



Vivere in modo più sostenibile: le piccole abitudini che fanno la differenza

Descrizione

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Roma, 16 Settembre 2026. Capita spesso che la sostenibilità venga descritta come una faccenda di grandi investimenti (pannelli sul tetto e auto elettrica) e la conseguenza sia una specie di paralisi collettiva: chi non dispone né di budget né di metri quadrati si sente fuori dal discorso e archivia l'argomento.

Le rilevazioni europee sui consumi domestici raccontano però una realtà ben più ordinaria, in cui una quota consistente degli sprechi nasce da gesti ripetuti ogni giorno e quasi mai percepiti come decisioni. La temperatura impostata sulla lavatrice, l'ordine con cui si svuota il frigorifero, la lista scritta prima di uscire di casa, il coperchio dimenticato accanto ai fornelli.

Presi singolarmente sembrano dettagli trascurabili, ma moltiplicati per trecentosessantacinque giorni e per milioni di famiglie diventano la porzione di problema su cui si ha davvero presa.

Poco più di mezzo chilo di cibo a testa ogni settimana finisce nella pattumiera delle case italiane, secondo le rilevazioni dell'osservatorio Waste Watcher, e la causa quasi mai sta nella distrazione pura.

Molto più di frequente entra un acquisto sovradimensionato rispetto alle abitudini reali della famiglia, oppure una gestione approssimativa degli spazi refrigerati, dove le confezioni aperte finiscono in fondo e riemergono quando ormai non sono più recuperabili.

La spesa, in altre parole, decide gran parte dello spreco prima ancora che la borsa venga svuotata sul tavolo della cucina.

Esistono strategie veloci che abbattano in modo tangibile la quantità di cibo che finisce nella spazzatura:

Resta poi la confusione diffusa tra le diciture "da consumare entro" e "da consumare preferibilmente entro", due formule con implicazioni molto diverse (la prima riguarda la sicurezza alimentare, la seconda soltanto una possibile perdita di qualità) che ogni anno mandano al macero quantità enormi di prodotti ancora commestibili.

Materiali aggiornati sulla conservazione domestica e sulla lettura delle etichette sono raccolti a questo link, con schede pensate per la cucina di tutti i giorni più che per la teoria.

Il riscaldamento assorbe da solo la maggior parte dei consumi di un'abitazione italiana, mentre la quota restante si distribuisce tra elettrodomestici, acqua calda sanitaria, illuminazione e piccoli apparecchi sempre sotto tensione.

La conseguenza pratica è che intervenire sulle lampadine mentre il termostato segna ventitré gradi somiglia parecchio a svuotare una vasca con un cucchiaino. Le voci davvero pesanti sono poche e conviene partire da lì, prima di dedicarsi alla rifinitura.

Un paio di interventi a costo zero incidono sulla bolletta più di quanto suggerisca l'istinto:

Sul fronte degli acquisti non alimentari il nodo si sposta sulla durata. Un capo indossato trenta volte invece di cinque abbatte la propria impronta per singolo utilizzo in modo puramente aritmetico, senza bisogno di certificazioni particolari, e lo stesso ragionamento vale per un elettrodomestico riparato al posto di essere sostituito al primo guasto.

La riparazione ha del resto ripreso terreno grazie ai laboratori di quartiere e alle piattaforme di ricambi, e in diverse regioni esistono contributi per gli interventi su lavatrici e piccoli apparecchi domestici.

Per l'acqua vale lo stesso principio. Un frangigetto costa pochi euro, può ridurre il flusso quasi della metà e nessuno si accorge della differenza mentre si lava le mani; una doccia accorciata di due minuti libera decine di litri al giorno in una famiglia di quattro persone. Nessuno di tali gesti cambia da solo il bilancio ambientale di un condominio, per tutti insieme spostano un consumo domestico verso una soglia più ragionevole.

La differenza tra un proposito e un'abitudine sta nella quantità di attenzione richiesta. Finché un comportamento va ricordato ogni volta, prima o poi salta; quando invece si incastra in una routine già esistente (la lista appesa allo sportello, la ciabatta spenta insieme alla luce della cucina), sopravvive anche alle settimane storte. Meglio cambiare poche cose alla volta e lasciarle sedimentare, perché la sostenibilità domestica somiglia meno a una conversione improvvisa e molto di più a una manutenzione paziente.

Contatti:

IGES S.R.L. SOCIETÀ UNIPERSONALE [Sito web: https://www.todis.it/](https://www.todis.it/)

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Responsabilità editoriale di IGES S.R.L. SOCIETÀ UNIPERSONALE

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Settembre 16, 2026

Autore

redazione