

La propria impronta sul pianeta: come ridurre la carbon footprint individuale per un futuro sostenibile

di [Giulia Rancan](#)

Pubblicato il 22 Febbraio 2025

La carbon footprint misura l'impatto ambientale delle nostre azioni quotidiane. Ogni italiano emette in media 7 tonnellate di CO₂ all'anno, un dato che ci spinge a riflettere su soluzioni sostenibili. Confrontando i valori globali, emerge la necessità di ridurre le emissioni per un futuro più equilibrato. Scopriamo come fare la differenza.

La carbon footprint o impronta di carbonio, è un indicatore fondamentale che misura la quantità totale di gas ad effetto serra emessi direttamente o indirettamente da un individuo, un'organizzazione, un evento o da un prodotto, espressa in tonnellate di CO₂ equivalente. Questo parametro consente di determinare l'impatto delle azioni quotidiane sull'ambiente e di monitorare i progressi legati alla riduzione delle emissioni. Conoscere la propria carbon footprint è indispensabile per implementare delle misure per limitare la propria impronta e contribuire a un futuro più sostenibile. La razionalizzazione di questo indicatore ha permesso di focalizzare l'attenzione sul legame diretto fra le nostre azioni quotidiane e il cambiamento climatico, rendendo tale problematica più tangibile e misurabile.

La carbon footprint di un italiano dai dati elaborati dall'ISPRA

Nel 2022, ogni cittadino italiano ha generato mediamente 7 tonnellate di CO₂ equivalente, secondo i dati elaborati dall'ISPRA ([Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale](#)).



Ma **quante sono davvero 7 tonnellate**? Sicuramente comprendiamo che si tratta di una quantità molto elevata, ma proviamo a fare alcuni esempi per immaginare meglio la quantità di CO₂ equivalente che ognuno di noi produce in un anno. Sappiamo che un elefante africano adulto pesa circa fra le 5 e le 7 tonnellate; quindi, 7 tonnellate corrispondono all'intero suo peso. Un cavallo da corsa adulto pesa circa 200 kg quindi 7 tonnellate corrispondono al peso di ben 35 cavalli. Pensiamo ora al **mondo automobilistico**, una macchina di medie dimensioni, come una Volkswagen Golf, solitamente pesa dalle 1,2 alle 1,5 tonnellate, quindi, la quantità che produciamo annualmente è pari a circa 5/6 autovetture. Se, invece, pensiamo ad una persona di grande stazza potremmo prendere come esempio l'attore Dwayne "The Rock" Johnson che pesa circa 118 kg per arrivare a 7 tonnellate dobbiamo mettere insieme l'equivalente di

Abbonati per poter continuare a leggere questo articolo

Progettato e realizzato da professionisti, per i professionisti, ogni piano di abbonamento comprende:

- contenuti autorevoli, puntuali, chiari per aiutarti nel tuo lavoro di tutti i giorni
- videoconferenza, per aggiornarti e ottenere crediti formativi
- una serie di prodotti gratuiti, sconti e offerte riservate agli abbonati
- due newsletter giornaliere

A partire da 15€ al mese

Scegli il tuo abbonamento