



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Vivere in ambienti sani d'inverno

Mar 28/01/2025 - 09:51

### I consigli del CTCU per un'aria pulita e senza muffe

**Durante l'inverno trascorriamo molto tempo in ambienti chiusi e riscaldati. A seguito di una ventilazione insufficiente o, magari, di un riscaldamento mal funzionante, si possono così originare muffe (soprattutto in combinazione con pareti esterne fredde e umidità elevata) e una cattiva qualità dell'aria. Piccoli accorgimenti quotidiani possono però mantenere pulite le nostre stanze.**

La muffa trova le condizioni ideali di crescita quando l'aria umida si condensa sulle superfici fredde, ma con le giuste misure è possibile ovviare a questo problema.

**I seguenti consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti vi aiuteranno a mantenere gli spazi della vostra casa sani e privi di muffa:**

#### Ventilazione mirata

- Aprite le finestre più volte al giorno per un breve periodo; 2/3 minuti possono bastare, creando preferibilmente una leggera corrente d'aria. In questo modo l'aria umida e viziata viene trasportata all'esterno della casa, senza che ciò provochi un raffreddamento completo degli ambienti.
- Soprattutto dopo aver fatto la doccia, cucinato oppure lavato i vestiti, l'ambiente dovrebbe essere arieggiato per ridurre rapidamente l'umidità in eccesso.

**Aumentare leggermente la temperatura dell'ambiente, se necessario**

- Aumentare leggermente la temperatura dell'ambiente di 0,5/1 gradi può aiutare a prevenire la formazione di muffe, a mantenere le superfici calde e a impedire la formazione di condensa.
- La temperatura ideale per il soggiorno è di 20 gradi, mentre quella delle camere da letto leggermente più fresca e quella dei bagni leggermente più calda.

### **Monitorare regolarmente e ridurre al minimo le fonti di umidità**

- È possibile tenere sempre sotto controllo l'umidità degli ambienti di casa con un igrometro (strumento di misurazione dell'umidità). L'intervallo ideale è compreso tra il 40 e il 60%. Valori superiori possono favorire la formazione di muffe, mentre valori inferiori possono avere un impatto negativo sulla salute di chi abita la casa.
- Se l'umidità nei locali è troppo elevata, può risultare utile ventilare regolarmente gli stessi locali. Inoltre, è necessario evitare fonti di umidità, come ad esempio l'asciugatura del bucato nelle stanze.

### **Combinare correttamente riscaldamento e ventilazione**

- Riscaldare in modo uniforme tutte le stanze che utilizzate, anche se ci starete per poco tempo. La porta delle stanze non riscaldate deve rimanere chiusa per evitare che l'aria umida delle stanze più calde entri e si condensi sulle pareti fredde.

Se la muffa si è già diffusa nell'abitazione è necessario rimuoverla il prima possibile. Le piccole macchie di muffa possono essere combattute con rimedi casalinghi collaudati, come l'alcool etilico (con almeno il 70% di etanolo) o gli agenti antimuffa disponibili in commercio. Se l'infestazione è più estesa, è necessario rivolgersi ad un'azienda specializzata.

Ulteriori informazioni e consigli utili su come evitare gli agenti inquinanti e prevenire la comparsa di muffa sono disponibili nella Guida online "Abitare sano e sostenibile", oltre che nei fogli informativi editi dal Centro Tutela Consumatori Utenti. I fogli sono consultabili sul sito del Centro ([www.consumer.bz.it](http://www.consumer.bz.it)) oppure presso la sede centrale del CTCU a Bolzano (Via Dodiciville, 2), presso le sue sedi periferiche (<https://www.consumer.bz.it/it/filiali>) e anche presso lo Sportello mobile del consumatore. In alternativa alle schede informative, il CTCU offre anche una consulenza tecnica telefonica in tema di edilizia, disponibile il lunedì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17 al numero 0471-301430.