

Decalogo per un uso del web più sostenibile

10 spunti per ridurre l'impatto sul Web



Karma Metrix[®]
Energy Efficient Website



Stop wishing. Start acting.

“Il segreto del cambiamento è concentrare tutta la tua energia non nel combattere il vecchio, ma nel costruire il nuovo.”

– Socrate



10 spunti per ridurre l'impatto sul Web

1 Cancella le foto che non utilizzi

2 Tieni meno schede aperte nel tuo browser

3 File pesanti? Usa piattaforme di scambio

4 Streaming sì!
Ma non troppo

5 Mantieni pulita la casella di posta elettronica

6 Rimuovi le App che non utilizzi dal tuo smartphone

7 Web meetings senza webcam

8 Più messaggi di testo, meno video, foto e audio

9 Meno backup, più energia risparmiata

10 Dark mode per un impatto minore

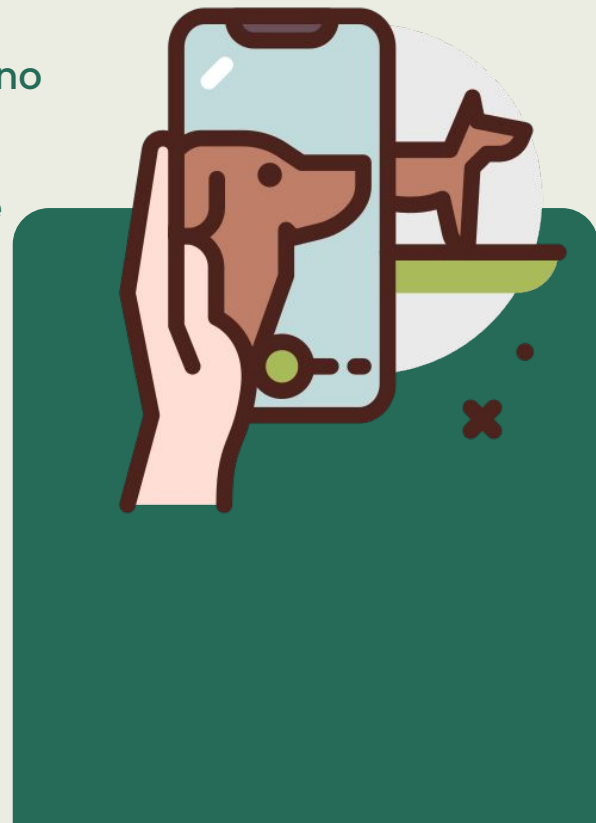
1. Cancella le foto che non utilizzi

L'eliminazione delle foto dal tuo smartphone può ridurre il consumo di energia poiché queste in grandi quantità possono occupare molto spazio nella memoria del dispositivo.

Quando lo spazio di archiviazione è pieno, il dispositivo deve lavorare di più per trovare e accedere ai dati, con un conseguente aumento del consumo energetico.

Utilizza quindi lo smartphone in modo più consapevole per risparmiare energia:

- Non scattare tante foto quando non ne hai bisogno
- Elimina periodicamente le foto non necessarie nella galleria del tuo telefono.



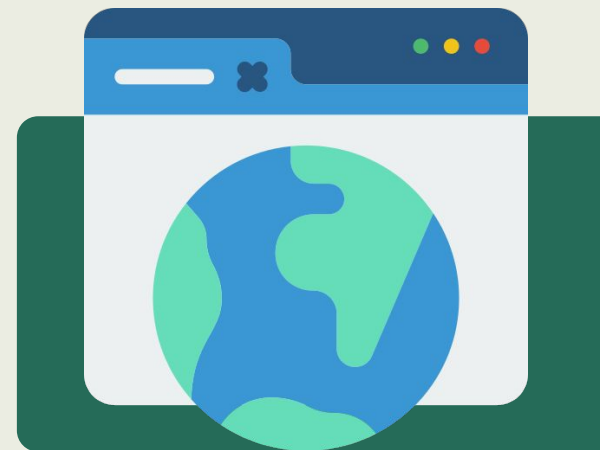
2. Tieni meno schede aperte nel tuo browser

È stimato che i knowledge worker medi trascorrono il 40,1% del proprio tempo produttivo al giorno rimbalzando da una scheda all'altra, da una piattaforma all'altra.

Oltre a renderci più inefficienti, avere molti input ci rende anche poco sostenibili.

Chiediti se ti servono davvero tutte le app e le schede browser che sono rimaste aperte sul tuo device e che, oltre a rallentarlo, incidono sul consumo di energia

- Salva i link utili che ti serviranno per una consultazione successiva, senza tenerli aperti
- Imponiti di chiudere ogni programma al termine dell'utilizzo. Potrà servirti tra mezz'ora? Non è rilevante, ci metterai il tempo di un clic per riaprirlo



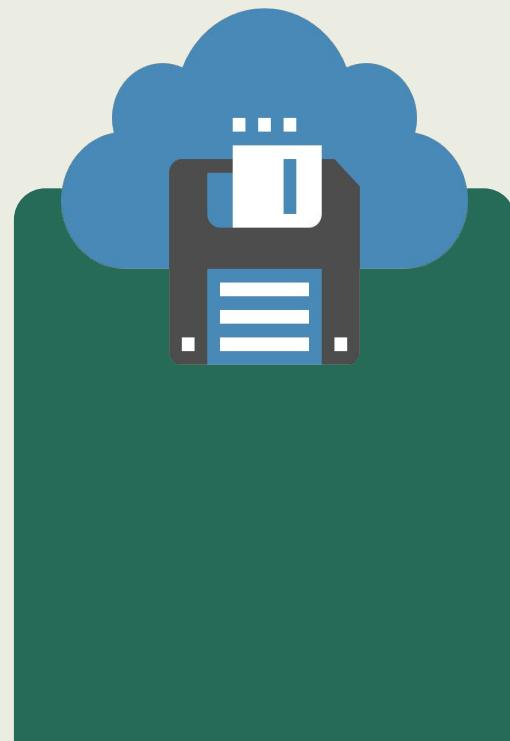
3. File pesanti? Usa piattaforme di scambio

Gli utenti inviano spesso mega-file via chat e via e-mail. Questo consuma energia preziosa, sia in termini di archiviazione che di spostamento dei dati.

L'utilizzo di un cloud o di una piattaforma di scambio dati può essere più efficiente dal punto di vista energetico per il trasferimento di file, perché consente di trasferire file di grandi dimensioni senza la necessità di dispositivi di archiviazione fisici.

Inoltre, molte piattaforme eliminano automaticamente i file inviati dopo un certo periodo di tempo, riducendo la necessità di eliminare manualmente i file e l'energia utilizzata per conservarli.

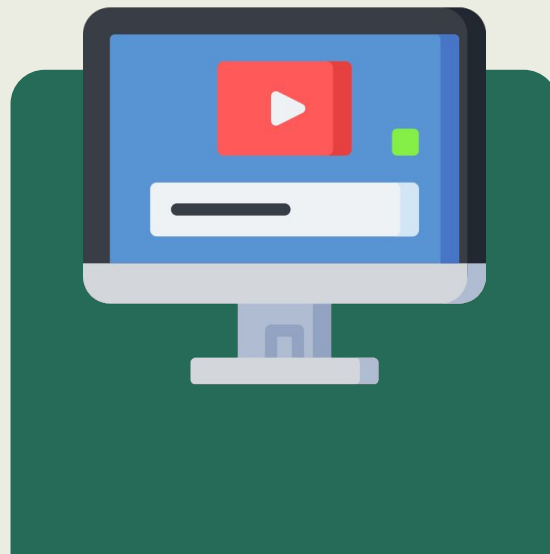
WeTransfer è una piattaforma di scambio dati molto diffusa. Provala!



4. Streaming sì! Ma non troppo

Su piattaforme come YouTube un pop up di testo di tanto in tanto ti chiede se stai ancora guardando, perché da diverso tempo non stai interagendo con lo streaming, ed è parecchio probabile che in effetti tu non lo stia guardando. Trenta minuti di streaming su Youtube possono arrivare a produrre fino a 59 g di CO₂.

- Evita di tenere aperti in background video a cui non puoi prestare attenzione
- Metti in pausa ogni qualvolta hai bisogno di allontanarti dallo schermo: non lasciare andare il video per poi tornare indietro al punto in cui avevi interrotto
- Se ascolti musica mentre lavori o fai sport, scegli preferibilmente piattaforme o app sulle quali si ascoltano solo le tracce audio, senza video



5. Mantieni pulita la casella di posta elettronica

Mantenere una casella di posta elettronica pulita e organizzata può aiutare a risparmiare energia riducendo la quantità di dati da archiviare su dispositivi e server. Quando una casella di posta diventa ingombra di migliaia di e-mail, può occupare una quantità significativa di spazio di archiviazione sia sul dispositivo che sui server che replicano i dati nel cloud.

Un modo per risparmiare energia è salvare solo le e-mail importanti e cercare di avere la casella di posta più pulita possibile.

Questo può essere fatto cancellando o archiviando regolarmente le e-mail che non sono più necessarie.

Inoltre, è buona norma cancellarsi da qualsiasi lista di e-mail indesiderate e utilizzare i filtri per smistare automaticamente le e-mail in cartelle specifiche.

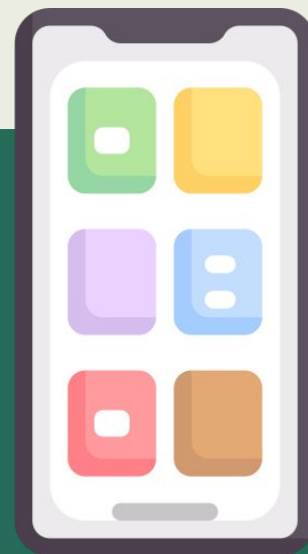


6. Rimuovi le app che non utilizzi dal tuo smartphone

Le app sul telefono consumano energia e scambiano dati anche se non vengono utilizzate.

Anche se di solito utilizziamo al massimo circa 20 app presenti sul nostro telefono, è importante controllare periodicamente le applicazioni sul proprio smartphone e cancellare quelle che non si utilizzano più.

Si può anche verificare quotidianamente quelle rimaste aperte e mantenere attive solo quelle in uso in quel momento per ridurre ulteriormente il consumo di energia.



7. Web meeting senza webcam

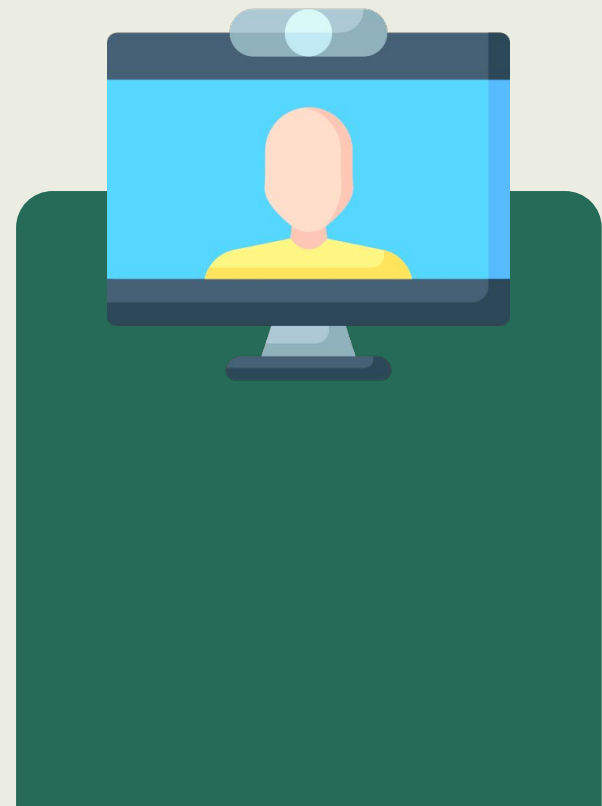
Con lo smart working le riunioni web sono cresciute in modo esponenziale.

Di questi nuovi strumenti e abitudini che improvvisamente entrano nella vita di tutti i giorni, si finisce per abusarne.

Tra gli aspetti negativi dei web meeting c'è l'impatto digitale decisamente insostenibile che generano.

Le chiamate con video consumano infatti molta più energia di quelle senza.

Spegnere la webcam quando non si interviene consente di risparmiare fino al 96% di energia.



8. Più messaggi di testo, meno video, foto e audio

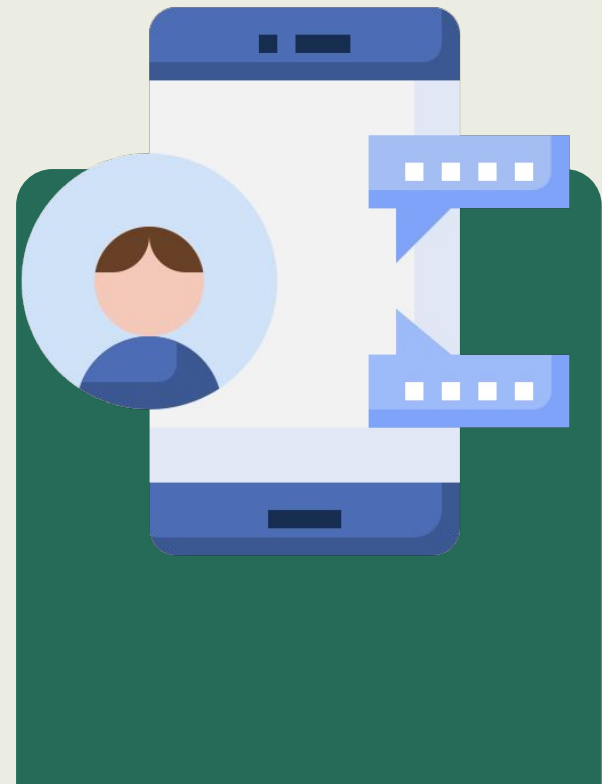
Messaggiamo sempre, vero?

E i nostri messaggi spesso includono elementi vocali, immagini e video.

In termini di ecosostenibilità, il trasferimento dei dati consuma molto;

Meglio infatti preferire i messaggi testuali o il buon vecchio SMS, che con 0,014 grammi di CO₂ per SMS rimane la soluzione più eco-sostenibile.

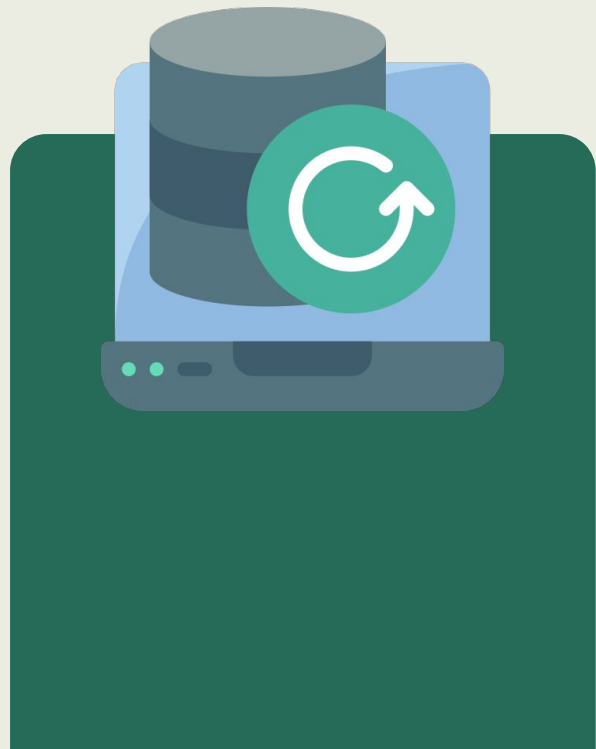
Ti consigliamo di inviare foto, video o audio solo quando è strettamente necessario, altrimenti limitati ad inviare messaggi di testo.



9. Meno backup, più energia risparmiata

Laddove non è indispensabile, non solo procedere al backup è inutile, ma raddoppia lo spazio di memoria occupato in Rete, consumando energia in modo superfluo e spropositato.

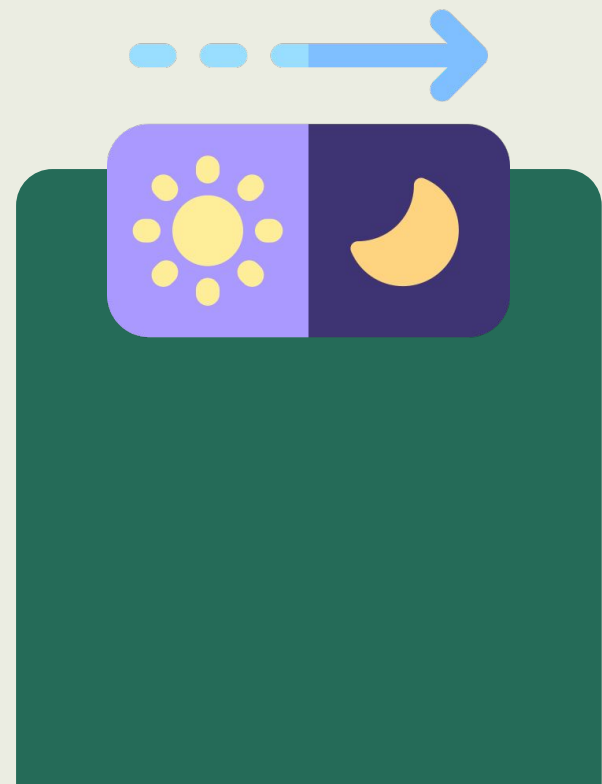
- Esegui solo i backup dei file necessari: seleziona con cura le cartelle e non processare interi drive
- Su molti telefoni, ci sono sistemi di back up che elaborano una copia di tutte le foto anche su cloud. Capita spesso di scattare più di una foto dello stesso contesto: valuta se vale la pena archivarne solo una, la migliore, ripulendo la gallery delle brutte copie, almeno una volta al mese



10. Dark Mode per un impatto minore

Test hanno dimostrato che a un livello di luminosità del 30%-50%, l'energia risparmiata in modalità scura è del 3%-9%, ma il risparmio può arrivare al 20% (in particolare su schermi OLED) se ci si avvicina al 100% di luminosità.

- Attiva sempre la modalità scura su quei siti web che prevedono lo switch
- Imposta la dark mode dalle impostazioni del tuo dispositivo mobile
- Scegli anche per il tuo computer un tema del sistema operativo a forti tinte scure. Scegli anche un'immagine wallpaper tendente al nero



About Karma Metrix

Anche il web inquina

Karma Metrix è il 1° percorso di sostenibilità digitale scelto dai grandi Brand che misura, compara e migliora l'impatto ambientale di un Sito Web.

La misurazione avviene attraverso un innovativo algoritmo (patent pending) che prende in considerazione molteplici elementi «on-page» della pagina web che impattano sull'efficienza energetica.

Ogni pagina analizzata viene comparata con un benchmark di riferimento.

Infine, il miglioramento avviene attraverso l'individuazione delle aree di efficienza energetica a livello di pagina e sito.

[Prova la nostra demo.](#)



About Greenwishing.ch

Il termine "**greenwishing**" è stato coniato nel **2019** dal consulente per gli investimenti Duncan Austin e riflette il fatto che quando si tratta di affrontare il cambiamento climatico, nonostante le buone intenzioni, non tutte le azioni hanno un impatto. "Greenwishing" è meno giudicante di "**greenwashing**" e allo stesso tempo applicabile a molte iniziative sostenibili.

L'associazione **Greenwishing** è stata fondata a Zurigo nel 2022 da due donne motivate con l'obiettivo di promuovere il dialogo tra consumatori e aziende e di contrastare il fenomeno del greenwashing.

Siamo convinti che le pratiche di greenwashing rallentino i progressi verso un mondo veramente sostenibile o addirittura rappresentino dei veri e propri ostacoli.

Per saperne di più, [leggete il nostro manifesto.](#)



Contatti



Karma Metrix®
Energy Efficient Website



Via San Gottardo, 61
6828 Balerna (Ticino) – Svizzera



<https://karmametrix.com>



+39 0287366901
+41 (0) 916829583



LinkedIn: Karma Metrix
Instagram: @karmametrix

Contatti



www.greenwishing.ch



LinkedIn: [Greenwishing.ch](https://www.linkedin.com/company/greenwishing.ch)
Instagram: [@karmametrix](https://www.instagram.com/karmametrix)



+41(0) 78 900 5346

