

# vita da generazione **SPREK.O.**



**GUIDA PRATICA**  
**PER UN CONSUMO ATTIVO E RESPONSABILE**

# Guida all'uso

Lo scopo di questa guida è quello di fornirti indicazioni e consigli per:

- (1)** valutare con spirito critico le tue scelte di acquisto e consumo;
- (2)** contribuire alla definizione di modelli di produzione e consumo più sostenibili da un punto di vista ambientale, economico e sociale;
- (3)** aiutarti a diventare un consumatore della generazione spreK.O.

La guida è organizzata seguendo le principali esigenze quotidiane della vita di ciascuno di noi: *abitare, mangiare, muoversi, comprare, navigare (online), pianificare.*

Per maggiori informazioni e approfondimenti, visita il sito **[www.generazionespreko.it](http://www.generazionespreko.it)**

La guida è realizzata nell'ambito del progetto *Vita da generazione spreK.O.*, finanziato dal MIMIT. D.D. 12 maggio 2025

## Premessa

Ogni giorno, le scelte che compiamo soddisfano i nostri bisogni: abitare, mangiare, muoversi, comprare, navigare online, pianificare. Scelte che non sempre risultano essere sostenibili da un punto di vista economico, ambientale e sociale.

Per affrontare questa sfida è necessario creare una nuova generazione di cittadini-consumatori: una **Generazione Sprek.o**.

La Generazione Sprek.o. (si legga *generazione sprekkappao*) sceglie di adottare e promuovere comportamenti più consapevoli, contribuendo alla diffusione di modelli di consumo e produzione più responsabili.

## Nuovi modi di ABITARE



*È possibile abitare la propria casa in maniera più sostenibile, adottando un approccio critico e consapevole rispetto a temi che ci toccano ogni giorno da vicino come il consumo di energia e acqua e la produzione e il conferimento di rifiuti.*

## ENERGIA

*L'Unione Europea punta a diventare il primo continente e la prima economia al mondo a impatto zero sul clima. Oggi il settore energetico è uno dei principali responsabili delle emissioni che incidono sul clima.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Metti in pratica l'efficienza energetica

Efficienza energetica vuol dire minor uso di energia per produrre lo stesso risultato, con un conseguente risparmio in termini di consumo e produzione di emissioni.

Ognuno di noi può: **(1)** imparare a conoscere la propria **impronta energetica**, grazie a strumenti come il portale istituzionale [consumienergia.it](http://consumienergia.it). **(2)** Scegliere gli elettrodomestici più efficienti, leggendo l'**etichetta energetica**. **(3)** Seguire i nostri **consigli per risparmiare energia!**

**(1)** Controlla i tuoi consumi, potresti risparmiare oltre il 20%. **(2)** Spegni le luci. **(3)** Abbassa il riscaldamento e usa meno l'aria condizionata. **(4)** Usa gli elettrodomestici in modo efficiente: colloca il frigorifero nel punto più fresco e con la temperatura raccomandata; usa lavastoviglie e lavatrice a pieno carico e con programmi Eco; evita di lasciare in stand by apparecchiature elettroniche.

## 2. Scegli energia rinnovabile

Le energie rinnovabili derivano da fonti pulite e inesauribili. Tu puoi: **(1)** scegliere il fornitore che garantisce energia da **fonti rinnovabili**; **(2)** praticare l'**autoconsumo di energia**, diventando prosumer (consumatore e produttore insieme) o aderendo a una comunità energetica (CER).

## 3. Conosci i tuoi diritti nel mercato libero

È importante conoscere i propri diritti e sapere cosa fare per tutelarli. **(1) Diritto di scelta** tra i diversi operatore che possono essere comparati con strumenti istituzionali come [il portale offerte.it](http://portaleofferte.it). **(2) Diritto alla trasparenza** e alla chiarezza dell'informazione, pretendendo il rispetto degli obblighi informativi a cui sono tenuti gli operatori. **(3) Diritto ad un servizio di qualità**, che, in caso di mancato adempimento, può comportare un indennizzo.

## ACQUA

*Nel nostro Paese la corretta gestione della risorsa idrica presenta ancora delle criticità da risolvere. Il tema ci riguarda tutti da vicino poiché l'acqua soddisfa un bisogno primario e imprescindibile dell'essere umano.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Riduci gli sprechi ogni giorno

**(1)** Chiudi il rubinetto mentre lavi i denti, le mani o fai la barba. **(2)** Preferisci la doccia al bagno. **(3)** Installa miscelatori d'aria e uno scarico sul water per regolare il flusso. **(4)** Usa il secchio per lavare l'auto. **(5)** Lava frutta e verdure in una ciotola e riutilizza l'acqua. **(6)** Utilizza elettrodomestici solo a pieno ca-

rico. **(7)** Se non hai la lavastoviglie, utilizza l'acqua di cottura per lavare i piatti. **(8)** Controlla periodicamente il contatore dell'acqua. **(9)** Scegli con attenzione cosa mangiare e cosa indossare, tenendo conto anche dell'impronta idrica dei prodotti.

## **2. Conosci e partecipa al Servizio Idrico Integrato**

Il Servizio Idrico Integrato (SII) comprende l'insieme dei servizi pubblici di captazione, adduzione, distribuzione di fognatura e di depurazione dell'acqua. Puoi contribuire in prima persona al miglioramento della qualità del servizio: **(1)** leggi la **Carta dei Servizi** dell'azienda in cui sono riportati gli indicatori di qualità dei servizi forniti. **(2) Segnala disservizi e reclama** nelle forme e nei modi previsti. **(3) Partecipa attivamente** alla definizione e valutazione della qualità del servizio (come previsto dall'art. 2, comma 461, L.244/2007).

## **RIFIUTI**

*Il nostro sistema di gestione dei rifiuti presenta ancora sfide. La media nazionale di raccolta differenziata ha raggiunto, nel 2023, il 66%. Il 16% dei rifiuti urbani prodotti continua ad essere smaltito in discarica, ma il riciclo effettivo dei materiali è ancora intorno al 50,8%.*

## **Cosa puoi fare?**

### **1. Riduci la produzione di rifiuti**

Prima di acquistare, chiediti: mi serve davvero? E prima di buttare via qualcosa, valuta se può essere riparato, donato o riutilizzato.

### **2. Migliora la raccolta differenziata**

Separare correttamente i materiali significa trasformare rifiuti in risorse. Segui le regole del tuo Comune, informati su dove conferire i rifiuti speciali e contribuisci a mantenere pulito il tuo quartiere.

### **3. Partecipa alla gestione del servizio**

Contribuisci attivamente a migliorare la qualità del servizio rifiuti: **(1)** leggi la **Carta dei servizi** dell'azienda in cui sono riportati gli indicatori di qualità dei servizi forniti. **(2) Segnala i disservizi e reclama** nelle forme e nei modi previsti. **(3) Partecipare attivamente** alla definizione e valutazione della qualità del servizio (come previsto dall'art. 2, comma 461, L.244/2007).

Cambiando i nostri comportamenti in casa possiamo contribuire al raggiungimento di diversi goal dell'Agenda 2030 dell'ONU come il 7 "Energia pulita e accessibile", il 6 "Acqua pulita e servizi igienici" e l'11 "Città e comunità sostenibili".



## Nuovi modi di MANGIARE



*Oggi i regimi alimentari europei non sono in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali, e questo comporta un aumento dell'impatto ambientale e dei costi sanitari.*

### Cosa puoi fare?

#### 1. Scegli una dieta equilibrata

Segui le Linee guida per una sana alimentazione redatte dal CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria ([crea.gov.it](http://crea.gov.it)):

**(1)** Bilancia i nutrienti e mantieni il peso. **(2)** Frutta e verdura: più è meglio. **(3)** Più cereali integrali e legumi. **(4)** Bevi ogni giorno acqua in abbondanza. **(5)** Grassi: scegli quali e limita la quantità. **(6)** Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio. **(7)** Il sale? Meno è meglio. **(8)** Bevande alcoliche: il meno possibile. **(9)** Varia la tua alimentazione. **(10)** Attento alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche.



## 2. Rifletti sul costo reale delle tue scelte alimentari

Le scelte alimentari incidono su salute, ambiente, società ed economia: le diete non salutari aumentano il rischio di malattie, con conseguenze sulle spese sanitarie; gli alimenti ad alto impatto ambientale (consumo di suolo e acqua, emissioni, ecc.) generano costi che ricadono sull'intera collettività.

## 3. Combatti lo spreco alimentare

Quasi 129 kg di cibo a persona vanno sprecati ogni anno in Europa. È importante assumere delle abitudini che consentano di ridurre lo spreco, seguendo alcune indicazioni\*:

**(1)** Valuta quanto cibo serve realmente per i pasti. **(2)** Controlla la scadenza: la dicitura "Consumarsi preferibilmente entro" vuol dire che l'alimento può essere mangiato anche dopo la data indicata. **(3)** Prediligi i prodotti i cui imballi recano informazioni sul corretto conferimento. **(4)** Preferisci i prodotti bio. **(5)** Riutilizza gli scarti. **(6)** Informati sui programmi contro lo spreco alimentare attivi nella tua città. **(7)** Conferisci correttamente gli avanzi di cibo per produrre del compost.

*\*Fonte: adattato da ENEA*

Adottando una alimentazione sana e sostenibile e riducendo al minimo gli sprechi possiamo contribuire al raggiungimento del goal 12 dell'Agenda 2030 dell'ONU "Consumo e produzione responsabili"



# Nuovi modi di MUOVERSI



*Il settore dei trasporti è responsabile di ¼ delle emissioni di gas a effetto serra di tutta l'Europa. Per questo motivo, la sua decarbonizzazione è fondamentale per conseguire l'obiettivo UE della neutralità climatica entro il 2050.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Scegli il trasporto pubblico locale

L'utilizzo dell'auto comporta conseguenze negative come traffico, smog e stress quotidiano. Il primo passo da compiere per una mobilità più sostenibile è usare il trasporto pubblico locale (TPL).

### 2. Pretendi un servizio migliore

**(1)** Leggi la **Carta della mobilità** in cui è descritto il servizio e sono riportati i livelli di qualità garantiti. **(2)** **Segnala i disservizi e reclama** nelle forme e nei modi previsti. **(3)** **Partecipa attivamente** alla definizione e alla valutazione della qualità del servizio.

### 3. Scopri nuove forme di mobilità

Usare diversi mezzi di trasporto comporta benefici per sé e per la comunità: **(1)** consente di sfruttare il proprio tempo; **(2)** muoversi in bici o a piedi aiuta a mantenersi in forma; **(3)** i costi del mantenimento dell'auto diminuiscono; **(4)** riduce l'inquinamento e la congestione stradale.

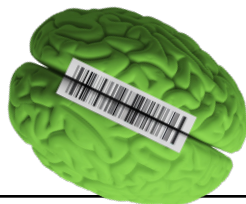
### 4. Partecipa ai Piani Urbani della Mobilità Sostenibile (PUMS)

I PUMS sono strumenti strategici usati dai Comuni, che prevedono politiche e misure che regolano i modi e le forme di trasporto presenti nell'intero agglomerato urbano. I PUMS sono obbligatori nelle città con più di 100.000 abitanti

Adottando uno stile di mobilità più sostenibile possiamo contribuire al raggiungimento del goal 11 dell'Agenda 2030 dell'ONU "Città e comunità sostenibili".



# Nuovi modi di COMPRARE



*Tutti i nostri acquisti più frequenti contribuiscono in maniera significativa all'incremento dei rifiuti. Le tipologie di rifiuto più critiche e in rapida crescita sono i tessili e i piccoli RAEE (rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche) ancora scarsamente differenziati.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Capisci come prendi le tue decisioni

Siamo convinti di scegliere in modo razionale, ma spesso le nostre decisioni d'acquisto sono guidate da ragionamenti superficiali. Gli psicologi parlano di un doppio sistema decisionale: uno **razionale** e più logico, che usiamo per scelte complesse o rischiose; e uno **superficiale** e automatico, che si attiva nelle decisioni quotidiane. In quest'ultimo caso, messaggi pubblicitari, slogan e etichette semplificate possono diventare vere e proprie scorciatoie di pensiero, orientando le nostre scelte senza che ce ne accorgiamo.

### 2. Riconosci le comunicazioni ambigue e ingannevoli

Il Codice del Consumo distingue le pratiche commerciali scorrette in: **pratiche ingannevoli**, che forniscono informazioni false o fuorvianti su caratteristiche, origine o qualità di un prodotto; **pratiche aggressive**, che esercitano molestie o coercizione per spingere all'acquisto. Tra le pratiche ingannevoli troviamo il **greenwashing**: dichiarazioni ambientali non verificate o poco trasparenti.

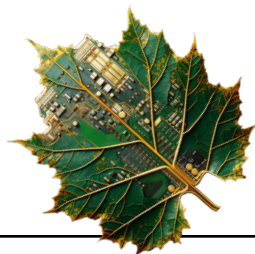
### 3. Adotta un nuovo modello di consumo

Cambiare il proprio modo di comprare è possibile, partendo da piccoli gesti: **(1)** prima di acquistare, chiediti se ti serve davvero. Se sì, prediligi prodotti realizzati con processi sostenibili per l'ambiente e per le persone. **(2)** Prima di buttare via qualcosa, valuta se puoi ripararlo, riutilizzarlo o rivenderlo. **(3)** Prediligi gli acquisti di seconda mano. **(4)** Se un oggetto non è riutilizzabile, conferiscilo nel modo corretto per consentire il recupero dei materiali.

Adottando comportamenti di acquisto e consumo più sostenibili possiamo contribuire al raggiungimento del goal 12 dell'Agenda 2030 dell'ONU "Consumo e produzione responsabili".



# Nuovi modi di NAVIGARE



*Le competenze digitali degli italiani sono ancora molto basse. Secondo il DESI 2025, solo il 45,8% possiede competenze digitali di base. I cittadini stessi riconoscono la necessità di migliorare il livello di competenze, ma anche rafforzare il contrasto a fake news e disinformazione.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Impara a difenderti dalle truffe online

Le truffe online sono sempre più diffuse e mirano ad appropriarsi di informazioni riservate per utilizzarle per scopi illegali. Si distinguono in: **phishing**, email apparentemente inviate da siti commerciali o istituzioni che richiedono dati personali; **vishing**, telefonate da falsi operatori che segnalano presunte "anomalie" e invitano a eseguire "procedure di sicurezza" inesistenti; **smishing**, messaggi di testo che richiedono dati personali a fini illeciti.

### 2. Proteggi la tua privacy e i tuoi dati personali

Ecco alcuni consigli per tutelare la privacy:

**(1)** Installa solo app utili e provenienti da store ufficiali. **(2)** Controlla i permessi richiesti dalle app e concedili se indispensabili. **(3)** Rifletti prima di postare online foto o filmati, eliminarli può essere molto difficile. **(4)** Prima di disfarti di smartphone o tablet, elimina i tuoi dati. **(5)** Usa connessioni wi-fi sicure e verifica che la navigazione sia protetta con protocolli di scambio dati criptati. **(6)** Fai attenzione ai link presenti in email o sms.

### 3. Sfrutta le opportunità del digitale

Le innovazioni digitali possono migliorare la vita quotidiana, semplificando l'accesso ai servizi pubblici online. Per farlo in sicurezza, servono strumenti affidabili di identità digitale: lo **SPID** (Sistema Pubblico di Identità Digitale), che si ottiene tramite uno dei gestori riconosciuti e vigilati da AgID. La **CIE** (Carta d'Identità Elettronica) che viene rilasciata dal Comune di residenza o dimora.

Imparando a sfruttare le opportunità legate all'utilizzo delle tecnologie digitali possiamo contribuire al raggiungimento di diversi goal dell'Agenda 2030 dell'ONU come il 4 "Istruzione di qualità", l'11 "Città e comunità sostenibili", il 12 "Consumo e produzione responsabili".



# Nuovi modi di PIANIFICARE



*Secondo l'indagine Edufin Index 2025, il livello di alfabetizzazione finanziaria e assicurativa degli italiani rimane stabile a 56 su una scala tra 0 e 100, dove la sufficienza è 60. Questa mancanza ci rende più vulnerabili e maggiormente esposti a situazioni di crisi e di difficoltà.*

## Cosa puoi fare?

### 1. Impara a gestire un budget

Il **bilancio familiare** è uno strumento dove vengono registrate le spese in entrata e in uscita di una famiglia. Per costruirlo occorre: **(1)** calcolare il proprio reddito familiare; **(2)** registrare le spese mensili, distinguendo tra indispensabili e non; **(3)** calcolare il reddito netto; **(4)** definire come e dove destinare le somme di denaro avanzate; **(5)** revisionare gli acquisti effettuati.

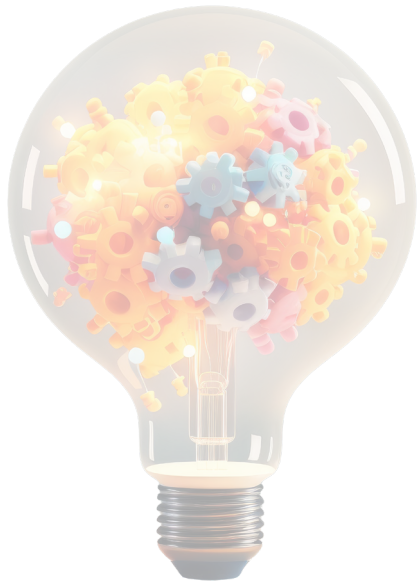
### 2. Fai attenzione ai debiti

Il modo più pratico per soddisfare in tempi brevi un bisogno è chiedere un prestito ad un istituto di credito. Prima di chiedere un prestito, anche al fine di prevenire situazioni di sovraindebitamento, è importante considerare: **(1)** l'importo delle altre uscite fisse mensili; **(2)** la reale necessità dell'acquisto; **(3)** l'importo del prestito; **(4)** tutti i costi accessori applicati; **(5)** numero e importo delle rate; **(6)** durata del piano di rimborso; **(7)** TAN e TAEG; **(8)** eventuali servizi accessori; **(9)** tutti i diritti del consumatore.

### 3. Pensa al futuro

Per garantire una sostenibilità economica dei propri bisogni e quelli della propria famiglia, è utile conoscere gli strumenti adatti, come ad esempio gli strumenti di **previdenza complementare**, che integrano la pensione di base (l'importo finale dipende dai versamenti, dalla durata e dai rendimenti) e gli strumenti **assicurativi**, che aiutano a fronteggiare eventi straordinari che potrebbero avere impatti sulla nostra vita o quella dei nostri cari.

Imparando a gestire in maniera consapevole il nostro denaro e a pianificare il futuro, contribuiamo in maniera attiva al conseguimento di diversi goal dell'Agenda 2030 dell'ONU come il goal 8 "Lavoro dignitoso e crescita economica" e 12 "Consumo e produzione responsabili".



*Noi cittadini-consumatori siamo attori protagonisti e non destinatari passivi delle decisioni e delle azioni di aziende e istituzioni: adottare comportamenti di scelta e di consumo consapevoli diventa determinante per riorientare l'economia in chiave circolare e sostenibile.*

**Fare i cittadini è il modo migliore di esserlo!**

**vita da  
generazione  
SPREKO.**

per saperne di più vai su

[www.generazionepreko.it](http://www.generazionepreko.it)



Finanziato dal MIMIT. d.d. 12 maggio 2025

