzione e dello smaltimento di rifiuti e lo sviluppo del loro riciclo.

2) Implementare una Strategia nazionale e un Piano d'azione per l'economia circolare per affrontare carenze e ritardi, con un ampio processo di partecipazione che coinvolga tutti gli stakeholder interessati.

3) Migliorare l'utilizzo degli strumenti economici per l'economia circolare attraverso la responsabilità estesa dei produttori per il ciclo di vita dei prodotti e quella condivisa dei diversi soggetti coinvolti nel consumo; valutare gli incentivi pubblici esistenti e riallocare quelli che producono effetti in contrasto con l'economia circolare. E serve un riequilibrio del prelievo fiscale.



4) Promuovere la bioeconomia rigenerativa. Tutelando e valorizzando il capitale naturale e la fertilità dei suoli, l'Italia deve puntare di più sullo sviluppo di una bioeconomia rigenerativa che assicuri prioritariamente la sicurezza alimentare e l'agricoltura di qualità e che alimenti anche le filiere innovative, integrate nei territori, dei biomateriali, nonché la restituzione di sostanza organica ai suoli e la produzione di energie rinnovabili.

5) Estendere l'economia circolare negli acquisti pubblici con l'utilizzo dei Green Public Procurement (GPP).

6) Promuovere l'iniziativa delle città per l'economia circolare

puntando sul rilancio della qualità delle città con programmi integrati di rigenerazione urbana, secondo il modello europeo delle green city.

7) Realizzare un rapido ed efficace recepimento del nuovo pacchetto di direttive europee per i rifiuti e l'economia circolare, che deve puntare a migliorare la prevenzione, ad aumentare il riciclo superando tutti i nuovi target europei, a utilizzare il recupero energetico a supporto del riciclo e rendere residuale lo smaltimento in discarica. Ai consorzi, punti di forza del sistema italiano, pensati per le diverse tipologie di rifiuto, non si può applicare un unico modello.

8) Attivare rapidamente le pratiche di End of Waste. Per sviluppare il riciclo dei rifiuti, urbani e speciali, è indispensabile disporre di una efficace e tempestiva regolazione della cessazione della qualifica di rifiuto dopo un adeguato trattamento. Rendendo molto più rapida la procedura per i decreti ministeriali e non ostacolando il riciclo che coinvolge oltre 7 mila impianti industriali in Italia.

9) Assicurare le infrastrutture necessarie per l'economia circolare. La progettazione circolare dei prodotti, l'utilizzo di beni condivisi - come con la sharing mobility -, la vendita dei servizi forniti dai prodotti, il funzionamento dei mercati del riutilizzo e dell'uso in coordinamento con attività di verifica e di riparazione, lo sviluppo del riciclo e dei mercati delle materie prime seconde: sono tutte attività dell'economia circolare che richiedono adeguate dotazioni di infrastrutture. La diffusione e l'implementazione dell'innovazione e delle buone pratiche, in particolare per le piccole e medie imprese, va supportata con l'istituzione di un'Agenzia per l'uso efficiente delle risorse.

10) Estendere l'economia circolare anche al commercio on line. I prezzi convenienti, la facilità dell'acquisto e la consegna a domicilio stanno alimentando una forte crescita del commercio on line anche di prodotti usa e getta, di breve durata, non riparabili, difficilmente riciclabili, distribuiti con imballaggi voluminosi. Questo tipo di commercio tende così ad alimentare un modello di economia lineare che aumenta gli sprechi di risorse.

L'orto di



Finalmente si avvicina la primavera, le temperature si alzano e i lavori nell'orto fervono. Da quello che si fa ora dipende il raccolto d'estate. Nell'orto domestico come in quello professionale viene quindi il momento di rimboccarsi le maniche, perché c'è molto lavoro da fare. Marzo è il mese in cui alcune piante dell'orto iniziano a essere trapiantabili in campo, soprattutto nelle zone dove il clima è più caldo e negli appezzamenti più esposti al sole.

Cosa trapiantare a marzo

Se ancora non sono stati piantati nei mesi precedenti a marzo si piantano aglio, bulbilli di cipolla, scalogno, fave e piselli. Marzo è anche il mese in cui solitamente si piantano le patate: la tradizione indica il 19/03, giorno di San Giuseppe, come data ideale. Altre piante che si possono mettere sono i ceci, gli spinaci, i cavoli primaverili e alcune insalate, ad esempio la valerianella, le cicorie e le lattughe, da taglio e da cespo, tra le colture perenni il periodo è ancora indicato per le zampe di asparagi e per trapiantare fragole. In zone a clima non troppo rigido si trapiantano anche porri, arachidi, cardi,

SEMINA
IN CAMPO
PISELLI, FAVE E CECI FAGIOLI E FAGIOLINI CAROTE, PREZZEMOLO SPINACI, BIELE, RAPANELLI LATTUGHE, CICORIE, SONGINO AGLIO E CIPOLLE PATATE
IN SEMENZAIO
PEPERONI E PEPERONCINI MELANZANE, POMODORI ANGURIA, MELONE CETRIOLI, ZUCCHINE CAVOLI, PORRI AROMATICHE SEDANO

coste, erbe, barbabietole e rape. Vangare e concimare Lavorazioni del terreno. Il terreno dovrebbe essere stato per gran parte preparato a gennaio e febbraio, ma è sempre bene mettersi a vangare prima delle semine. A marzo è anche il momento di interrare il concime negli appezzamenti dove in aprile e maggio si trapianta. In questo modo la terra conterrà elementi nutritivi e materia organica a sufficienza, utile a nutrire le piante orticole.

TRAPIANTO

IN CAMPO insalate, pomodori, peperoni, melanzane, zucche, zucchine, cetrioli, porri, spinaci, biette, cipolle, legumi, cavoli, basilico, sedano, prezzemolo.

LAVORI

LAVORARE IL TERRENO E INIZIARE LE SEMINE PRIMAVERILI
SEMINARE IL SOVESCIO E RIVOLTARE IL COMPOST
Togliere erbe radicate nell'inverno
PREDISPORRE APPREZZAMENTI, CANNALAMENTI E CANALI

Sovescio. Volendo fare concimazione con la tecnica del sovescio si può iniziare a seminare, si tratta di un sistema molto utile per chi coltiva con metodo biologico e periodicamente vale la pena farlo, magari effettuandolo a rotazione nei vari appezzamenti dell'orto.

Pulizia e riordino

Sistemazione dell'orto. Visto che a breve inizieranno le principali semine in campo e i trapianti è fondamentale preparare l'orto e assicurarsi che sia tutto in ordine: ci sono importanti lavori di sistemazione delle aiuole dell'orto. Bisogna predisporre i vialetti dell'orto e i canali di scolo, assicurarsi di essere pronti ad affrontare i mesi caldi con il recupero dell'acqua piovana, per cui pensare a tettoie con grondaie, bidoni o cisterne.

Pulizia delle malerbe.

Occorre pulire bene l'orto da tutte le erbe infestanti che si saranno radicate nei mesi invernali, inoltre con l'arrivo della primavera iniziano a crescere erbe nuove. Siccome molte piante sono state appena seminate e quindi sono di piccola dimensione è importante non lasciare che vengano danneggiate dalla concorrenza delle erbe spontanee. Un attrezzo utilissimo per questo mestiere è il frangizolle sarchiatore.

A Roma torna il Tulipark, il giardino dei tulipani

A Roma il 21 marzo è stato riaperto per la seconda volta Tulipark. I visitatori potranno varcarne i cancelli a partire da fine marzo a un nuovo indirizzo, visto che l'area verde si è trasferita nel V municipio, in via dei Gordiani 73, all'interno del Comprensorio Casilino. L'apertura del giardino u-pick olandese è tutti i giorni (da lunedì a domenica) dalle 9:00 alle 19:00.

Tulipark è il primo esempio del genere in Italia e per far sbocciare i tulipani al meglio, sono stati necessari ben nove mesi di lavoro.

ro. Una vera e propria gestazione che porterà aria di primavera e un sentore di Olanda con i suoi 26mila metri quadri di profumi e colori così intensi e avvolgenti. 4 km di filari e 91 varietà di tulipani che si possono anche raccogliere seguendo le apposite istruzioni all'entrata. Non manca il folklore: mulini a vento e zoccoli olandesi in versione gigante, esattamente come al Keukenhof di Lisse, nei Paesi Bassi, il furgone Volkswagen vintage e spettacoli di vario tipo con esibizioni di balli tipici olandesi.



Concorso fotografico "Obiettivo Acqua"

Iscrizioni fino al 31 marzo 2019

Il concorso fotografico "Obiettivo Acqua", alla sua prima edizione, è promosso da Coldiretti con ANBI e Fondazione Univerde, con lo scopo di selezionare fotografie che presentino particolari caratteristiche artistiche e che valorizzino i molteplici e differenziati aspetti, ambientali e sociali, legati all'impiego dell'acqua dolce.

La risorsa idrica non rappresenta soltanto un fattore strategico per l'agricoltura italiana, per la produttività del settore e per la permanenza delle imprese agricole sul territorio, ma costituisce anche un imprescindibile elemento di qualità e di sicurezza alimentare.

Le Organizzazioni promotrici intendono anche valorizzare e promuovere la conoscenza del valore aggiunto derivante dall'impiego dell'acqua in agricoltura, in termini ambientali, paesaggistici, di tutela del territorio, di multifunzionalità delle imprese agricole e di sviluppo rurale. La premiazione del Concorso gode del patrocinio morale del Ministero dell'Ambiente (MATM).

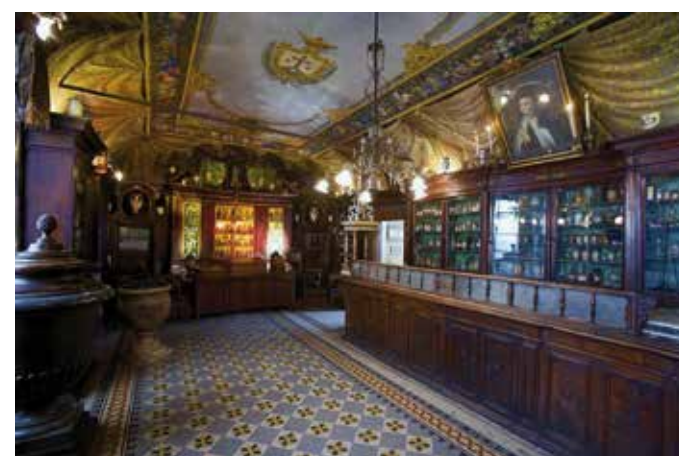
Per visualizzare il regolamento

<http://www.obiettivoacqua.it/regolamento/>

Antica Spezieria di Santa Maria della Scala

Sabato 30 marzo 2019 dalle ore 16:50 alle 19:00

Piazza della Scala, 23 - 00153 Roma



Situata al primo piano del Convento dei Carmelitani Scalzi, annesso alla Chiesa di Santa Maria della Scala, in Trastevere, considerata la prima vera farmacia della capitale, è un luogo antico e prezioso. Frantoi originari, mortai ed alambicchi di distillazione, insieme a vasi, bilance, maioliche pregiate, formano il quadro di questo luogo dove gli armadi riportano immagini dipinte dei padri della medicina come Ippocrate, Galeno, Avicenna, Mitridate e Andromaco. Nel retrobottega: un laboratorio liquoristico la biblioteca/studio medico. Costo visita guidata 15.00 euro. Per info e prenotazioni: Tel. 06.85301758-<http://www.gentilepaesi.it>



Obiettivo
Acqua



iltuoscadenzario.cloud



iltuoscadenzario.cloud è il software gestionale realizzato con le più moderne tecniche di programmazione per le tue scadenze sulla sicurezza e igiene del lavoro. [<http://www.iltuoscadenzario.cloud>]

Con iltuoscadenzario.cloud:



Risparmi
tempo



Eviti sanzioni



Risparmi carta



Rispetti
l'ambiente

Accessibile ovunque grazie al servizio cloud, avrai quindi un tuo spazio di archiviazione personale virtuale e protetto, senza bisogno di costose installazioni, compatibile con windows, linux e mac.

Le soluzioni per te

Gestione e consultazione di:

Scadenze Visite, Corsi, Manutenzioni, Documenti
Infortuni - malattie - Mansioni/dpi dei dipendenti
Attrezzature - Prodotti - Sopralluoghi
Allegare file alle scadenze, ai prodotti, ai sopralluoghi
Ulteriore spazio per condivisione file
Invio email di promemoria scadenze
Importazione da Excel dipendenti-scadenze
Server salvataggio dati e manutenzione

Gestisci i tuoi
adempimenti a partire
da **10 € al mese + IVA***