



Come risparmiare energia a casa in 6 semplici passi

Prendiamo da Quale Energia alcuni consigli di buon senso per tagliare subito i consumi di gas e di energia elettrica di almeno il 10%: un beneficio per le nostre bollette e una importante riduzione delle emissioni della CO2, responsabile del riscaldamento globale



Gli aumenti in atto delle bollette energetiche, gas ed elettrico, fino a un raddoppio che potremmo subire da ottobre in poi, oltre al rischio di interruzioni delle forniture, **ci devono spingere a risparmiare da subito anche nelle nostre abitazioni.**

Vediamo i consigli di *Quale Energia* ed altre fonti, tra cui l'Enea, su come alleviare il caro-bollette, gli sprechi, l'inquinamento. Possono sembrare *cose piccole*, ma se le facciamo in decine di milioni...

1. **Spegnere luci inutili e utilizzare lampadine a LED**

Ogni luce accesa, se non serve, va spenta, e così anche per gli apparecchi elettronici.



La tecnologia LED permette un notevole risparmio energetico: a parità di energia consumata produce una luce 5 volte superiore rispetto alle classiche "calde" lampadine a filamento.

Per ogni stanza o uso della casa c'è una lampadina LED adatta, non serve esagerare in potenza.

Durante il giorno è importante sfruttare al massimo la luce del sole.

2. Tagliare i consumi stand-by e usare le ciabatte multipresa

Per ridurre i consumi da standby, dove possibile, si possono disconnettere dalla corrente i dispositivi che si usano poco, usando una multipresa con interruttore per raggruppare computer e periferiche, TV e accessori (impostare comunque questi dispositivi in funzionalità risparmio energetico), caricabatterie del telefono e altri; in un anno diversi stand-by accesi possono pesare tra il 5% e fino al 10% dei consumi elettrici totali. Infine, non lasciare il caricabatterie del telefono attaccato alla corrente, perché continua a consumare elettricità.

3. Elettrodomestici più efficienti e come usarli

Scegliere elettrodomestici efficienti (e valutarne la sostituzione se sono troppo vecchi (oltre i 15-20 anni) e un loro corretto utilizzo può consentire un importante risparmio annuale in bolletta (e in emissioni di CO₂). Si tratta del 50-60% dei consumi elettrici delle abitazioni. Si può anche limitare ed efficientare l'uso degli elettrodomestici energivori (quelli che scaldano) come lavatrice, asciugatrice, scaldabagno, stufette, phon, lavastoviglie, climatizzatore, ferro da stiro, ecc.

Per il forno elettrico (più energivoro di uno a gas) meglio fare una cottura combinata; in caso di nuovo acquisto considerare che quelli con larghezza da 90 cm consumano il 150% in più dei 60 cm; non posizionarlo vicino al frigorifero.

Lavatrice: usarla sempre a pieno carico, meglio con temperature basse (30-40 °C), scegliendo il programma eco (una lavatrice in classe A consente un risparmio di energia elettrica del 35% rispetto ad una molto vecchia).



Lavastoviglie: da usare a pieno carico e con lavaggio eco anche se è più lungo; possibilmente usare temperature più basse ed escludere l'asciugatura che è molto energivora.

Frigorifero: non inserire cibi caldi ed evitare di tenerlo aperto; un frigo ordinato garantisce migliori prestazioni perché circola più aria; se non ha la funzione "no frost", sbrinare regolarmente il freezer. Inoltre, un frigo di classe A consente un risparmio del 40% in confronto ad uno molto vecchio.

Climatizzatori: vanno impostati ad una temperatura non superiore o inferiore ai 6 gradi rispetto a quella dell'ambiente esterno (es. 27 °C d'estate); preferire la modalità deumidificatore e fare la manutenzione periodica; scegliendo ad esempio un modello in classe "A+++" (consigliata la tecnologia inverter) potremo spendere per l'elettricità il 30-40% di meno di quanto spenderemmo con un modello di classe "B" ([qui ulteriori consigli](#)).

4. Ridurre l'utilizzo di acqua calda

Fare il bagno rispetto a fare una doccia di pochi minuti implica un consumo di acqua e di energia 3-4 volte superiore; è importante chiudere l'acqua quando ci si insapona o quando si fanno trattamenti tipo balsamo o maschere; un ulteriore risparmio si può ottenere installando frangi-getto o riduttori di flusso su rubinetti e doccette.

5. Risparmiare nella cottura dei cibi

Per chi usa il gas solo in cucina si può considerare l'installazione di un piano cottura a induzione che permette di ridurre i consumi e i tempi di cottura.

Alcuni semplici consigli:

- usare i **coperchi** sia per far bollire l'acqua sia per cucinare;
- per una tazza di tè è meglio usare il microonde piuttosto che mettere il bollitore sul fuoco;
- l'uso combinato di **forno a microonde** e cucina tradizionale consente di ridurre tempi di cottura e quindi uso di gas.
- l'uso della **pentola a pressione** riduce i tempi e quindi i consumi (ideale per tutte le cotture lunghe).



6. Come risparmiare sul riscaldamento e mantenere il comfort

Controllare la temperatura degli ambienti e tempi di accensione

Riducendo di un grado la temperatura **si risparmia circa l'8% della spesa in bolletta**. Considerando un consumo di 1.100 metri cubi di gas si trattava mediamente di 120-140 euro all'anno per ogni grado in meno: adesso molto di più.

È inutile tenere acceso l'impianto termico di giorno e di notte. In un'abitazione efficiente, il calore che le strutture accumulano quando l'impianto è in funzione garantisce un sufficiente grado di comfort anche nel periodo di spegnimento: una centralina a fasce orarie risolve i problemi. Il tempo massimo di accensione giornaliero varia per legge a seconda delle 6 zone climatiche in cui è suddivisa l'Italia: da un massimo di 14 ore giornaliere per gli impianti in zona E (nord e zone montane) alle 8 ore della zona B (fasce costiere del Sud Italia). Ma spesso si possono ridurre le durate in giornate più calde.

Schermare le finestre durante la notte

Chiudendo persiane e tapparelle o mettendo tende pesanti si riducono le dispersioni di calore verso l'esterno.

Evitare ostacoli alla circolazione dell'aria intorno ai termosifoni e non lasciare le finestre aperte a lungo

Collocare tende, mobili o schermi davanti ai termosifoni o usarli come stendibiancheria causa sprechi in quanto ostacola la diffusione del calore.

È invece opportuno, inserire un pannello riflettente tra parete e termosifone, specie nei casi in cui il calorifero è incassato nella parete riducendone spessore e grado di isolamento. Anche un semplice foglio di carta stagnola riflette il calore verso l'interno e riduce le dispersioni verso l'esterno.

Inoltre, per rinnovare l'aria di una stanza è sufficiente tenere le finestre aperte pochi minuti; un tempo maggiore comporta solo inutili dispersioni di calore. In certe situazioni si possono adottare gli *scambiatori di calore* che rinnovano l'aria preriscandandola.

Utilizzare valvole termostatiche

Queste apparecchiature servono a regolare il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura media



dell'intero appartamento, specie nelle stanze esposte a sud. Possono favorire un risparmio del 10-13%.

Dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione della temperatura

È indispensabile dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione automatica della temperatura che evita inutili picchi o sbalzi di potenza. La possibilità di programmazione oraria, giornaliera e settimanale garantisce un ulteriore risparmio energetico.

Anche la domotica aiuta a risparmiare: cronotermostati, sensori di presenza e regolatori elettronici permettono di regolare anche a distanza, tramite telefono cellulare, la temperatura delle singole stanze e il tempo di accensione degli impianti di riscaldamento.

Sostituire la caldaia esistente con una caldaia a condensazione

Per chi usa caldaie a gas sarebbe bene passare sempre a quelle a condensazione, molto più efficienti e quindi in grado di garantire un risparmio anche economico in confronto a quelle a gas tradizionali del 20-25%. Anche qui è fondamentale una periodica manutenzione, meglio da farsi prima della stagione termica.

Importante: la temperatura di mandata al circuito di riscaldamento deve dipendere dalla temperatura dell'aria esterna all'edificio: potrebbe essere inutile mandare acqua a 70 °C ai termosifoni se fuori ci sono 12 °C. Questo vuol dire che se mando acqua meno calda al circuito di riscaldamento (es. 50-55 °C), ritornerà acqua più fredda in caldaia (es. 40 °C) sfruttando al massimo il principio di funzionamento della caldaia a condensazione.

Per fare questo è sufficiente abbinare una sonda di temperatura esterna alla caldaia a condensazione in modo da poter gestire la cosiddetta "compensazione climatica" della temperatura di mandata all'impianto di riscaldamento.

Altra soluzione per risparmiare in termini monetari è valutare quanto si può tagliare la bolletta con un nuovo contratto sul mercato libero. Vedi anche nostro articolo "[Bollette elettriche: quanto si può risparmiare nel 2022 con le offerte del mercato libero](#)".

Per una fornitura di energia elettrica con 100% fonti rinnovabili consultare il sito: <https://www.ilportaleofferte.it/portaleOfferte/>

Per approfondire il tema della elettrificazione dei consumi domestici ed eliminare la



bolletta del gas con i suoi elevati oneri e ridurre l'inquinamento connesso ai combustibili fossili, può essere una soluzione conveniente installare un pompa di calore elettrica. Per sciogliere alcuni dubbi, QualEnergia.it ha lanciato la rubrica che introduce al tema dal titolo "[Le pompe di calore elettriche per la casa senza gas](#)".