



Organizzazione delle Nazioni  
Unite per l'Alimentazione  
e l'Agricoltura



**LIBRO DI  
ATTIVITÀ**

**L'acqua è vita,  
l'acqua ci nutre**

Non lasciare nessuno indietro





Citazione obbligatoria:

FAO. 2023. Libro di Attività – *L'acqua è vita, l'acqua ci nutre. Non lasciare nessuno indietro*. Roma. <https://doi.org/10.4060/cc6287it>

Le denominazioni utilizzate e la presentazione del materiale nel presente prodotto informativo non implicano l'espressione di alcuna opinione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) riguardo lo status giuridico o lo sviluppo di paesi, territori, città, aree, riguardo le relative autorità o la delimitazione di frontiere o confini. La citazione di aziende o di prodotti specifici, brevettati o meno, non implica che siano approvati o raccomandati da parte della FAO a preferenza di altri di natura analoga che non sono citati.

ISBN 978-92-5-137925-7

© FAO, 2023



Alcuni diritti riservati. La presente opera viene resa disponibile ai sensi della licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale- Condividi allo stesso modo 3.0 IGO (Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO) (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>.

Ai sensi di tale licenza, la presente opera può essere copiata, ridistribuita e adattata per scopi non commerciali, a condizione che l'opera stessa sia debitamente citata. In qualsiasi utilizzo dell'opera, non deve essere in alcun modo lasciato supporre che la FAO approvi organizzazioni, prodotti o servizi specifici. L'utilizzo del logo della FAO non è consentito. Se adattata, l'opera deve essere assoggettata a licenza uguale o equivalente alla licenza Creative Commons. Se la presente opera viene tradotta, la relativa traduzione deve includere la seguente dichiarazione di esclusione della responsabilità, oltre alla citazione obbligatoria: "La presente traduzione non è stata eseguita dalla Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). La FAO non responsabile/i del suo contenuto o accuratezza. Farà fede solo l'edizione originale in [lingua]".

Le controversie derivanti dalla licenza che non possono essere risolte in via amichevole saranno risolte tramite mediazione e arbitrato secondo quanto stabilito all'articolo 8 della licenza, tranne per quanto diversamente specificato. Le regole di mediazione applicabili saranno le regole di mediazione dell'Organizzazione mondiale per la proprietà intellettuale <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>. L'eventuale arbitrato sarà conforme al regolamento arbitrale della Commissione delle Nazioni Unite per il diritto commerciale internazionale (UNCITRAL).

Materiali di terze parti. L'utente che desideri riutilizzare materiali contenuti nella presente opera, attribuiti a terze parti, come tabelle, figure o immagini, è tenuto a valutare la necessità di ottenere, ai fini di tale riutilizzo, la relativa autorizzazione da parte del titolare del diritto di proprietà. Il rischio di reclami derivanti dalle violazioni di componenti dell'opera appartenenti a terzi è esclusivamente a carico dell'utente.

Vendite, diritti e licenze. I prodotti informativi della FAO sono disponibili sul sito web della FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) e possono essere acquistati contattando l'indirizzo di posta elettronica [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Le richieste di utilizzo commerciale devono essere presentate all'indirizzo Internet: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Le domande su diritti e licenze devono essere presentate a: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

## Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Ogni anno il 16 ottobre, persone da più di 150 paesi si riuniscono per celebrare la Giornata Mondiale dell'Alimentazione (GMA). Dal 1945, le nazioni di tutto il mondo si sono alleate con l'obiettivo comune di aumentare la consapevolezza globale e l'azione per porre fine alla fame e garantire a tutti una sana alimentazione. In quel giorno venne fondata la FAO. Ma la GMA è anche il TUO giorno! Diventa un eroe dell'alimentazione e ispira gli altri ad agire per contribuire a creare un mondo più sostenibile in cui nessuno venga lasciato indietro.

## Nota per i docenti

Questo Libro di Attività è rivolto a un'ampia fascia d'età di giovani interessati ad approfondire l'importanza dell'acqua nel nostro pianeta. È anche fonte d'ispirazione per chi desidera iscriversi al Concorso Poster della Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2023. È un libro pensato per un pubblico di età compresa tra gli 8 e i 12 anni ma può essere un valido supporto didattico per studenti più piccoli e più grandi.

## Ringraziamenti

La FAO desidera ringraziare la scrittrice Susanna Mattiangeli e l'illustratore Lorenzo Terranera per il loro contributo a questa pubblicazione.

# Il pianeta dell'acqua

Il nostro pianeta si chiama Terra ma è fatto soprattutto di acqua. Quasi tre quarti della sua superficie (71%) sono ricoperti di questa preziosa sostanza. È nell'acqua che si sono formate le prime forme di vita; è l'acqua che ci permette di continuare a nascere, crescere e vivere. Pensiamo ai nostri corpi: anch'essi sono composti soprattutto di acqua.

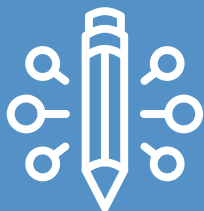
Volete avere  
un'idea di  
quanta acqua  
c'è nel mondo?

Immaginate un gigantesco mantello liquido fatto di milioni e milioni di miliardi di litri e che occupa molto più spazio dei nostri continenti messi insieme. Noi però possiamo utilizzare solo una piccola parte di questa enorme quantità. Perché? L'acqua può essere dolce o salata, distillata o minerale, pura o contaminata. Dipende dalle sostanze che sono sciolte al suo interno.

La maggior parte dell'acqua sulla Terra è salata (71%) e si trova nei mari e negli oceani. L'acqua dolce è, al confronto, pochissima, solo il 3% di tutta quella presente nel pianeta, e si trova principalmente nei ghiacciai e nelle nevi, sottoterra, nei laghi, nei fiumi e nelle paludi.



# GMA2023 Concorso Poster



Cosa ti viene in mente se pensi a un mondo in cui tutti hanno accesso a cibo e acqua? Partecipa al Concorso Poster della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e libera la tua creatività disegnando in un poster l'azione dell'acqua a favore del cibo.

Per partecipare, vai sul sito:  
[www.fao.org/world-food-day/contest](http://www.fao.org/world-food-day/contest)

Il concorso è aperto ai partecipanti dai 5 ai 19 anni e la scadenza è il 3 novembre 2023. I tre vincitori per ciascuna fascia di età riceveranno un certificato di riconoscimento e una borsa di regali a sorpresa, e verranno menzionati sul sito della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e sui canali social della FAO.



## L'acqua e l'agricoltura.

Nel mondo, quasi tutto il cibo viene prodotto a partire dal terreno dei campi. Fin dai tempi antichi l'agricoltura, che è la pratica di coltivare la terra ma anche di allevare animali, si serve di tecniche per fare arrivare l'acqua agli ortaggi, alle piante da frutto, ai cereali.

---

Tutto inizia da un seme,  
dal suolo e dall'acqua.

---

Per coltivare i campi viene usata l'acqua dei fiumi, dei laghi e quella del sottosuolo attraverso i pozzi. Nei luoghi dove piove poco l'acqua prelevata da sottoterra è il sistema principale per irrigare i terreni: negli ultimi 70 anni, le tecniche per perforare il suolo e per pompare l'acqua da sottoterra hanno aiutato milioni di persone a uscire dalla povertà e dalla fame. Adesso però le risorse di acqua dolce stanno diminuendo.

La rapida crescita della popolazione mondiale, il riscaldamento globale e l'aumento nella produzione di beni e servizi in gli sprechi hanno ridotto le riserve di questo bene prezioso.



L'estrazione eccessiva di acque sotterranee è una minaccia alla sicurezza alimentare di moltissime persone. In tutto il mondo, circa il 72% dell'acqua dolce disponibile è usata in agricoltura. Solo il 16% è utilizzato nei centri abitati per la vita di tutti i giorni, mentre il 12% viene usato dalle industrie. È evidente che la difesa delle riserve d'acqua deve cominciare proprio dall'agricoltura e da tutto il sistema dell'alimentazione.

Nel mondo tutto è collegato, come in una grande catena: proprio l'agricoltura, che contribuisce allo svuotamento delle riserve, è colpita dalla scarsità d'acqua. Le persone che soffrono di più per questa situazione sono piccoli agricoltori che lottano per soddisfare i propri bisogni quotidiani, in particolare donne, popolazioni indigene, migranti e rifugiati.

Un terzo degli abitanti del pianeta subisce in vario modo gli effetti della diminuzione di acqua, mentre un decimo dell'umanità si trova in grave difficoltà perché vive in luoghi dove l'acqua potabile è davvero molto scarsa. Allo stesso tempo il bisogno d'acqua sta aumentando insieme alla popolazione mondiale.

Adesso nel mondo ci sono circa 8 miliardi di persone: se, come si è calcolato, la popolazione mondiale raggiungerà i 9 miliardi nel 2050, la richiesta di acqua aumenterà per quell'epoca del 35%. Sarà necessario coltivare più cibo usando meno acqua. Come?

# Le soluzioni

## Allargare le conoscenze

Studiare il consumo delle acque sotterranee, in particolare nelle zone agricole, è cruciale per il loro uso sostenibile. Riuscire ad avere il maggior numero possibile di informazioni può aiutare a controllare i reali bisogni d'acqua dei campi coltivati e ad aiutare gli agricoltori a gestire meglio questa risorsa. La tecnologia può essere un grande alleato in questa importante sfida.



## Proteggere le zone umide

Nel mondo ci sono ambienti naturali dove il terreno e l'acqua convivono. Le paludi, le lagune, gli acquitrini, i bacini possono essere bagnati da acqua dolce, salata o salmastra, cioè una via di mezzo. Questi ecosistemi sono preziosi per molti motivi, per esempio perché sono ricchi di biodiversità, ovvero ospitano una grande varietà di specie viventi, e perché sono dei serbatoi naturali che purificano l'acqua. Più di tre quarti delle zone umide nel mondo sono scomparse negli ultimi 300 anni e quelle che restano sono minacciate dall'inquinamento e dai cambiamenti climatici. In un mondo minacciato dalla scarsità d'acqua, è necessario impegnarsi di più per proteggere queste aree.



## Rendere l'agricoltura più efficiente

Alcuni sistemi di irrigazione dei campi non sono pensati per risparmiare acqua. Come vedremo più in dettaglio, esistono modi più mirati e intelligenti portare l'acqua alle piante senza disperdere risorse. Allo stesso tempo si può aumentare la produzione di cibo dando spazio a colture di alto valore nutritivo che non abbiano bisogno di troppa acqua per crescere, come per esempio i legumi.



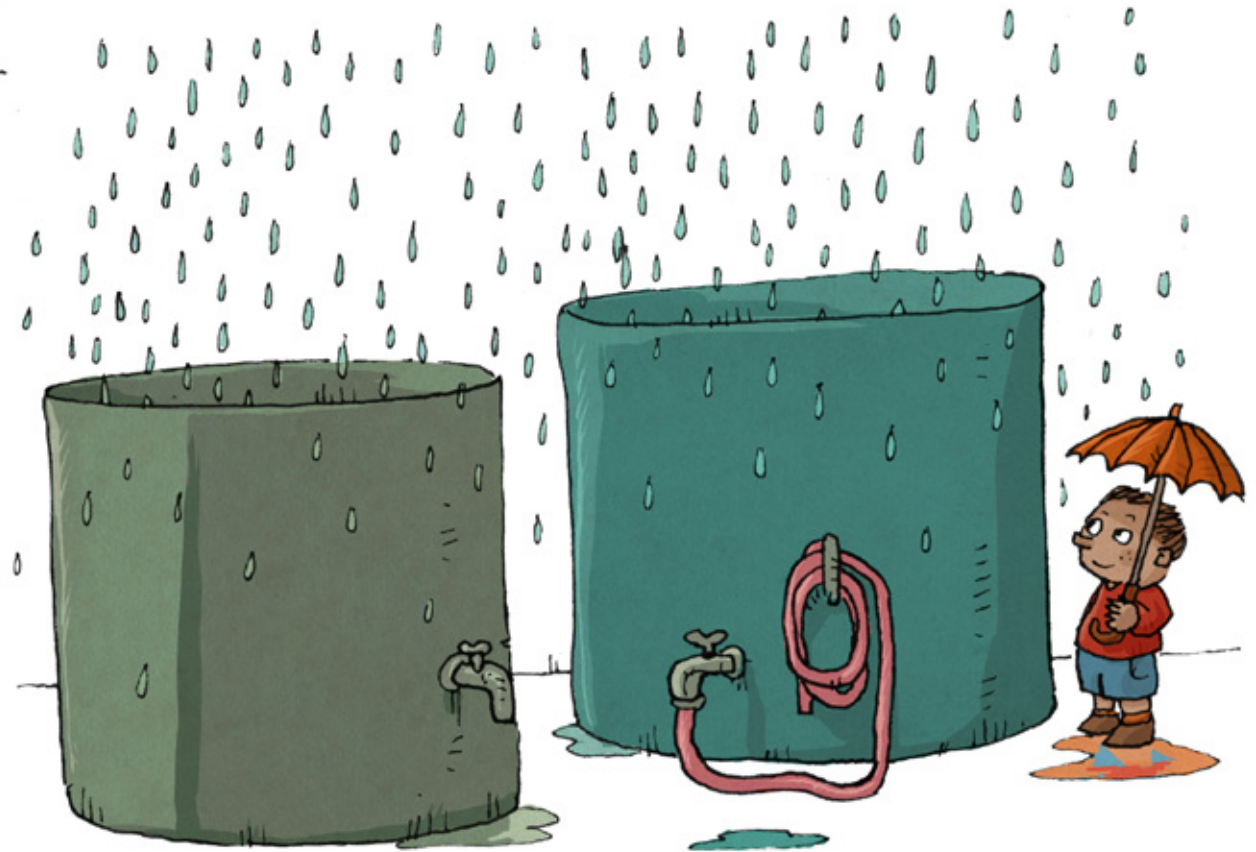
**Ridurre gli sprechi è un passo indispensabile per risparmiare acqua.**

Circa un miliardo di tonnellate di cibo (è una quantità difficile da immaginare: pensate a circa 250000 elefanti) viene sprecata nel mondo ogni anno, insieme all'acqua che serve per produrlo. Può capitare che il cibo vada perduto durante la produzione oppure che venga sprecato alla fine del ciclo, nei negozi e nelle case. Ridurre tutto questo è possibile.



**Mettere un freno al riscaldamento globale**

Negli ultimi cinquanta anni, a causa dell'inquinamento, si sono concentrati nell'atmosfera alcuni gas che hanno reso il nostro pianeta sempre più caldo e che hanno alterato i movimenti delle masse d'aria. La conseguenza è che dal 2000 sono aumentati i casi di siccità, cioè i periodi senza pioggia, mentre le inondazioni sono più che raddoppiate. Attualmente la maggior parte delle catastrofi naturali è legata all'acqua. Un'agricoltura più sostenibile, cioè rispettosa dell'ambiente, può contribuire a rallentare il riscaldamento del pianeta.



# Bisogna lavorare insieme

È necessario che i **governi** dei singoli paesi investano denaro per sostenere le pratiche agricole più efficienti, in grado di non sprecare acqua e di produrre cibo senza lasciare nessuno indietro. Servono leggi che difendano le aree umide, i mari, i laghi e le riserve sotterranee.

La **comunità scientifica** può essere di grande aiuto in questa situazione continuando a fare ricerca, raccogliendo dati e rendendoli accessibili perché in tutto il mondo vengano diffuse notizie certe e verificate sul tema dell'acqua.

Le **aziende private**, da parte loro, possono fare molto: la tecnologia può continuare a trovare nuove soluzioni per migliorare l'efficienza dell'agricoltura.

Naturalmente la scarsità di acqua riguarda tutta la società, perciò anche le **associazioni di cittadini** possono diventare protagoniste del cambiamento diffondendo notizie corrette su questo argomento, promuovendo un'alimentazione più sostenibile e in generale uno stile di vita più amico dell'acqua.

Tutto ciò può fare la differenza a patto che si collabori in ogni situazione. Si può difendere l'acqua e garantirne l'accesso a tutte e tutti solo formando squadre di organizzazioni internazionali, governi, istituti di ricerca, settori privati e associazioni di cittadini.





# Che cos'è la FAO

La FAO è l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura. Sono quasi ottanta anni che questa organizzazione lavora per combattere la fame e la malnutrizione, per assicurare cibo nutriente e una gestione migliore delle risorse naturali. Oggi, l'Organizzazione lavora in 130 paesi al mondo.

Persone da tutto il mondo lavorano per conto della FAO con i governi, con le altre organizzazioni internazionali e con le associazioni di cittadini per garantire che l'uso dell'acqua in agricoltura sia reso più efficiente, produttivo e rispettoso dell'ambiente.

Gran parte dell'attività della FAO si svolge nelle zone di campagna di paesi dove vivono popolazioni povere e colpite dalla scarsità d'acqua. Gli esperti e le esperte della FAO aiutano le comunità agricole ad affrontare inondazioni e siccità, a usare le giuste tecnologie per avere acqua pulita e a monitorare l'uso delle risorse.



- La FAO offre ai piccoli agricoltori materiali e supporto tecnico per coltivare usando meno acqua, per ridurre i consumi di energia e quindi per praticare un'agricoltura più sostenibile.
- Aiuta i governi di tanti paesi a organizzare il miglioramento della gestione dell'acqua, dei sistemi di irrigazione, lavorando per trovare soluzioni adatte ai singoli casi.
- Collabora con i tecnici locali per prepararsi a reagire in tempo alle crisi e ai disastri naturali
- Fornisce corsi e possibilità di scambi tra paesi per diffondere le conoscenze e le tecnologie più ecologiche, le pratiche agricole che non sprecano acqua, aiutando le popolazioni a sfruttare le risorse naturali in modo sostenibile.
- Aiuta le piccole aziende ad avere accesso ai finanziamenti per lavorare in modo più efficace e innovativo, evitando gli sprechi di cibo e di acqua durante la produzione.
- Promuove l'inclusione delle donne, dei giovani, delle popolazioni indigene nella ricerca di soluzioni e nelle decisioni che riguardano i loro territori.

# Obiettivi di Sviluppo Sostenibile

Oltre 190 paesi membri dell'Organizzazione delle Nazioni Unite hanno stabilito 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile che si sono impegnati a raggiungere entro il 2030.

Che cosa significa Sviluppo Sostenibile? Significa riuscire a garantire una vita sana, dignitosa e giusta per tutte e tutti, rispettando l'ambiente e conservando le sue risorse. La FAO si impegna per molti di questi obiettivi, perché, come abbiamo visto, il cibo è legato al futuro del pianeta.

L'obiettivo numero 6, Acqua Pulita e Igiene, riguarda appunto l'accesso all'acqua potabile, ai servizi igienico-sanitari e alla sicurezza sanitaria delle risorse idriche. Poiché l'acqua è alla base della vita sul pianeta, è evidente che non si può realizzare uno sviluppo sostenibile senza raggiungere anche questo obiettivo.



# Progetti per l'acqua

## Tecnologie [Water Productivity Open-access portal](#)

**Notizie dallo spazio** - WaPOR è il nome di un progetto della FAO per controllare il consumo d'acqua di una coltivazione grazie alle informazioni che arrivano dai satelliti spaziali. Da lassù si possono avere notizie sull'evapotraspirazione di un terreno agricolo. In pratica, misurando il vapore acqueo prodotto da un campo coltivato, possiamo capire quanta acqua ha utilizzato nel suo sviluppo dal seme al raccolto e ricavare dati che servono a evitare sprechi. La FAO usa queste informazioni per ottenere una raccolta di dati accessibile al pubblico e quindi aiutare chiunque ne abbia bisogno a migliorare la gestione dell'acqua.

**Dati di ogni tipo** - AQUASTAT è il sistema globale di informazioni sull'acqua della FAO che raccoglie, analizza e diffonde dati per ogni paese, regione e per tutto il mondo. Il suo scopo è fornire ai governi, ai privati, alle organizzazioni internazionali e alle comunità di cittadini tante notizie complete e aggiornate sull'acqua e sull'uso che se ne fa. Questo portale di informazioni è molto importante per raggiungere l'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 6 che si propone di assicurare acqua pulita per tutte e tutti e raggiungere una gestione efficiente nell'uso di questa risorsa





## Soluzioni antiche e nuove

**Idroponica** - Si tratta di un modo di coltivare utilizzando poca acqua e niente terra. È un processo semplice in cui i semi vengono prima immersi in acqua fino a quando non germogliano, quindi messi in una serra dove continuano a ricevere nutrimento e acqua per crescere. Questo metodo ha molti vantaggi: le piante impiegano solo una settimana per crescere rispetto a diverse settimane con i metodi normali. Non richiede alcun combustibile e richiede poca acqua, il che lo rende ideale nei periodi di siccità. Gli specialisti di idroponica della Fao si occupano di istruire il personale tecnico in molti paesi per diffondere questa pratica.

**Acquaponica** – È un metodo di produzione agricola che non usa prodotti chimici e fa risparmiare molta acqua: le piante vengono coltivate in vasche popolate da pesci che, lasciando i loro rifiuti, le fertilizzano. Questo sistema è molto efficiente, purché venga tenuta sotto controllo la qualità dell'acqua.

**Cibo dalla pioggia** - La FAO ha avviato progetti per introdurre sistemi di raccolta dell'acqua piovana e nuove tecniche di gestione dell'acqua che però si basano su metodi tradizionali. Sono modi per adattare la produzione ai cambiamenti climatici, garantendo che le comunità, in particolare le donne, abbiano un accesso regolare all'acqua e ne facciano un uso efficiente.

**Sistemi del Patrimonio Agricolo** - I metodi tradizionali di coltivazione possono essere molto efficienti e rispettosi dell'ambiente. Per questo motivo la FAO ha compilato una lista di sistemi tradizionali sostenibili da proteggere. I Sistemi del Patrimonio Agricolo di rilevanza mondiale per ora sono più di 70 e sono luoghi dove le comunità, nel corso di generazioni, hanno saputo gestire gli ecosistemi risparmiando acqua, rispettando la salute del suolo e collaborando per non lasciare nessuno indietro. Proteggere questi luoghi e studiare le antiche conoscenze può aiutare a trovare soluzioni per il presente e per il futuro.

## La salute e la pace

**Acqua al microscopio** – One Health è il programma della FAO che lavora per la salute di tutti gli esseri viventi e gli ecosistemi come un unico organismo. Poiché nel mondo tutto è collegato, la qualità dell'acqua influisce sulla qualità degli alimenti ed è un aspetto importante da controllare dalla produzione al consumo. Le malattie di origine alimentare sono spesso il risultato del consumo di cibo contaminato da acqua di scarsa qualità. La FAO sta lavorando per studiare la composizione dei piccoli organismi che vivono nell'acqua e che possono provocare delle malattie. Tracciando il loro percorso dall'acqua al cibo, si possono evitare contaminazioni ed epidemie.

**Risolvere i conflitti** - In molti luoghi del mondo la competizione per l'acqua è una causa sempre crescente di contrasti che possono trasformarsi in veri e propri scontri. In certe zone dell'Africa, per esempio, dove l'acqua è poca, chi lavora i campi ha difficoltà a condividere questo bene con i pastori nomadi. Oppure possono nascere dei contrasti tra antiche leggi non scritte e nuove norme sull'uso dell'acqua. Per questo motivo la FAO propone progetti di confronto e dialogo tra le varie comunità, aiutando a trovare accordi, migliorare la convivenza e così, anche la produzione di cibo per tutte e tutti.



Nella pagina successiva trovi un gioco divertente! Prepara un dado e una pedina per ciascun giocatore.

Hai scritto al tuo comune proponendo iniziative per proteggere le risorse idriche. Vai avanti di due caselle.

Compri spesso cibo ultra-processato che ha bisogno di molta acqua per poter essere prodotto. Salta un turno.

Hai di ol sma indie

I tuoi vestiti sono fatti di materiali sostenibili, come il cotone, che richiedono meno acqua nel processo di produzione. Fai tre passi avanti.

Invece di consumare gli avanzi, preferisci buttarli via. Fai due passi indietro.

Hai raccolto acqua piovana per innaffiare le tue piante. Fai due passi avanti.

Nella tua dieta hai integrato cibi prodotti con poca acqua, come noci, lenticchie e miglio. Rilancia i dadi.

Hai comprato cibi freschi locali che richiedono poca acqua per la loro produzione. Salta alla casella 9.



gettato medicinali e scarti  
io nello scarico, invece di  
ltilirli correttamente. Torna  
etro di una casella.

22

Chiudi sempre il rubinetto  
mentre lavi i denti. Salta  
alla casella 24.

18

17

Hai preso parte a  
iniziative locali di  
pulizia di fiumi e  
laghi per combattere  
l'inquinamento idrico.  
Rilancia i dadi.

19

16

Non hai mai  
riparato quel  
tubo che perde  
e l'acqua continua  
a gocciolare.  
Torna indietro di  
due caselle.

8

Hai fatto una doccia troppo  
lunga e non hai chiuso il  
rubinetto. Salta un turno.

Hai usato gli avanzi per  
preparare una nuova ricetta,  
riducendo spreco di cibo e di  
acqua. Vai avanti di tre caselle.

15

14

9

11

12

13

10



# L'acqua ci unisce

L'acqua è l'elemento che crea la vita e garantisce il cibo. Nella storia umana, ha sempre avuto un ruolo fondamentale nell'innovazione e nell'invenzione. Dai pozzi dell'antico Egitto agli acquedotti nell'antica Roma fino alle nuove pratiche come l'acquaponica, l'acqua è sempre stata la base di tutte le civiltà. L'oceano, i laghi, i fiumi e le zone umide ospitano importanti ecosistemi e una sorprendente ricchezza di biodiversità. Essi sono una fonte essenziale di sicurezza alimentare: infatti più di 600 milioni di persone dipendono dal cibo che proviene dall'acqua per vivere.

Attualmente vengono pescate 3 000 specie diverse di pesci e oltre 650 vengono allevate. In molte regioni, il pesce è la fonte principale di sostanze importanti come le proteine, gli acidi grassi omega-3, le vitamine e i minerali che sono vitali per la salute umana. Insieme ai molluschi e ai crostacei, il pesce è fondamentale nella lotta alla malnutrizione.

I sistemi alimentari acquatici - cioè tutto il lavoro di piccoli pescatori, di chi alleva di pesce e di chi lo lavora per conservarlo e per trasformarlo - garantiscono la vita delle comunità costiere e dell'entroterra, sostengono le economie locali e influenzano le culture di tutto il mondo. Le persone che vivono grazie ai sistemi alimentari acquatici stanno subendo gli effetti dell'inquinamento, del degrado dell'ecosistema, delle pratiche non sostenibili e del cambiamento climatico.

Preservare e salvaguardare questi ecosistemi acquatici e le specie che ospitano non è solo una responsabilità, ma una necessità per il benessere del nostro pianeta e dei suoi abitanti.





# Quattro passaggi fondamentali per salvaguardare l'acqua sul pianeta

Sono i nostri **Quattro Miglioramenti**. Bisogna impegnarsi per una **Migliore Produzione, una Migliore Alimentazione, un Ambiente Migliore** e per ottenere insieme un **Vita Migliore**, senza lasciare nessuno indietro.

Per combattere la scarsità d'acqua, è necessario in particolare che nel mondo si ottenga un Migliore Produzione. Questo significa aumentare la produzione di cibo per tutti e tutte, ma significa anche farlo in modo rispettoso del pianeta e attento a gestire in modo responsabile e intelligente le risorse d'acqua.

Come abbiamo visto, con l'agricoltura sostenibile si produce più cibo nutriente e si tengono in salute gli ecosistemi. Un uso efficiente dell'acqua dolce, cioè senza sprechi inutili, permette di irrigare i campi e anche di assicurare l'igiene e la salute delle comunità.



# Che cosa possiamo fare?

**L'acqua è vitale per ognuno di noi**, quindi tutti e tutte dobbiamo fare la nostra parte. Con l'acqua si produce cibo, energia e persino i vestiti che indossiamo. Le nostre scelte di ogni giorno hanno un impatto sulle preziose risorse naturali nel nostro ambiente: possiamo imparare a risparmiare acqua e a contribuire perché nessuno sia lasciato senza questo bene prezioso. Le nostre azioni, grandi o piccole, possono fare la differenza.

## **Mangiamo cibo locale e di stagione**

Preferiamo il cibo prodotto vicino a noi, che non ha dovuto viaggiare a lungo su grandi camion. Scegliamo frutta e verdura di stagione: richiedono meno acqua per essere prodotte. Se possiamo, proviamo a mangiare più spesso cibi che crescono con meno acqua come legumi, miglio e noci. È una scelta che fa bene a noi e anche al pianeta.



### **Mangiamo più cibi freschi**

Un'alimentazione sana ed equilibrata è importante per mantenersi in buona salute e allo stesso tempo aiuta l'ambiente. Quando facciamo la spesa, preferiamo i prodotti freschi, che non solo sono generalmente più sani, ma sono fatti con meno acqua di quelli trasformati e conservati.



### **Riduciamo gli sprechi alimentari**

Ci vuole molta acqua per produrre cibo e portarlo dalla fattoria alla tavola. A tutto il cibo perso e sprecato si aggiunge l'acqua sprecata per produrlo. Conservare nel modo giusto il cibo aiuta a pianificare i pasti e a ridurre gli sprechi alimentari. Possiamo anche provare a usare gli avanzi per una nuova ricetta o provare a compostare le bucce di frutta e di verdura in un giardino.



### **Non sprechiamo l'acqua**

Non disperdere acqua permette di risparmiare energia e denaro. Facciamo docce più brevi, non lasciamo scorrere il rubinetto; annaffiamo le piante raccogliendo l'acqua piovana o usando l'acqua con cui sono state bollite le verdure senza sale: sono solo alcuni dei molti modi di risparmiare questa preziosa risorsa della natura. Usare meno acqua aiuta a mantenere sani gli habitat delle zone umide del pianeta.





### **Risparmiamo energia**

Attualmente, il 90% dell'energia prodotta consuma anche acqua. Spegniamo i dispositivi elettronici come smartphone, computer o tablet quando non li utilizziamo. In casa, teniamo le luci accese solo dove servono. Sono piccoli gesti che possono fare molta differenza.

### **Non inquiniamo l'acqua**

Sembra ovvio, eppure va ricordato: l'inquinamento danneggia il nostro ambiente. A casa, ci sono diversi modi per non inquinare l'acqua. Non versare rifiuti alimentari, oli, medicinali e prodotti chimici nel water o negli scarichi. Se possiamo, usiamo detergenti ecologici per lavarci e per pulire la casa. Un'altra buona idea è svuotare regolarmente la fossa settica, cioè la vasca utilizzata per il trattamento delle acque di scarico, per evitare contaminazioni e problemi all'ambiente.

### **Ripuliamo l'ambiente**

Ci sono associazioni che organizzano iniziative di pulizia utili a ridurre l'inquinamento delle zone in cui viviamo. Partecipiamo alla pulizia di spiagge, fiumi, laghi o zone umide locali: è un modo per proteggere il nostro ambiente, aiutare la nostra comunità e anche per conoscere da vicino l'impatto dei nostri comportamenti sulla natura.

### **Acquistiamo in modo sostenibile**

Quando acquistiamo vestiti è meglio scegliere fibre naturali e organiche come il cotone piuttosto che le fibre sintetiche. I materiali sintetici come il poliestere, perché rilasciano microplastiche che possono entrare nei nostri sistemi idrici, negli oceani e, alla fine, nella catena alimentare.

### **Informiamoci**

Cerchiamo notizie che offrono soluzioni per difendere l'acqua, scopriamo storie di persone che si impegnano per l'ambiente e che possono ispirarci. Condividere queste informazioni è importante anche per incoraggiare altri, come amici e familiari, ad agire con noi. Insieme, possiamo trasformare questa conoscenza in azione.



### **Scrivi ai tuoi leader locali**

Ogni cittadino può chiedere ai propri rappresentanti di agire per proteggere la nostra acqua e gli ecosistemi. Se vogliamo far cambiare politica a chi ha il potere di decidere, dobbiamo far sapere che la comunità si preoccupa per l'ambiente. Contattando chi occupa posizioni di responsabilità e condividendo informazioni verificate, possiamo contribuire a un vero cambiamento.

## Sri Lanka

Io sono Ramani e coltivo riso nel bacino del fiume Malwathu Oya. Qui il clima ci fa dei brutti scherzi: a volte piove troppo, rovinando i raccolti; altre volte non c'è pioggia e non si coltiva nulla. A un certo punto noi coltivatori eravamo molto preoccupati per il nostro futuro. Allora abbiamo chiesto aiuto agli esperti della zona, i quali hanno cominciato a cercare soluzioni e hanno imparato a usare la piattaforma WaPOR della FAO, che raccoglie informazioni da un satellite nello spazio. È incredibile: da lassù si riesce a capire di quanta acqua ha bisogno veramente ogni singolo raccolto. Con questi dati, possiamo pianificare meglio il nostro lavoro. Prima iniziavamo la stagione coltivando tutto il riso insieme, usando tantissima acqua; adesso invece lavoriamo un po' per volta e controlliamo gli sprechi. Insieme alla consapevolezza, sono aumentati anche i raccolti e le nostre speranze.





## Albania

Ciao, io sono Gezim, vivo in un paesino sul lago di Scutari e sono un pescatore di carpe. Purtroppo l'inquinamento, i cambiamenti climatici e la pesca eccessiva hanno fatto diminuire la popolazione di carpe e di tante altre specie: in dieci anni l'attività di noi pescatori è stata messa a rischio e molti di noi hanno pensato di abbandonare per sempre la pesca. Negli ultimi mesi però le cose stanno cambiando. Abbiamo partecipato a un'iniziativa della FAO, del governo italiano e di un'organizzazione di pescatori della zona per recuperare una tecnica tradizionale di allevamento che era stata quasi dimenticata. Si tratta di vasche dove i pesci adulti depositano le uova; in questo ambiente protetto si controlla la crescita dei pesci piccoli che poi vengono rilasciati nel lago. Questo progetto ci ha restituito la speranza: stiamo già vedendo i risultati di questo metodo antico, semplice e sostenibile.



### Giamaica

Mi chiamo Howard e sono un contadino nel consorzio agricolo di Mount Airy, nella regione di Clarendon. Lavorare la terra qui è una vera sfida. Oltre alle lunghe siccità, molti terreni della zona si sono impoveriti a causa dell'estrazione intensiva di bauxite, la principale fonte mineraria della Giamaica. Per salvare l'agricoltura, qualche tempo fa la FAO e l'Autorità per lo sviluppo agricolo del governo della Giamaica hanno organizzato una serie di corsi per insegnare tecniche nuove agli agricoltori. Anche io ho seguito questi corsi e ho imparato molti sistemi tra cui la fertirrigazione, che è un modo naturale di fertilizzare il terreno contemporaneamente all'irrigazione. Con questo metodo non si spreca acqua, i terreni sono tornati fertili e abbiamo aumentato i raccolti di oltre il 35%. Adesso possiamo pensare di espanderci e possiamo fare progetti: era molto tempo che non succedeva.

### Namibia

Ciao, io sono Agnes e allevo mucche e capre a Otjozondjou, un piccolo villaggio a est della Namibia. Adesso i miei animali sono in buona salute, ma qualche anno fa ne ho persi molti a causa della siccità. Non c'era abbastanza acqua per coltivare l'intero campo d'orzo e quel poco che c'era non bastava agli animali: è stato terribile vederne morire così tanti. Poi un progetto sostenuto dalla FAO ci ha fatto scoprire l'idroponica, che permette di coltivare il foraggio senza terreno e con poca acqua. Basta mettere i semi in acqua finché germogliano e poi tenerli in serra per una settimana per ricavare piantine verdi da dare al bestiame. In poco tempo e con poca spesa, tutta la comunità ha salvato gli allevamenti. Se dovesse arrivare un'altra siccità, non ci troverà impreparati.





# Ora tocca a te!

1. Da dove vengono Ramani, Gezim, Howard e Agnes?

*Colloca ciascun protagonista delle storie nel suo paese di origine con una freccia.*



Ramani



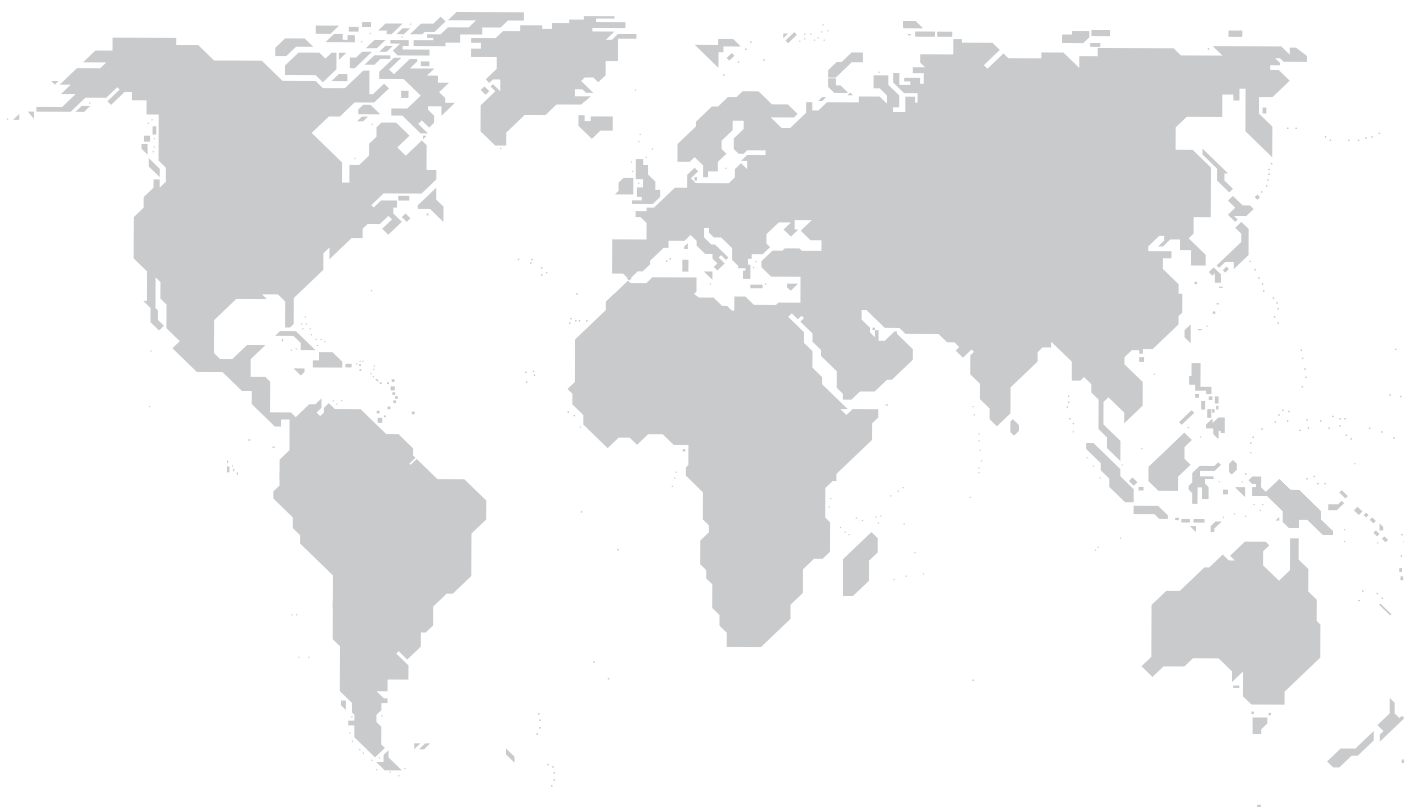
Gezim



Howard



Agnes



2. Gratitude per l'acqua

Elenca cinque azioni utili a risparmiare acqua che vorresti proporre nella tua scuola:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Esperimenti

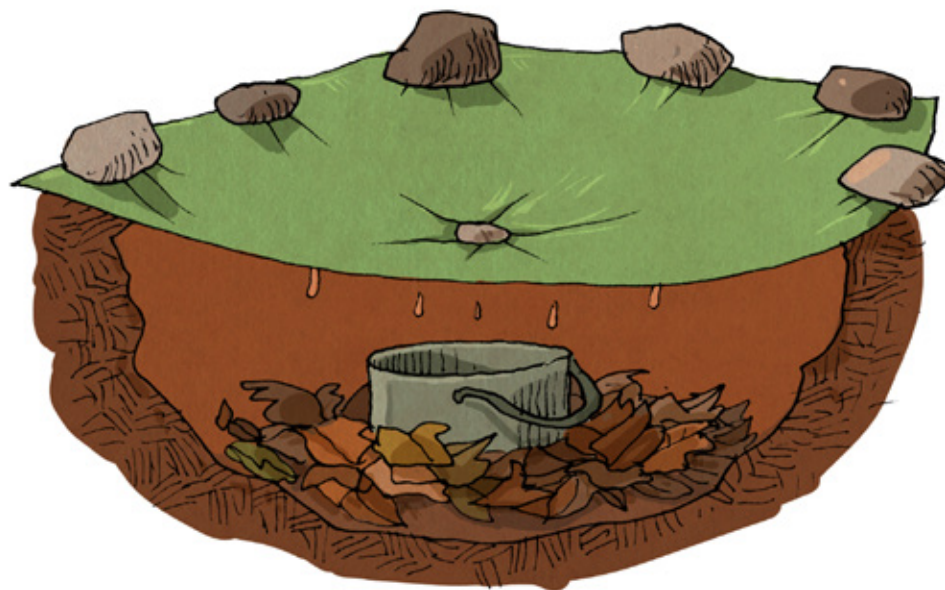
Le acque sotterranee vengono filtrate naturalmente dal suolo.

Vuoi scoprire  
come funziona?

**Costruisci un filtro in casa.** Taglia una bottiglia di plastica in due parti: posiziona la parte superiore a testa in giù su quella inferiore, [freccia verso l'illustrazione] e poi sovrapponi su di essa sei strati di cotone, sabbia, ghiaia e poi di nuovo cotone, sabbia e ghiaia. Adesso il tuo depuratore è pronto e lo puoi provare. Sporca un intero bicchiere d'acqua con della terra, mescola bene e versa il contenuto nel filtro [illustrazione]. Gli strati del filtro trattengono le particelle di terriccio e l'acqua raccolta nella parte inferiore è di nuovo pulita. Attenzione, è pulita ma è meglio non berla: usala per innaffiare le piante!



**Un alambicco solare** è un sistema per raccogliere acqua sfruttando l'umidità del terreno. Se nella vostra scuola c'è un giardino, potete provare a costruirne uno. Bisogna scegliere un luogo dove batte il sole, fare una buca in piena terra e sistemare sul fondo un secchio. Subito dopo aver scavato la buca, la si copre con un telo di plastica resistente, fissando tutto il bordo con delle pietre e del terreno in modo che l'umidità non possa uscire. Il mezzo al telo, nel punto dove è stato messo il secchio, si deve mettere una pietra per creare l'inclinazione. Per il calore del sole, l'umidità del suolo evapora e si condensa sotto il telo formando tante goccioline che scivoleranno nel secchio. Funziona davvero!

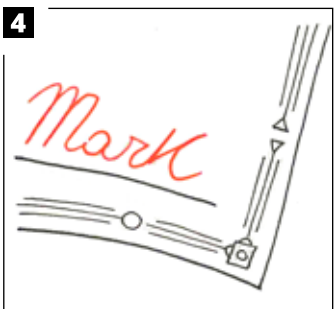
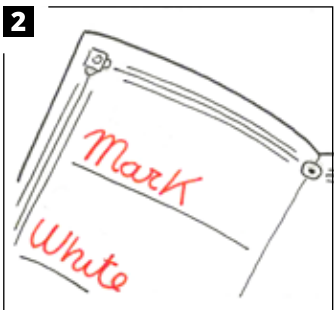
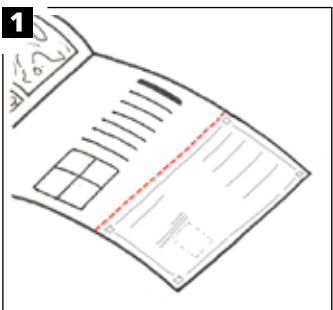


## ISTRUZIONI

Ora che hai completato il Libro di Attività, diventa anche tu un Eroe dell'Acqua e dell'Alimentazione. Fai la tua parte!

Segui le istruzioni per completare il tuo Passaporto di

1. Stacca delicatamente il passaporto sulla destra.
2. Compila i campi sulla pagina sinistra interna.
3. Disegna una tua immagine o incolla una tua foto nell'apposito riquadro.
4. Assumi il tuo impegno da Eroe dell'Acqua e dell'Alimentazione. Scegli da 1 a 3 iniziative a cui tenere fede e descrivile nell'apposito spazio del passaporto. Lasciati ispirare da quanto hai letto nel Libro di Attività, oppure pensa a un tuo progetto! Al termine, firma il tuo impegno.



Non dimenticare di piegare il tuo passaporto al centro

In qualità di Eroe dell'Acqua e dell'Alimentazione,  
mi impegno a:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Firma sulla riga soprastante \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Età: \_\_\_\_\_

Paese: \_\_\_\_\_



Organizzazione delle Nazioni  
Unite per l'Alimentazione  
e l'Agricoltura



Con le tue azioni, il passaporto sarà  
valido per un mondo sostenibile.

Data . . . / . . . / . . . . .  
#EroiDellAcqua

[www.fao.org](http://www.fao.org)



# Serie Libri di Attività

Scaricate la serie di Libri di attività della FAO e preparate attività o lezioni su importanti questioni globali al centro del lavoro dell'organizzazione: [www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239it](http://www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239it)



► Agiamo per il clima



► Non lasciare nessuno indietro



► Le nostre azioni sono il nostro futuro



► Eroi dell'alimentazione



► Piante sane per un pianeta sano



► Mangiare sano è importante



► Cambiamo il futuro delle migrazioni



► Il clima sta cambiando



► La tua guida alla FAO



► Lavoriamo per Fame Zero

## Contattaci:

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

**Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'Alimentazione e l'Agricoltura**

Roma, Italia

ISBN 978-92-5-137925-7



9 789251 379257

CC62871T/1/06.23