# Cable

# Verso un Consumo Responsabile e Sostenibile

UNC CONSUMATORI.IT

U.Di.Con.

U.Di.Con. Lazio

U.Di.Con. Marche

U.Di.Con. Emilia Romagna

ADOC ABRUZZO

AVVISO N. 2/2024 PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ARTICOLO 72 DEL DECRETO LEGISLATIVO 3 LUGLIO 2017, N. 117 E S.M.I.- ANNO 2024

## Perché parlare di Consumo Responsabile?

**Il progetto CABLE (Sustainable Consumption & Sustainable Energy), promosso da UNC, ADOC e U.Di.Con., nasce con una missione precisa: rimettere al centro il cittadino. In un'epoca segnata da sfide climatiche ed economiche, non siamo solo "acquirenti", ma soggetti attivi capaci di generare un cambiamento positivo.**

**Ogni giorno, attraverso le nostre scelte di acquisto, influenziamo l'ambiente, l'economia e la società. Il consumo non è un gesto neutro: scegliere cosa comprare, quanto comprare, da chi comprare e adottare comportamenti più sostenibili come la riduzione degli sprechi, l'abbattimento dei costi domestici o la scelta di filiere etiche e trasparenti significa esercitare un potere concreto.**

**Il consumo responsabile rappresenta uno strumento fondamentale per promuovere sostenibilità ambientale, equità sociale e tutela dei diritti dei consumatori.**

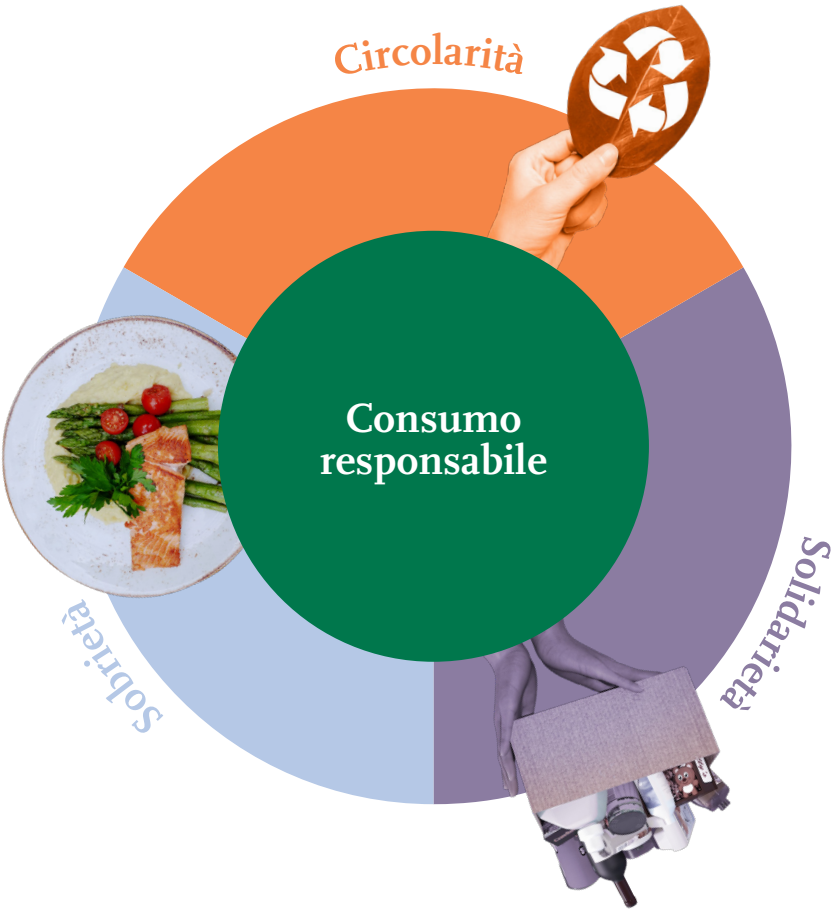
**Questo kit offre strumenti semplici e immediatamente applicabili per trasformare le abitudini quotidiane in azioni concrete.**

# 01 Che cos'è il Consumo Responsabile?

Consumare in modo responsabile significa integrare criteri etici, ambientali e sociali nelle proprie abitudini. Non si tratta solo di "comprare meno", ma di "comprare meglio", valutando l'intero ciclo di vita di un prodotto: da dove viene, come è stato prodotto, quanto consuma e come verrà smaltito.

Significa scegliere prodotti durevoli, ridurre i consumi energetici, evitare lo spreco alimentare e privilegiare soluzioni sostenibili per la mobilità e la gestione domestica.

È un approccio basato sulla sobrietà (evitare l'eccesso), sulla circolarità (riuso e riciclo) e sulla solidarietà (sostegno ai produttori locali e ai diritti dei lavoratori).



# 02 A che punto siamo? La sfida attuale

Oggi la transizione ecologica non è più un'opzione, ma una necessità.
Alcuni dati aiutano a comprendere l'urgenza del tema:

**Le famiglie sono responsabili di circa il 25-30% dei consumi energetici totali.**

**Ogni persona produce in media oltre 450 kg di rifiuti all'anno.**

**Solo una parte viene effettivamente riciclata in modo corretto.**

**Circa un terzo del cibo prodotto viene sprecato lungo la filiera.**

**I consumi domestici incidono in modo significativo sulle emissioni di $CO_2$, in particolare per riscaldamento, elettricità e trasporti.**

In Italia cresce l'attenzione verso sostenibilità e prodotti etici, ma persistono criticità legate a:

Sovraconsumo

Acquisti impulsivi

Fast fashion

Spreco alimentare ed energetico

# 03 10 consigli pratici del consumatore consapevole

1. **Pianificazione Strategica**
non fare mai la spesa senza una lista basata sulla reale giacenza della tua dispensa. Eviterai acquisti d'impulso e ridurrai lo spreco del 25%.

2. **Leggi le etichette**
controlla provenienza, composizione, certificazioni ambientali e sociali.

3. **L'Alfabeto del Frigo**
Rispetta le temperature. Carne e pesce in basso, latticini al centro, frutta e verdura nei cassetti. Una corretta disposizione allunga la vita dei cibi e ottimizza il consumo del refrigeratore.

4. **Metodo FIFO (First In, First Out)**
Quando riponi i nuovi acquisti, sposta davanti i prodotti già presenti. Consumare ciò che scade prima è il segreto per azzerare lo spreco domestico.

5. **Scegli Locale e di Stagione**
Privilegia il "Km 0" e i produttori del territorio. Abbatti le emissioni del trasporto e sostieni l'economia della tua regione.

6. **Riutilizza gli avanzi e composta gli scarti organici**
sii creativo e trasforma gli avanzi in nuovi piatti; se hai un giardino, crea un compost per trasformare gli scarti alimentari in fertilizzante naturale.

7. **Il Valore dello Sfuso**
dove possibile, scegli prodotti con "ricariche" (detergenti, saponi) o alla spina. Meno packaging significa meno plastica prodotta e, spesso, un prezzo al chilo inferiore.

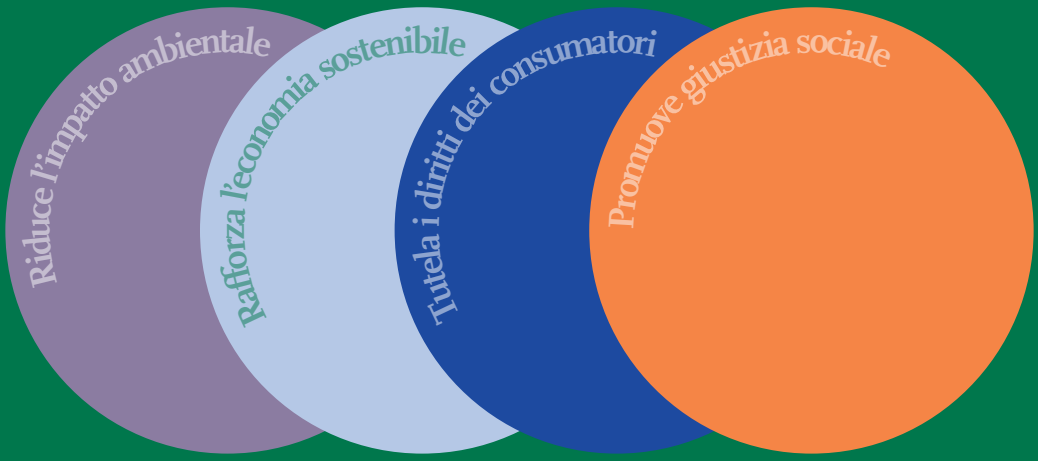
8. **Servizio "1 contro 0"**
È un tuo diritto! Puoi consegnare gratuitamente piccoli RAEE (cavi, frullatori, cuffie, tostapane) nei grandi negozi di elettronica, senza alcun obbligo di acquisto.

9. **La Seconda Vita degli Oggetti**
Prima di buttare, ripara o dona. Pratica lo scambio di beni nella tua comunità: produrre un oggetto nuovo richiede molta più energia che recuperarne uno esistente.

10. **Riduci i consumi energetici in casa**
Usa lavatrici e lavastoviglie a pieno carico e temperature basse. Risparmia acqua installando riduttori di flusso o chiudendo il rubinetto mentre ti lavi i denti. Spegni le "ciabatte" elettriche: lo stand-by dei dispositivi può costare fino a 80€ l'anno.

# 04 Perché è importante?

Il consumo responsabile:




Conclusione
Ogni scelta conta. Il consumo responsabile non richiede cambiamenti radicali immediati, ma piccole azioni quotidiane costanti. Ogni scelta consapevole contribuisce a ridurre l'impatto ambientale, migliorare la qualità della vita e generare benefici economici nel tempo.
Consumare responsabilmente significa diventare protagonisti di un modello economico più equo, sostenibile e trasparente.
Informarsi, scegliere, agire: il potere è nelle nostre mani.

Scopri il kit Cable

# Cable

## Contattaci

www.consumatori.it
www.udicon.org
adocnazionale.it
www.udiconlazio.org
www.udiconmarche.org
www.udiconer.it
adocabruzzo.it

AVVISO N. 2/2024 PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ARTICOLO 72 DEL DECRETO LEGISLATIVO 3 LUGLIO 2017, N. 117 E S.M.I.- ANNO 2024