

Come sopravvivere alla tecnologia che ci governa la vita

Maria Cattini | 25/04/2021 | Open source intelligence

Oggi più che mai viviamo in un contesto in cui, grazie alla tecnologia e agli smartphone, abbiamo a portata di mano l'accesso a qualsiasi tipo di informazione. Se da un lato è diminuito il divario digitale (la discrepanza tra chi può avere accesso alle informazioni e chi no), dall'altro si è accentuato il fenomeno del sovraccarico di informazioni.

Affrontiamo alcune **strategie pratiche** per gestire al meglio il sovraccarico di tecnologia quotidiana e sopravvivere:

Pulisci la mail

Lo scambio di mail necessario a scrivere questo articolo ha inquinato quanto un paio di chilometri in auto. E se resta nelle caselle mail mia e della redazione continua a farlo. «Accade perché i relativi dati occupano spazio nei data center dove sono conservati, consumando energia per far funzionare i server e acqua per raffreddarli» dice l'esperto Ale Agostini. «Perciò l'archivio mail va sempre pulito».

Utilizza un solo archivio

La duplicazione dei file è un grosso problema, perché così i nostri dati occupano il doppio dello spazio necessario sui server. «A volte anche il triplo, perché tanti non si fidano del cloud che conserva i dati e, per tenerli al sicuro, li copiano su più server» dicono gli esperti. Quando è possibile, meglio tenere la copia di sicurezza su un hard disk.

Cancella le app che non usi

Non sembra, ma restano attive anche quando non le utilizzi. Perché si aggiornano costantemente per offrire sempre l'ultima versione con nuove potenzialità: questo comporta invio e ricezione di dati che transitano dai grandi server. Per lo stesso motivo va disattivata la geolocalizzazione, che trasmette dati costantemente, e attivarla solo quando serve.

Iscriviti solo alle newsletter che leggi

Non accettare automaticamente tutte quelle che ti propongono, perché ogni singolo invio contribuisce a inquinare. È un piccolo gesto, ma può fare la differenza. *Ademe*, l'Agenzia francese per l'ambiente, ha calcolato infatti che ogni mail da 1 mega emette circa 19 grammi di Co2. Se moltiplichi per 8 mail è come se percorressi 1 km in auto. «Si chiama "inquinamento digitale" e,

anche se invisibile, sporca tanto quanto trasporti e riscaldamento perché è causato dall'energia usata per far funzionare i data center dai quali transitano e dove vengono conservati tutti i nostri dati ogni volta che accediamo al web, comprese le copie di newsletter e mail che riceviamo nella nostra casella» spiega Ale Agostini, Ceo di AvantGrade, la software house che ha brevettato l'algoritmo Karma Metrix per misurare le emissioni inquinanti dovute al traffico dati dei siti web e per fornire strategie per diminuirle.

Spegni la telecamera nelle lunghe call

Tieni l'audio disattivato sui social: Facebook e Instagram propongono in automatico i video muti, ma se attivi l'audio anche una volta sola questo resta in ON. Quindi ricordati sempre di "mutare" quando hai finito di ascoltare. Se poi riduciamo il tempo sui social, i vantaggi ambientali sono maggiori: ci trascorriamo in media 2 ore al giorno (dati We are social) e un'ora di utilizzo dello smartphone tutti i giorni alla fine dell'anno produce 1,25 tonnellate di Co2 (dati Global Carbon Project).

Ascolta la musica offline

Così i dati transitano dal server al tuo computer solo quando la scarichi e non ogni volta che ascolti. In alternativa, nelle principali app, come Spotify, puoi scegliere la modalità "in bassa" dell'ascolto in streaming nel menu impostazioni. Se ascolti la musica su YouTube, ricorda che il video consuma molti più dati del solo audio.

Le videocall, che con Dad, smart working ed eventi digital sono ormai la quotidianità, rilasciano nell'aria, ciascuna ogni ora, da 0,15 a 1 chilogrammo di Co2 (lo hanno calcolato l'università di Yale e il Mit di Boston). Con oltre 4 miliardi di utenti nel mondo, se Internet fosse un Paese sarebbe il quarto più inquinante dopo Cina, Usa e India. Perché, da solo, produce il 3,7% delle emissioni di gas serra. Ma qualcosa possiamo fare: in call quando è possibile, dopo le presentazioni e i saluti iniziali, disattiviamo il video che fa passare dai data center molti più dati del solo audio.

In chat limita i vocali

L'audio trasmette meno dati di foto e video ma molti di più dei messaggi di testo su WhatsApp, Telegram & Co. Del resto, che senso ha una lunga serie di audio botta e risposta al posto di una breve telefonata? Lo stesso vale per le foto. Per comunicare che la tintoria è chiusa perché inviare l'immagine della saracinesca abbassata? Spesso è solo questione di abitudini che sembrano innocue ma non lo sono.

Guarda i video in bassa risoluzione

Basta scegliere la versione "in bassa" nel menu impostazioni su Netflix e YouTube oppure quelle alternative all'HD, l'alta definizione, quando le piattaforme di streaming lo richiedono. Lo fanno, per esempio, Sky on Demand e Chili: preferire la versione SD non rovina la visione della nostra serie preferita, perché è difficile notare la differenza su un normale schermo tv.

Oggi più che mai viviamo in un contesto in cui, grazie alla tecnologia e agli smartphone, abbiamo a portata di mano l'accesso a qualsiasi tipo di informazione. Se da un lato è diminuito il divario digitale (la discrepanza tra chi può avere accesso alle informazioni e chi no), dall'altro si è accentuato il fenomeno del sovraccarico di informazioni.

Affrontiamo alcune **strategie pratiche** per gestire al meglio il sovraccarico di tecnologia quotidiana e sopravvivere:

Pulisci la mail

Lo scambio di mail necessario a scrivere questo articolo ha inquinato quanto un paio di chilometri in auto. E se resta nelle caselle mail mia e della redazione continua a farlo. «Accade perché i relativi dati occupano spazio nei data center dove sono conservati, consumando energia per far funzionare i server e acqua per raffreddarli» dice l'esperto Ale Agostini. «Perciò l'archivio mail va sempre pulito».

Utilizza un solo archivio

La duplicazione dei file è un grosso problema, perché così i nostri dati occupano il doppio dello spazio necessario sui server. «A volte anche il triplo, perché tanti non si fidano del cloud che conserva i dati e, per tenerli al sicuro, li copiano su più server» dicono gli esperti. Quando è possibile, meglio tenere la copia di sicurezza su un hard disk.

Cancella le app che non usi

Non sembra, ma restano attive anche quando non le utilizzi. Perché si aggiornano costantemente per offrire sempre l'ultima versione con nuove potenzialità: questo comporta invio e ricezione di dati che transitano dai grandi server. Per lo stesso motivo va disattivata la geocalizzazione, che trasmette dati costantemente, e attivarla solo quando serve.

Iscriviti solo alle newsletter che leggi

Non accettare automaticamente tutte quelle che ti propongono, perché ogni singolo invio contribuisce a inquinare. È un piccolo gesto, ma può fare la differenza. *Ademe*, l'Agenzia francese per l'ambiente, ha calcolato infatti che ogni mail da 1 mega emette circa 19 grammi di Co2. Se moltiplichi per 8 mail è come se percorressi 1 km in auto. «Si chiama "inquinamento digitale" e, anche se invisibile, sporca tanto quanto trasporti e riscaldamento perché è causato dall'energia usata per far funzionare i data center dai quali transitano e dove vengono conservati tutti i nostri dati ogni volta che accediamo al web, comprese le copie di newsletter e mail che riceviamo nella nostra casella» spiega Ale Agostini, Ceo di AvantGrade, la software house che ha brevettato l'algoritmo Karma Metrix per misurare le emissioni inquinanti dovute al traffico dati dei siti web e per fornire strategie per diminuirle.

Spegni la telecamera nelle lunghe call

Tieni l'audio disattivato sui social: Facebook e Instagram propongono in automatico i video muti, ma se attivi l'audio anche una volta sola questo resta in ON. Quindi ricordati sempre di "mutare" quando hai finito di ascoltare. Se poi riduciamo il tempo sui social, i vantaggi ambientali sono maggiori: ci trascorriamo in media 2 ore al giorno (dati We are social) e un'ora di utilizzo dello smartphone tutti i giorni alla fine dell'anno produce 1,25 tonnellate di Co2 (dati Global Carbon Project).

Ascolta la musica offline

Così i dati transitano dal server al tuo computer solo quando la scarichi e non ogni volta che ascolti. In alternativa, nelle principali app, come Spotify, puoi scegliere la modalità "in bassa" dell'ascolto in streaming nel menu impostazioni. Se ascolti la musica su YouTube, ricorda che il video consuma molti più dati del solo audio.

Le videocall, che con Dad, smart working ed eventi digital sono ormai la quotidianità, rilasciano nell'aria, ciascuna ogni ora, da 0,15 a 1 chilogrammo di Co2 (lo hanno calcolato l'università di Yale e il Mit di Boston). Con oltre 4 miliardi di utenti nel mondo, se Internet fosse un Paese sarebbe il quarto più inquinante dopo Cina, Usa e India. Perché, da solo, produce il 3,7% delle emissioni di gas serra. Ma qualcosa possiamo fare: in call quando è possibile, dopo le presentazioni e i saluti iniziali, disattiviamo il video che fa passare dai data center molti più dati del solo audio.

In chat limita i vocali

L'audio trasmette meno dati di foto e video ma molti di più dei messaggi di testo su WhatsApp, Telegram & Co. Del resto, che senso ha una lunga serie di audio botta e risposta al posto di una breve telefonata? Lo stesso vale per le foto. Per comunicare che la tintoria è chiusa perché inviare l'immagine della saracinesca abbassata? Spesso è solo questione di abitudini che sembrano innocue ma non lo sono.

Guarda i video in bassa risoluzione

Basta scegliere la versione "in bassa" nel menu impostazioni su Netflix e YouTube oppure quelle alternative all'HD, l'alta definizione, quando le piattaforme di streaming lo richiedono. Lo fanno, per esempio, Sky on Demand e Chili: preferire la versione SD non rovina la visione della nostra serie preferita, perché è difficile notare la differenza su un normale schermo tv.