

Come risparmiare energia durante i mesi estivi?

Di Mariano Mazzacani

Eccovi alcuni suggerimenti che vi potranno aiutare a limitare il consumo dell'energia domestica



Risparmiare energia durante i mesi caldi e afosi è importante sia per ridurre i costi che per contribuire alla sostenibilità ambientale. Ecco alcuni suggerimenti pratici:

1. Utilizzare in modo efficiente i sistemi di raffrescamento:

Se possiedi un climatizzatore imposta una temperatura adeguata: la temperatura dell'ambiente non deve essere molto più bassa della temperatura esterna. In realtà ciò serve veramente è abbassare il livello di umidità di casa tua e lo puoi fare utilizzando l'impostazione specifica. La temperatura interna non deve essere molto bassa, idealmente intorno ai 26°C. Considerate che ogni grado in meno aumenta in modo considerevole il consumo. Di media ogni grado in meno significa un aumento del consumo energetico del 6-8%.

Se non possiedi un climatizzatore puoi usare ventilatori a soffitto: questi dispositivi ti aiutano a distribuire l'aria fresca in modo più uniforme. In caso siano abbinati ad un climatizzatore permettono di alzare leggermente la temperatura del condizionatore.

Pulire i filtri: filtri sporchi riducono l'efficienza del climatizzatore; perciò, è necessario una regolare pulizia e manutenzione.

2. Ridurre il carico termico della casa.

Isolare la casa: se è possibile intervenire in modo strutturale, naturalmente sarebbe la scelta migliore. L'isolamento termico riduce il calore che entra dall'esterno.

Usare tende riflettenti o schermature solari: possono ridurre la quantità di calore che entra attraverso le finestre. Montare tende e persiane da tenere chiuse durante le ore più calde può essere molto efficace.

Sigillare le perdite d'aria: se non hai infissi isolanti assicurarsi che porte e finestre siano ben chiuse per evitare che l'aria fresca fuoriesca e l'aria calda entri in casa può aiutare a limitare il calore interno.

3. Utilizzare elettrodomestici in modo intelligente

Evitare di usare elettrodomestici che generano calore: Forni e asciugatrici dovrebbero essere usati durante le ore più fresche della giornata, come la mattina presto o la sera tardi. Lo stesso andrebbe fatto per cucinare: farlo nelle ore meno calde e preparare pranzi freddi aiuta il nostro benessere. Se abbiamo la possibilità di utilizzare piani ad induzione questi limitano il calore all'interno della casa rispetto ai fornelli a gas o elettrici tradizionali.

Utilizzare lampadine a LED: Le lampadine a LED generano meno calore rispetto a tutti gli altri tipi di lampadine e consumano meno energia.

4. Sfruttare la ventilazione naturale

Aprire finestre e porte nelle ore più fresche: creare correnti d'aria naturali può aiutare a raffreddare la casa senza utilizzare energia elettrica.

Usare ventilatori portatili: Consumo energetico inferiore rispetto ai condizionatori e possono essere usati per creare un flusso d'aria fresco.

5. Manutenzione regolare

Controllare il sistema di climatizzazione: Assicurarsi che il sistema di climatizzazione sia in buone condizioni può prevenire sprechi energetici.

Effettuare controlli periodici: Un tecnico qualificato può eseguire manutenzioni e verifiche per garantire l'efficienza del sistema.

6. Altri consigli pratici

Controlla la temperatura dell'acqua sanitaria: non serve avere una temperatura dell'acqua sanitaria troppo alta, bastano 40°, anche d'estate evitiamo di mantenerla ad una temperatura inadeguata.

Installare un termostato programmabile: automaticamente la temperatura in base agli orari, riducendo il consumo energetico quando non sei in casa può essere un metodo efficace di controllo della temperatura.

Piantare alberi o installare pergole: se ci è possibile sfruttare l'ombra naturale delle piante possiamo piantumare il nostro giardino che ci può aiutare a mantenere la casa più fresca. Se invece viviamo in un appartamento avere piante sul balcone può aiutarci a mantenere la casa più fresca la nostra casa.

Questi sono piccoli suggerimenti di buon senso che non ci obbligano a cambiare le nostre abitudini di vita ma ci aiutano a ridurre il consumo energetico durante i mesi caldi e afosi, contribuendo al benessere economico e ambientale.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 14/06/2024 – AGGIORNATO IL 30/04/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)