



Todos hemos leído, visto u oído muchas listas de recomendaciones para llevar una vida más "verde" y menos dañina para nuestro frágil planeta. Todas son buenas y ponerlas en práctica disminuye nuestra huella ecológica, ahorra dinero y mejora nuestra salud. Pero si tuvieras que quedarte con los cinco consejos más importantes, por su eficacia y por la facilidad de ponerlos en práctica, ¿con cuales te quedarías? Aquí tenéis nuestra lista particular:

Los 5 mejores consejos para una vida sostenible... y que puedes poner en práctica ahora mismo

Camina. Cuando caminamos, nos desplazamos sin producir ruido ni contaminación, ahorramos dinero y mejoramos nuestra salud notablemente. Comienza por trayectos cortos, de un km mas o menos, y aumenta la distancia progresivamente. Hasta 4 o 5 km de distancia, caminar es la mejor opción para el transporte y en la ciudad es casi tan rápida como ir en coche.

Usa pullóveres y abanicos. Reserva la calefacción y al aire acondicionado para temperaturas realmente frías (menos de 16 grados) o cálidas (más de 28). En ese intervalo de 12 grados se puede vivir cómodo con la ayuda de un pullóver o de un ventilador. Cuando nuestro cuerpo nos mantiene fríos o calientes gasta energía, lo que evita la obesidad y los resfriados. Eso sin contar el agradecimiento de la atmósfera y de nuestro bolsillo.

Lee las etiquetas y la letra pequeña. Te servirá para muchas cosas: evitar comprar electrodomésticos derrochadores de energía, alimentos con ingredientes irreconocibles o productos con sustancias tóxicas introducidos en sus composición.

Maneja la máquinas con acierto. Vivimos rodeados de máquinas y podemos reducir nuestra huella ecológica simplemente usándolas mejor. Eso se aplica desde un coche a un WC. Investiga hasta detectar los botones economizadores, los programas eficientes o los modos de funcionamiento ahorradores o "eco".

Come menos carne. Si eres adicto a los filetes y las chuletas, reduce tu consumo de carne a la mitad y procura comprar carne de mejor calidad, con denominación de origen o etiqueta ecológica. Es más cara, pero compensarás de sobra el aumento de precio al comprar menos cantidad. Conseguirás reducir notablemente la huella ecológica de tu alimentación, de manera que si antes se necesitaban 5 hectáreas para producir los alimentos que consumes, ahora solo se necesitarán 3. Y eso quiere decir que habrá tierra y comida no solo para ti, sino para todos los habitantes de nuestro planeta.

interés práctico

¿Deberíamos estar preocupados por los envoltorios plásticos de alimentos?

El nombre de bisfenol A, desconocido hasta hace poco salvo por los técnicos, ha obtenido cierta popularidad últimamente. Es un producto muy utilizado por la industria del plástico, con múltiples propiedades.

Una de ellas es su efecto barrera, muy útil en los envases de alimentos. Muchas latas de hojalata están recubiertas en su interior por una fina capa de plástico que contiene bisfenol A. Eso garantiza la conservación del producto en buenas condiciones más tiempo. El problema es que el bisfenol puede migrar a los alimentos que contiene el envase y terminar dentro de nuestros cuerpos.

Ahí empieza el problema. El bisfenol A interfiere con los procesos metabólicos de nuestro organismo desajustándolos, y las consecuencias pueden ser variadas enfermedades. Esta toxicidad se conoce desde hace muchos años, y de hecho este producto está prohibido en Francia, y la UE plantea limitar su uso. En España sigue siendo legal, y no es fácil saber si un envase de la estantería de un supermercado contiene bisfenol A. La mejor recomendación por ahora, hasta que se prohíba su uso alimentario en nuestro país, es elegir siempre que sea posible alimentos frescos sin envasar. Enlace de interés: Hogar sin tóxicos. ●●●



¿El mejor alimento es siempre el más cercano?

Un consejo clásico de vida sostenible es elegir, siempre que se pueda, alimentos de origen local, producidos lo más cerca posible de nuestra mesa. Eso reduce los gastos de transporte y por lo tanto la huella ecológica del producto. Pero eso no tiene porqué aplicarse a todos los alimentos por igual. Este interesante [informe](#) muestra como la huella de carbono total de un alimento producido de manera sostenible lejos de nuestro país puede ser inferior a la de un alimento producido al lado de nuestra casa pero empleando gran cantidad de fertilizantes, pesticidas y maquinaria movida por petróleo. ¿Cómo identificaremos estos productos lejanos pero sostenibles? El sello de Comercio Justo es la opción más segura. ●●●

Productos e iniciativas

- ConSuma Naturalidad
- Asturias Sostenible: del monte a a mesa
- Únete al ahorro sostenible
- El poder del consumo consciente

vida cotidiana

Aprovecha lo que queda de la red ferroviaria... y de los autobuses de línea

La historia del ferrocarril en España es la de un largo retroceso ante el empuje del coche y la carretera. Poco a poco, se van abandonando líneas. El último [recorte](#) anunciado elimina 172 estaciones y casi 800 trenes a la semana. Las estaciones y las líneas se cierran porque su nivel de ocupación es muy bajo (en las estaciones, menos de un viajero diario como media). Las líneas de autobús se mantienen mal que bien, pero también sufren la competencia del coche privado. En trayectos poco transitados, suele haber un autobús diario, y a veces solo dos o tres a la semana. Además, un único autobús se encarga de dar servicio a muchos pueblos, lo que multiplica las paradas y hace que el viaje dure mucho más que un viaje en coche privado. Estas líneas poco frecuentadas, tanto de tren como de autobús, suelen recorrer parajes muy interesantes y poco conocidos. Si no tenemos prisa, son la mejor opción para extraordinarios recorridos. Y de paso, utilizando el transporte público de larga distancia, tal vez consigamos frenar o revertir su progresivo abandono. ●●●