



mini VADEMECUM

PER FAMIGLIE CHE VOGLIONO CAMBIARE IL MONDO



iNDiCE

presentazione	3
pentologo per acquirenti responsabili	4
rifiuti	5
acqua	7
cibo	9
igiene e cura del corpo	11
energia	12
trasporti	14
marchi della sostenibilità.....	15
e le famiglie numerose?	16

- PRESENTAZIONE -

Benvenuti in questo mini Vademecum sull'ecosostenibilità familiare, realizzato dall'**Associazione Nazionale Famiglie Numerose**.

In un mondo che si trova di fronte a sfide ambientali sempre più urgenti, è fondamentale che ogni individuo e ogni nucleo familiare assumano un ruolo attivo nella cura del nostro pianeta, la nostra casa comune.

L'**Associazione Nazionale Famiglie Numerose** ha abbracciato con determinazione questa causa, consapevole del fatto che le azioni di ogni singola famiglia possono avere un impatto significativo sull'ambiente in cui viviamo. Come famiglie numerose, comprendiamo appieno l'importanza di adottare pratiche sostenibili e responsabili nella gestione delle risorse naturali, al fine di garantire ad ogni essere umano la giusta possibilità di vivere bene sul pianeta Terra, insieme a tutta la famiglia umana.

Questa piccola guida è il risultato del nostro impegno nel promuovere uno stile di vita che rispetti l'equilibrio del rapporto tra uomo e natura. Attraverso consigli pratici, suggerimenti, informazioni utili e consigli di app da scaricare (segnalate dal bollino verde), ci proponiamo di fornire alle famiglie gli strumenti necessari per adottare comportamenti eco-friendly nella vita di tutti i giorni.

Siamo fermamente convinti che ogni piccolo gesto possa fare la differenza e che, unendo le forze e l'impegno di tutte le famiglie, possiamo contribuire a preservare il nostro pianeta per le generazioni future. Con questo vademecum, vogliamo ispirare e guidare le famiglie nel loro percorso verso uno stile di vita più sostenibile, consapevoli che **non esiste un'unica strada per raggiungere questo obiettivo, ma tante buone pratiche complementari che possiamo condividere, sviluppare e mettere in atto in diversi modi.**

Con la consapevolezza che solo **insieme** possiamo costruire un futuro migliore per tutti.

PENTALOGO PER ACQUIRENTI RESPONSABILI



Quando ci troviamo di fronte alla decisione di acquistare un nuovo prodotto, è importante considerare una serie di criteri che favoriscono la sostenibilità e riducono l'impatto ambientale. Ecco alcuni suggerimenti da tenere a mente:

1. **Necessità effettiva:** Prima di procedere con l'acquisto, è importante interrogarsi se il prodotto è veramente necessario. Ridurre il consumo superfluo è fondamentale per limitare lo spreco di risorse e la produzione di rifiuti.
2. **Autoproduzione:** Quando possibile, valutare se è possibile autoprodurre il prodotto in casa, o affidarsi al lavoro di artigiani locali. Questo permette di ridurre l'impatto ambientale associato alla produzione e al trasporto.
3. **Riparabilità e manutenzione:** Prima di scartare un oggetto rotto o danneggiato, valutare se è possibile ripararlo, prolungandone la vita.
4. **Condivisione e prestito:** Quando si tratta di oggetti utilizzati sporadicamente o occasionalmente, valutare la possibilità di condividerli con amici, familiari o vicini di casa. In alternativa, è possibile prendere in prestito il prodotto da una biblioteca di oggetti o da una rete di scambio locale.
5. **Acquisti di Seconda Mano:** Prima di optare per un prodotto nuovo, considerare l'opzione di acquistare un articolo usato. Ciò permette anche di risparmiare denaro e sostenere l'economia circolare.

Se l'acquisto di un nuovo prodotto è inevitabile, è importante seguire ulteriori criteri per garantire la sostenibilità:

- **Qualità e durabilità:** Scegliere prodotti di alta qualità progettati per durare nel tempo. Investire in articoli che resistono all'usura e all'utilizzo ripetuto contribuisce a ridurre la necessità di sostituirli frequentemente.
- **Lavabilità e riutilizzabilità:** Preferire prodotti lavabili e riutilizzabili rispetto a quelli monouso.
- **Facilità di riparazione:** Optare per prodotti che sono facilmente riparabili in caso di guasti o danni.

- RiFiUTi -

La gestione responsabile dei rifiuti è un aspetto fondamentale per la sostenibilità ambientale delle nostre famiglie e delle comunità in cui viviamo. Nonostante lo spazio limitato, vogliamo sottolineare alcune importanti considerazioni che ci aiuteranno a riflettere sul nostro rapporto con i rifiuti e sulle azioni che possiamo intraprendere per ridurre il nostro impatto sull'ambiente.



Il miglior rifiuto è quello non prodotto: Questa semplice ma potente affermazione ci ricorda l'importanza di ridurre il consumo e l'acquisto di beni superflui. Ogni volta che evitiamo di acquistare qualcosa di non essenziale, stiamo contribuendo a ridurre la quantità di rifiuti prodotti.



Ogni oggetto che acquisti, un giorno diventerà un rifiuto: Questo pensiero ci invita a riflettere sul ciclo di vita degli oggetti che acquistiamo e sull'impatto che avranno sul nostro pianeta una volta che diventeranno rifiuti. È importante essere consapevoli delle scelte di consumo e cercare alternative sostenibili quando possibile. Valuta attentamente i materiali, preferendo quelli di origine naturale e biodegradabili.



I rifiuti non differenziati finiscono in discarica e ci rimangono per centinaia o migliaia di anni: Per questo è importante fare la raccolta differenziata e smaltire correttamente i rifiuti. Ogni volta che differenziamo i nostri rifiuti, contribuiamo a ridurre l'accumulo di rifiuti in discarica e a preservare le risorse naturali del nostro pianeta.

N.B.

A VOLTE I RIFIUTI
VENGONO BRUCIATI IN
TERMOVALORIZZATORI PER
PRODURRE ENERGIA, MA
ANCHE QUESTO È UN
PROCESSO INQUINANTE.





Attenzione ai "Falsi Amici": È importante essere consapevoli dei materiali dei quali sono composti gli oggetti che utilizziamo e differenziare correttamente i rifiuti in base alle indicazioni fornite. Ad esempio, non tutti gli oggetti di plastica vanno conferiti nel bidone della plastica, ma **solo gli imballaggi** in plastica. Posate di plastica, giocattoli e altri oggetti che non sono imballaggi sono rifiuti indifferenziati. È importante saper distinguere la plastica dalla bioplastica, che invece va conferita nell'umido/organico. È bene verificare sempre le disposizioni del proprio comune, che possono variare. Ad esempio, in alcuni comuni il vetro è raccolto con lo scatolame metallico, in altri da solo.



In natura il rifiuto non esiste, tutto è risorsa: Questo principio ci invita a guardare alla natura come modello per una gestione sostenibile dei rifiuti. Negli ecosistemi naturali ogni elemento è parte di un ciclo continuo in cui ciò che viene considerato "rifiuto" da una specie diventa nutrimento per un'altra. Questa prospettiva ci spinge a riconsiderare il concetto stesso di rifiuto e a cercare soluzioni che imitino i processi naturali.



Non dare nulla per scontato: Ogni volta che gettiamo qualcosa via, dovremmo chiederci se c'è un modo migliore per gestirlo. La consapevolezza e l'attenzione ai dettagli possono aiutarci a ridurre il nostro spreco e a trovare soluzioni creative per ridurre, riutilizzare e riciclare i nostri rifiuti.



Fatti aiutare dagli esperti nel riconoscere la destinazione dei rifiuti, consulta i siti del CONAI e dei consorzi per gli imballaggi: acciaio (Ricrea), alluminio (Cial), carta/cartone (Comieco), legno (Rilegno), plastica (Corepla), bioplastica (Biorepack), vetro (Coreve).



Junker è un'app che permette di identificare un prodotto grazie alla scansione del codice a barre e, basandosi sulla geolocalizzazione dell'utente, di indicare in maniera certa e immediata il corretto dove smaltirlo.



- ACQUA -

Ogni anno, in Italia, vengono vendute più di 8 miliardi di bottiglie di plastica, un dato impressionante che evidenzia l'ampia diffusione del consumo di acqua in bottiglia nel nostro paese. Tuttavia, è importante notare che la qualità dell'acqua che sgorga dai nostri rubinetti è generalmente controllata e sicura per la maggior parte del territorio italiano. Questo significa che spesso abbiamo accesso a un'alternativa sicura, economica ed ecologica rispetto all'acqua in bottiglia.

COSA FARE?



Consultare le analisi dell'acqua pubblicate sul sito del comune o del gestore dell'acquedotto per verificarne la qualità;



Portare un campione d'acqua del proprio rubinetto presso un centro di analisi specializzato. Questo permetterà di ottenere una valutazione accurata della qualità dell'acqua e di identificare eventuali problemi di contaminazione o sicurezza;



Rifornirsi presso fontane pubbliche o punti di riempimento: Molte città offrono fontane pubbliche o punti di riempimento gratuiti dove è possibile rifornirsi di acqua potabile. È un'ottima alternativa ecologica e conveniente alle bottiglie di plastica, che contribuisce a ridurre l'impatto ambientale legato alla produzione e allo smaltimento delle stesse;



Acquistare una caraffa filtrante o un depuratore domestico.



FONTANELLE D'ITALIA

L'app permette di localizzare le fontanelle e i punti in cui è possibile riempire d'acqua le proprie bottiglie o borracce.



**OGNI GIORNO SI PERDONO CIRCA 346 MILIONI DI METRI CUBI DI ACQUA,
PER UN TOTALE DI 126 MILIARDI DI METRI CUBI ALL'ANNO. QUESTE PERDITE
SI VERIFICANO NEI SISTEMI DI DISTRIBUZIONE, DURANTE IL PERCORSO
DELL'ACQUA DAI SERBATOI ALL'UTENTE FINALE.
(INTERNATIONAL WATER ASSOCIATION, 2023)**



Si può risparmiare molta acqua potabile montando dei riduttori di flusso sui rubinetti e il pulsante differenziato o bloccabile sulla cassetta del water... e aggiustate subito le "piccole" perdite!



Aprire il miscelatore tenendo la leva a destra (acqua solo fredda): alzando la leva al centro si richiama anche acqua calda e si aziona la caldaia: ricordiamoci che l'acqua riscaldata è un lusso costoso da usare solo se necessario. E chiudiamo il miscelatore mentre ci insaponiamo o ci laviamo i denti!



Lavare la verdura dentro una bacinella permette di riutilizzare l'acqua per innaffiare i fiori o lavare i pavimenti. Facendo la doccia (che richiede molta meno acqua del bagno) mettiamo una bacinella nel piatto-doccia: l'acqua un po' insaponata che si raccoglie va bene per lavare i pavimenti o la macchina. E non laviamo le stoviglie prima di metterle in lavastoviglie: basta una passata per togliere i residui più grossi o resistenti: al resto pensa la macchina!



Per chi ha un giardinetto/orto, conviene installare un deviatore di acqua piovana sul tubo di scarico della grondaia collegato ad un bidone: usare l'acqua piovana al posto della preziosa acqua potabile per innaffiare è un piccolo investimento che si ripaga velocemente!

In Italia l'**acqua del rubinetto è sicura** quasi al 100%, NON fa venire i calcoli renali (fonte: ISS) ed è più controllata dell'acqua in bottiglia di plastica. In alcune zone è stata riscontrata la presenza di PFAS (composti poli e perfluoroalchilici). Puoi consultare la mappa della contaminazione da PFAS creata da Greenpeace:



- CIBO -

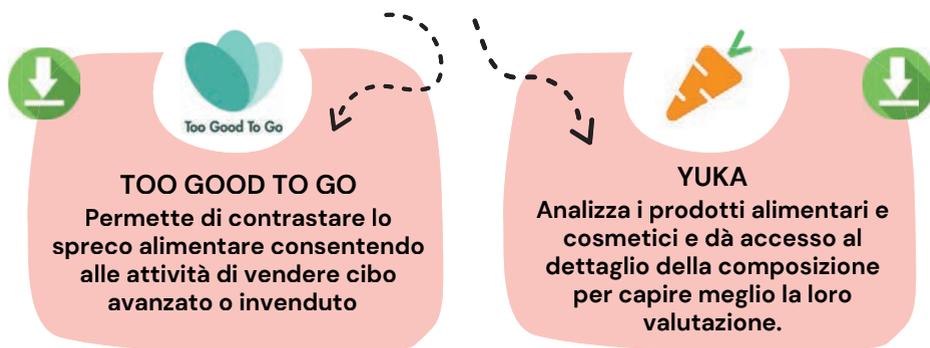
La maggior parte dei prodotti alimentari che acquistiamo viene dalla Grande Distribuzione Organizzata, e il criterio di scelta che utilizziamo è quasi sempre quello del prezzo più conveniente. Ma dietro un prezzo basso si nasconde sempre una scia di devastazioni ambientali, sfruttamento dei lavoratori, ingiustizie sociali.

COSA FARE?

- Scegliere negozi locali che vendono prodotti biologici; i prodotti biologici sono meno impattanti sull'ambiente e mediamente più sani, ma hanno costi sensibilmente più alti: si può attenuare questa differenza se si trovano produttori locali, riducendo anche l'impatto dei lunghi trasporti della Grande Distribuzione;
- Preferire i prodotti sfusi o quelli con un imballaggio minimo;
- Acquistare meno prodotti fuori stagione e/o esotici riduce la propria spesa e l'impatto sull'ambiente;
- Calcolare attentamente la quantità di cibo da acquistare (in particolare quello più deperibile) in base al numero di commensali e al fabbisogno di ognuno per evitare sprechi;
- La produzione di carne, soprattutto bovina, ha un impatto ambientale e sociale superiore a quello dei vegetali, quindi è importante ridurre il consumo e scegliere possibilmente quella proveniente da allevamenti biologici non intensivi;
- Anche il consumo di pesce va limitato, in particolare quello del tonno che rischia addirittura l'estinzione con gli attuali ritmi di pesca. Va preferito il consumo di legumi, cereali e di frutta e verdura di stagione;



- Autoprodurre verdure richiede impegno e competenze, ma dà grandi soddisfazioni organolettiche. In generale prodursi in proprio gli alimenti è un investimento per la salute: oltre a pane e marmellate (anch'esse si possono autoprodurre), una po' di crostata o biscotti fatti in casa sono molto meglio delle merendine industriali piene di conservanti ed additivi;
- L'Unione Europea ha consentito, a partire dal 2018, di introdurre diversi "novel food" inusuali per la nostra cultura alimentare, ma usati correntemente da millenni presso altre popolazioni: introdurre nella dieta prodotti derivati da insetti, lumache, lombrichi o alghe, permette di nutrirsi perfettamente riducendo l'impatto ambientale
- Sensibilizzare la comunità, coinvolgere i negozi locali nel cambiamento.



"IN ITALIA L'IMPATTO ECONOMICO DELLO SPRECO ALIMENTARE VALE OLTRE 13 MILIARDI DI EURO."

(IPSOS, 2024)

"L'ATTUALE PRODUZIONE AGRICOLA MONDIALE SAREBBE SUFFICIENTE A SODDISFARE LA DOMANDA ALIMENTARE DELL'INTERA POPOLAZIONE MONDIALE QUALORA SI SEGUISSERO GLI ORIENTAMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA."

(FAOSTAT, 2023)

- IGIENE E CURA DEL CORPO -

L'avvento dei prodotti e delle sostanze detergenti liquidi e in polvere, che hanno progressivamente soppiantato i tradizionali saponi in pezzi, ha generato una serie di problematiche ambientali e di salute. Oltre al problema degli imballaggi in plastica e della cultura dell'usa e getta associata a questi prodotti, a volte possono anche avere un impatto negativo sulla salute umana a causa del loro uso eccessivo.

PER L'AMBIENTE: COSA FARE?

- Privilegia prodotti solidi, sfusi, con un imballaggio minimo, compostabile o riciclabile (ricorda: vetro e alluminio sono riciclabili all'infinito, la plastica no!). Sul mercato esiste un gran numero di prodotti che soddisfano questi requisiti e con diversi range di prezzo;
- Scegli ingredienti naturali, 100% biodegradabili e non dannosi per la vita acquatica;
- Evita gli sprechi, usa solo la quantità di prodotti che ti necessita.

PER LA SALUTE: COSA FARE?

- Abbiamo la percezione errata che il prodotto è efficiente nella misura in cui fa schiuma, e questo ci porta ad abusarne per sentirci più "puliti". Capita anche a te? Riflettiamoci su!
- È bene evitare alcune sostanze presenti nei prodotti per la cura del corpo, che sebbene siano autorizzati, con un uso frequente a lungo termine possono avere conseguenze importanti sulla salute. Alcuni esempi:



Petrolatum, mineral oil, paraffinum liquidum, vaselina: derivati dalla raffinazione del petrolio, inquinanti, probabili cancerogeni;

PEG PPG: derivati del petrolio, con possibili tracce di etilene (potenzialmente cancerogeno), rende la pelle secca e vulnerabile;

SLS, SLES: derivati petroliferi;

Triclosan: una lunga esposizione porta a tumori e antibiotico resistenza.

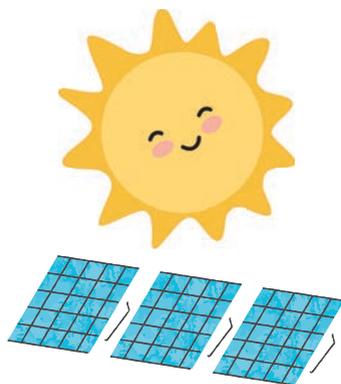
Approfondisci su <https://www.biodizionario.it>



- ENERGIA -

Riscaldamento e illuminazione sono un grande problema per le tasche delle famiglie e per l'ambiente. Pensa: il settore energetico è responsabile del 73% delle emissioni di gas serra che provocano il riscaldamento globale!

Mettere in atto delle piccole azioni a livello familiare sicuramente non sarà sufficiente a salvare il pianeta, ma è parte significativa di un processo che si chiama "transizione energetica" e che funziona solo se ognuno fa la propria parte.



COSA FARE?



ELETTRICITÀ: se ne hai la possibilità, **installa un impianto fotovoltaico** sul tetto, magari con un sistema di accumulo. Ti permetterà di risparmiare tantissimo, ammortizzando in pochi anni il costo dell'impianto, ed evitare la tua parte di emissioni di gas serra;



RISCALDAMENTO: installa **pannelli solari termici** che producono acqua calda (integrati da una resistenza nel serbatoio per i momenti di brutto tempo);



In alcune zone è possibile installare **mini centrali idroelettriche o eoliche**;



Gli **elettrodomestici a basso consumo** sono più costosi ma si ripagano ampiamente nel corso della loro vita operativa. Si può risparmiare molto anche usandoli correttamente, a pieno carico e nel momento in cui il costo dell'energia è minore: alla sera per chi usa solo corrente della rete (scegliendo contratti a costo variabile diurno-notturno), di giorno per chi ha impianti fotovoltaici;



Tieniti sempre informato sugli **incentivi** che vengono periodicamente disposti per isolare termicamente gli edifici con la coibentazione esterna ed il cambio degli infissi;



Sfrutta il più possibile ventilazione e illuminazione naturali;



Partecipa ad associazioni di consumatori e/o newsletter apposite permette di essere sempre aggiornati su tutti gli incentivi comunali, regionali, nazionali ed europei per la transizione energetica domestica;



Le fonti energetiche naturali sono intermittenti e imprevedibili, costituendo un notevole impegno per la gestione dell'energia nel sistema di distribuzione: per questo è favorita la costituzione di **Comunità Energetiche Rinnovabili** in cui produttori e consumatori autoconsumano e condividono "virtualmente" energia, con un piccolo vantaggio economico grazie agli incentivi statali.



Informati sulla possibilità di aderire a una CER già presente sul tuo territorio, consulta l'elenco sul sito del GSE:



LO SAPEVI?

ARERA ha creato un portale che permette di mettere a confronto le offerte di energia elettrica e gas e selezionare quella che soddisfa maggiormente le tue esigenze. Puoi anche impostare il filtro "Solo energie rinnovabili".



portale offerte
luce e gas **100**

Accedi

Seleziona l'opzione in caso di
Identità Persona Giuridica

SCOPRI

CONFRONTA

TRASPARENZA

LE TUE OFFERTE

- TRASPORTI -

I trasporti sono una delle maggiori voci di spesa di una famiglia ed una pesante causa di inquinamento ambientale ed effetto serra. Per uno stile di vita più lungimirante e sostenibile teniamo presenti alcuni punti fermi:

1. **Camminare o andare in bicicletta** fa anzitutto bene alla salute, oltre che all'ambiente. Le bici a pedalata assistita sono un buon compromesso perché consentono spostamenti di diversi chilometri con poca fatica ed un consumo energetico molto basso (oltre alla facilità di parcheggio);
2. **Spostarsi con mezzi pubblici** al posto dell'auto personale è più scomodo, ma va preferito appena possibile per il suo impatto ambientale decisamente inferiore: un autobus trasporta l'equivalente di decine di auto, un treno l'equivalente di centinaia di auto! Un'alternativa interessante è quella offerta dalle organizzazioni di viaggi condivisi;
3. **I veicoli elettrici o ibridi** personali inquinano molto meno dei motori termici, ma con costi di acquisto superiori. Rimane però invariato l'impatto ambientale in fase produttiva e di smaltimento;
4. Anche **gli spostamenti in aereo** hanno un impatto ambientale notevole, giustificabile per motivi di lavoro e studio, meno per turismo: prima di decidere di fare vacanze a lungo raggio chiediamoci se non ci si può accontentare di bellissime località più vicine. Le crociere navali sono leggermente meno impattanti.

N.B.

Come già sottolineato, non esiste un'unica soluzione sostenibile valida per tutti, ma tante piccole accortezze che si possono adattare alle esigenze familiari. Nel caso dei trasporti ad esempio, bisogna tenere conto del fatto che molte zone d'Italia non sono ben collegate con i mezzi pubblici. Scegli la strada che ritieni migliore.

Suggerimento di lettura:

Vivo senza auto, di Linda Maggiori, Gruppo Edit. Macro



ALCUNI MARCHI DELLA SOSTENIBILITÀ



Il marchio di certificazione FSC apposto sui prodotti composti da materie prime di origine forestale assicura che l'intera filiera legno-carta da cui derivano sostiene la gestione forestale responsabile.



Fairmined è un'etichetta di garanzia che certifica l'oro proveniente da organizzazioni minerarie artigianali responsabili e abilitate. Trasforma il "minare" in una forza attiva per il bene, garantendo lo sviluppo sociale e la protezione ambientale, fornendo a tutti una fonte d'oro di cui essere orgogliosi.



Fairtrade o commercio equo e solidale è una pratica che aiuta gli agricoltori e i loro dipendenti in vari paesi in via di sviluppo ad ottenere una migliore posizione commerciale. In questo modo possono ottenere un buon prezzo per i loro prodotti, svolgere il loro lavoro in modo più equo e quindi guadagnarsi da vivere.



L'EMAS è uno strumento volontario creato dalla Comunità europea al quale possono aderire volontariamente le organizzazioni per valutare e migliorare le proprie prestazioni ambientali e fornire al pubblico e ad altri soggetti interessati informazioni sulla propria gestione ambientale.



Ecolabel UE è il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea che contraddistingue prodotti e servizi che, pur garantendo elevati standard prestazionali, sono caratterizzati da un ridotto impatto ambientale durante l'intero ciclo di vita.

Per approfondire ulteriormente i temi accennati in questo mini vademecum ti consigliamo due guide:

Questione di Futuro, di Linda Maggiori, edizioni San Paolo

Il dilemma del consumatore Green, di Lisa Casali, edizioni Gribaudo



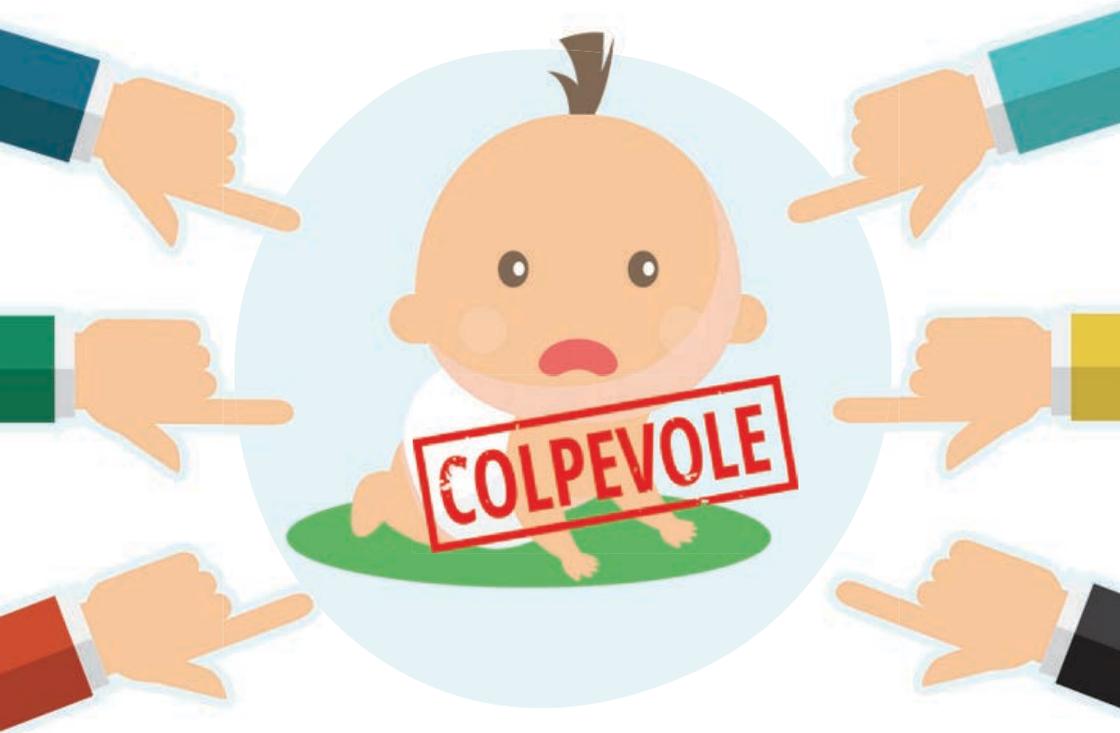
E LE FAMIGLIE NUMEROSE?

“
UN FIGLIO? SIETE IMPAZZITI?
CON I DISASTRI AMBIENTALI
E LA CRISI CLIMATICA CHE AVANZA?”

Alzino la mano i neo-genitori
che hanno ricevuto questa
osservazione almeno una volta.

MA È DAVVERO COSÌ?

davvero nel 2025 è un atto irresponsabile mettere al mondo una vita umana?
Il pianeta non ha abbastanza risorse per tutti?



Il 15 novembre 2022 la popolazione mondiale ha raggiunto gli **8 miliardi di abitanti**. Per molti è stato un segnale d'allarme: il timore è che la Terra non sia più in grado di sostenere così tante persone.

Si parla spesso di sovrappopolazione come causa principale della crisi climatica, della perdita di biodiversità, dell'inquinamento e del sovrasfruttamento delle risorse. **Ma siamo davvero troppi?**

Di fronte a questi problemi, c'è chi propone di ridurre le nascite come soluzione. Alcuni arrivano a considerare la vita umana una minaccia per il pianeta, come se ogni bambino fosse solo un peso in più da sostenere. Ma questa visione è distorta: contrappone l'uomo alla Terra, dimenticando che **l'essere umano è capace di cura, equilibrio e responsabilità**. Non è il numero delle persone il vero problema, ma come viviamo e consumiamo.

Al netto di questa riflessione, gli studi demografici ci dicono che la popolazione globale sta rallentando: secondo l'ONU, raggiungeremo il picco a metà degli anni 2080, per poi stabilizzarci verso il 2100 (*World Population Prospects 2024*).

CONTRARIAMENTE A QUANTO SI PENSA, LA PRIMA CAUSA DELLA CRISI CLIMATICA E DEL DEGRADO AMBIENTALE NON RISIEME NELL'AUMENTO DELLA POPOLAZIONE, MA NEL CONSUMO SMODATO DEI PAESI INDUSTRIALIZZATI.

UNA PICCOLA PARTE DELLA POPOLAZIONE MONDIALE STA METTENDO A REPENTAGLIO LA SOPRAVVIVENZA DELLE GENERAZIONI FUTURE CON I SUOI STILI VITA CONSUMISTICI.

Le famiglie numerose, quindi, non sono automaticamente sinonimo di maggiore impatto ambientale. Anzi, **spesso sviluppano strategie virtuose per ottimizzare consumi, ridurre gli sprechi e vivere in modo più collaborativo**. La sostenibilità non dipende solo dal numero dei componenti, ma soprattutto dalle scelte quotidiane. E in questo, le famiglie numerose hanno spesso molto da insegnare.

In molti casi, queste famiglie adottano – per necessità e buon senso – stili di vita che riducono sprechi, ottimizzano risorse e limitano i consumi pro capite. **Ecco perché il mito della "famiglia numerosa inquinante" merita di essere rivisto.**

➤ **Consumi condivisi = minore impatto pro capite**

In una famiglia numerosa, molte risorse vengono condivise. L'acqua per la doccia, la luce accesa in una stanza comune, il riscaldamento di un ambiente unico per più persone... tutto ciò comporta un consumo unitario più basso rispetto a nuclei familiari piccoli. Lo stesso vale per gli elettrodomestici: una lavatrice piena per 6 persone è molto più efficiente (in termini di consumo per persona) di una che gira mezza vuota per due.

➤ **Cucina ottimizzata e meno sprechi**

Nelle famiglie numerose si tende a cucinare in modo organizzato, con meno prodotti confezionati e più pietanze preparate in casa. Gli avanzi sono una rarità: tutto viene riutilizzato o consumato da qualcuno. La logistica alimentare migliora, perché la quantità riduce la probabilità di sprecare.

➤ **Economia circolare domestica**

Vestiti, giochi, libri e materiali scolastici si passano da un fratello all'altro, generando un sistema interno di riuso che riduce la domanda di nuovi beni. Lo scambio e la condivisione diventano prassi quotidiana, contribuendo a uno stile di vita più sostenibile e meno consumistico.

➤ **Mobilità condivisa e car sharing familiare**

Chi ha più figli tende a organizzarsi meglio nei trasporti: spesso un solo veicolo viene usato da più membri per più attività, massimizzando l'efficienza degli spostamenti. Alcune famiglie adottano anche sistemi di car sharing tra vicini o parenti, riducendo il numero di auto in circolazione e le relative emissioni.

➤ **Educazione alla sostenibilità "naturale"**

Crescere in un ambiente in cui si condivide tutto abitua i bambini a pensare in modo collettivo, a usare con attenzione le risorse comuni, a "non sprecare" per rispetto degli altri. La sostenibilità, in questo senso, diventa una competenza di vita, trasmessa e vissuta ogni giorno.

“Nella famiglia si coltivano le prime abitudini di amore e cura per la vita, come per esempio l’uso corretto delle cose, l’ordine e la pulizia, il rispetto per l’ecosistema locale e la protezione di tutte le creature. La famiglia è il luogo della formazione integrale, dove si dispiegano i diversi aspetti, intimamente relazionati tra loro, della maturazione personale. Nella famiglia si impara a chiedere permesso senza prepotenza, a dire “grazie” come espressione di sentito apprezzamento per le cose che riceviamo, a dominare l’aggressività o l’avidità, e a chiedere scusa quando facciamo qualcosa di male. Questi piccoli gesti di sincera cortesia aiutano a costruire una cultura della vita condivisa e del rispetto per quanto ci circonda.”

Papa Francesco, Laudato Si’ 213



ASSOCIAZIONE NAZIONALE
Famiglie Numerose

**A cura dell'Unità Giovani
dell'Associazione Nazionale Famiglie Numerose**

<https://www.famiglienumerose.org>