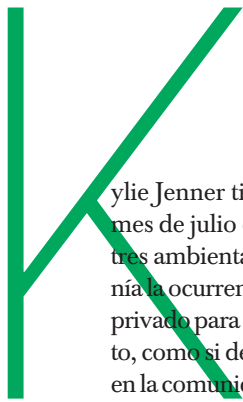


DIEZ MANDAMIENTOS PARA UNA VIDA + ECOLÓGICA

EL ECOLOGISMO GOZA YA DE LA FUERZA Y LA DIFUSIÓN DE LAS RELIGIONES MÁS PODEROSAS. PERO SU MENSAJE, COMO EL DE AQUELLAS, ROZA A VECES EL CASTIGO DIVINO. ESTUDIAMOS SUS SANTOS Y SUS DOGMAS EN BUSCA DE MANERAS AMENAS DE UNIRNOS AL CULTO.

Por **Clara Auñón**



Kylie Jenner tiene un *jet!*" La alerta saltaba el pasado mes de julio cuando, tras meses de continuos desastres ambientales, la pequeña del clan Kardashian tenía la ocurrencia de recorrer Estados Unidos en avión privado para presentar su firma de cosméticos. Su gesto, como si de una alarma nuclear se tratara, despertó en la comunidad *online* todo el fervor climático que no habían logrado suscitar los últimos informes sobre la crisis climática. "Y luego nos dicen a nosotros que no contaminemos", clamaban muchos usuarios de Twitter ofendidos por el gesto de la joven multimillonaria. Un tercer grupo, advertía: quien esté libre de pecado, que tire la primera piedra. No les faltaba razón.

Quienes no tenemos un vehículo aéreo privado (es decir, el grueso de la población mundial) tendemos a pensar que nuestra máxima falta, en lo que a medio ambiente respecta, es dejar correr el agua del grifo hasta que sale templada. Una suerte de superioridad moral que solo sirve para esquivar responsabilidades individuales. Paradójicamente, este espíritu de evasión lo alimenta, muchas veces, el propio movimiento ecologista: ONGs y activistas que, frustrados ante la inacción general, recurren a cifras catastrofistas y previsiones apocalípticas para intentar provocar un cambio de mentalidad a escala planetaria. Nuestra respuesta rara vez les complace. Tendemos a pensar que, si los gobiernos no ponen medidas y las grandes corporaciones no se comprometen, poco puede hacer el ciudadano de a pie.

Esta mentalidad la resume con maestría la escritora Mary Karr en *Iluminada*, una de sus novelas autobiográficas, en la que se pregunta con sorna: "¿Por qué será que el tráfico son los demás?". La autora condensa, en menos de 10 palabras, uno de los dogmas sociales de nuestro tiempo: la culpa es, sistemáticamente,

de otros. Si Karr fuera activista medioambiental, plantearía con ironía por qué la contaminación la produce siempre el vecino.

ENTONAR EL 'MEA CULPA'

Por mucho que queramos buscar responsabilidades sin mirar al espejo, la realidad es bien distinta. Reciclar, despedirnos de esas duchas de 20 minutos en las que usamos la alcachofa como chorro de masaje y cambiar el coche propio por transporte público son acciones que nos corresponde poner en práctica de manera individual. La mejor prueba es Greta Thunberg que, le pese a quien le pese y más allá de la cuestionada eficacia de sus métodos, ha demostrado que el único requisito para actuar es echarle ganas. Si una adolescente es capaz de globalizar un movimiento a favor del planeta desde la puerta de su colegio (los *Fridays for Future*) y atravesar el océano Atlántico en catamarán para paliar la contaminación que produce un avión, cualquiera puede ir al supermercado con bolsas reutilizables y dejar de comprar compulsivamente ropa barata. La dificultad no reside en la acción, sino en la determinación de renunciar a las facilidades contemporáneas en pos de un modo de vida más consecuente.

Eso sí, tampoco hay que flagelarse. La voluntad de concienciación roza ya, en muchas ocasiones, el tono de castigo de los sermones religiosos más puristas. Por eso, en este número hemos querido estudiar la *praxis* ecologista y proponer gestos factibles y eficaces para cuidar el planeta. Llevar una vida sostenible no requiere grandes inversiones de tiempo y dinero ni grandes sacrificios. Basta con un cambio de mentalidad, un poquito de investigación e interiorizar estos 10 mandamientos. ■

DARÁS UN GIRO A TU DIETA

1

Para producir un kilo de tomates se necesitan unos 184 litros de agua. Para obtener la misma cantidad de trigo, 1.300 litros; y, de ternera, más de 15.000. Ante el hecho de que los vegetales tienen menor impacto medioambiental que la carne, no son pocas las voces que abogan por la generalización de la dieta vegana.

Sin embargo, abandonar por completo el consumo de alimentos de procedencia animal no es la única manera sostenible de alimentarse. Algunos informes señalan que la dieta adulta más sana para el planeta consta de 2.500 kilocalorías diarias, es rica en plantas, granos enteros y tubérculos; e implica tan solo 14 gramos de carne al día. Es decir, un filete cada 10 días, aproximadamente. La Fundación Española de Nutrición, por su parte, recomienda tres raciones semanales de entre 100 y 150 gramos. En el equilibrio está la clave. Para encontrarlo:

- Reduce el consumo de carne, especialmente la roja, y derivados, como los lácteos. Contribuirás a un menor consumo de recursos y, además, cuidarás tu salud: la ingesta de carne roja está en alza pero, según estudios recientes de la Organización Mundial de la Salud, está relacionada con el desarrollo de enfermedades como el cáncer.
- Apuesta por productos de temporada.
- Recupera la alimentación de antaño. El balance recomendado entre proteína animal y nutrientes vegetales no es ni más ni menos que el propio de la dieta mediterránea tradicional, una de las más sostenibles según la FAO. Y, por supuesto, saludable. Junto con nuestra dieta, otras de las recomendadas son la nueva dieta nórdica, la tradicional japonesa y la cocina regional del sur de China.

APRENDERÁS A COMPRAR 'ECO'

2

Raro es el supermercado que no tiene una flamante selección de productos eco, ecológicos, bio u orgánicos. Pero no es oro todo lo que reluce, como no es eco todo lo que lleva una pegatina verde clamando su naturalidad. Aquí, las instrucciones para diferenciarlos.

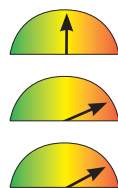
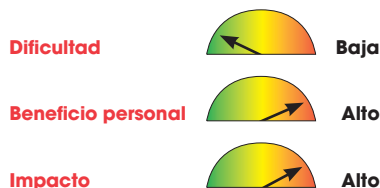
- Huye del supermercado. Lo más eco suele estar en el mercado y las tiendas locales que trabajan con productores pequeños. Si tienes que recurrir a una gran superficie, busca el *Ranking de supermercados contra el plástico*, de Greenpeace, para ver cuáles gestionan mejor los residuos y dónde hay mayor oferta a granel. (Pista: localiza tu Eroski más cercano).
- La mejor garantía de que un producto es ecológico es que uno identifica todos sus ingredientes. Si entre los componentes encuentras nombres que parecen fórmulas algebraicas, déjalo donde estaba.
- Busca productos de kilómetro 0. Menos transporte, menos contaminación.
- Si vienen de Europa, busca la Eurohoja, una bandera verde con una hoja blanca silueteada con las estrellas de la Unión Europea. Certifica la ausencia de transgénicos, el control de los químicos y una producción respetuosa con la biodiversidad. Es obligatoria para todos los productos bio, eco, ecológico u orgánico producidos y envasados en terreno comunitario.
- Vigila el precio. Lo más caro no siempre es lo mejor pero, al hacer la compra, puede ser un buen indicador. No es que los alimentos orgánicos sean muy caros, es que los convencionales son demasiado baratos debido a condiciones laborales pésimas para agricultores y ganaderos y un modelo extensivo con muchos químicos que garantizan un gran volumen en poco tiempo.

TE PASARÁS AL COMERCIO JUSTO

3

La onza de chocolate y el café recién hecho que tomas de postre tampoco se libran del examen ecológico. Estos, como el azúcar, son productos de consumo masivo en España, habitualmente de procedencia extranjera, y rara vez obtenidos en base a parámetros sostenibles. Lo mismo ocurre con ingredientes que asociamos automáticamente con un consumo 'eco', como la quinoa o la chía. El Comercio Justo es una buena garantía de que tu compra cuida del planeta y sus habitantes. Ahora bien, ¿cómo saber si lo que metemos en la cesta sigue este sistema?

- Busca en el paquete o etiqueta alguna de las acreditaciones avaladas por la Organización Mundial del Comercio Justo, otorgadas por entidades como Fairtrade Internacional, ECOCERT, FUNDEPPO, IMO-Fair for Life o Naturland, y disponibles en grandes superficies como Dia, Alcampo o El Corte Inglés. Certifiquen que su precio es justo para todos los agentes que intervienen en la producción y que sus prácticas son ecológicas.
- Explora los límites del Comercio Justo: si bien tiende a relacionarse con la alimentación, esta alternativa al consumo tradicional está presente en todos los mercados, desde la comida hasta la ropa, pasando por mobiliario, joyería e incluso tecnología.
- Seguro que hay una tienda que ofrece estos productos mucho más cerca de ti de lo que piensas. La Coordinadora Estatal de Comercio Justo, una de las organizaciones que vela por popularizar este sistema en nuestro país, ofrece en su página *web* (comerciojusto.org) un mapa interactivo con tiendas físicas y un listado de comercios *online* que venden productos certificados.

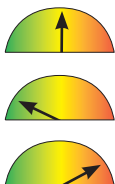


TE RESISTIRÁS A LOS ENVÍOS A DOMICILIO

"Te matas a trabajar todo el día. ¿Qué tiene de malo recuperar algo del tiempo que te han robado trabajando, coño? Al fin y al cabo, te lo has ganado, ¿no?". Este pensamiento, cada vez más habitual, tiene una consecuencia también en alza: pedir, mediante una aplicación de comida a domicilio, una cena que cualquiera tardaría poco en recoger por su cuenta y menos en preparar en casa. Esta es la paradoja que Pau Rodilla describe en *iHola, buenas noches!*, un corto que visualiza el grado de surrealismo que han alcanzado los que él llama "lujos del mileurista". El creativo se centra en el reparto de comida, pero su mensaje bien puede aplicarse a todos los servicios de entrega a domicilio.

De hecho, el 86 % de las compras *online* en España se entregan a domicilio según la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. Esto implica más vehículos en las carreteras y, por tanto, más tráfico y emisiones. Una de las soluciones que se plantean desde ayuntamientos como el de Barcelona es promover los *microhubs*, almacenes a los que el usuario puede acudir para recoger su pedido. Mientras tanto, estas son las alternativas:

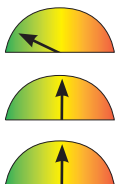
- Evita, en la medida de lo posible, las compras *online*.
- No te dejes seducir por las devoluciones gratuitas ni pagues más por envíos exprés: contribuyes a movilizar vehículos que de otra manera no serían necesarios.
- Cuando Internet sea tu única baza disponible, no elijas la entrega a domicilio. La mayoría de las empresas de transporte ya cuentan con sus propios *hubs*, puntos de recogida que acercan el pedido al destinatario sin tener que dejárselo en casa. Además, así no tendrás que estar pendiente de coincidir con el repartidor.



CAMBIARÁS MASCOTAS POR PLANTAS

Tener animales de compañía ha pasado de ser una costumbre con sentido práctico a una cuestión meramente ornamental. Porque, seamos sinceros, quienes no tenemos un rebaño que custodiar y disfrutamos de nuestras plenas facultades físicas y mentales no necesitamos una mascota. Queremos una mascota. Pero este capricho, como los anteriormente mencionados, también contamina. Más, incluso, que algunos países. Un equipo de investigadores de la Universidad de California estimó en 2017 que las mascotas norteamericanas producen 64 millones de toneladas de dióxido de carbono cada año. O, planteado de una manera más anecdótica: si todos los perros y gatos de Estados Unidos formaran un país y fueran sus únicos habitantes, la suya sería la quinta nación más contaminante del planeta. Y esto contemplando únicamente la producción de pienso. Además, como tantos otros de los gestos planteados en este decálogo, renunciar a las mascotas tiene implicaciones de carácter ético y contribuye a solucionar otros problemas paralelos, como el de los criaderos ilegales.

- Si ya tienes mascota, intenta cambiar su alimentación por piensos ecológicos.
- Cuando lo saques de paseo, lleva contigo bolsas biodegradables. Las más habituales, de plástico, tardan 150 años en descomponerse y no son aptas para el reciclaje, por motivos obvios.
- Opta por alegrar la casa con plantas que contribuyen a purificar el aire. La NASA, recomienda potos, lirios de agua, palmeras de bambú, lengua de tigre y el árbol de caucho, una especie de ficus. Junto con la limpieza del aire, todas consumen menos agua que otras especies.



CAPRICHOS ECOLÓGICOS

Llevar una vida más sostenible implica abandonar el consumismo, pero no es incompatible con darse algún capricho. Estos proyectos han encontrado la manera de hacerlo y, además, son nacionales, para empezar a poner en práctica el consumo de proximidad.

Pantala

Esta plataforma de alquiler de ropa funciona como Netflix, por suscripciones mensuales: por 60 € tienes acceso a tres prendas de firmas nacionales y sostenibles. Las recibes en casa, las usas durante un mes y, después, las cambias por otras. pantala.es

Saye

Las zapatillas de Saye tienen, además de la estética noventera que aquí clamamos, un importante valor añadido: cada par vendido equivale a dos árboles plantados. Lo hacen con la ONG We Forest, con la que han recuperando 55 hectáreas de bosque en India y Zambia. Su propósito para 2020: doblar la cifra. sayebrand.com

Rowse

La creativa empedernida Nuria Val está detrás de esta marca de cosméticos orgánicos, sostenibles y veganos que, además, tienen formulaciones específicas para cada tipo de piel. Y no, tampoco utilizan plástico en su empaquetado. rowse.com

The Gravity Wave

Nació en 2017 como una empresa de accesorios para *smartphone*. Ahora, limpian el Mediterráneo de plásticos y los emplean para producir fundas de móvil impresas en 3D. Puedes conocer su proyecto a través de Instagram (@[thegravitywave](https://www.instagram.com/thegravitywave/)) y ayudarles económicamente en kickstarter.com/projects/thegravitywave/

Too Good To Go

Atajar el desperdicio de alimentos es una de las prioridades para atenuar el calentamiento global, y los restaurantes juegan un papel fundamental. El movimiento Too Good To Go les permite vender la comida que les sobra por un precio inferior. La aplicación está disponible para Android e iOS y en toogoodtogo.es

HONRARÁS TU FONDO DE ARMARIO

Acostumbradas a ampliar periódicamente nuestro surtido de prendas, cerrar el grifo estilístico nos parece una opción poco viable. Pero los datos están ahí, presionando nuestra moralidad. Para las rezagadas: la industria textil es la segunda que más explota el terreno, la cuarta en consumo de agua y materias primas y la quinta en emisiones de gases de efecto invernadero. Lo cuenta Gema Gómez, fundadora de Slow Fashion Next, una de las principales autoridades del consumo consciente en España.

La solución pasa por darle una oportunidad a la moda sostenible. Su visión holística de la industria vela por mejorar las condiciones de trabajo y controlar el impacto de una prenda a lo largo de su ciclo vital. Estas son algunas pautas de un buen vestir ecológico:

- Antes de adquirir una prenda, pregúntate si te hace falta. Si la respuesta es sí, valora otros aspectos, como su procedencia, quién puede haberla hecho y en qué condiciones.
- No te fíes de certificados sostenibles en marcas de *fast fashion*. Hay una gran cantidad de acreditaciones y cada una se centra en un aspecto concreto. No existe, a día de hoy, uno que sea de cumplimiento obligado ni contemple la sostenibilidad de manera integral. Un buen ejemplo es GOTS (Global Organic Textile Standard) que, si bien es uno de los certificados de referencia, solo acredita que las fibras son ecológicas.
- Busca composiciones en las que primen materiales naturales y orgánicos como algodón, lana, cáñamo o lino. Estos dos últimos, además, consumen menos agua.
- Dale una oportunidad a las tiendas de segunda mano. Para convencerte, no tienes más que echar un ojo a Vestiaire Collective (vestiairecollective.com), una de las más aclamadas por sus productos de alta gama, en perfectas condiciones y a precios populares.

ABRAZARÁS LA COSMÉTICA ECOLÓGICA

Serum, contorno de ojos, crema hidratante, desmaquillante, jabón, champú, crema corporal, mascarilla. La lista de productos cosméticos crece alimentada, ahora, por la tendencia de cuidados antipolución. Pero, ¿quién protege al planeta de los cosméticos? Sus componentes químicos y la gran cantidad de envases que emplea la industria hacen que esté escalando puestos entre los sectores más dañinos para el medio ambiente.

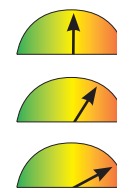
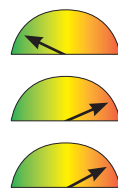
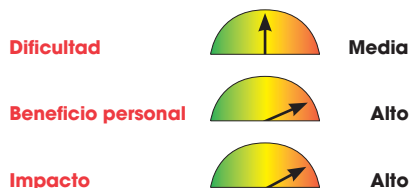
Por suerte, en esta industria abundan las grandes compañías con conciencia ecológica que implementan medidas para atajar el problema. Su oferta pasa por productos que no vienen en plástico (como champús sólidos), políticas de reciclaje para aquellos envases que aún no han conseguido eliminar, o servicios de recarga para reutilizar los botes.

- Examina tu rutina cosmética diaria: ¿cuántos de los productos tienen químicos? ¿Cuántos vienen en botes de plástico?
- Elige alternativas a base de productos orgánicos, como los de Freshly Cosmetics, The Body Shop o Rowse.
- Busca marcas que no utilicen plásticos o que hagan una gestión sostenible de los mismos. En L'Occitane ya tienen envases rellenables, y otras, como Kiehl's o Lush, premian con productos y descuentos por la devolución de sus botes de plástico, que reutilizan o reciclan.
- Aparta de tu rutina los productos de un solo uso, como algodones o toallitas desmaquillantes. En su lugar, puedes emplear productos reutilizables, como *Makeup Eraser*, a la venta en Sephora. O, mejor, hazte con una toalla pequeña de microfibra, ve usándola por secciones y límpiala en la lavadora con el resto de la colada cuando no puedas aprovecharla más.

PRACTICARÁS LA MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE

La gestión de los productos de higiene íntima es tan pésima que fue uno de los temas planteados en la reciente Cumbre del Clima. Compresas, salvaslips y tampones están elaborados con tejidos sintéticos que generan los microplásticos del mar y, además, no se pueden reciclar. El cuerpo tampoco sale ganando: el algodón está tratado con químicos que acaban en nuestro flujo sanguíneo. Lo mismo ocurre con los medicamentos, que tienen un impacto enorme cuando llegan a la naturaleza. En la higiene personal, la tendencia es volver al pasado, pero con mejoras:

- Dale una oportunidad a la copa menstrual. Están hechas de silicona quirúrgica, por lo que son antibacterianas, a diferencia de los tampones; son muy económicas (10 € de media); duran diez años y no desprenden sustancias tóxicas, ni en tu cuerpo ni en el planeta. Además, al contrario que los tampones, no hacen efecto esponja, por lo que no fuerzan tu ritmo de sangrado, y son compatibles con cualquier actividad física.
- Opta por compresas y salvaslips de algodón, elaboradas sin químicos ni tintes y disponibles en varios formatos.
- Para una verdadera revolución, prueba la ropa interior menstrual: braguitas absorbentes confeccionadas con material técnico absorbente, hidrófugo, antibacteriano y transpirable y una capa de algodón natural en contacto con el cuerpo. Duran unos 3 años y se limpian como el resto de la ropa interior.
- Desecha correctamente los medicamentos. Cuando se tiran a la basura terminan en vertederos y liberan tóxicos en el ambiente. Al llegar a la naturaleza contaminan el agua y la tierra y pueden alterar las hormonas de los animales. Llévalos a los puntos Sigre de las farmacias o, en su defecto, al punto limpio.



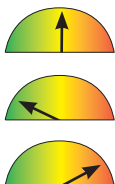
9 NO RECICLARÁS EN VANO

El reciclaje es una de las prácticas ecologistas más extendidas en España, donde el 99% de la población tiene a su disposición contenedores públicos para separar los residuos, según Ecoembes. Sin embargo, eso no implica que reciclemos bien. De hecho, la entidad ha elaborado un listado de errores comunes a la hora de separar los residuos y depositarlos en un contenedor. Por ejemplo: no todo lo que sea de plástico va al contenedor amarillo. Los cubos de la limpieza, los utensilios de cocina, los biberones y chupetes o los juguetes se deben depositar con los restos de residuos. Este también es el destino adecuado para las servilletas o los papeles de cocina sucios, que no se deben tirar en el contenedor azul. Por último, bombillas, espejos, ceniceros o vasos son cristal no vidrio y no pueden tirarse al contenedor verde: deben ir a un punto limpio.

● Comprueba si reciclas correctamente. Cuando tengas dudas, busca "cómo reciclar bien" en la web de Ecoembes (ecoembes.com) para acceder a guías prácticas y concisas.

● Infórmate sobre si en tu zona hay contenedores marrones y grises. Son las últimas incorporaciones a la flota de reciclaje y permiten separar los restos de residuos entre orgánicos (al primero) e inorgánicos (en el segundo). Si en tu municipio aún no están habilitados, separa los desperdicios en casa y deposítalos en el Punto Limpio más cercano. Hay 1.739 de estas instalaciones fijas y 189 móviles, siendo Cataluña y Castilla La Mancha las comunidades con mayor flota.

● Lo más importante: reutiliza. El reciclaje debería ser la última opción para nuestros residuos. La primera es disminuir la cantidad de desechos que producimos. Evita en la medida de lo posible los productos de usar y tirar y busca usos alternativos y útiles para todo aquello que adquieras.



10 NO CODICIARÁS EL COCHE NI EL VUELO AJENOS

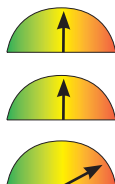
En pleno inicio de las pasadas vacaciones de verano se popularizó el *flygskam*, un término sueco que aquí traducimos como vergüenza de volar. En consonancia con las proclamas ecologistas, el movimiento defiende el turismo de proximidad y busca concienciar sobre el grave impacto de los aviones. A pesar de que algunas voces le quieran quitar importancia al asunto, los informes son claros: la contaminación del aire provoca más del 30% de las muertes prematuras de nuestro país. Esto es lo que puedes hacer para reducir tu huella:

● Intenta desplazarte a pie, en bicicleta o, cuando la distancia sea casi maratoniana, en transporte público. De verdad, el metro en hora punta no es placentero, pero tampoco es Chernobyl.

● Si viajas por trabajo dentro de España, intenta hacerlo en tren en lugar de en avión. Lo que ganas en tiempo de desplazamiento lo ahorras en esperas aeroportuarias y, además, eliges el transporte más responsable.

● Elige destinos vacacionales más próximos. A todo el mundo le apetece bañarse en el agua cristalina de las costas indonesias, pero hay bastantes playas patrias que no tienen nada que envidiar a los enclaves exóticos. Antes de planificar las próximas vacaciones, piensa si lo que te ofrece un destino a distancia de avión tiene parangón dentro de nuestras fronteras. Bueno, bonito y (algo más) barato.

● Elige aerolíneas menos contaminantes. En 2019, Ryanair fue la primera aerolínea en el top 10 de las empresas más contaminantes de Europa, según el informe que elabora anualmente la Federación Europea de Transporte y Medio Ambiente. Easyjet, Vueling, TAP, Finnair y Lufthansa también aumentaron considerablemente sus emisiones de CO₂.



INFLUENCERS SOSTENIBLES

Estos son los activistas medioambientales y prescriptores del estilo de vida sostenible a los que recurrimos en busca de motivación.



@gemagomezsf

Gema es una de nuestras mayores defensoras de la moda sostenible. Es la fundadora de Slow

Fashion Next ([@slowfashionnext](https://www.instagram.com/slowfashionnext)) y la coordinadora del movimiento Fashion Revolution en España ([@fash_revspain](https://www.instagram.com/fash_revspain)). Acude a ella en busca de concienciación y motivación.



@carlotabruna

En la pasada Cumbre del Clima habló de la crisis climática y de nuestro poder de cambio. Mensaje que

comparte cada día en su perfil de Instagram, donde publica recetas, marcas de moda y proyectos solidarios para mimar el planeta. Todos con un enfoque vegano muy práctico, idóneo para ponerlo en práctica poco a poco.



@carlosriosq

Es el impulsor en nuestro país del movimiento Realfooding. Su propuesta es bien

sencilla: dejar de consumir alimentos ultraprocesados, insanos y contaminantes, y optar por una cesta natural en la que primen frutas y verduras. Tu guía espiritual para empezar a reducir el consumo de carne.



@dove_soul

Puede que Paloma te resulte familiar. Su carrera como actriz se da la mano con otra bien distinta: la

educación menstrual. Esta última la pone en práctica desde Cyclo ([@ilovecyclo](https://www.instagram.com/ilovecyclo)), una tienda y escuela de menstruación sostenible donde ofrece desde copas y braguitas menstruales hasta guías para hacer el periodo más llevadero, en todos los sentidos.



@soymarianegro

Hace unos años empezó a compaginar su pasión por la comunicación con su conciencia ecológica.

De la mezcla ha nacido Consume Con Coco ([@consumeconcoco](https://www.instagram.com/consumeconcoco)), una plataforma desde la que comparte hábitos de consumo responsable y marcas sostenibles, desde moda a mobiliario, pasando por joyería o salud.