



MSAC
MOVIMENTO STUDENTI
di AZIONE CATTOLICA



**AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA**
MOVIMENTO STUDENTI DI AC

UN PIANETA DA CURARE

*Scelte sostenibili per salvare
la nostra casa*



Scheda a cura di:

Benedetta Forti, Caterina Magnolo, Lorenzo Mugnaini,
Agnese Rizzetto, Chiara Tramontin

INDICE

1 Ecologia integrale

3

1.1 Cos'è e perchè parlarne?

3

2 Guida imperfetta per essere sostenibili

7

2.1 Consigli pratici

7

2.2 Glossario

11

3 Proposta di attività

12

3.1 Materiali di approfondimento

13



1 ECOLOGIA INTEGRALE

1.1 Cos'è e perché parlarne?

La Terra in cui viviamo è un delicato ecosistema; proprio per questo, ogni aspetto della nostra vita influisce su quella degli altri e sull'ambiente che ci circonda. A partire da questa riflessione nasce il concetto di **ecologia integrale**: uno sguardo attento sul Creato che deve tener necessariamente conto dei problemi ambientali in relazione a quelli sociali, culturali ed economici; tutto appare strettamente connesso e ha come fulcro la responsabilità dell'uomo sul pianeta.

Possiamo comprendere meglio questa preziosa interconnessione grazie all'insegnamento che papa Francesco ci ha affidato nell'enciclica "Laudato Si"; infatti, nel testo il pontefice ha parlato di "**un'ecologia integrale, che comprenda chiaramente le dimensioni umane e sociali**".

Nel paragrafo 63 della lettera apostolica sopracitata, viene conferito un significato importante al legame presente tra uomo e pianeta.

Si dice: "*Se teniamo conto della complessità della crisi ecologica e delle sue molteplici cause, dovremmo riconoscere che le soluzioni non possono venire da un unico modo di interpretare e trasformare la realtà. È necessario ricorrere anche alle diverse ricchezze culturali dei popoli, all'arte e alla poesia, alla vita interiore e alla spiritualità. Se si vuole veramente costruire un'ecologia che ci permetta di riparare tutto ciò che abbiamo distrutto, allora nessun ramo delle scienze e nessuna forma di saggezza può essere trascurata, nemmeno quella religiosa con il suo linguaggio*".

Il messaggio è forte e chiaro: il tempo che stiamo vivendo deve essere letto e affrontato sotto diversi aspetti, da quello ambientale a quello economico,

da quello socio-culturale a quello politico, prendendo in considerazione le condizioni di vita di ciascun popolo.

In particolare, il pontefice dedica una riflessione all'**ecologia culturale**, la quale richiede la cura e la custodia della storia, delle tradizioni e dell'architettura di una città o di un paese, al fine di preservarne l'identità. *Quanto siamo capaci, nel nostro piccolo, di prenderci cura dei nostri territori e della nostra storia?*

Nell'enciclica viene anche affrontata la questione relativa all'**ecologia nella vita quotidiana**: quanto siamo consapevoli che essere circondati da solide e sincere relazioni è fondamentale per vivere meglio?

Si può leggere: "La sensazione di soffocamento prodotta dalle agglomerazioni residenziali e dagli spazi ad alta densità abitativa, viene contrastata se si sviluppano relazioni umane di vicinanza e calore, se si creano comunità, se i limiti ambientali sono compensati nell'interiorità di ciascuna persona, che si sente inserita in una rete di comunione e di appartenenza. In tal modo, qualsiasi luogo smette di essere un inferno e diventa il contesto di una vita degna". (*Laudato Si'*, capitolo quarto, 148)

I paragrafi successivi del capitolo riportano esempi riguardanti l'**ecologia nell'organizzazione delle nostre città**, come quello della pianificazione urbana in armonia con l'ambiente e con la nostra sensazione di radicamento nello stesso.

Al paragrafo 153 si fa riferimento alla questione concreta relativa ai **trasporti**: "La qualità della vita nelle città è legata in larga parte ai trasporti, che sono spesso causa di grandi sofferenze per gli abitanti. [...] Molti specialisti concordano sulla necessità di dare priorità ai trasporti pubblici. Tuttavia alcune misure necessarie difficilmente saranno accettate in modo pacifico dalla società senza un minimo miglioramento sostanziale di tali trasporti, che in molte città comporta un trattamento

indegno delle persone a causa dell'affollamento, della scomodità o della scarsa frequenza dei servizi e dell'insicurezza”.

Elemento cardine su cui papa Francesco desidera porre l'attenzione è espresso nel sottotitolo dell'enciclica, che recita: **“Sulla cura della casa comune”**; dunque, è nostro il compito di preoccuparci dell'ambiente che viviamo.

Se gran parte dell'energia che usiamo deriva ancora da fonti fossili e la quasi totalità delle economie mondiali guarda più al profitto che alla dignità delle persone e alla sicurezza ambientale, tanti piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza? Molto spesso si ritengono inutili le azioni del quotidiano, come l'essere attenti agli sprechi, evitare la plastica, preferire l'economia locale; eppure, siamo convinti che le azioni del singolo, per quanto piccole, possano portare a dei miglioramenti che non sono mai trascurabili: sono un primo passo che col tempo diventa cultura, esempio a cui guardare. Vogliamo quindi chiederci come l'ecologia integrale possa inserirsi nei vari aspetti della nostra vita quotidiana.

Diversi movimenti si sono già organizzati per rendere l'ecologia integrale un modo di vivere la quotidianità. Un esempio sono le **“Comunità Laudato si”** che, dalla pubblicazione dell'Enciclica nel 2015, hanno deciso di seguire il percorso delineato da Francesco per dedicarsi all'ambiente, tenendo in considerazione tutte le dinamiche culturali e sociali ad esso collegate. Una comunità di questo tipo nasce dal semplice aggregarsi di un minimo di cinque persone che decidono di intraprendere un percorso caratterizzato da responsabilità e gratuità, volto ad educare all'alleanza tra l'umanità e l'ambiente; la comunità ha come obiettivo l'adozione di uno stile di vita alternativo che superi l'individualismo e che si concentri sull'agire locale, partendo dall'ascolto del territorio.

Un altro progetto, che si inserisce appieno in questo contesto, è **“Economy of Francesco”**: si tratta di un movimento internazionale composto da oltre duemila giovani, tra economisti e imprenditori, con lo scopo di pensare e realizzare un'**economia sostenibile, inclusiva e attenta agli ultimi**.

Nelle conferenze che si sono tenute negli ultimi due anni, i partecipanti hanno trattato diversi argomenti, quali il lavoro e la sanità, la giustizia e l'agricoltura, le risorse e la povertà, la donna e il mondo economico con cui si confronta.

Lo spirito con cui si vuole affrontare queste tematiche, può essere riassunto nel patto che i giovani hanno stretto con il Papa, che fa riferimento a:

*“un’economia che sa **valorizzare e custodire** le culture e le tradizioni dei popoli, tutte le specie viventi e le risorse naturali della Terra,*
*un’economia che **combatte la miseria** in tutte le sue forme, riduce le diseguaglianze e sa dire, con Gesù e con Francesco, “beati i poveri”,*
*un’economia guidata dall’**etica della persona** e aperta alla trascendenza,*
*un’economia che crea **ricchezza per tutti**, che genera gioia e non solo benessere perché una felicità non condivisa è troppo poco.”*



2 GUIDA IMPERFETTA PER ESSERE ECOLOGICI

2.1 Consigli pratici

Sono numerosi i comportamenti che possiamo adottare, nel nostro piccolo, per ridurre l'impatto ambientale. In questa scheda ne sono raccolti alcuni, che possono aiutarci ad adottare uno stile di vita più attento all'ambiente.

Per cominciare, ricordiamo che prima di acquistare o sostituire un prodotto con un'alternativa *eco friendly*, la scelta più sostenibile rimane sempre quella di terminare ciò che si ha già in casa.

Un aspetto che coinvolge sicuramente ognuno di noi è quello della fruizione di materiale in **streaming** si tratti di musica, film o serie tv. Con il passaggio dall'analogico al digitale pensavamo, forse, di aver ridotto il danno ambientale causato da imballaggi, vinili e plastiche inquinanti. Ma è davvero così? Per ascoltare musica e vedere film si usano smartphone, tablet, pc, lettori mp3 o cuffie e tanti altri dispositivi, le cui componenti presentano materiali tossici, che sono difficilmente riciclabili e vanno incontro a un lungo processo di smaltimento.

Non meno deleterio per l'ambiente è lo *streaming*. È vero, in tal modo si riduce l'impatto ambientale causato da imballaggi e trasporto dei prodotti in commercio nei negozi; tuttavia, per fare un esempio, a causa dell'utilizzo di internet (il cui funzionamento dipende per il 50% ca. dal carbone) **l'industria musicale ha più che raddoppiato le emissioni di gas serra**. Infatti, secondo uno studio condotto dalla *Purdue University, Yale University e Massachusetts Institute of Technology*, un'ora passata in streaming produce dai 150 ai 1000 grammi di anidride carbonica (per fare

un paragone, un litro di benzina bruciato da un'automobile ne emette circa 2200 grammi)¹.

Quello che possiamo fare noi, senza dover tornare a usare cassette e giradischi, è **scaricare le canzoni** che ascoltiamo più volte: in questo modo il consumo è implicato solamente al momento del *download*; oppure, per i viaggi in macchina più brevi, accontentarci di **ascoltare le canzoni da una chiavetta** o quelle trasmesse dalla **radio**. In aggiunta, potremmo utilizzare il **motore di ricerca Ecosia**, il quale impiega i ricavi derivanti dalle ricerche in rete, per piantare alberi dove c'è più bisogno.

Un'altra questione con cui ci confrontiamo quotidianamente è quella dell'**igiene**. Ma questo non sembra certamente un ambito sul quale possiamo fare riduzioni! Infatti, per essere più sostenibili, non ci viene chiesto nessun sacrificio, se non quello di una piccola spesa in più per acquistare prodotti senza imballaggio. Ad esempio, possiamo utilizzare **sapone, shampoo e deodorante solidi**, risparmiando sui flaconi di plastica: se molti adottassero questa scelta, la riduzione dei consumi sarebbe significativa. Per l'igiene orale esistono **dentifricio in pastiglie e spazzolini in bambù, oppure spazzolini dalla testina sostituibile**.

Inoltre, per le donne, un'alternativa più sostenibile alle decine di assorbenti acquistati durante l'anno, sia ecologicamente sia economicamente, è la **coppetta mestruale**.

Per ridurre il nostro impatto ambientale possiamo fare degli eco-swap anche in **ambito scolastico** (o universitario). Ad esempio, sostituire gli evidenziatori con delle **matite colorate in legno** ridurrebbe notevolmente l'impronta ambientale di studenti e studentesse; infatti, i fusti di pennarelli, penne ed evidenziatori in plastica non possono essere riciclati dagli impianti appositi. Anche le penne a sfera comuni possono essere sostituite

¹ <https://www.futurebrain.science/impatto-ambientale-di-internet/>

con delle **penne ricaricabili o delle penne stilografiche** (sono un po' più costose, ma durano più a lungo).

Quando è necessario stampare o fare delle fotocopie, possiamo utilizzare delle **risme di carta riciclata**, impostare la stampante per la **stampa in bianco e nero** e stampare **fronte-retro**: questi accorgimenti ci permetteranno di risparmiare carta e inchiostro. Possiamo scegliere la carta riciclata anche quando andiamo ad acquistare dei quaderni o delle agende.

I libri, sia di lettura che scolastici, hanno un impatto negativo sull'ambiente: la realizzazione di un libro di carta tradizionale comporta in media l'immissione nell'atmosfera di 27 chili di CO₂ e il taglio di 24 alberi². La soluzione più sostenibile per usufruire dei libri è acquistarne di nuovi il meno possibile; in alternativa ad un nuovo libro di lettura possiamo **prenderne uno in prestito dalla biblioteca della scuola o del nostro paese, comprare libri usati** ai mercatini o nelle librerie che li rivendono (si trovano spesso anche libri scolastici venduti come usati ma in ottimo stato) o **farcì prestare quel titolo da amici e parenti**. Ma sono davvero solo queste le attenzioni che possiamo avere? Forse noi e i nostri compagni possiamo impegnarci a partire dai nostri corridoi per migliorare l'impatto ambientale di tutta la scuola?

Negli ultimi anni, l'industria della **moda** ha contribuito in maniera notevole alle emissioni di CO₂, all'inquinamento delle falde acquifere con le tinte per tessuti e con le acque reflue della produzione dei capi di abbigliamento. Non è solo il cosiddetto *fast-fashion* ad avere un grande impatto sulla natura: anche le firme più famose influiscono negativamente sull'ambiente.

² lifegate.it

Prestando attenzione quando acquistiamo vestiti o accessori nuovi, possiamo ridurre ulteriormente la nostra *carbon footprint*; possiamo scegliere **indumenti costituiti da una sola fibra** (ad es: 100% lana) in modo tale che, una volta dismessi, sarà più facile recuperare le fibre di tessuto per riciclarle e riutilizzarle. **Acquistare abbigliamento di seconda mano e vintage**, inoltre, non ci farà solo avere uno stile estremamente originale, ma ci permetterà anche di ridurre le nostre emissioni di CO₂. Scegliere **brand che rispettino le direttive per la tutela ambientale** durante i processi di produzione e distribuzione, può contribuire in maniera notevole alla riduzione di emissioni dannose.

Infine, sono stati scoperti e sviluppati nuovi **filati meno impattanti** con cui è possibile realizzare capi d'abbigliamento innovativi, ecologici in tutto il processo di produzione e tessitura³.



³ [Tessuti ecologici](#)

2.2 Glossario:

- **Carbon footprint**: letteralmente “impronta di carbonio”, è una misura che esprime il totale delle emissioni di gas serra espresse generalmente in tonnellate di CO₂ equivalente, associate direttamente o indirettamente ad un prodotto, ad un servizio o ad un’organizzazione.
- **Eco-swap**: dall’inglese “to swap”, scambiare; un eco-swap è una sostituzione, in qualsiasi ambito, di un oggetto con un’alternativa equivalente, ma più ecologica (ad esempio sostituire i bicchieri di plastica con quelli di vetro o la bottiglia in PET con la borraccia in acciaio inox).
- **Fast fashion**: settore dell’industria dell’abbigliamento che produce collezioni ispirate all’alta moda ma messe in vendita a prezzi contenuti e rinnovate in tempi brevissimi.



3 PROPOSTA DI ATTIVITÀ

Come proposte di attività per questa scheda, vogliamo rilanciare i progetti che sono stati elaborati nei gruppi “**progettazione**” dei campi nazionali a Molfetta e Seveso. In questi momenti del campo, abbiamo imparato un metodo di progettazione che è stato applicato per pensare a queste proposte da riportare nelle diocesi e nelle scuole.

- 1) Come circolo possiamo proporre nella scuola un **progetto strutturato in 3 giornate**, al fine di sensibilizzare, informare e stimolare ad agire studentesse e studenti degli istituti.

La prima giornata, dedicata alla sensibilizzazione, può essere svolta tramite un'**analisi del territorio e dell'istituto** per conoscere le problematiche presenti dal punto di vista della sostenibilità. Per esempio si possono raccogliere dei dati sull'utilizzo della carta nella scuola o sull'efficienza della raccolta differenziata nella propria città e poi studiarli in gruppi di studenti con attività interattive (un gioco per scoprire i dati o confronto per trovare i punti critici e le problematiche alla base)

Nella seconda giornata si può fare un passo in avanti per **approfondire delle buone pratiche** sulla risoluzione delle problematiche e soprattutto sulla prevenzione di esse. Questo momento di formazione può essere fatto ascoltando un esperto che sappia spiegare, anche tecnicamente, questi passaggi.

Infine, nel terzo giorno, si potrebbero fare delle **visite guidate** da un'associazione attiva in favore dell'ambiente che opera nel territorio. Con il loro aiuto possiamo imparare concretamente a mettere in pratica le buone prassi imparate nello step precedente, ma soprattutto possiamo prendere consapevolezza di quanto ciascuno di noi può fare nel proprio territorio.

2) In alternativa si potrebbe proporre in orario di assemblea, una **mostra interattiva** sul tema della sostenibilità: da dove nasce questo problema, quali sono i dati a supporto delle problematiche e quali sono le conseguenze in prospettiva sulla società.

Questa mostra può non solamente aumentare la consapevolezza sulla portata del problema, ma anche promuovere uno stile di vita più sostenibile.

Tale aspetto si può approfondire con un gioco dinamico basato sulle scelte che vengono prese da ciascuno: ci si divide in squadre e, a seconda delle scelte che si fanno (più o meno sostenibili), si ottengono dei punteggi diversi. Sommando i punteggi si vede chi è stato più ecofriendly e vince la sfida.

3.1 Materiali di approfondimento

- [Impatto ambientale dei libri](#)
- [Piattaforma per conoscere la sostenibilità dei brand di moda](#)
- [Quali fibre tessili sono più sostenibili?](#)
- [Cos'è il fast fashion?](#)
- [Playlist di video sul riciclo](#)