

“Overshoot day: indicatore del nostro impatto sul pianeta”

di

Melania d'Aloisio



Ogni giorno, senza rendersene conto, l'uomo compie scelte che hanno un impatto diretto e significativo sull'ambiente.

Quotidianamente, infatti, l'umanità utilizza le risorse naturali a un ritmo superiore rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle, intaccando progressivamente le riserve ecologiche con conseguenze

gravi e durature sugli ecosistemi e sul clima globale.

Al fine di misurare questo squilibrio è stato ideato un indicatore simbolico, ma significativo. Questo indicatore stabilisce l'Earth Overshoot Day, anche conosciuto come 'Il giorno del Sovrasfruttamento della Terra'.

Cosa rappresenta l'Overshoot day?

Questa data determina il giorno in cui l'umanità esaurisce tutte le risorse naturali che la Terra è in grado di rigenerare nell'arco di un anno.

La sua [data viene calcolata annualmente dalla Global Footprint Network](#), un'organizzazione internazionale che misura l'impronta ecologica dell'uomo confrontando due indicatori fondamentali:

- la biocapacità, ovvero la capacità del pianeta di rigenerare le risorse naturali;
- l'impronta ecologica, cioè il totale delle risorse richieste dall'umanità per quell'anno.

Il rapporto tra questi due valori, moltiplicato per i 365 giorni dell'anno, determina il momento in cui l'utilizzo delle risorse supera la soglia di sostenibilità ecologica.

Ogni anno, è in occasione della Giornata Mondiale dell'Ambiente (5 giugno) che l'ente pubblica la nuova data del Giorno del Sovrasfruttamento della Terra.

Sebbene si tratti di una data simbolica, la sua evoluzione nel tempo descrive una pressione sul pianeta continua e crescente. Secondo il GFN da quando è iniziato il superamento ecologico globale nei primi anni '70, i deficit annuali si sono accumulati in un crescente debito ecologico. Nel 1971, anno in cui è

iniziata la misurazione ufficiale, il giorno del sovrasfruttamento globale cadeva il 25 dicembre. Oggi, nel 2025, a distanza di oltre cinquant'anni, la data si è spostata al 24 luglio, anticipandosi di ben cinque mesi.

Questo debito ora è pari all'equivalente di 22 anni della piena produttività biologica della Terra.

[In altre parole, se il superamento ecologico fosse completamente reversibile, ci vorrebbero 22 anni della piena capacità rigenerativa del pianeta per ripristinare l'equilibrio perduto. Tuttavia, è improbabile che l'intero debito ecologico sia reversibile.](#)

Va sottolineato però che non tutti i Paesi contribuiscono a questo fenomeno globale allo stesso modo. Per questo motivo, il Global Footprint Network calcola anche gli Overshoot Day nazionali, basati sul livello medio dei consumi e dello stile di vita della popolazione di ciascuna nazione.

[Ad esempio, se tutta la popolazione mondiale adottasse i modelli di consumo degli Stati Uniti, le risorse si esaurirebbero già a marzo. Al contrario, Paesi come l'India raggiungerebbero l'Overshoot Day oltre dicembre, segnalando un'impronta ecologica più contenuta.](#)

Per quanto riguarda l'Italia, nel 2025 l'Overshoot Day è avvenuto il 6 maggio, con un anticipo di oltre due settimane rispetto al 2024, anno in cui la data era stata fissata per il 19 maggio.

Perché è importante?

L'Overshoot Day, pur rappresentando una data simbolica, mostra un valore altamente comunicativo, ci ricorda, in modo diretto e tangibile, che stiamo superando i limiti ecologici del pianeta, che i nostri attuali modelli di produzione e consumo non sono sostenibili e che è necessaria una trasformazione profonda, sistemica e collettiva per assicurare un futuro vivibile.

Questo giorno, dunque, può essere interpretato non solo come un segnale d'allarme, ma anche come un invito all'azione. Il rispetto dei confini biofisici della Terra non è un'opzione, bensì una condizione imprescindibile per garantire benessere, stabilità e giustizia ambientale alle generazioni presenti e future.

Cosa possiamo fare?

Invertire la tendenza è possibile e le soluzioni per contrastare il sovrasfruttamento delle risorse naturali non solo esistono, ma in molti casi sono già disponibili e attuabili. Secondo il Global Footprint Network, posticipare l'Overshoot Day di appena cinque giorni all'anno ci consentirebbe, entro il 2050, di tornare a vivere nei limiti ecologici del pianeta. Questo obiettivo è ambizioso, ma realistico, a patto che ciascuno – cittadini, istituzioni, imprese – assuma un ruolo attivo nel processo di cambiamento.

Sebbene la crisi ambientale richieda risposte collettive e politiche strutturali a livello globale, anche le scelte individuali possono contribuire in modo concreto alla riduzione dell'impronta ecologica.

Il GFN ha proposto già soluzioni per spostare la data nella giusta direzione. Le opportunità si concentrano in [cinque aree](#):

- a) *Alimentazione sostenibile*: rappresenta una delle strategie più incisive. Seguire una dieta più rispettosa dell'ambiente significa privilegiare alimenti di origine vegetale (come legumi, verdure, frutta e cereali), ridurre il consumo di carne e derivati animali, scegliere prodotti locali e di stagione e limitare gli sprechi alimentari rappresentano scelte consapevoli che riducono significativamente la pressione sulle risorse naturali.
- b) *Mobilità*: Il settore dei trasporti incide in modo rilevante sulle emissioni di gas serra. proprio per questo motivo sarebbe opportuno l'utilizzo dei trasporti pubblici, della bicicletta o di sistemi di condivisione dei mezzi, così come il semplice atto di camminare per gli spostamenti brevi, consente di diminuire sensibilmente le emissioni di gas serra. Inoltre, ridurre la frequenza dei viaggi aerei e, ove possibile, promuovere modalità di lavoro flessibili come il lavoro da remoto o le riunioni virtuali, sono soluzioni utili per contenere l'impatto ambientale degli spostamenti.
- c) *Consumi*: adottare comportamenti più consapevoli significa prestare attenzione alla qualità, alla durabilità e all'origine dei beni acquistati. Evitare gli acquisti superflui, prediligere beni realizzati con criteri etici e sostenibili, contrastare la cultura del fast fashion e valorizzare il riuso, la riparazione e il riciclo sono tutte pratiche che contribuiscono a ridurre i rifiuti e a contenere l'impronta ambientale.
- d) *Efficienza energetica*: ridurre i consumi domestici non comporta necessariamente grandi investimenti: accanto a interventi strutturali come il miglioramento dell'isolamento termico o l'installazione di impianti alimentati da fonti rinnovabili, vi sono azioni quotidiane semplici, ma efficaci, come spegnere luci e dispositivi inutilizzati, utilizzare elettrodomestici a basso consumo o gestire con attenzione il riscaldamento e la climatizzazione.
- e) *Partecipazione attiva alla transizione ecologica*: questo significa sostenere iniziative locali orientate alla sostenibilità, informarsi e partecipare consapevolmente alle scelte politiche, promuovere una cultura ecologica nei contesti educativi, professionali e comunitari. L'impegno civico, la diffusione dell'informazione e la continua educazione rappresentano strumenti essenziali per rafforzare la consapevolezza ambientale e contribuire a un cambiamento duraturo.

Per concludere, L'Overshoot Day ci ricorda, che viviamo su un pianeta dalle risorse finite. Riconoscere i limiti, rispettarli e agire di conseguenza non è un ideale astratto, ma una necessità concreta verso cui orientare le nostre scelte per un futuro equo e sostenibile per tutti.

Categoria: cambiamento climatico

Tag: #overshootday #inquinamento #climatechange #ambiente

Web: www.dirittoambientale.eu

