

## Aria fresca in casa: contro la formazione di muffe e gli sprechi energetici

Situazione al  
10/2023

Diverse attività svolte tra le mura domestiche – cucinare, farsi il bagno o la doccia, asciugare il bucato – come pure la presenza di persone e di piante d'appartamento producono umidità all'interno di una casa. Quest'umidità, ristagnando nelle stanze, determina spesso e volentieri la formazione di muffe. Le sgradevoli macchie di muffa, che compaiono prevalentemente nella stagione fredda, si concentrano in special modo negli angoli oppure dietro armadi, credenze e simili. Poiché le spore fungine possono nuocere alla salute, bisognerebbe prevenire in tutti i modi questo fenomeno.

## Prevenire danni alla struttura costruttiva e inutili perdite di energia

Ventilare correttamente un'abitazione non è affatto facile. Troppo spesso si tende a trascurare l'importanza di questa operazione, intervenendo solo quando sulle pareti compaiono le prime macchie scure che annunciano lo sviluppo di muffe. In genere le case vengono arieggiate troppo poco; tuttavia è bene non incorrere nemmeno nell'eccesso opposto.

Di seguito forniamo alcuni consigli che aiutano a prevenire la formazione di muffe dovuta a un insufficiente ricambio d'aria, nonché a contrastare le perdite di energia e quindi di denaro.

### Giri d'aria e correnti d'aria

Sono le soluzioni migliori per far uscire di casa l'aria viziata, umida e frammista a sostanze volatili inquinanti. Una buona circolazione dell'aria permette altresì di contenere le perdite di energia ed evitare un raffreddamento eccessivo dei vari corpi di fabbrica.

Per creare un giro d'aria o una corrente d'aria aprire le porte che danno sul balcone e le finestre. L'aria interna viene trasportata velocemente all'esterno. In genere è sufficiente ventilare per 1-5 minuti se la circolazione d'aria è sostenuta, oppure per 5-10 minuti qualora essa sia più mite.

### **Non lasciare finestre e porte-finestre aperte troppo a lungo**

Se lasciate aperte continuamente o comunque troppo, le finestre e le porte-finestre ad apertura inclinabile causano inutili perdite di energia, con conseguente lievitazione delle spese di riscaldamento.

### **Tenere chiuse le stanze ad alto tasso di umidità**

Molti commettono l'errore di arieggiare le stanze particolarmente umide, come ad es. il bagno dopo la doccia, spalancando la porta che le collega agli altri ambienti della casa. Questa soluzione va evitata, perché l'umidità si diffonde in tutta l'abitazione e in certi casi può determinare la formazione di muffe. Dopo la doccia è meglio ventilare abbondantemente il bagno aprendo la finestra, affinché l'umidità in eccesso fuoriesca. Altri ambienti domestici ad alto tasso di umidità sono la cucina e la camera da letto; anche per questi valgono le medesime regole indicate per il bagno.

### **Non lasciar raffreddare troppo le stanze**

Il calore proveniente da locali limitrofi riscaldati non dovrebbe penetrare nelle stanze riscaldate poco o per niente. Il vapore acqueo presente nell'aria riscaldata potrebbe infatti depositarsi sulla superficie fredda dei muri perimetrali del locale non riscaldato, dando luogo alla formazione di condensa. Per questo motivo bisognerebbe sempre evitare di lasciar raffreddare troppo le stanze.

### **Utilizzare un igrometro**

Un igrometro è lo strumento più semplice ed economico per tenere sempre sotto controllo l'umidità dentro casa e verificare così se si arieggia in maniera corretta.

L'umidità relativa nelle stanze dovrebbe mantenersi preferibilmente tra il 45 e il 55 %.

### **Impianti di ventilazione controllata**

L'installazione di un buon impianto di ventilazione fa passare in secondo piano la necessità di arieggiare manualmente l'abitazione. Questi impianti funzionano in vario modo, ma lo scopo è sempre quello di far uscire l'aria viziata interna e sostituirla con aria fresca proveniente dall'esterno. Alcuni impianti prevedono il recupero di calore; essi permettono cioè di recuperare buona parte dell'energia termica presente nell'aria interna di una casa e trasmetterla all'aria fresca immessa dall'esterno. In tal modo si favorisce il risparmio energetico e quindi di spese per il riscaldamento. Naturalmente questi impianti implicano un costo iniziale per l'acquisto e l'installazione, nonché un minimo di manutenzione.

## **Arieggiare: per quanto tempo?**

Il tempo necessario per arieggiare un'abitazione in modo naturale dipende dai fattori atmosferici (ad es. intensità del vento), come pure dalla differenza di temperatura tra interno ed esterno. Determinanti a tale riguardo sono anche i punti dell'involucro edilizio permeabili all'aria (ad es. fughe) e il tipo di ventilazione effettuata (corrente d'aria, finestre o porte ad apertura inclinabile). Per questo motivo è difficile stabilire esattamente il tempo necessario per un completo ricambio d'aria all'interno di un'abitazione.

### **Valori indicativi per arieggiare in modo manuale**

Giro d'aria: ca. 1-5 minuti

Corrente d'aria: ca. 5-10 minuti

Finestre ad apertura inclinabile: ca. 30-60 minuti (questo sistema, richiedendo più tempo per essere efficace, non è adatto per tutte le stagioni)

### **Alcuni consigli:**

- arieggiare indipendentemente dalle condizioni meteorologiche, quindi anche quando piove: l'aria fresca esterna è sempre più asciutta di quella interna;
- più bassa è la temperatura esterna, minore dovrebbe essere la durata di ventilazione della casa;
- più bassa è la temperatura dentro casa, più frequente dovrebbe essere la ventilazione.

### **Ulteriori informazioni:**

[www.centroconsumatori.it](http://www.centroconsumatori.it)

Il CTCU per i consumatori dell'Alto Adige ha partecipato allo sviluppo di una guida online sul tema "Vivere in modo sano e sostenibile". La guida online è disponibile al seguente link:

[https://www.afb.bz/afb\\_it/abitare-sano/](https://www.afb.bz/afb_it/abitare-sano/)