



16 FEBBRAIO 2026

**GIORNATA NAZIONALE
DEL RISPARMIO ENERGETICO E
DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI**

M'illumino di Meno 2026
M'illumino di Scienza

16 febbraio 2026

Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili

Anche quest'anno torna **M'illumino di Meno**, la storica campagna di Rai Radio2 promossa dal programma **Caterpillar** e dedicata alla sostenibilità ambientale e all'uso responsabile delle risorse. La **XXII edizione** mette al centro la **scienza**, per raccontare il contributo fondamentale di scienziate e scienziati nella ricerca di soluzioni alla crisi climatica e nella costruzione di modelli di sviluppo alternativi e più virtuosi. Le loro voci, insieme a quelle delle ascoltatrici e degli ascoltatori impegnati ogni giorno in piccoli e grandi gesti di cambiamento, sono protagoniste di un intero mese di campagna radiofonica, culminante il **16 febbraio 2026** nella **Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili**.

Agli scienziati e alle scienziate Caterpillar chiese aiuto, più di vent'anni fa, per scrivere il **Decalogo** di M'illumino di Meno. Nel tempo, la campagna ha stretto alleanze con le più importanti realtà scientifiche del Paese: l'**Accademia dei Lincei** (con il Nobel per la Fisica Giorgio Parisi che spesso ricorda l'emergenza climatica), il **CNR** (Consiglio Nazionale delle Ricerche), l'**ENEA** (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile), il **Festival della Scienza di Genova**, l'**INAF** (Istituto Nazionale di Astrofisica), l'**INFN** (Istituto Nazionale di Fisica Nucleare), **PLANit** (Associazione dei Planetari Italiani), la **RUS** (Rete delle Università per lo Sviluppo Sostenibile) e molte altre. Quest'anno si unisce anche il **CICAP** (Comitato Italiano per il Controllo delle Affermazioni sulle Pseudoscienze), che affianca M'illumino di Meno nel contrasto alla disinformazione sui cambiamenti climatici. Torniamo ad ascoltare queste voci, perché è da qui che bisogna ripartire.

La maratona prende avvio il 16 gennaio con una puntata speciale di **Caterpillar** dal **CERN** di Ginevra: in collaborazione con l'**INFN**, Rai Radio2 realizza la prima diretta radiofonica mai trasmessa dall'interno dell'esperimento LHCb all'acceleratore *Large Hadron Collider*, a cento metri sotto terra. Dal cuore dell'acceleratore di particelle più potente del mondo, cerchiamo ispirazione per accelerare la transizione energetica.

Nel 2026, **M'illumino di Meno** è **M'illumino di Scienza**, ma non solo.

Per chiedere simbolicamente l'attuazione di una tregua nei molti conflitti in corso, anche quest'anno **Silvia Gottardi di Cicliste per caso** intraprende un viaggio in bicicletta a sostegno della campagna. Parte da Parigi, sede delle Olimpiadi 2024, per raggiungere i luoghi delle Olimpiadi invernali di Milano Cortina 2026, usando la bici come simbolo di uno sport sostenibile e rispettoso degli ecosistemi.

Nel frattempo, continua il percorso di M'illumino di Meno in **Europa**, attraverso il coinvolgimento delle istituzioni europee e degli ascoltatori e delle ascoltatrici che vivono nei Paesi dell'Unione.

M'illumino di Meno

M'illumino di Meno nacque il **16 febbraio 2005**, giorno dell'entrata in vigore del Protocollo di Kyoto, quando, dai microfoni di Rai Radio2, **Caterpillar** invitò le persone all'ascolto a spegnere simbolicamente le luci e a riflettere insieme sull'uso dell'energia. Nel corso degli anni, M'illumino di Meno è cresciuta fino a diventare una campagna di sensibilizzazione ambientale a tutto tondo, che, sviluppandosi intorno alla data del 16 febbraio, valorizza le buone pratiche della comunità di ascoltatori e ascoltatrici. Il successo dell'iniziativa ha portato al riconoscimento istituzionale del 16 febbraio quale **Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili** (Legge n. 34/2022).

Ogni anno **migliaia di cittadini e cittadine** partecipano alla campagna: privati, amministrazioni pubbliche, scuole e università, aziende, musei, società sportive e realtà del terzo settore. In tutta Italia si spengono le luci e si organizzano concerti a impatto zero, grandi cene a lume di candela, eventi sportivi al buio, incontri sui temi dell'energia, spettacoli teatrali alimentati a pedali, escursioni notturne alla sola luce delle torce. Il 16 febbraio, le **maggiori piazze** e i **monumenti più significativi** del Paese restano al buio: tra gli altri, il Colosseo, Piazza San Marco a Venezia, la Torre di Pisa, l'Arena di Verona, la Valle dei Templi ad Agrigento, il Maschio Angioino a Napoli, la Reggia di Caserta.

Nel corso della sua storia, M'illumino di Meno ha raccolto prestigiosi riconoscimenti e attestazioni di sostegno istituzionale, tra cui la **Medaglia del Presidente della Repubblica**, i patrocini della **Presidenza del Consiglio dei Ministri**, del **Senato della Repubblica**, della **Camera dei Deputati** e di numerosi Ministeri, il supporto della **Corte Costituzionale** e della **Corte dei Conti**, l'**Alto Patrocinio del Parlamento europeo**.

M'illumino di Meno 2026. Ascolta, si fa scienza.

www.milluminodimeno.rai.it #milluminodimeno

