

Gestisci il tuo budget in modo più consapevole
e sostenibile



Risparmio e vulnerabilità
+INFORMATI +PROTETTI



Il primo passo per risparmiare è quello di ridurre i consumi ed eliminare gli sprechi!

Il primo passo per risparmiare ed evitare sprechi dipende da noi stessi e dalla nostra capacità di mettere in atto comportamenti di consumo consapevoli e virtuosi.

Energia elettrica e gas. *Alcuni piccoli accorgimenti possono incidere notevolmente sul costo in bolletta, falli diventare delle buone abitudini!*

- Utilizza sempre lampadine a risparmio energetico (meglio se LED): possono consumare l'80% in meno e durare anche 25 volte più di quelle ad incandescenza.
- Non dimenticare luci accese per casa ed evita l'illuminazione artificiale in pieno giorno.
- Stacca la spina dei dispositivi elettronici che non utilizzi, se lasciati in stand by (lucina rossa accesa) continuano comunque a consumare energia.
- Se devi sostituire i tuoi vecchi elettrodomestici fallo con dei modelli nuovi ad alta efficienza energetica, prediligendo almeno la classe energetica A++. Hanno un prezzo più elevato ma nel tempo consentono maggiori risparmi in termini di riduzione dei consumi. Ricorda inoltre di utilizzare elettrodomestici, quali lavastoviglie e lavatrice, sempre a pieno carico e con cicli brevi!
- Se possiedi uno scaldacqua a pompa di calore imposta bene la temperatura evitando di superare i 60° in inverno e i 40° in estate.
- Se devi acquistare un condizionatore, opta per un modello che abbia la funzione di deumidificatore. Si può alleviare il calore consumando di meno, mantenendo l'umidità tra il 40% e il 60%.
- Riduci i costi del riscaldamento evitando il più possibile la dispersione di calore in casa, ed effettua periodicamente la manutenzione e pulizia accurata della caldaia per mantenerne efficienza e funzionalità.
- Regola bene la temperatura: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ci dice che in casa dovremmo avere una temperatura di 21° C, ma in realtà si sta bene, coprendosi di più, anche a 19. Considera che abbassando di un grado la temperatura si può arrivare a ridurre i consumi di circa il 6%.
- In cucina, utilizza padelle e pentole metalliche provviste di coperchio e, in caso di tempi di cottura molto lunghi, utilizza una pentola a pressione. Evita, inoltre, di aprire continuamente il portello del forno in modo da scongiurare inutili dispersioni di calore.

Acqua. *Risparmiare acqua è importante non solo per ridurre il costo delle nostre bollette, ma anche per salvaguardare un bene così prezioso che spesso si considera scontato!*

- Chiudi il rubinetto quando non è necessario far scorrere l'acqua (es. mentre lavi i denti e le mani, o fai la barba) e preferisci la doccia al bagno (riempire una vasca richiede il triplo dell'energia richiesta rispetto a 6 minuti di doccia). Questo gesto potrebbe far risparmiare anche 10 o più litri di acqua al minuto.
- Installa miscelatori ariati che consentono di dimezzare i consumi pur mantenendo la stessa pressione dell'acqua. Nel caso del water opta per una cassetta di scarico a doppio tasto, o con regolatore di flusso, che eroga quantità di acqua diverse secondo il bisogno e permette di risparmiare decine di migliaia di litri di acqua in un anno.
- Controlla sempre che non ci siano perdite dai rubinetti o dalla cassetta del water e controlla periodicamente il tuo contatore. Al ritmo di 90 gocce al minuto si consumano (e si sprecano) 4.000 litri di acqua in un anno!

- Se parti ricordati di chiudere il rubinetto centrale, in caso di guasti agli impianti potrai così evitare sprechi di acqua e danni alle pareti e alle strutture.

Farmaci. *In diverse occasioni potrebbe capitarti di avere bisogno di prendere farmaci. Dopo esserti consultato con il tuo medico/farmacista di fiducia, opta nel caso per farmaci equivalenti che sono identici agli altri farmaci per qualità, sicurezza ed efficacia. L'unica differenza è che costano meno!*

Si definiscono generici o equivalenti i farmaci che presentano stesso principio attivo, stessa forma farmaceutica, stesso dosaggio e stessa via di somministrazione del "farmaco di marca". Sono messi in commercio quando il "medicinale di marca" non è più coperto da brevetto. Per saperne di più e confrontare i prezzi scarica l'App <http://www.ioequivalgo.it/>

Alimentari. *La seconda voce di spesa per le famiglie, dopo la casa, è quella per i prodotti alimentari. Con la dovuta accortezza puoi risparmiare senza sacrificare la qualità dei prodotti che acquisti!*

- Prepara una lista delle cose che ti servono per evitare di acquistare il superfluo, gli scaffali dei supermercati sono infatti organizzati proprio per invogliare i clienti all'acquisto.
- Se abitualmente ti rechi presso lo stesso supermercato, sottoscrivi la tessera di raccolta punti e consulta sempre il volantino delle promozioni.
- Scegli il mercato in cui è possibile trovare varietà e prodotti freschi e di stagione, del territorio. I prodotti sfusi sono più economici, più freschi e anche più ecosostenibili. Si può risparmiare anche acquistando direttamente dai piccoli coltivatori o attraverso i GAS (Gruppi d'acquisto solidali).
- Guarda il prezzo per kg o per litro, e non il prezzo finale. A volte quest'ultimo può essere ingannevole, soprattutto quando la confezione sembra più grande di quanto sia in realtà.
- Porta con te le buste di plastica o di tela, evitando così di acquistarle ogni volta e spendere soldi inutilmente.

Abbigliamento. *Anche in questo caso si tratta di una spesa che diventa importante soprattutto in una famiglia con figli. In questo ambito però sono molte le possibilità e le modalità di risparmiare pur restando alla moda!*

- Innanzitutto fai ordine nel tuo guardaroba, per verificare l'assenza di qualche capo necessario da acquistare, quindi stila una lista di prodotti e stabilisci un budget.
- Puoi visitare negozi fisici per misurare gli articoli necessari e fare successivamente una ricerca su internet per trovare lo stesso articolo, a volte la soluzione e-commerce offre prezzi inferiori.
- La stessa regola vale per gli acquisti durante i saldi, cerca prima del loro inizio l'articolo che ti serve così sarà più semplice verificare l'entità effettiva dello sconto.
- Meglio investire su un acquisto di qualità che duri nel tempo piuttosto che puntare sulla quantità di articoli sottocosto ma che dureranno solo pochi mesi.
- Fai durare il più a lungo possibile gli indumenti acquistati, ad esempio seguendo alla lettera le indicazioni per il lavaggio riportate in etichetta e riponendoli con cura negli armadi dopo averli indossati.
- A molte persone l'idea di comprare vestiti usati non piace, eppure in questo settore puoi trovare molte occasioni, spesso per prodotti di marca e di qualità. Occorre però rivolgersi a soggetti affidabili che vendono solo prodotti dalla qualità garantita. Interessante a tal proposito la piattaforma di sharing economy [www.armadioverde.it!](http://www.armadioverde.it/)