

Mòdul VI: Hàbits de vida sostenible



Mòdul VI: Hàbits de vida sostenible

1. Què són els hàbits de vida sostenibles?

Els hàbits de vida són les nostres activitats i comportaments ordinaris, és a dir, les nostres accions i costums diaris.

Amb el pas dels anys, els hàbits de vida diaris han evolucionat enormement. En l'actualitat, fem la compra a través d'Internet, veiem molt més la televisió (en detriment d'altres activitats), caminem menys (i si ho fem és en zones on el caminar es converteix en tota una aventura, etc.), estem gran quantitat de temps assentats enfront dels nostres ordinadors. En definitiva, la nostra vida és enormement sedentària.

És a dir, encara que no ho creguem, els hàbits de vida saludables s'estan abandonant. De la mateixa manera, es perd el concepte de "viure gràcies a lo natural però sense abusar de la Naturalesa" que és el que hui cridaríem "desenvolupament sostenible". A causa del nou estil de vida que estem desenvolupant, no tenim clares quines són les implicacions de les nostres activitats sobre el medi ambient.

Des de les entitats de caràcter mediambiental, s'intenta promoure no sols hàbits de vida saludables (és a dir, beneficiosos per a la salut) sinó que estos respecten i protegeixen el medi ambient. L'objectiu és que el desenvolupament social, econòmic i cultural, vaja associat a un **desenrotllament sostenible**, entès com "**la satisfacció de les necessitats de les generacions presents sense comprometre la satisfacció de les necessitats de les generacions futures**".

Actualment, quasi totes les activitats que realitzem comporten (encara que no siguem conscients d'això) una sèrie de conseqüències sobre el medi ambient. Encendre un interruptor, obrir una aixeta, etc., són accions quotidianes, que quasi no ens adonem de que les fem però, quines implicacions tenen estes activitats sobre el medi ambient?

Les implicacions son moltes:

- **Malbaratament de recursos naturals** (miners, combustibles, sòls, aigües, etc.)
- **Contaminació de l'atmosfera:** per exemple, les centrals generadores d'energia elèctrica emeten grans quantitats de gasos amb efecte hivernacle.



Fàbrica generadora d'Energia elèctrica.

- **Contaminació de les aigües:** la nostra activitat diària provoca que siguin abocaments des de la xarxa de clavegueram de les ciutats cap als corrents d'aigua naturals, milers de litres d'aigua que es troben contaminats amb una enorme varietat de productes nocius per a la salut i el medi ambient: sabons, olis i greixos, matèria orgànica dissolta, productes químics, etc.
- **Generació d'enormes quantitats de residus** El nostre actual estil de vida, en el que s'utilitzen enormes quantitats de productes d'usar i tirar així com envasos, provoquen un augment de la quantitat de residus generats, amb el conseqüent problema per a la seua gestió.



Residus acumulats en un abocador incontrolat

- **Dependència dels recursos no renovables** (petroli, carbó, etc.) per a la producció d'energia. Les fonts d'energia renovables han d'implantar-se en els pròxims anys.

- **Desforestació i pèrdua de biodiversitat**



La tala abusiva de boscos accentua la pèrdua de biodiversitat

- **Desertificació** és a dir, explotació i degradació del sòl amb activitats com la agricultura intensiva, urbanització descontrolada, etc. Que provoca que el sòl fèrtil perdi totalment o parcialment el seu potencial de producció.

2. L'Empremta Ecològica

L'EMPREMTA ECOLÒGICA és un indicador que s'utilitza per a conèixer quin és l'impacte d'uns determinats estils de vida sobre el medi ambient.

S'utilitza, per tant, per a conèixer quins efectes i com afecten els nostres hàbits de vida al medi ambient que ens rodeja i quina àrea de producció de recursos és necessària per a poder mantindre els hàbits de vida de les persones i assimilar els residus que generem.

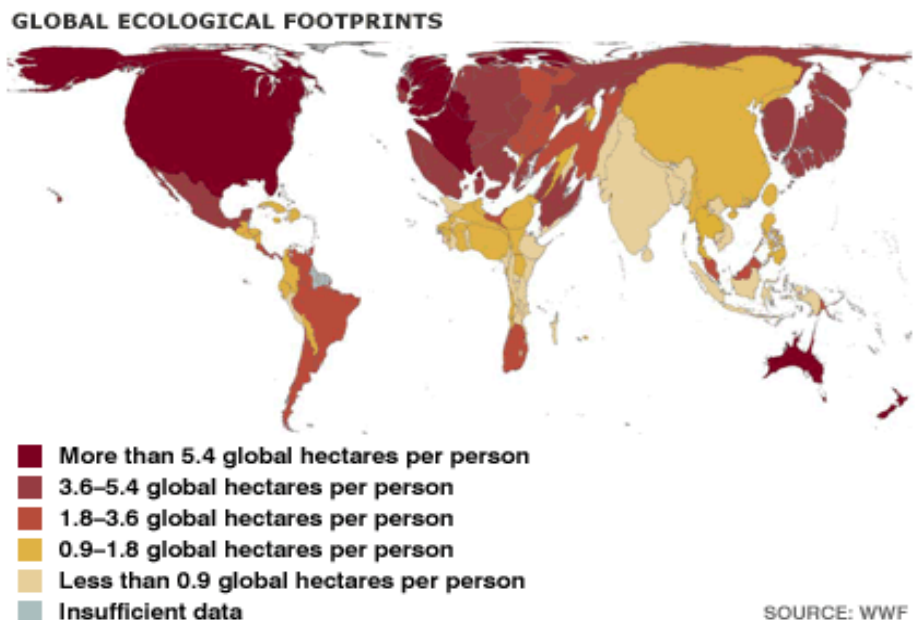
Des del naixement d'aquest concepte l'any 1996, s'han elaborat enormes quantitats d'informes en el que es calcula l'empremta ecològica mitja per països.

Gràcies a estos informes coneixem que el nostre actual estil de vida és incompatible amb la conservació del medi ambient, ja que *"necessitaríem els recursos i capacitat d'assimilació, d'uns quants planetes com la Terra per a poder mantindre el nostre nivell de vida"*.

Esta afirmació és possible, pel fet que s'ha calculat que existeixen 2.1 hectàrees d'espai biològicament productiu per habitant en la Terra, però l'Empremta Ecològica mitjana mundial és de 2,9 hectàrees per persona. Açò significa que **la humanitat està sobrepasant la capacitat ecològica del planeta en quasi un 35%**.

És a dir, prenem més del que la naturalesa ens pot donar i eliminem més residus del que el planeta pot assimilar.

En el següent gràfic, podem veure l'empremta ecològica per països:

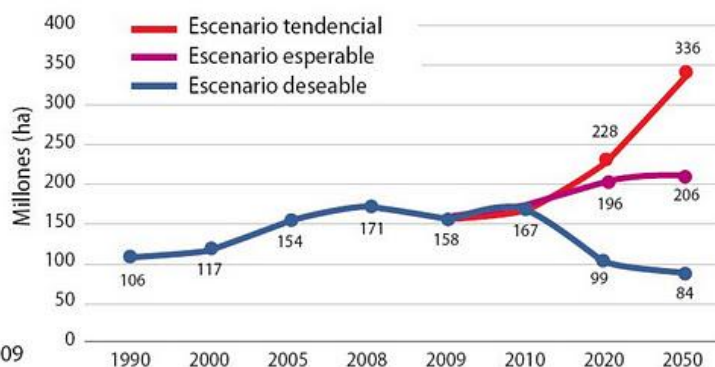


Countries are shown in proportion to the amount of natural resources they consume.

Com veiem en el gràfic, l'empremta ecològica de la majoria dels països desenvolupats està molt per damunt de la capacitat biològica de la Terra.

Cal destacar el fet de que és EE.UU el país en què l'empremta ecològica és enormement alta a causa dels hàbits de vida que porten a terme (posseeixen unes quantes cases, uns quants vehicles que utilitzen per a distàncies molt curtes, etc.) , hàbits que, desafortunadament, la resta de països desenvolupats han pres com a model que s'ha de seguir.

GRÁFICO: ESCENARIOS TENDENCIAL, ESPERABLE Y DESEABLE DE LA HUELLA ECOLÓGICA URBANA EN ESPAÑA (ESTIMADA A PARTIR DE LA CIUDAD MEDIA)



Fuente: OSE 2009

A Espanya, veiem que l'evolució de l'empremta ecològica és ascendent, arribant en 2009 a superar les 6,4 has per habitant. El sector que més influeix en el resultat és el de l'Energia, ja que cada vegada es consumeix més energia i s'utilitza una enorme quantitat de recursos no renovables per a poder generar-la. La conseqüència d'aquest tipus d'activitats és l'emissió de gran quantitat de substàncies nocives, sobretot a l'atmosfera.

Afortunadament, la consciència ambiental de la població està canviant de manera gradual, la qual cosa ens porta a desenvolupar activitats que són cada vegada més respectuoses amb el medi ambient (separació de fems en el domicili, sistemes domèstics per a l'estalvi d'aigua, etc.). No obstant això no són suficients, ja que encara tenim molt arrelat el model de desenvolupament desmesurat. Encara ens queda molt camí per recórrer.

Com puc contribuir a disminuir l'empremta ecològica del meu país?

Encara que no siguem molt conscients d'això, el fet de que tinguem hàbits de vida respectuosos amb el medi ambient fa que podem contribuir en la reducció de l'empremta ecològica del país en què residim.

Tots tenim un impacte directe sobre el medi ambient degut a les nostres activitats diàries, per la qual cosa també podem calcular la nostra pròpia empremta ecològica. El reduir la nostra empremta ecològica personal implica contribuir a reduir, en una xicoteta però sempre important part, l'empremta ecològica del nostre país. És per això que aquest sistema, a més de molt entretingut, curiós i didàctic, ens ajuda a ser més responsables amb el medi ambient a nivell mundial.

Podem calcular la nostra empremta ecològica a través de les aplicacions que posen a la nostra disposició multitud d'organitzacions.

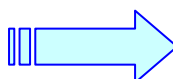
La **Fundació Vida Sostenible**, ens permet calcular la nostra empremta ecològica per a factors de la nostra vida diària:

- Consum d'energia
- Consum d'aigua
- Ús de transport
- Residus i materials

Calcula la teua empremta ecològica i obtén consells que t'ajudaran a reduir-la

(Punxa en la imatge o acudeix a

<http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp>



3. Consum responsable

El consum de materials i productes elaborats ha passat de ser una mera acció necessària per a aconseguir recursos, a ser un factor clau tant a nivell econòmic com social. No sols es tracta d'aconseguir els recursos necessaris per a poder viure, sinó que ha passat a ser un acte social en què s'intenta mostrar un determinat estatus.

Aquest tipus de consum es du a terme sobretot des dels països desenvolupats, i comporta una sèrie d'impactes sobre el medi ambient, pel fet que el planeta no pot suportar la pressió que l'home està exercint sobre ell en l'obtenció de recursos i en la creació de productes de rebuig.

Les conseqüències d'aquest consum de recursos i creació de productes de residus, té una sèrie de conseqüències sobre el mig socioeconòmic i ambiental:

1. Els països més pobres no reben la riquesa que es genera a causa del comerç. Molt al contrari, són els que proporcionen als països desenvolupats les matèries primeres per a l'elaboració de productes de venda final, però no reben ingressos excepcionals per això. D'esta manera, es promou la pobresa des dels països més rics.
2. Explotació infantil. 250 milions de xiquets menors de 14 anys treballen en agricultura (el 90%), mineria, indústria, etc., i la meitat d'ells ho fan en condicions d'esclavitud.



Xiquet treballant a India, Font: El Mundo

3. Generació d'ocupació en condicions precàries al llarg de tot el món.
4. Impactes ambientals greus, a causa del consum indiscriminat de tota classe de recursos.

És per això que es fa necessari establir una nova corrent de "**CONSUMO I COMERÇ RESPONSABLE**" entre els consumidors de tot el món i, en especial, entre els del primer món.

A l'hora de consumir nous productes, hem de preguntar-nos dos qüestions summament importants:

A. Les conseqüències socials de la realització del producte: hem de centrar-nos en el foment de la igualtat social i econòmica, per la qual cosa la millor opció és la compra de productes de comerç just sempre que ens siga possible. Existeixen actualment **tres segells de comerç just**:

- TRANSFAIR
- MAX HAAVELAR (Holanda)
- FAIRTRADE (Gran Bretaña)

B. Les conseqüències ecològiques: el model actual és una agricultura, pesca i ramaderia d'explotació intensiva, en el que no es té en compte criteris ecològics. Per a contribuir a una producció més racional, hem de potenciar **la compra d'aliments ecològics**. Podem acudir a botigues que posseeixen estos productes de manera exclusiva, o directament als productors, fomentant així el treball i economia local i rural del nostre país.

Existeixen en la xarxa, espais especialitzats en aquest tipus de productes, com per exemple <http://www.elmercadoecologico.com>.

L'agricultura ecològica posseeix segells reconeguts al nostre país per l'Administració de les comunitats autònomes, i és una de les opcions d'alimentació que més està creixent en l'actualitat. Els seus avantatges són els següents:

- Produeix aliments saludables, és a dir, beneficiosos per a la salut.
- Potència l'economia i l'ocupació en les zones rurals.
- Contribueix al foment de la biodiversitat.
- Desplaça als aliments transgènics i d'explotació intensiva.
- Contribueix a la fertilització natural del sòl.
- Disminueix l'impacte visual i paisatgístic de la producció agrícola i ramadera intensiva.



El paisatge de l'agricultura ecològica (imatge de l'esquerra) és molt diferent del de l'agricultura intensiva (imatge de la dreta)



Segell espanyol que identifica els productes d'agricultura ecològica

4. Consell pràctics per a una vida més sostenible i un consum més responsable.

1. Consum responsable:

- a. Consumeix només el que necessites.
- b. No fases cas de les ofertes que només t'indueixen a consumir més.
- c. Has de ser crític: informa't de les conseqüències socials i ecològiques de la generació dels productes que consumeixes habitualment.
- d. Acudeix, sempre que pugues, a botigues amb productes de comerç just o de productes ecològics.
- e. No consumeixes peixos petits. Informa't de les talles de peix i compra només aquells productes que complisquen la normativa. Per a això, pots consultar: http://www.pesca2.com/tallas/tallas_minimas.cfm.



Compra solament el que necessites i respecta les talles del peix

2. **Aigua:** pots consultar la guia específica d'esta web per a reduir el consum de l'aigua, però ací et donem uns mínims consells que t'ajudaran a disminuir el consum d'aquest valuós recurs:
 - a. Substitueix els banys per dutxes.
 - b. Tanca l'aixeta mentre t'ensabones, et raspalles les dents, etc.
 - c. Arregla les fugues d'aigua de qualsevol tipus i utilitza sistemes d'estalvi d'aigua en totes les aixetes de la casa.
 - d. No utilitzes la pica o l'excusat com a poal de fem. Cal tindre en compte que, a més de gastar aigua, estàs abocant productes contaminants.
 - e. Utilitza productes de neteja biodegradables o més naturals (per exemple, en compte de detergents desgreixadors, utilitza els desgreixadors naturals, com la llima) .

3. **Energia:** pots consultar la guia específica d'esta web, on et donem molts més consells per a l'estalvi d'energia. Els més importants són:
 - a. Apaga sempre les llums de les habitacions en què no et trobes.
 - b. Utilitza peretes de baix consum.
 - c. Intenta que la teua casa estiga ben aïllada per a protegir-te tant del fred com de la calor.
 - d. Evita el "consum fantasma" d'aparells elèctrics: apaga sempre els electrodomèstics del tot, perquè no es queden en l'opció "Standby".
 - e. Utilitza els sistemes de calefacció i refrigeració adequats a la teua casa.

- f. No compres i utilitzes electrodomèstics que superen les teues necessitats (exemples: frigorífics massa grans, etc.)



Utilitza solament peretes de baix consum

4. Transport:

- a. Utilitza més la bicicleta per als trajectes curts. També pots anar passejant a les zones que es troben prop.
- b. No utilitzes l'automòbil per a trajectes curts ja que la relació "consum de combustible/espai recorregut" és molt alta.
- c. Si no pots evitar utilitzar el cotxe, intenta compartir els viatges amb altres persones que tenen el mateix recorregut, d'esta manera es disminueix el nombre de vehicles en funcionament i per tant les emissions.
- d. Utilitza el transport públic sempre que pugues.
- e. Intenta no utilitzar l'avió per a vols domèstics: genera una enorme quantitat d'emissions a l'atmosfera i pots utilitzar altres mitjans, com el tren.
- f. Cal tindre en compte la contaminació acústica que generes amb el teu vehicle.



Utilitza la bicicleta en trajectes curts. Si son més llargs, el transport públic.

5. Residus: pots consultar la guia específica d'esta web, on et donem molts més consells per a l'estalvi d'energia. Els més importants són:

- a. Cal tindre present sempre la "regla de les tres erres": Redueix el volum de residus, Reutilitza els envasos, etc., i Recicla tot allò que no pugues reutilitzar.
- b. Evita els aliments envasats: compra aliments a granel en les botigues habituals, en compte de en safates.
- c. Evita les bosses de plàstic: utilitza sempre que pugues bosses de tela.
- d. Optimitza al màxim l'ús de paper: imprimeix sempre a dos cares, amb baixos nivells de tinta (per a facilitar el reciclatge) i usa paper reciclat.
- e. Utilitza els punts nets de la teua població: porta piles, electrodomèstics, productes químics (dissolvents, etc.) , radiografies, olis...



Evita la compra de productes envasats així com les bosses de plàstic