

FREEBIE

# LA VALIGIA SOSTENIBILE

A cura di [@teresa\\_agovino](#) e [@laulowimpact](#)



**CONSIGLI  
PRATICI PER  
PREPARARE  
UNA VALIGIA  
A IMPATTO  
RIDOTTO**

---

- VIAGGIARE LEGGERI
- BAGAGLIO
- MUST HAVE
- BEAUTY
- VESTITI

## CHI SIAMO

# TERESA



Teresa Agovino (Instagram: [teresa\\_agovino](#)) è un'ingegnere ambientale ed una **consulente di turismo sostenibile**.

Lavora principalmente nei Paesi a Sud del mondo affiancando ONG ed associazioni locali in **progetti ambientali** a supporto delle comunità locali. Dalla potabilizzazione delle acque al turismo sostenibile passando per l'efficiamento energetico delle strutture, tutti i suoi progetti ruotano intorno alla sostenibilità.

Oltre ad occuparsi di **cooperazione internazionale**, è auditor di certificazione dei principali enti a livello internazionale. Con un master delle Nazioni Unite e tanta esperienza nel settore, si occupa di rilasciare certificati di turismo sostenibile a strutture ricettive, tour operator e realtà turistiche.

Sui canali social **racconta i temi ambientali in 60 secondi**. Trovate i suoi **Green Corner** nelle stories in evidenza su IG.

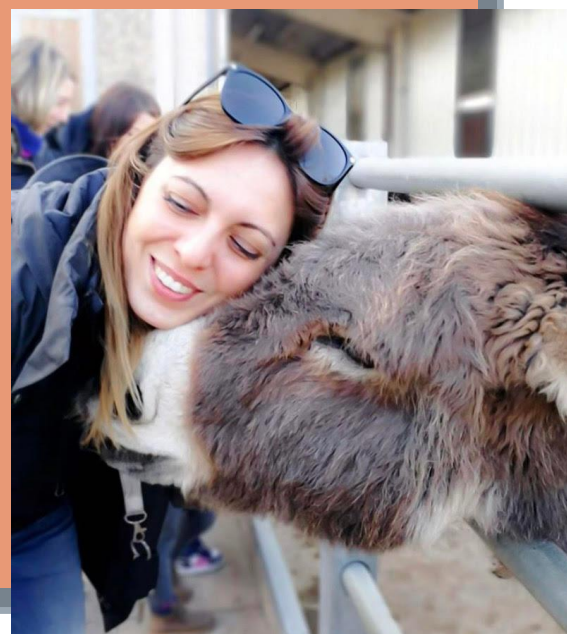
Laura (Instagram: [lalowimpact](#)) ha una formazione giuridica (laurea in giurisprudenza e master in materie affini) eppure la sostenibilità occupa gran parte della sua vita.

Oltre a scrivere per alcune riviste che si occupano di sostenibilità, ha fondato nel 2018 il blog **PIO - Progetto Impatto Zero** ([www.progettoimpattozero.org](http://www.progettoimpattozero.org)) che si occupa di buone pratiche di sostenibilità, iniziative virtuose di economia circolare, campagne globali e iniziative locali legate alla tutela ambientale.

Nel 2019 costituisce **l'associazione di tutela ambientale TerraLab onlus** ([www.terralab.org](http://www.terralab.org)).

Sui canali social si occupa di **divulgare buone pratiche di sostenibilità**, condividendo il proprio percorso di cambiamento, fatto di traguardi e ostacoli, nella più totale trasparenza.

# LAURA



# VIAGGIARE LEGGERI



Quante volte tornando da un viaggio ci rendiamo conto di aver utilizzato solo un terzo di quello che avevamo in valigia?

## **Ma in che modo i bagagli impattano sull'ambiente?**

Le emissioni di CO2 dei mezzi di trasporto sono direttamente proporzionali al peso trasportato sia che si tratti di un aereo che di un'auto.

## **Viaggiare leggeri non solo è comodo ma è anche utile per il Pianeta**

Un bagaglio più leggero significa minor consumo di carburante e una riduzione delle emissioni di CO2 in atmosfera.

**Con questo documento intendiamo offrirvi consigli utili e pratici per aiutarvi a ridurre il vostro impatto ambientale e sociale partendo proprio dalla valigia**



Preparare una valigia a basso impatto ambientale è il primo passo per essere davvero viaggiatori responsabili.

**Viaggiare sostenibilmente è molto più semplice di quanto sembri.  
Bastano piccole accortezze e tanto rispetto.**



# BAGAGLIO



*In questa sezione troverete suggerimenti per un bagaglio sostenibile*

## ARMADIO

In una società che ha fatto del consumismo il proprio cavallo di battaglia, siamo continuamente portati a sentire il bisogno, spesso indotto, di acquistare beni nuovi di zecca, percependo erroneamente i nostri come obsoleti anche quando non lo sono. **Usare ciò che già si possiede** è sempre la scelta più sostenibile.

Se non possedete una valigia della capienza necessaria una buona soluzione è suddividere ciò che volete portare in viaggio in più bagagli di dimensioni ridotte

Se avete bisogno di acquistare qualcosa che non avete, un'ottima alternativa è quella di rivolgersi al **mercato della seconda mano** regalando nuova vita ad oggetti già esistenti. Negozi vintage, mercatini dell'usato o siti online possono essere il posto giusto per le vostre valigie sostenibili.

## SECOND HAND

L'applicazione *Depop* consente ai privati di vendere e comprare prodotti di seconda mano a prezzi modici. Oltre a fare grandi affari potrete conoscere tante persone attente alla sostenibilità

## PRESTITO

Per la maggior parte delle persone viaggiare non fa parte della quotidianità ma capita poche volte l'anno. Perché dunque procedere ad acquistare qualcosa che non sarà sfruttato appieno? Una soluzione davvero molto valida è quella di **chiedere in prestito** ad amici e conoscenti la valigia più adatta al vostro viaggio.

# BAGAGLIO



In questa sezione troverete suggerimenti per valigie o zaini da acquistare

## PLASTICA RICICLATA

Se nessuna delle tre opzioni precedenti è percorribile ed è necessario procedere ad un nuovo acquisto, è importante prestare molta attenzione ai **materiali utilizzati**. Un'alternativa sostenibile è cercare bagagli realizzati, anche solo in parte, con plastica riciclata in modo da incentivare **l'economia circolare**.

L'eco trolley della Samsonite *S'Cure ECO* ha il guscio realizzato in polipropilene riciclato (PR) e i tessuti interni derivanti dal riciclo delle bottiglie di plastica (PET)

Un'altra valida alternativa è quella di rivolgersi ad aziende che utilizzino **tessuti derivati da materiali di scarto** come rifiuti non riciclabili, frutta o verdura. In questo modo sarete sicuri di acquistare prodotti a basso impatto ambientale sia nella fase di produzione che di smaltimento.

## MATERIALI DI SCARTO

[Feeling Felt è una startup italiana](#) che propone borse da viaggio realizzate con scarti di ananas, sughero, cotone rigenerato e fibre di canapa

## FIBRE NATURALI

Esistono in commercio molte **fibre naturali**, non necessariamente biologiche, come cotone, juta o canapa capaci di impattare di meno sull'ambiente durante tutto il loro ciclo di vita. Affinché si tratti di scelte davvero sostenibili è necessario controllare che provengano da un commercio equo e solidale.

# MUST HAVE



In questa sezione troverete ciò che non può assolutamente mancare in valigia

## BORRACCIA

Portare sempre in borsa una borraccia vi permette di produrre meno rifiuti plastici e di abbattere i costi derivanti dall'acquisto di bottigliette monouso. **L'acqua pubblica in Italia è sempre potabile** salvo rari casi dove è specificamente segnalato.

Con l'applicazione *Fontanelle* è possibile individuare le fontane pubbliche più vicine a voi dove riempire la borraccia. In alternativa, chiedete ai bar che saranno ben felici di rifornirvi d'acqua

I contenitori per il pranzo, generalmente di **plastica BPA free o di alluminio**, sono perfetti per portare con voi un pasto completo o soltanto uno spuntino. Inoltre, tutte le volte che al ristorante avanza qualcosa potete usarlo per farvi preparare la *doggy bag* evitando, così, inutili sprechi di cibo.

## LUNCHBOX

Posate in bambù e tovagliolo di stoffa sono ottimi alleati per un pic-nic senza rifiuti. Le stoviglie in bambù sono lavabili in lavastoviglie e al termine della loro vita si gettano nell'organico

## SHOPPER

La borsa di stoffa è un oggetto essenziale da portare sempre in giro per **evitare di utilizzare sacchetti monouso** nei negozi. E' facilmente reperibile ovunque. Potete anche realizzarla in casa cucendo avanzi di tessuti che non usate più. Pratica, leggera e poco ingombrante: è davvero un *must*.

# MUST HAVE



In questa sezione troverete ciò che non può assolutamente mancare in valigia

## GUIDA

Per viaggiare leggeri e risparmiare carta stampata potete acquistare **guide di viaggio digitali** da usare direttamente, meglio se offline, sui vari dispositivi elettronici. Inoltre, consultando i diversi blog turistici e i siti dedicati, potete reperire utili informazioni da salvare sullo smartphone.

Con l'applicazione *Maps.Me* potete consultare il navigatore offline in modo da ridurre non solo i consumi energetici ma anche le emissioni di CO2 legate all'utilizzo dei server

Il caricatore portatile è un oggetto indispensabile che non può mancare nel bagaglio. In commercio ne esistono di diverse tipologie con capacità (mAh), dimensioni e peso differenti. Tra tutti, la scelta più sostenibile è la **power bank dotata di pannelli solari** da ricaricare con la sola energia del sole.

## POWER BANK

Se amate fare lunghi trekking vi consigliamo il caricatore solare *Choetech* a pannelli pieghevoli ed impermeabili da posizionare sullo zaino per una perfetta ricarica in movimento

## E-BOOK

Se desiderate portare in viaggio dei libri, una buona abitudine può essere quella di **affidarsi a supporti elettronici** (come ad esempio il *kindle*) per viaggiare più leggeri e ridurre l'impatto ambientale della carta stampata. L'e-reader, però, risulta essere una scelta davvero sostenibile solo se leggete tanti libri.



# MUST HAVE



*In questa sezione troverete ciò che non può assolutamente mancare in valigia*

## MARSIGLIA

Ad un certo punto del viaggio sarà inevitabile trovarvi a dover lavare i nostri vestiti. Non avete bisogno di grandi attrezzi: bastano una saponetta di **sapone di Marsiglia** (che si può usare anche per il corpo) e un lavandino o un catino per l'ammollo. Una volta sciacquati basta appenderli al sole.

Quando comprate il sapone di Marsiglia controllate che nell'INCI siano riportati solo tre ingredienti: olio di oliva (Sodium Olivates), acqua e soda caustica (Sodium Hydroxide)

Sebbene le fotocamere degli smartphone abbiano una qualità sempre più alta, sono ancora tanti i viaggiatori che preferiscono la macchina fotografica. Per l'acquisto di **materiale fotografico** di qualsiasi genere potete rivolgervi al mercato **di seconda mano** che offre prodotti di qualità a prezzi calmierati.

## MACCHINA FOTOGRAFICA

RCE Foto è un'azienda italiana che si occupa di acquistare e rivendere, a prezzi contenuti, materiale fotografico di seconda mano garantito dai tecnici dell'azienda

## REPELLENTI

Per proteggervi dai morsi degli insetti e delle zanzare potete ricorrere a tantissimi **repellenti naturali** a base di olio di tea tree, neem, citronella, eucalipto e lavanda. I prodotti naturali, oltre ad essere meno impattanti sull'ambiente, vi permetteranno di non cospargere il corpo con sostanze chimiche e dannose.



# BEAUTY



*In questa sezione vi aiuteremo a rendere sostenibile il vostro beauty case*

## SPAZZOLINO

I comuni spazzolini da denti, pur essendo in plastica, non sono assolutamente riciclabili pertanto vanno gettati nell'indifferenziato. Come ottime alternative sostenibili vi segnaliamo gli spazzolini in **plastica con la testina intercambiabile** o quelli biodegradabili con corpo e setole in fibra di **bambù**.

Per conservare lo spazzolino in viaggio vi consigliamo di avvolgerlo nei fogli di cera d'api facendo attenzione ad asciugarlo bene per evitare che proliferino batteri o funghi

La maggior parte dei tubetti di dentifricio presenti in commercio non è riciclabile, pertanto, costituisce un vero e proprio rifiuto. In alternativa potete usare le paste dentifricie vendute in **vasetti di vetro** da riconsegnare in azienda, quelli **solidi** in packaging di cartone oppure direttamente quelli in **pastiglie**.

## DENTIFRICIO

Per una corretta igiene orale potete ricorrere anche il collutorio in pastiglie da diluire in un bicchiere d'acqua ed utilizzare per i gargarismi da 30 secondi l'uno

## FILO DENTI

In alternativa ai fili interdentali sintetici venduti in packaging plastici, potete usare prodotti più naturali come quelli realizzati in **fibra di seta e rivestiti di cera d'api**. Sono biodegradabili e sono venduti in contenitori di vetro in modo che, una volta terminato il prodotto, bisogna soltanto acquistare una ricarica.

# BEAUTY



*In questa sezione vi aiuteremo a rendere sostenibile il vostro beauty case*

## SHAMPOO

Un'ottima alternativa per lavare i capelli in modo naturale è lo **shampoo solido**. Per usarlo basta solo strofinare il panetto sui capelli bagnati e massaggiare come fareste per qualsiasi altro shampoo. Con questa soluzione, oltre a non produrre rifiuti, evitate di usare sostanze dannose come petrolati, parabeni e siliconi.

Una volta terminato lo shampoo è necessario far asciugare il panetto lasciandolo sgocciolare su una superficie bucherellata o appendendolo in doccia con uno spago

Le **saponette**, perfette sostitute dei bagnoschiuma in flacone, sono l'alternativa più sostenibile che ci sia. Leggere ed economiche, sono vendute sfuse con formulazioni differenti per tutti i gusti e tipi di pelle. Grazie agli **ingredienti naturali**, il sapone solido è un prodotto sicuro per noi stessi e per l'ambiente.

## SAPONETTA

Per trasportare comodamente la vostra saponetta vi consigliamo di riutilizzare le scatole in alluminio delle caramelle o di avvolgerla nella pellicola in cera d'api

## SPUGNA

La maggior parte delle spugne presenti in commercio è realizzata con polimeri plastici derivati dal petrolio (come il poliuretano espanso) colpevoli di rilasciare negli scarichi le dannosissime e inquinanti microplastiche. Pertanto, è sempre preferibile usare spugne vegetali e biodegradabili in **luffa** o in **konjac**.

# BEAUTY



*In questa sezione vi aiuteremo a rendere sostenibile il vostro beauty case*

## RASOIO

Il rasoio in metallo con lametta intercambiabile è il perfetto sostituto dei rasoi in plastica usa e getta assolutamente non riciclabili. L'alto costo iniziale si ammortizza in poco tempo e l'unica cosa della quale dovrete preoccuparvi sarà la **lametta da sostituire all'incirca ogni 3-4 mesi**.

In alternativa al rasoio in metallo potete utilizzare anche quello in plastica con lametta intercambiabile in modo da ridurre la quantità di rifiuti indifferenziati prodotti

La maggior parte delle creme presenti in commercio contiene sostanze potenzialmente nocive come ftlati, parabeni e formaldeide. In alternativa, potete usare **oli alimentari** (cocco, mandorle o oliva) o **burri corpo solidi** che, oltre a non essere venduti in flaconi plastici, non sono dannosi per l'ambiente.

## CREMA

Ogni qual volta acquistate un olio non originario delle nostre terre, come l'olio di cocco, assicuratevi sempre che provenga da un commercio equo e solidale (esempio Fairtrade)

## SOLARI

Se da un lato le creme solari sono indispensabili per proteggerci dai raggi UV, dall'altro risultano dannose per tutto l'ecosistema marino. Non esistendo solari completamente biodegradabili, vi consigliamo di comprare quelli **senza oxybenzone e octinoxate responsabili dello sbiancamento dei coralli**.

# VESTITI



*In questa sezione troverete consigli utili sull'abbigliamento da viaggio*

## MATERIALI

I materiali ideali per i capi di abbigliamento sono quelli **naturali**, come cotone o lino, preferibilmente prodotti in maniera biologica. A differenza dei capi sintetici, durante i cicli di lavaggio, **non rilasciano le dannose microplastiche** che, tramite le tubazioni di scarico, arrivano al mare ledendo l'ecosistema.

Con il sacchetto per il lavaggio *Guppyfriend* potete lavare gli indumenti sintetici riducendo la quantità di microfibre rilasciate in acqua dopo ogni carico in lavatrice

Indispensabili in spiaggia e perfette per l'estate, le infradito sono davvero un must nelle borse da mare. In alternativa alle ciabattine in plastica (PVC) vendute nella maggior parte dei negozi, potete acquistare infradito realizzate con **plastica riciclata**, **pneumatici rigenerati** o **materiali naturali**.

## INFRADITO

[Lizè è un'azienda italiana](#) che, oltre all'abbigliamento naturale, vende infradito in rayon, cotone biologico e suola di pneumatico dismesso e riciclato

## OUTDOORS

Per le attività outdoors vi consigliamo di scegliere **capi abbinabili e intercambiabili** come il pantalone da trekking lungo che, grazie alle cerniere, si trasforma in corto o il vestito che, all'occorrenza, diventa anche gonna. Un kway dupleface è ciò che non può mancare nel vostro bagaglio.

# VESTITI



*In questa sezione troverete ciò di cui avete bisogno per andare al mare*

## TELO MARE

Per non appesantire il bagaglio, vi consigliamo di scegliere teli da mare in **cotone o fibre naturali** che, ripiegati su se stessi, occupino poco spazio. In alternativa potete acquistare prodotti realizzati con **materiali di scarto** o con filati ottenuti dalla **rigenerazione dei polimeri plastici**.

Rifò è un'azienda toscana che recupera filati da vecchi tessuti di scarto e, grazie agli artigiani cenciaioli, crea nuovi capi di vestiario in un'ottica di perfetta economica circolare

Ormai sono sempre di più i brand che propongono costumi da bagno sostenibili realizzati con materiali di scarto o **fibre rigenerate**. In questo modo, oltre a non indossare tessuti sintetici, favorirete il recupero di materiali plastici e ridurrete l'impatto del comparto tessile sull'ambiente.

## COSTUME

CasaGIN è un brand italiano che realizza costumi in Econyl, una fibra tessile ottenuta a partire dalle reti da pesca abbandonate negli oceani e rigenerabile all'infinito

## OCCHIALI DA SOLE

Dal vintage alla seconda mano, anche per gli occhiali da sole, il *second hand* è decisamente la scelta più sostenibile. In alternativa, se necessitate acquistarne di nuovi, potete rivolgervi a **brand che recuperano, riciclano e rigenerano materiali** per creare nuovi prodotti a ridotto impatto ambientale.

# Grazie!

Nella speranza che questo documento sia di ispirazione e che vi serva come stimolo alla riflessione, ringraziamo tutte le persone che hanno scelto di leggerlo.

Ci auspichiamo che i consigli condivisi potranno, anche solo in parte, essere messi in atto e divulgati a quante più persone possibile.

Il nostro intento è quello che di sollevare consapevolezza su temi che riteniamo di importanza vitale e che, mai come in questo momento storico, sono davvero cruciali.

Per qualsiasi suggerimento o confronto, potrete contattarci in ogni momento attraverso le rispettive pagine Instagram.

# Buon Viaggio!

**TERESA**

Instagram

[@teresa\\_agovino](https://www.instagram.com/teresa_agovino)

**LAURA**

Instagram

[@laulowimpact](https://www.instagram.com/laulowimpact)