

# Invito a ridurre l'uso della plastica - „Vivere una settimana con meno plastica“

**PERCHE'?** Nei **prodotti cosmetici** spesso vengono aggiunte intenzionalmente microparticelle di plastica, p.es. come esfoliante. Questa cosiddetta microplastica si forma anche attraverso il **degrado e l'abrasione** di grandi pezzi di plastica o tessuti fatti di fibre sintetiche. Questa microplastica entra nelle **nostre acque** e nella **catena alimentare** di molti esseri viventi. Il suo smaltimento richiede secoli. Le conseguenze sono gravi!

## 4 idee per il bagno

- ✓ ~~Dispenser di sapone liquido~~ -> sapone sfuso
- ✓ ~~Spazzolino da denti in plastica~~ -> Spazzolino in legno
- ✓ Cottonfioc senza plastica (di cartoncino + cotone)
- ✓ ~~Prodotti cosmetici con microplastica~~ -> prodotti cosmetici naturali certificati

## 4 idee in viaggio

- ✓ ~~Scatola per la merenda: in plastica~~ -> in acciaio inox
- ✓ Per l'acqua da bere in viaggio: ~~bottiglietta di plastica~~ -> bottiglia di vetro o acciaio inox con acqua dal rubinetto o dalla fontana
- ✓ ~~Pellicola di alluminio o trasparente~~ -> salviette di cera d'api /jojoba /resina
- ✓ Nella borsa da lavoro /borsetta: borsa di stoffa per alimentari, pane e verdure

## 4 idee per la quotidianità

- ✓ Shopping: sui mercati settimanali, nei negozi che non usano imballi o nei negozi biologici
- ✓ ~~Confezioni di cibi preparati, mini pack~~ -> pacchetti per famiglie grandi = meno imballaggi + più contenuti
- ✓ Abbigliamento + biancheria per la casa: ~~tessuti in fibra sintetica~~ -> tessuti naturali, reti speciali per il lavaggio di tessuti sintetici
- ✓ ~~Giocattoli di plastica~~ -> giocattoli di legno

→ Pertanto, oggi 22 marzo 2019 **ti chiediamo una mano** in occasione alla Giornata Mondiale dell'Acqua. Accetta la sfida e prova a vivere **una settimana con meno plastica**

## Come riesco a riconoscere la microplastica nei prodotti cosmetici?

I seguenti nomi chimici o abbreviazioni nella lista degli ingredienti indicano microplastiche:

Polietilene (PE)  
Polipropilene (PP)  
Poliestere (PES)  
Polietilene tereftalato (PET)  
Poliammide (Nylon-6, Nylon-12, Nylon-66) (PA)  
Poliuretano (PUR)  
Polyimide (PI)  
Acrylates Copolymer (AC)  
Acrilato Crosspolymer (ACS)  
Copolimeri di acrilonitrile (ad es., AB, ABS, ASA)  
Copolimero di etilene vinil acetato (EVA)  
Poliacrilato (PAH)  
Polimetilmetacrilato (PMMA)  
Polistirolo (PS)  
Polyquaternium (PQ)

→ Non usare più prodotti *“usa e getta”* come cannucce di plastica significa meno rifiuti e, a medio termine, risparmi finanziari.

→ **Saremo lieti di vederti partecipare alla nostra azione "Vivere una settimana con meno plastica"**. Facci sapere come è andata.

[www.mahlzeit.it](http://www.mahlzeit.it), [info@mahlzeit.it](mailto:info@mahlzeit.it)

Fonti finestra prodotti cosmetici:

<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>  
[https://www.greenpeace.org/austria/global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum\\_Mikroplastik\\_Ratgeber\\_Juli2014\\_Auflage2.pdf](https://www.greenpeace.org/austria/global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum_Mikroplastik_Ratgeber_Juli2014_Auflage2.pdf)  
Fonte per idee e più suggerimento al link: <https://www.careelite.de/plastikfrei-leben-ohne-plastik/> (Autor: Christoph Schulz)

