

# Módulo VI: Hàbits de vida sostenible



# Módulo 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 asseguts 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 la Natura però sense abusar d' Ella" que és el que avui cridaríem "desenvolupament sostenible". A causa del nou estil de vida que estem desenvolupant, no tenim clares quins són les implicacions de les nostres activitats sobre el medi ambient.

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

Actualment, gairebé 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 gairebé no ens adonem que les fem però, quines implicacions tenen aquestes activitats sobre el medi ambient?

Les implicacions són moltes:

- **Malgasto 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 abocats 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 grasses, matèria orgànica dissolta, productes químics, etc.
- **Generació d'enormes quantitats de residus:** El nostre actual estil de vida, en el qual s'utilitzen enormes quantitats de productes d'un sol ús així com d'envasos, provoquen un augment de la quantitat de residus generats, amb el conseqüent problema per a la seva 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 propers 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 a agricultura intensiva, urbanització descontrolada, etc. Que provoca que el sòl fèrtil perdi total o parcialment el seu potencial de producció.

## 2. L'empremta Ecològica

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

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

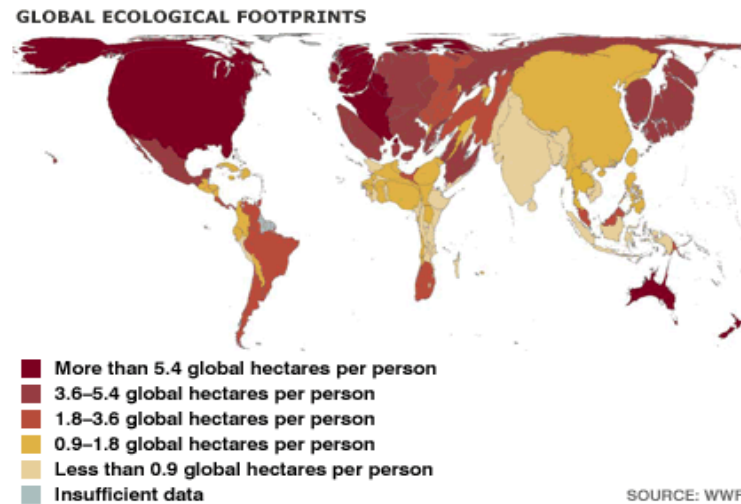
Des del naixement d'aquest concepte l'any 1996, s'han elaborat enormes quantitats d'informes en el que es calcula l'empremta ecològica mitjana per països.

Gràcies a aquests 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, de diversos planetes com la Terra per poder mantenir el nostre nivell de vida"*.

Aquesta afirmació és possible, a causa que s'ha calculat que existeixen 2.1 hectàrees d'espai biològicament productiu per habitant a la Terra, però l'Empremta Ecològica mitjana mundial és de 2,9 hectàrees per persona. Això significa **que la humanitat està sobrepassant la capacitat ecològica del planeta en gairebé un 35%**.

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

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

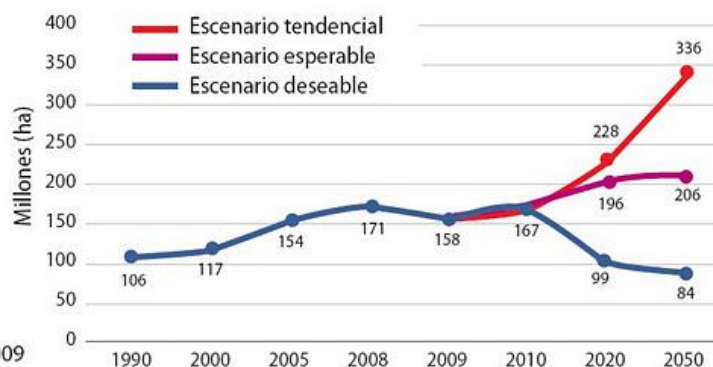


Countries are shown in proportion to the amount of natural resources they consume.

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

Cal destacar el fet que és EE.UU el país en el qual l'empremta ecològica és enormement alta a causa dels hàbits de vida que desenvolupen (posseeixen diverses cases, diversos vehicles que utilitzen per a distàncies molt curtes, etc.), hàbits que, desafortunadament, la resta de països desenvolupats ha pres com a model a 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 aquest 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 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 d'escombraries al 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 que tinguem hàbits de vida respectuosos amb el medi ambient fa que puguem contribuir en la reducció de l'empremta ecològica del país en el qual residim.

Tots tenim un impacte directe sobre el medi ambient a causa de 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 petita 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 teva empremta ecològica i obtingues 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 aconseguir recursos, a ser un factor clau tant a nivell econòmic com a social. No només es tracta d'aconseguir els recursos necessaris per poder viure, sinó que ha passat a ser un acte social en el qual s'intenta mostrar un determinat estatus.

Aquest tipus de consum es duu a terme sobretot als països desenvolupats, i comporta una sèrie d'impactes sobre el medi ambient, és la causa de què el planeta no pugui suportar la pressió que l'home està exercint sobre ell en l'obtenció de recursos i en la creació de productes de deixalla. Les conseqüències d'aquest consum de recursos i creació de productes de residus, té una sèrie de conseqüències sobre el mitjà 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'aquesta manera, es promou la pobresa des dels països més rics.
2. Explotació infantil. 250 milions de nens menors de 14 anys treballen en agricultura (el 90%), mineria, indústria, etc., i la meitat d'ells ho fan en condicions d'esclavitud.





**Nen treballant a Índia. Font: El Mundo**

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

És per això que es fa necessari establir un nou corrent de **“CONSUM I COMERÇ RESPONSABLE”** entre els consumidors de tot el món i, especialment, entre els de el primer món.

A l'hora de consumir nous productes, hem de preguntar-nos dues 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 sigui possible. Existeixen actualment tres segells de comerç just:
  - TRANSFAIR
  - MAX HAAVELAR (Holanda)
  - FAIRTRADE (Gran Bretanya)
- B. **Les conseqüències ecològiques:** el model actual és una agricultura, pesca i ramaderia d'explotació intensiva, en el qual no es té en compte criteris ecològics. Per contribuir a una producció més racional, hem de potenciar la compra d'aliments ecològics. Podem



acudir a tendes que posseeixen aquests productes de manera exclusiva, o directament als productors, fomentant així el treball i economia local i rural del nostre país.

Existeixen a 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 les següents:

- Produueix aliments saludables, és a dir, beneficiosos per a la salut.
- Potencia l'economia i l'ocupació a 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 al de l'agricultura intensiva (imatge de la dreta)



*Segell espanyol que identifica els productes d'agricultura ecològica*

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

### 1. Consum responsable:

- a. Consumeix només el que necessitis
- b. No facis 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 consumes habitualment.
- d. Acudeix, sempre que puguis, a tendes amb productes de comerç just o de productes ecològics.
- i. No consumeixis "pezqueñines". Informa't de les talles de peix i compra només aquells productes que compleixin la normativa. Per a això, pots consultar:

[http://www.pesca2.com/tallas/tallas\\_minimas.cfm](http://www.pesca2.com/tallas/tallas_minimas.cfm).



Compra només el que necessitis i respecta les talles del peix.

## 2. Aigua:

Pots consultar la guia específica d'aquesta web per reduir el consum de l'aigua, però aquí 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 fuites d'aigua de qualsevol tipus i utilitza sistemes d'estalvi d'aigua en totes les aixetes de la casa.
- d. No utilitzis l'aigüera o l'excusat com a galleda d'escombraries. Tingues en compte que, a més de gastar aigua, estàs abocant productes contaminants.
- i. Utilitza productes de neteja biodegradables o més naturals (per exemple, en comptes de detergents desengreixants, utilitza els desengreixants naturals, com la llimona).

## 3. Energia:

Pots consultar la guia específica d'aquesta 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 les quals no et trobis.
- b. Utilitza bombetes de baix consum.
- c. Intenta que la teva casa estigui ben aïllada per 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 quedin en l'opció "Standby".
- e. Utilitza els sistemes de calefacció i refrigeració adequats a la teva casa.
- f. No compres i utilitzis electrodomèstics que superen les teves necessitats (exemples: frigorífics massa grans, etc.)



**Utilitza només bombetes de baix consum**

#### **4. Transport:**

- a. Utilitza més la bicicleta per als trajectes curts. També pots anar passejant a les zones que es trobin a prop.
- b. No utilitzis l'automòbil per a trajectes curts ja que la relació "consumo de combustible/espai" recorregut és molt alta.
- c. Si no pots evitar utilitzar el cotxe, intenta compartir els viatges amb altres persones que facin el mateix recorregut, d'aquesta manera es disminueix el nombre de vehicles en funcionament i per tant les emissions.
- d. Utilitza el transport públic sempre que puguis.
- 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. Tingues en compte la contaminació acústica que generes amb el teu vehicle.



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

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

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



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