

FAMILY WATER

10 CONSIGLI UTILI PER
MIGLIORARE LA **QUALITÀ**
E RIDURRE LO **SPRECO**





**La utilizziamo tutti i giorni per lavarci, per cucinare, per innaffiare le piante e soprattutto
la beviamo per idratarci: È l'acqua di casa.**

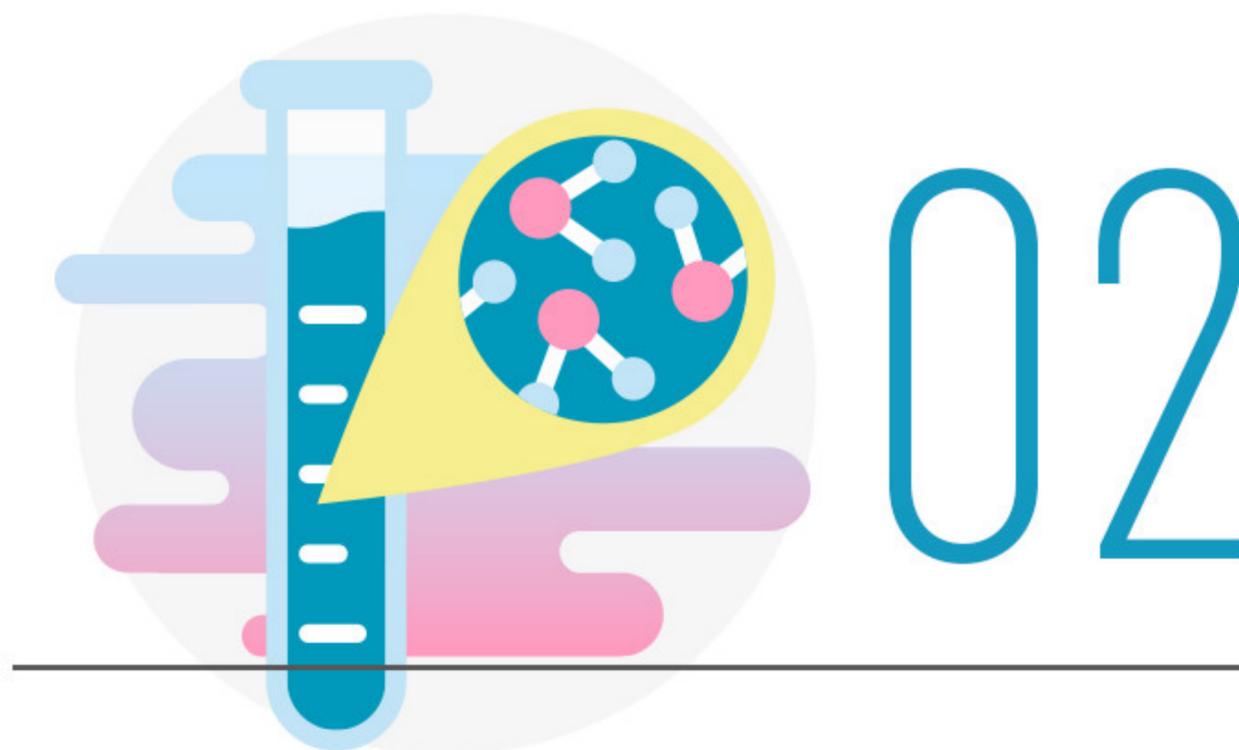
L'acqua potabile che spesso utilizziamo come fosse una risorsa infinita, senza renderci conto che invece non lo è e che va protetta, risparmiata. L'acqua è un bene prezioso e dovremmo tutti ricordarci, mentre ci laviamo i denti o mentre facciamo un bagno con l'acqua potabile, che 1 miliardo di persone nel mondo non ne ha accesso e quasi 4 miliardi non ne hanno a sufficienza.

CONTROLLA E MIGLIORA LA QUALITÀ DELL'ACQUA CHE UTILIZZI



I primi strumenti diagnostici della qualità dell'acqua sono i nostri sensi. Guarda, gusta, annusa l'acqua che utilizzi. Colorazioni, intorbidimenti, presenza di corrosione, incrostazioni o macchie sugli oggetti dopo asciugatura, cattivo odore e/o sapore, presenza di muffe sono tutti indizi di una qualità dell'acqua non ottimale.

CONTROLLA E MIGLIORA LA QUALITÀ DELL'ACQUA CHE UTILIZZI



Verifica o fai verificare da laboratori specializzati la qualità dell'acqua che utilizzi.

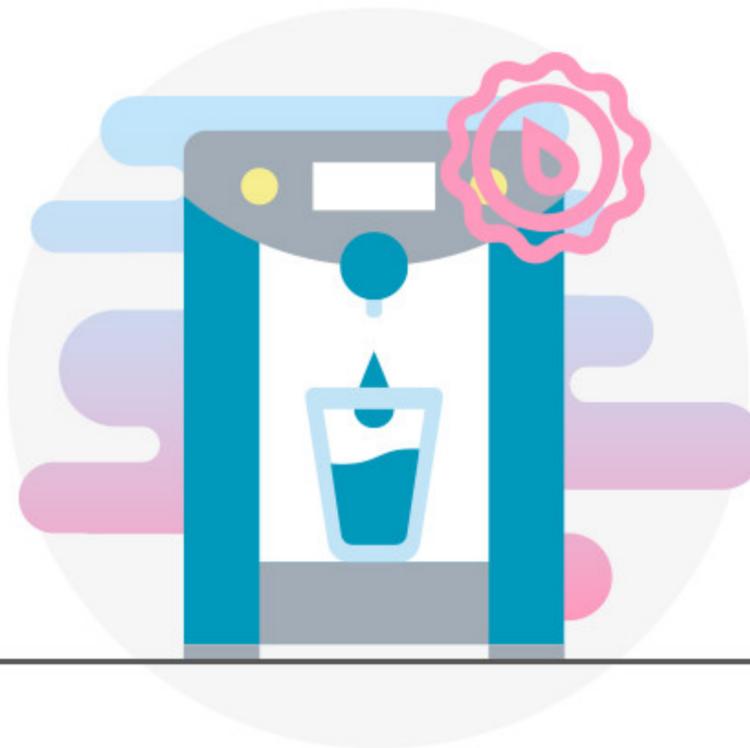
Il servizio idrico integrato, che fornisce l'acqua "del rubinetto" ne garantisce la sua qualità e potabilità fino all'ingresso su strada.

Inoltre, è possibile controllare la qualità dell'acqua fornita su molti siti web dei Servizi Idrici di molte città italiane.

Esiste però il problema del cosiddetto "ultimo miglio" (tubature dei condomini e delle abitazioni; pompe; autoclavi; rubinetteria etc).

CONTROLLA E MIGLIORA LA QUALITÀ DELL'ACQUA CHE UTILIZZI

03



Utilizza tecnologie certificate per la purificazione dell'acqua, prodotte da Aziende serie e certificate, richiedendo controlli periodici della qualità di tali sistemi e monitorando (soprattutto a livello condominiale) che vengano utilizzate secondo le istruzioni e le prescrizioni del produttore.

CONTROLLA E MIGLIORA LA QUALITÀ DELL'ACQUA CHE UTILIZZI



Utilizza i sistemi di purificazione casalinga (caraffe filtranti, filtri, osmosi inversa, addolcitori, lampade UV) solo dopo aver letto attentamente le istruzioni, che vanno seguite con estrema cautela. Ricordati di cambiare il filtro delle caraffe ed i filtri in generale ogni volta che viene raccomandato. Lava regolarmente tutti i contenitori per l'acqua.

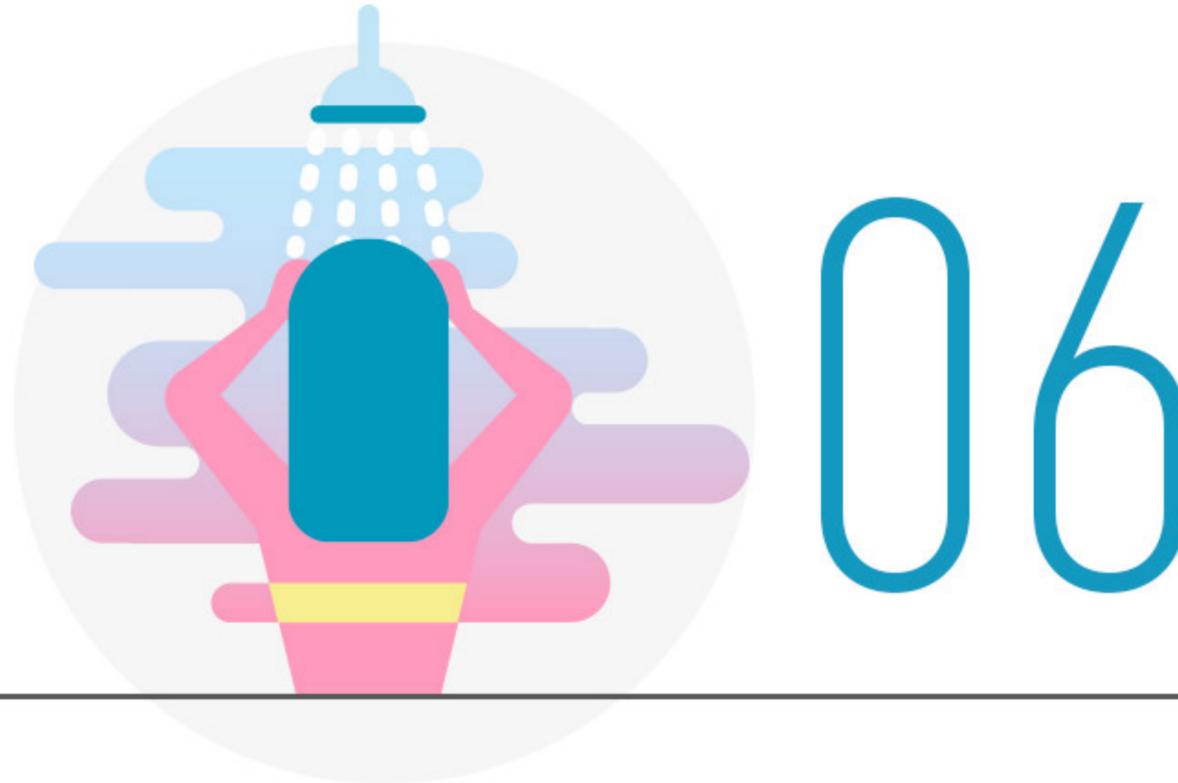
CONTROLLA E MIGLIORA LA QUALITÀ DELL'ACQUA CHE UTILIZZI

05



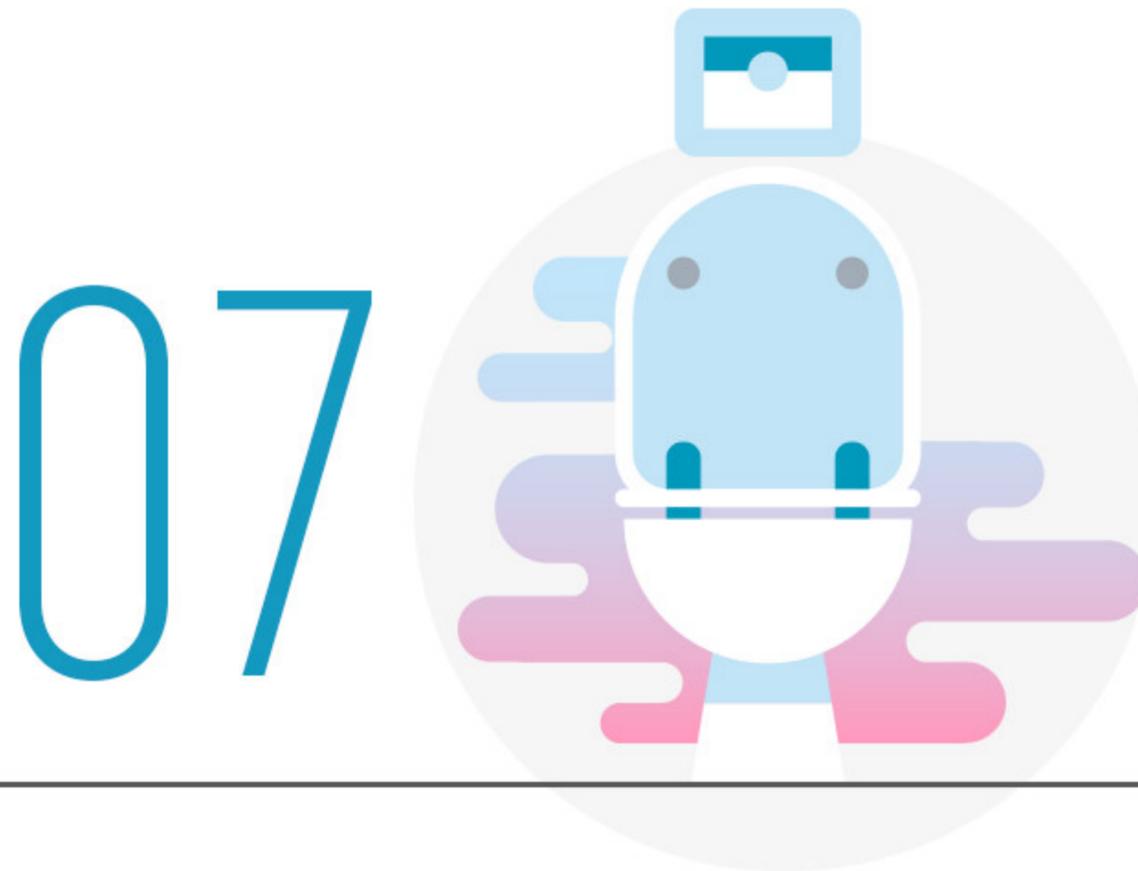
Se utilizzi acqua in bottiglia, prediligi le bottiglie in vetro ed in caso di utilizzo di quelle in plastica, conservale in luoghi freschi ed asciutti (assolutamente non sotto il sole), controlla la data di scadenza, ed una volta aperta la bottiglia, consuma il suo contenuto nel più breve tempo possibile.

DIMINUISCI GLI SPRECHI E LE FONTI DI INQUINAMENTO



Riduci gli sprechi di acqua scegliendo la doccia al posto del bagno e accorcia il tempo che passi sotto la doccia.
Usa rubinetterie dotate di rompigitto ed elettrodomestici (lavatrici, lavastoviglie etc) ad alta efficienza, utilizzandoli solo a massimo carico.
Non lasciare scorrere l'acqua mentre ti lavi i denti, fai la barba o ti lavi il viso.

DIMINUISCI GLI SPRECHI E LE FONTI DI INQUINAMENTO



Evita lo scarico continuo del WC e prediligi sciacquoni dotati di doppio pulsante di erogazione.

Assicurati anche che l'acqua dal serbatoio del WC non perda continuamente nella tazza (è possibile fare questo controllo facendo cadere un po' di colorante alimentare nel serbatoio).

DIMINUISCI GLI SPRECHI E LE FONTI DI INQUINAMENTO



Fai attenzione alla bolletta dell'acqua, un incremento imprevisto potrebbe indicare una perdita.

Controlla il contatore dell'acqua ad impianti spenti.

Fai controllare l'efficienza dell'impianto idrico, per verificare l'assenza di perdite.

DIMINUISCI GLI SPRECHI E LE FONTI DI INQUINAMENTO



Evita di innaffiare le piante sul balcone, il prato ed il giardino durante le ore più calde o quando piove e fai comunque attenzione a non esagerare con l'acqua.
Utilizza sistemi di irrigazione a goccia. Raccogli l'acqua piovana in barili e utilizzala per il prato e per l'irrigazione delle piante.

DIMINUISCI GLI SPRECHI E LE FONTI DI INQUINAMENTO



Non gettare rifiuti

(oli esausti da cucina - 1 litro di olio esausto inquina 1 milione di litri di acqua di falda, medicinali scaduti e prodotti cosmetici)
negli scarichi dei lavandini o nel WC.

L'Italia è il Paese dalle grandi risorse idriche ma anche tra i primi al mondo per spreco di acqua.

Il consumo giorno/pro capite è di 245 litri (Fonte: ISTAT marzo 2017). Il rubinetto del bagno ha una portata media di oltre 10 litri di acqua al minuto: se lo lasciamo aperto mentre ci laviamo i denti, più di 30 litri di acqua potabile se ne andranno sprecati; un rubinetto che gocciola rappresenta uno spreco di 4 mila litri di acqua all'anno; un frangigetto applicato ai rubinetti di casa ci può far risparmiare fino al 50% di acqua. Facendo la doccia utilizziamo circa 50 litri di acqua, se preferiamo un bagno, i litri che consumiamo sono il triplo; per lavare l'auto utilizziamo mediamente 100 litri di acqua, meglio usare un secchio! Questi alcuni esempi su cui riflettere quando troppo spesso diamo per scontata l'acqua di casa.



L'aumento dei consumi pro capite nei paesi ricchi, l'incremento della popolazione e l'inquinamento stanno determinando uno squilibrio sempre più ampio tra domanda e disponibilità d'acqua potabile (1 miliardo di persone nel mondo non ne ha accesso e quasi 4 miliardi non ne hanno a sufficienza). Proprio questo stato di cose sta facendo emergere la necessità di un uso più razionale di questa risorsa da parte di ogni singolo individuo e sta trasformando l'acqua in un bene prezioso. A livello economico, politico e sociale.

L'acqua è essenziale per la vita: il corpo umano è costituito per il 70% di acqua e anche se un essere umano può sopravvivere un mese o più senza cibo, una settimana senza acqua può essere fatale. La qualità dell'acqua e la salute sono strettamente legate. L'acqua ha così tanti benefici per la salute che i Centri per il controllo delle malattie e la loro prevenzione raccomandano di bere almeno otto bicchieri di acqua ogni giorno. La utilizziamo tutti i giorni per lavarci, per cucinare, per innaffiare le piante e soprattutto la beviamo per idratarci e per mantenere inalterate tutte le nostre funzioni vitali.

L'acqua, infatti, oltre a essere il costituente del corpo in maggior quantità (siamo fatti al 70 per cento di acqua, e nei bambini la percentuale è ancora maggiore), è essenziale per l'organismo perché fa assimilare i nutrienti, mantiene in equilibrio temperatura e pressione, elimina scorie e tossine e agisce come lubrificante e ammortizzatore su articolazioni e tessuti. La nostra sopravvivenza è talmente connessa a questo prezioso elemento che i Centri per il controllo delle malattie e la loro prevenzione raccomandano di berne almeno otto bicchieri ogni giorno (ma in certe situazioni l'organismo può richiederne anche di più, per esempio quando fa caldo, si pratica sport o si svolgono lavori pesanti). Bere è importante, dunque, anzi indispensabile per mantenere sempre in perfetto equilibrio il 'bilancio idrico' delle entrate e delle uscite. Anche perché il segnale della sete arriva in ritardo, quando si è già leggermente disidratati, ed è bene sapere che una seppur lieve perdita di liquidi si ripercuote a più livelli su tutto l'organismo.



Per esempio, con una perdita pari all'1 per cento del peso risultano più difficoltose le performance fisiche e intellettuali; se è pari al 2 per cento ne risente la termoregolazione; al 5 per cento (quindi oltre la soglia di disidratazione che è del 3 per cento) si manifestano sintomi quali crampi, debolezza, vertigini, mal di testa, tachicardia, ipotensione, irritabilità. Aumentando la carenza d'acqua fino al limite del 10 per cento, la disidratazione comporta alterazioni del sistema nervoso centrale che possono mettere la persona in pericolo di vita.

È importante per noi come per le nostre abitazioni che l'acqua che utilizziamo sia sicura: ad esempio, l'acqua addolcita permette un risparmio di denaro, mantenendo gli elettrodomestici – lavatrice, lavapiatti, etc – al massimo dell'efficienza e facendoli durare più a lungo.



Per maggiori informazioni:

Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA)

Via Monte Leone 2, Milano – Via Francesco Gentile 135, Roma

www.simaonlus.it – comunicazione@simaonlus.it