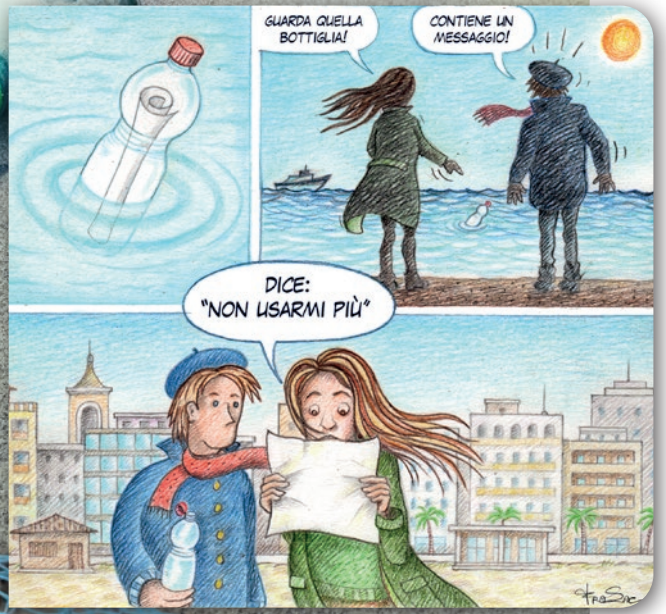
La NATURA del MARE 2026
Idee e azioni per l'ecosistema marino

ALLEANZA di Città e Paesi d'Italia intorno al MARE

CONTRO LE PLASTICHE MONOUSO



il DECALOGO del BUON CONSUMATORE

Per il MARE.

Consumare responsabilmente è la migliore e più concreta azione che la tua e altre città e paesi dell'Italia intorno al mare possano fare per riconoscenza e rispetto nei confronti della più grande risorsa naturale del nostro Paese e del Pianeta.

Ogni anno il mare restituisce tonnellate di rifiuti sulle coste italiane di cui l'80% è costituito da componenti in plastica con oltre la metà riconducibile a oggetti monouso, le plastiche più inclini alla dispersione… che uccidono il mare, soffocano gli ecosistemi e - attestato da un numero crescente di studi - entrano nel nostro corpo sotto forma di micro e nanoplastiche.

E' impossibile riciclare l'enorme quantità prodotta nel nostro Pianeta, tanto che a livello mondiale il tasso di riciclo è solamente al 15%.

Per questo chiediamo proprio a te, cittadino-utente-consumatore, di limitare l'acquisto e l'utilizzo delle plastiche, in particolare monouso.

il MARKETING SIAMO NOI

Consapevolezza, responsabilità, civismo.

1. ACQUA in BOTTIGLIE di PLASTICA

È un vanto per l'Italia essere leader mondiale nel consumo di acqua in bottiglie di plastica, 15 miliardi consumata annualmente? Oppure è un primato negativo dall'alto impatto su ambiente e salute?

NO

Le bottiglie di plastica, rappresentano circa il 19% dei rifiuti plastici spiaggiati a livello europeo. Oltre a danneggiare il Pianeta, date le materie prime utilizzate - petrolio, gas, carbone - rappresentano per l'uomo una fonte diretta di sostanze chimiche plastiche e micro e nanoplastiche (MNP) la cui presenza è stata documentata in tutti i tessuti umani compresa la placenta e il latte umano con possibili ripercussioni sulla salute anche dei più piccoli.

Studi sempre più accurati hanno dimostrato che le bottiglie di plastica oltre a contenere centinaia di migliaia di MNP per litro, possono cedere all'acqua sostanze chimiche tra cui alcuni interferenti endocrini pericolosi per la salute umana, come ftalati e bisfenoli, specie in gravidanza e nella prima infanzia.

SÌ

L'acqua pubblica in Italia è più controllata delle acque oligominerali non sempre adatte a piccoli e anziani. Chiedo al mio Sindaco di rendere disponibili punti di distribuzione di acqua potabile per borracce di acciaio o vetro, come in ogni edificio pubblico: impianti sportivi, organizzazioni collettive, strutture scolastiche e ospedaliere/sanitarie (Criteri Ambientali Minimi, D.M. 9 aprile 2025).

Mi informo sulla campagna Acqua Pubblica dei Medici per l'Ambiente (ISDE).

2. CONTENITORI e PACKAGING per ALIMENTI

NO

Preferisco non acquistare alimenti con packaging in plastica. Non riscaldo in microonde cibi pronti in contenitori di plastica, anche se è scritto che sono idonei. Io so che il rilascio di molecole e sostanze chimiche è favorito dalla temperatura e che in generale la plastica interagisce con i cibi coi quali entra in contatto.

Al supermercato: a favore della salute mia e dell'ambiente ignoro ogni alimento, frutta e verdura soprattutto, se confezionato in inutili contenitori di plastica, anche per lanciare un messaggio al marketing dei distributori.

Non mi servo da distributori automatici per consumare snack ultraprocessati e malsani.

SÌ

Divertendomi, autoproduco: biscotti, torte, pizza, yogurt, pane, pasta, marmellata, succhi di frutta, crema spalmabile. Acquisto frutta e verdura non imballata, meglio se da mercati contadini locali e biologici (colture di zona o regionali) con sporte riutilizzabili. Nei negozi di sfuso riempio i mei barattoli con sale, pasta, cereali, legumi, tè, etc. Cerco il mio negozio sfuso/zero waste su: www.sfusitalia.it

Attivo nella mia città il progetto "Spesa Sballata": nato con l'obiettivo di ridurre la plastica monouso, sperimenta una procedura di vendita/acquisto con l'uso di contenitori/retine riutilizzabili del cliente, eliminando il guanto monouso.

Scarico qui il Progetto Spesa Sballata dimensione Italia.

3. STOVIGLIE e POSATE di PLASTICA

NO

Non utilizzo stoviglie e posate di plastica monouso, anche quando è definita "compostabile". So che sono vietate dalla Direttiva UE 2019/904 SUP (Single Use Plastic).

Perché? La ragione non è semplice da spiegare.

L'Italia è sotto procedura d'infrazione: ha escluso dalla definizione "plastiche" i prodotti con rivestimento in plastica di peso inferiore al 10%, anche se in plastica biodegradabile e compostabile; eccezioni non contemplate dal testo della direttiva UE che vieta queste alternative al pari di stoviglie realizzate dai derivati del fossile.

SÌ

La mia scelta: piatti e stoviglie durevoli preferibilmente in coccio e acciaio o in plastica riutilizzabile; in casi eccezionali piatti e stoviglie monouso in materiale organico: fibra di canapa/cellulosa/cocco/bambù.

Per i mei raduni conviviali e le feste dei bambini, faccio riferimento alle stoviglioteche presenti nel mio territorio o ne attivo una nella mia città. Le stoviglioteche sono le "biblioteche delle stoviglie" solitamente organizzate da associazioni: usano il prestito gratuito (con cauzione o offerta libera) di piatti, bicchieri, posate, tutti rigorosamente lavabili.

Qui un elenco nazionale disponibile.

4. DETERGENTI per la CASA e la PERSONA

NO

Il commercio impone imballaggi, imballaggi e ancora imballaggi. I contenitori di plastica per la pulizia della casa e igiene personale sono innumerevoli. E quasi mai ricaricabili.

Evito di utilizzare tanti diversi flaconi di plastica per detergenti, saponi, dentifrici, creme, scrub, soprattutto se nella composizione contengono plastiche e componenti chimici quali: siliconi, polietilene (PE), polipropilene (PP), nylon.

Le microplastiche non sono solamente contenute nei granuli visibili degli scrub, ma in polimeri disciolti in detergenti e ammorbidenti liquidi per il bucato e nelle superfici in genere. Le aziende li utilizzano per stabilizzare le formule, migliorare l'aspetto visivo e la densità del prodotto, trattenere profumi e sostanze attive, migliorare l'efficacia nel lavaggio.

SÌ

Per la pulizia della casa scelgo concentrati da diluire in acqua, in polvere e pastiglie, dall'acido citrico al percarbonato. Ricarico i miei flaconi dai distributori alla spina disponibili nei negozi dello sfuso, la cui lista nazionale è reperibile sul sito www.sfusitalia.it

Per la mia igiene personale acquisto prodotti naturali, saponi e shampoo solidi con packaging in alluminio, vetro o carta.

Autoproduco i miei detergenti facendo riferimento ai tanti siti che nel merito consigliano, tra i quali il sito Famiglie Rifiuti Zero.

5. CAPSULE del CAFFE'. Cialde e bustine di tè

NO

Domanda: è anacronistico non usare caffè in capsule? Ne vengono consumate 2,8 miliardi all'anno solamente in Italia; di queste solo il 6% è compostabile, a fronte del 22% in alluminio e 72% in plastica. Materiali di per sé riciclabili individualmente ma che vengono smaltiti coi residui di caffè nell'indifferenziato e/o si disperdono nell'ambiente e in mare.

Consumare le capsule regolarmente costituisce un problema anche per la salute; sottoposte a calore e pressione cedono sostanze chimiche al caffè.

Perfino le cialde o le bustine di tè e tisane rilasciano MNP nella bevanda.

SÌ

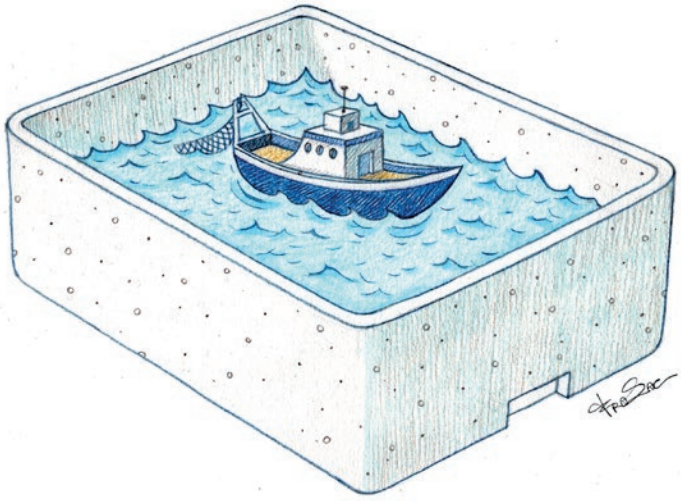
Nel Paese che ha inventato la moka e la caffettiera napoletana ho varie possibilità di scelta per il mio buon caffè: dai metodi più tradizionali ai più moderni e leggeri coi filtri in carta (all'americana).

So che ben cercando esistono capsule compostabili realizzate con alghe e capsule riutilizzabili.

Per tè e tisane scelgo le belle tazze di coccio per foglie sfuse oppure le filtro con il colino di legno o metallo.

Firmo la petizione su change.org

6. CASSETTE in POLISTIROLO per il PESCE



LIBERIAMO LA PESCA!

BASTA CASSETTE IN POLISTIROLO

NO

A causa della sua dispersione incontrollata - dovuta anche alla fragilità del materiale stesso e al bassissimo tasso di riciclo dopo l'utilizzo - il polistirolo rappresenta uno dei rifiuti maggiormente presenti nel mare, in spiaggia o lungo le coste.

Quando finisce in mare e si sfalda una sola cassetta di polistirolo per il pescato, può produrre oltre un milione di microplastiche che diventano alimento per i pesci ed entrano nella catena alimentare. Nel comparto ittico, l'Italia detiene purtroppo un triste primato a livello europeo: è il Paese con il più alto consumo di polistirolo. Ogni anno la flotta italiana utilizza circa 14.000 tonnellate di polistirolo espanso che corrispondono a quasi 50 milioni di cassette monouso impiegate per il trasporto e la commercializzazione del pescato.

SÌ

Esistono alternative al polistirolo: cassette di plastica durevole (in polipropilene) igienizzabili e tracciabili o cassette di acciaio: tutti metodi non inquinanti che purtroppo non trovano un'unica circuitazione nel mercato nazionale.

Un'azione utile e positiva sarebbe proporre alle cooperative e

al Mercato Ittico della mia città l'utilizzo esclusivo di cassette riutilizzabili del pescato, così come in uso al Mercato Ittico di Rimini tra i primi in Italia; seguito da alcuni comuni toscani aderenti al progetto Bluefishers promosso da Marevivo. In arrivo i comuni abruzzesi con il Bando Feampa.

Aderisco alla campagna per la messa al

bando delle cassette in polistirolo.

Firmo la petizione e la diffondo.

ALLEANZA di **Città** e **Paesi d'Italia** intorno al **MARE**

7. CALZE per MITILICOLTURA in PLASTICA

NO

Le calze/reti utilizzate nella coltivazione dei mitili (cozze) sono rifiuti presenti in quantità rilevanti nei fondali del Mar Mediterraneo. Sostituite più volte durante la crescita delle cozze, le calze vengono spesso disperse in mare anziché recuperate e smaltite correttamente. Degradandosi in acqua rilasciano MNP con gravi impatti sull'ecosistema marino (se ne alimentano i pesci) e si riversano sulle coste, costituendo uno dei principali rifiuti spiaggiati.

Numerose sono le acquacolture intensive lungo le coste di tutto l'Adriatico e di recente Greenpeace ne ha scoperto un grande giacimento scaricato nei fondali delle Isole Tremiti.

SÌ

Le fibre di canapa e di agave sono state sperimentate per sostituire la plastica, particolarmente in Puglia, ma mai veramente adottate per mancanza di volontà dei produttori che le considerano deteriorabili. Il Ministero del Mare, gli istituti di ricerca e le Università dovrebbero decisamente impegnarsi per far cessare questo diffuso inquinamento ambientale.

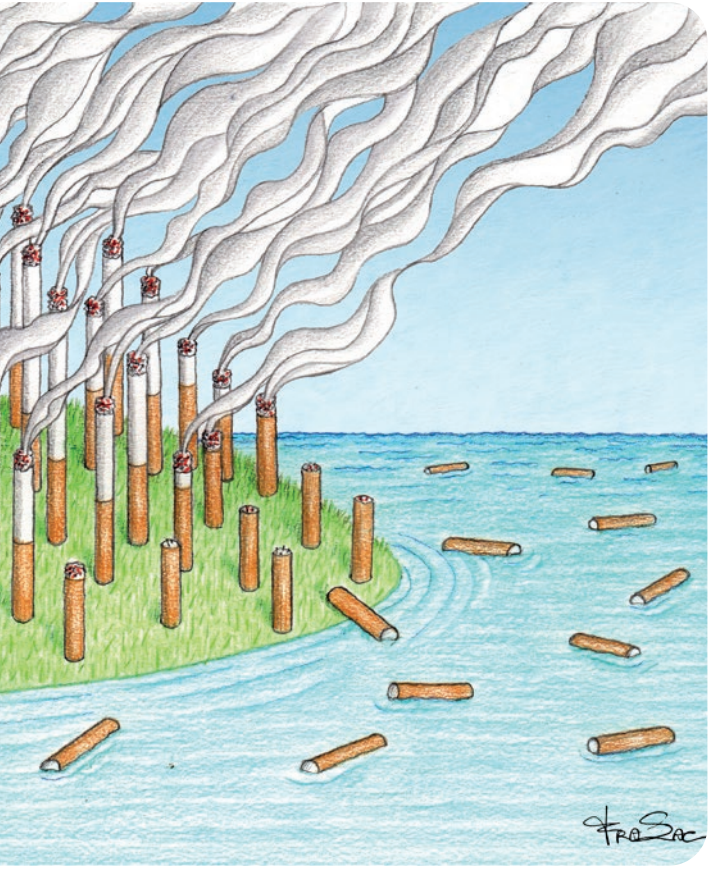
Allo stato attuale lo strumento più incisivo per arginare la dispersione di calze da mitilicoltura è il ricorso alla Responsabilità Estesa del Produttore attraverso i Consorzi degli Acquacoltori.

Come può agire un consumatore responsabile? Non consumarle o scegliere cozze e frutti di mare non di allevamento, qualora fosse possibile.

Firmo la petizione su change.org

ALLEANZA di **Città** e **Paesi d'Italia** intorno al **MARE**

8. SIGARETTE



NO

Il fumo non si limita a danneggiare la salute personale del mio vicino che ne fa uso, ma ha un importante impatto sulla collettività e l'ambiente. I mozziconi sono il rifiuto più disperso al mondo: 4.500 miliardi all'anno, e in Europa il 17% dei rifiuti sulle spiagge. In Italia, la media negli ultimi dodici anni è di 77 cicche ogni 100 metri di sabbia.

Il filtro è acetato di cellulosa, una plastica semisintetica fonte di microplastiche altamente inquinanti: contiene oltre 15.000 fibre che staccandosi durante il consumo rilasciano nell'ambiente sostanze a elevata ecotossicità (nicotina, formaldeide, piombo e idrocarburi policiclici aromatici).

SÌ

Io, utente responsabile della spiaggia, coinvolgo il mio Comune e le Capitanerie di Porto per istituire, segnalare e far rispettare, il divieto di fumare nei primi 10mt di battigia e altrove contribuisco ad attivarne un corretto recupero e smaltimento. In assenza di una legge dello Stato, diversi sindaci hanno promosso ordinanze di divieto nelle spiagge di loro competenza fino a 200 metri dalla riva, riservandolo zone attrezzate ai fumatori.

Qualora fumassi non disperderei i filtri nell'ambiente.

Mi attivo e sostengo la campagna:
Stop ai filtri di plastica.

9. PANNOLINI

NO

I pannolini usa e getta rappresentano un vero problema ambientale: per l'elevato consumo di acqua ed energia necessari a produrli e nella quantità di rifiuti indifferenziati. Un bambino li indossa per circa 2 anni e mezzo per 6 cambi al giorno, pari a 5.475 per ciascuno. In Italia quotidianamente 6 milioni di pannolini sono circa il 4% dei rifiuti urbani e un 20% di volume in discarica (ai quali si aggiungono i pannoloni per anziani).

Analizzandoli sono state rintracciate sostanze indesiderate tra cui IPA, diossine, furani, PCB, formaldeide. Dato il lungo tempo di contatto con la pelle sensibile dei neonati, per il principio di precauzione è raccomandabile ridurne le esposizioni evitabili.

SÌ

Io, genitore scrupoloso/a, utilizzo alternative a minore impatto ambientale quando posso: pannolini lavabili di ultima generazione in tessuto (cotone, bambù o altri materiali riutilizzabili), monouso certificati in materiali di origine vegetale.

Promuovo nel mio Comune campagne informative rivolte alle famiglie, sostengo servizi di lavanderia ecologica e sistemi di noleggio/lavaggio; incentivo l'utilizzo di pannolini riutilizzabili negli asili nido; promuovo agevolazioni e/o riduzioni tariffarie sui rifiuti alle famiglie che usano pannolini lavabili.

Scopro qui il progetto Eta Beta di Lavanderia Ecologica.

10. CORIANDOLI e PALLONCINI

NO

I palloncini sono al terzo posto fra i rifiuti più pericolosi per uccelli marini e tartarughe: trasportati dal vento per lunghe distanze, finiscono a terra o in mare. Degradati in microplastiche entrano nella catena alimentare.

I loro fili sono una trappola mortale per piccoli animali, i frammenti di palloncino rappresentano l'80% del contenuto nello stomaco delle tartarughe marine analizzate.

I coriandoli di plastica per feste di laurea e matrimoni - e perfino sparati dai cannoni alla Fenice di Venezia nel concerto di Capodanno - sono talmente leggeri che neppure i filtri dei depuratori li intercettano: arrivano direttamente al mare e si convertono in mangime per pesci e uccelli.

SÌ

Mi impegno a sperimentare alternative creative e naturali per far festa - o anche il ricordo ai funerali - senza far volare palloncini e creare pericoli per animali di terra e avifauna. Utilizzo aquiloni di carta, coriandoli da foglie e petali di fiore essiccati, piante secche, festoni e ghirlande di carta riciclate e dipinta: tante soluzioni artigianali ben più preziose e personali della poco elegante e tanto inquinante plastica gonfiabile in commercio.

Firmo e sostengo la petizione di Marevivo “Per il mare non è una festa”.

ALLEANZA di **Città** e **Paesi d'Italia** intorno al **MARE**

design – by.newdada.it

aps BASTA PLASTICA IN MARE network

INTERNATIONAL SOCIETY OF DOCTORS FOR ENVIRONMENT ISDE

MAREVIVO

È una campagna di pubblica utilità per la salute delle persone e dell'ambiente.
Promossa da associazioni nonprofit insieme a comuni, società, consorzi.
Ai quali si stanno aggiungendo altre realtà che intendono contribuire ad aumentarne l'efficacia.

Per la SALUTE del MARE e dei propri CITTADINI.

Comune di Rimini

Comune di Vasto

Comune di Bellaria Igea Marina

Comune di Riccione

Comune di Termoli

ROCCA SAN GIOVANNI

Comune di Montenero di Bisaccia

Comune di CERVETERI

La terra della dolce vita Romagna

Romagna Acque Società delle fonti

Fondazione Piano Strategico

Anthea

TUSCANY ENVIRONMENT FOUNDATION

SPESA SBALLATA

ZERO WASTE ITALY

CI-TANGE

2030-2030 Sviluppo Sostenibile Educazione Ambientale APS

Centro studi Cetacei

www.lanaturadelmare.it