



**REGOLE COMPORTAMENTALI PER IL  
RISPARMIO ENERGETICO  
#GESTABENEFIT2021**

## INTRODUZIONE

Il problema energetico è strettamente correlato alla tutela dell'ambiente perché per produrre energia si consumano grandi quantitativi di risorse ambientali; perché le fonti di energia più utilizzate sono quelle fossili, come il petrolio e il carbone, la cui combustione è altamente inquinante e responsabile dell'aumento dell'effetto serra e conseguenti mutamenti climatici; per i rischi gravissimi legati a particolari fonti di energia, a cominciare da quella nucleare.

Non solo, è ormai inaccettabile continuare a ignorare la responsabilità che i paesi del Nord del mondo hanno nei confronti di quelli del Sud. Il modello di sviluppo e i consumi energetici imposti dal nostro stile di vita, infatti, hanno le ricadute ambientali più catastrofiche proprio nella parte del pianeta più disagiata, quella che ne ha la minore responsabilità. Gli effetti dei mutamenti climatici, l'avanzata dei deserti e delle zone aride, le alluvioni devastanti, l'incremento dell'incidenza di malattie endemiche come la malaria, sono causa diretta, ogni anno, di milioni di morti e costringono nell'assoluta povertà interi continenti.

Si calcola che se tutti quanti si comportassero come un cittadino di un Paese ad alto reddito ci vorrebbero altri 2,6 pianeti per soddisfare le necessità dell'umanità. Invece, quello che succede nell'unico mondo che abbiamo a disposizione è che crescono insieme sia il ritmo con cui i Paesi occidentali consumano le risorse del pianeta sia il divario tra questi Paesi e quelli che non hanno accesso a quelle risorse, quelli in via di sviluppo o con economie in fase di transizione.

Oggi più che mai, l'urgenza di misure incisive per curare la febbre del pianeta, mette tutti davanti a un bivio: o i Governi, le forze politiche, i sistemi economici, gli stessi individui si muoveranno in fretta per fermare l'aumento delle emissioni che stanno alterando il clima, oppure tra pochi anni dovremo fronteggiare non più una minaccia, ma una drammatica realtà, come hanno dimostrato Katrina, Rita e Wilma, solo per citare alcuni degli uragani più devastanti del 2005. Un primo passo importantissimo in questa direzione, si è avuto con l'entrata in vigore, dal 16 febbraio 2005, del Protocollo di Kyoto, il trattato internazionale con cui i Governi di molti paesi si sono impegnati a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e dei gas climalteranti, nel periodo compreso tra il 2008 e il 2012. Il nostro paese, come tutti i paesi firmatari, dovrà attuare comportamenti atti a ridurre le emissioni di inquinanti.

L'Italia però, nonostante abbia ratificato il Protocollo, ha seguito un percorso opposto rispetto agli obiettivi prefissati, registrando nell'ultimo decennio un incremento del 15% dei consumi energetici - con un aumento del 14% di consumo di fonti fossili- e del 13% delle emissioni dei gas serra. In Europa, dove si è avuto un aumento dei consumi del 13%, si è registrata invece una diminuzione delle emissioni del 4%; questo è stato possibile grazie all'uso di fonti più pulite per la produzione di energia (meno carbone, più rinnovabili e gas). Gli Usa, i principali produttori di gas serra al mondo, che non hanno mai voluto ratificare come governo centrale il Protocollo, hanno fatto segnare oltre il 20% di aumento delle emissioni. Per fronteggiare questa situazione, la strada da intraprendere è quella della riduzione dei consumi e della dipendenza dal petrolio e della promozione, di contro, delle fonti energetiche rinnovabili come il solare, l'eolico, il geotermico, l'idroelettrico, che non sono esauribili e che non comportano emissioni inquinanti. Anche i singoli cittadini possono partecipare a questo processo virtuoso, adottando una serie di accorgimenti per risparmiare sui consumi energetici, con ricadute positive in primo luogo sull'economia domestica, ma anche sull'ambiente e sulla qualità della vita.

## COME POSSIAMO CONTRIBUIRE

### 1. ELETTRODOMESTICI

#### UTILIZZARE CORRETTAMENTE LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE

Quando fare la lavatrice per risparmiare corrente? Questa è una domanda alla quale molti di noi hanno già una risposta corretta: la sera, perché tra le fasce orarie di costo dell'energia è quella più economica. Ma esistono alcune accortezze in più per ammortizzare i costi arrecabili all'elettrodomestico. Per esempio, quasi tutti i capi d'abbigliamento possono essere lavati con ottimi risultati anche a 40° (insieme all'aumento della temperatura cresce anche l'impegno energetico); riempire a pieno carico ogni lavatrice per evitare di doverne fare di più è sempre una buona idea così come eliminare il prelavaggio se non è necessario.

Appena i panni saranno puliti presta attenzione anche a come asciugarli. L'asciugatrice è da utilizzare solo se necessario: quindi quando il clima è freddo o umido assicurandosi di aver centrifugato i capi per eliminare tutta l'acqua e impostando i programmi alla massima temperatura solo quando serve

Un altro elettrodomestico da maneggiare con cura quando si vuole risparmiare in casa è la lavastoviglie; spesso capita di sprecchiare la tavola e inserire direttamente piatti e pentole all'interno della macchina quando – invece – andrebbero prima sciacquati manualmente per eludere il ciclo di lavaggio intensivo. Nella maggior parte dei casi, infatti, per igienizzare le stoviglie è sufficiente un lavaggio veloce a freddo. Inoltre, è importante pulire correttamente il filtro per consentire un'efficienza maggiore ed evitare l'asciugatura con aria calda, basterà aprire lo sportello per ridurre il ciclo di lavaggio di circa 15 minuti e risparmiare così il 45% di energia.

#### Lavatrice:

- Avviala solo a pieno carico.
- Lava a basse temperature 30 - 60°C.
- Pulisci regolarmente il filtro e le vaschette.
- Non usare troppo detersivo, inquina mari e fiumi.

#### Lavastoviglie:

- Avviala solo a pieno carico.
- Spegnila quando parte l'asciugatura, basta aprire lo sportello.
- Pulisci regolarmente il filtro.
- Fai cicli di lavaggio a basse temperature

#### SCEGLIERE MODELLI A BASSO CONSUMO DI FRIGORIFERO E CONGELATORE

Il frigorifero è in assoluto l'elettrodomestico che consuma più elettricità perché sempre in funzione. Tuttavia – anche in questo caso e non solo assicurandosi i modelli con le migliori classi energetiche sul mercato – qualche consiglio può aiutare a limitare i costi. Quante volte capita, indecisi su cosa cucinare per cena, di aprirlo e chiuderlo per controllare cosa c'è dentro? In questo modo, però, il compressore sarà costretto a occuparsi di raffreddare nuovamente l'ambiente sprecando energia. Lo stesso meccanismo si attiva, per esempio, se si inseriscono

nel frigorifero pietanze o bevande calde. Al contrario, invece, scongelare cibi al suo interno è assolutamente consigliato per mantenere bassa la temperatura (ideale a 5°).

Inoltre, quando si compra una nuova apparecchiatura è buona norma leggere attentamente i dati riportati sull'etichetta energetica: più '+' si trovano dopo la lettera 'A', più alta è l'efficienza energetica e più basso è il consumo. Da prestare attenzione anche al posizionamento del frigorifero che non dovrebbe mai trovarsi vicino a una fonte di calore, come il piano cottura o esposto direttamente ai raggi solari.

Per quanto riguarda il congelatore, invece, meglio sceglierne uno della grandezza adeguata al proprio nucleo familiare assicurandosi di riempirlo il più possibile perché – se piena – la macchina consumerà di meno: una volta surgelati gli alimenti il motore ridurrà notevolmente il suo carico di lavoro.

- Non abbassare la temperatura sotto i 3 gradi.
- Non aprirlo inutilmente.
- Sbrinalo e puliscilo regolarmente.
- Non metterci dentro cibi caldi
- Non riempirlo troppo

#### **ACCORGIMENTI PER L'USO DEL FORNO ELETTRICO**

- Usalo alla giusta temperatura.
- Effettua il preriscaldamento solo quando è necessario.
- Non aprirlo spesso durante la cottura.
- Spegnilo poco prima della fine di cottura

#### **ACCORGIMENTI IN CUCINA**

- Colloca pentole e padelle sulla piastra di dimensioni proporzionate al diametro.
- Durante la cottura, copri pentole e padelle con il coperchio.
- Spegni i fornelli un po' prima della fine cottura.
- Utilizza il più possibile la pentola a pressione
- Preferisci il forno a microonde, rispetto al forno elettrico: consuma circa la metà.

#### **SEGUIRE ALCUNI ACCORGIMENTI NELL'UTILIZZO DEL FERRO DA STIRO E DELL'ASPIRAPOLVERE**

Il modo più semplice per risparmiare col ferro da stiro è sicuramente quello di acquistarne uno tra quelli con classe energetica A+++ . Come d'altronde per tutti gli elettrodomestici, scegliendone uno a basso consumo si può ridurre notevolmente il numero di watt necessari al funzionamento del dispositivo. Sebbene questi modelli abbiano certamente un costo più elevato rispetto agli altri, il vantaggio nel lungo periodo non è per niente indifferente.

È importante inoltre prendersi cura del proprio apparecchio per evitare la formazione di calcare. Per farlo è bene svuotare il serbatoio di acqua ogni volta che si ha finito di stirare. Questo semplice gesto aiuta infatti a mantenere il ferro da stiro in buono stato preservandone l'efficienza.

Anche per l'aspirapolvere vale il discorso sulla classe energetica. Tuttavia - anche in questo caso - ci sono alcuni semplici accorgimenti che si possono seguire per risparmiare energia: come spegnere l'aspirapolvere mentre si sta facendo altro, ad esempio spostando un mobile o

sistemando oggetti, oppure evitare l'utilizzo della funzione "turbo" quando non è necessario, questa modalità infatti richiede una potenza maggiore, non indispensabile per le pulizie ordinarie.

### **FARE BUON USO DEL CONDIZIONATORE**

Nei periodi dell'anno con caldo e afa è difficile rinunciare a rinfrescare l'ambiente con il condizionatore. Tuttavia, è importante ricordarsi di accenderlo solo quando tutte le finestre sono chiuse – in modo tale da non disperdere il fresco – e di prediligere sempre la modalità deumidificatore, più rispettosa nei confronti del mondo in cui viviamo e delle nostre tasche.

Inoltre, ricordati sempre di spegnere il condizionatore quando non sei in casa. L'effetto dell'aria condizionata infatti è quasi immediato, lasciarla accesa quando non serve è solo uno spreco di energia.

Con alcuni piccoli accorgimenti si può evitare il surriscaldamento degli ambienti in estate e limitare l'uso del condizionatore:

- arieggiando i locali durante la notte.
- evitando l'ingresso di aria calda dall'esterno nel primo pomeriggio.
- utilizzando tende o tapparelle per riparare gli ambienti.

Consigli utili:

- È sempre conveniente deumidificare anziché rinfrescare l'aria.
- Utilizzare il condizionatore solo se strettamente necessario in quanto ogni ora si consumano circa 2 – 3 kWh di energia elettrica.
- Impostare una temperatura di massimo circa 5 – 6 gradi in meno rispetto all'esterno. Generalmente 25°C sono sufficienti per contrastare il caldo.
- Non ostruire il flusso di uscita ed entrata dell'apparecchio.
- Pulire periodicamente i filtri dell'aria così da ridurre l'inquinamento da polveri, acari, pollini, ecc.
- Assicursi che porte e finestre siano ben chiuse quando il condizionatore è in funzione così da non sprecare energia.

## **2. LUCI**

### **EVITARE DI TENERE LE LUCI ACCESE INUTILMENTE**

Questa banale azione può portare a risparmi energetici considerevoli. A casa e a lavoro:

- Spegni sempre le luci uscendo dalle stanze
- Sfruttare il più possibile l'illuminazione naturale
- Non accendere inutilmente le luci quando non occorre

Se conosciamo la potenza della lampada possiamo calcolare il risparmio ottenuto da questi accorgimenti.

$kWh \text{ risparmiati in un anno} = (n^\circ \text{lampade}) \times (\text{potenza lampada}) \times (n^\circ \text{ore che le lampade rimangono spente grazie alla buona pratica}) / 1000$

La potenza della lampada si trova scritta sulle lampade stesse.

Le lampade a incandescenza assorbono circa 75 – 100 W, quelle al neon 20 – 40 W.

### LAMPADINE CFL A BASSO CONSUMO

- sostituire la lampadina a incandescenza con quelle a basso consumo
- consumano fino all'80% di energia elettrica in meno
- costano di più ma hanno una durata notevolmente superiore (10.000 ore contro 1.000 di una lampadina a incandescenza)
- una lampadina CFL da 20 W illumina come una ad incandescenza da 100 W
- la convenienza aumenta con l'aumentare delle ore di utilizzo della lampadina

Per esempio:

Illuminazione tradizionale: 3 lampadine da 100 W ciascuna, accese per 38 ore a settimana, ovvero 2.000 ore/anno. Vita media di 1.000 ore e costo di 1€ ciascuna.

**TOTALE costo lampadine + consumi dopo 5 anni = 570€**

Illuminazione CFL: 3 lampadine da 20 W ciascuna (con sviluppo totale di 300W), accese per lo stesso tempo, con vita media di 10.000 ore e costo di 10€ ciascuna.

**TOTALE costo lampadine + consumi dopo 5 anni = 138€**

#### RISPARMIO

**570 – 138 = 432 € IN 5 ANNI OVVERO 86€ ALL'ANNO**

### 3. RISCALDAMENTO

È possibile ottenere dei notevoli risparmi nelle spese di riscaldamento cercando di limitare le perdite e riducendo gli sprechi di energia. Alcune regole pratiche:

- Per ogni grado in meno è possibile risparmiare circa il 7% del consumo annuo di combustibile.
- Chiudere le finestre prima di accendere l'impianto di riscaldamento e ridurle al minimo l'apertura (spalancare le finestre per i soli cambi d'aria).
- Spegnerli i termosifoni vicino alle porte d'ingresso dell'edificio (sono praticamente inutili per il riscaldamento degli ambienti interni).
- Chiudere avvolgibili e persiane di sera per evitare le dispersioni termiche
- L'apposizione di un foglio di materiale isolante tra il calorifero e il muro se confinante con l'esterno aumenta del 5% l'efficienza di ogni calorifero.