



energy
poverty
by energie
sprong

energy
poverty 0
by energie
sprong



Come risparmiare energia in casa

Risparmiare energia: un beneficio per tutti

Tutti noi, ogni giorno, utilizziamo energia per riscaldare le nostre case, cucinare, lavarci, illuminare le stanze e far funzionare gli elettrodomestici. Ma l'energia costa, e a volte **può diventare difficile tenere sotto controllo le bollette**, soprattutto in edifici vecchi, con impianti poco efficienti o in famiglie numerose.

Secondo i dati dell'Osservatorio Italiano sulla Povertà Energetica (OIPE), nel 2022 circa **2,2 milioni di famiglie in Italia si trovavano in difficoltà nel sostenere le spese energetiche necessarie a vivere in condizioni dignitose e di benessere**. Si tratta di un fenomeno in crescita, legato all'aumento dei prezzi dell'energia, ma

anche alle caratteristiche delle abitazioni e alle informazioni disponibili su come risparmiare.

Ognuno però può fare la sua parte per ridurre gli sprechi, senza rinunciare al benessere. **Adottare comportamenti più consapevoli e utilizzare correttamente gli impianti e gli apparecchi di casa aiuta a contenere i costi e ad avere ambienti più vivibili.**

Questa guida è pensata per offrire consigli semplici, pratici ed economici, organizzati per temi, per aiutarti a migliorare l'efficienza energetica della tua casa. Sono suggerimenti validi per tutti, ma particolarmente utili per chi vive in alloggi recentemente riqualificati o con impianti centralizzati.

A cura di



Buone pratiche per gestire il calore

Manutenzione degli impianti: effettua controlli periodici su caldaie e climatizzatori per garantirne la loro efficienza e prevenire sprechi energetici.

Isolamento termico: migliorando l'isolamento di porte e finestre si riesce a mantenere meglio la temperatura interna, riducendo la necessità di riscaldamento o raffreddamento.

In inverno: riscaldamento

- Mantieni i **termosifoni liberi** da tende o mobili.
- **Chiudi tapparelle e tende** dopo il tramonto per conservare il calore.
- **Evita spifferi:** controlla porte e finestre, usa paraspifferi se serve.
- Arieggia le stanze solo per **pochi minuti**, con termosifoni spenti.
- Regola le **valvole termostatiche** in modo diversificato per ogni ambiente (es. più caldo in bagno, meno in corridoio).
- Usa **tappeti e tende** pesanti per isolare i locali.

In estate: raffrescamento

- **Chiudi finestre e tapparelle** durante le ore calde.
- **Apri le finestre solo di sera/notte**, quando la temperatura cala.
- Usa **tende chiare** o lenzuola bagnate sulle finestre per raffreddare naturalmente.
- **Preferisci il ventilatore al condizionatore.**
- Non usare forno, lavatrice, lavastoviglie nelle ore calde.



Acqua calda e consumo idrico

Come risparmiare acqua calda

- Imposta lo **scaldabagno a 45-50 °C**.
- Fai la **doccia invece del bagno**, meglio se breve (5-6 min).
- **Chiudi l'acqua** mentre ti insaponi o lavi i denti.
- Usa **riduttori di flusso** e frangi-getto: risparmierai senza accorgertene.
- Utilizza **acqua fredda quando possibile**, come per per lavare le mani o i denti.

Buone pratiche generali

- Ripara i rubinetti che gocciolano: **una goccia ogni 5 secondi = 20 litri al giorno**.
- Lava frutta e verdura **in una bacinella**, non sotto l'acqua corrente.
- Riutilizza l'acqua (es. quella del risciacquo delle verdure) per **innaffiare le piante**.
- Usa lavatrice e lavastoviglie **a pieno carico e con i programmi ECO**, per evitare sprechi.

Illuminazione ed elettricità

Riduci i consumi elettrici

- Sostituisci tutte le lampadine con **lampadine LED**, consumano fino all'80% in meno.
- **Spegni le luci** quando esci da una stanza.
- Sfrutta la **luce naturale** il più possibile.
- **Tieni pulite le lampade** e le finestre: aumentano la luminosità senza consumi.

Attenzione agli stand-by

- Spegni TV, decoder, modem, microonde e console: **non lasciarli in stand-by**.
- Usa **ciabatte** con interruttore per spegnere più dispositivi insieme.
- Ricorda: anche i **caricabatterie consumano** se lasciati attaccati alla presa.



Elettrodomestici: uso intelligente

Lavatrice e lavastoviglie

- Scegli elettrodomestici efficienti: con una **classe energetica elevata**, risparmi fino al 50%.
- Lavatrice: usa **programma ECO**, temperature basse (30°-40°), a pieno carico.
- Lavastoviglie: avvia solo quando è piena, usa **programmi brevi** ed ECO.
- Preferisci l'asciugatura naturale: evita l'asciugatrice.

Frigorifero e freezer

- **Non tenere aperto il frigorifero** inutilmente e non inserire mai cibi caldi: fanno consumare di più.
- Controlla le guarnizioni e sbrina regolarmente il freezer, spegnendolo prima (consigliato 1 volta all'anno): **il ghiaccio fa aumentare i consumi**.
- Controlla la temperatura: **4-5°C per il frigo** e -18°C per il freezer.

Cucina e piccoli elettrodomestici

- Usa **pentole con fondo spesso** e coprile sempre durante la cottura.
- Spegni i fornelli **2-3 minuti prima** della fine cottura.
- Se lo hai, **usa sempre il microonde per riscaldare** un piatto, invece del forno: consuma meno del fornello per riscaldare una tazza di latte o l'acqua per il tè.
- Usa il **bollitore elettrico** per l'acqua: è più efficiente dei fornelli.
- Il forno consuma soprattutto nella fase iniziale di riscaldamento: cucina più pietanze una dietro l'altra, **senza far raffreddare il forno**.



Strumenti utili per il risparmio

- **Lampadine LED:** durano di più e consumano meno.
- **Ciabatte con interruttore:** permettono di spegnere più dispositivi insieme.
- **Pannello riflettente:** dietro ai termosifoni, evita dispersioni di calore.
- **Frangi-getto e soffione a risparmio idrico:** meno acqua, stesso comfort.
- **Timer da doccia:** per tenere sotto controllo i minuti e risparmiare acqua calda.
- **Termometro ambiente:** aiuta a regolare meglio il riscaldamento.
- **Valvole termostatiche:** permettono di regolare la temperatura di ogni singolo radiatore, ottimizzando i consumi.
- **Doppi vetri:** riducono la dispersione di calore, mantenendo la casa più calda in inverno e più fresca in estate.

L'etichetta energetica

L'etichetta energetica ti dice quanto consuma davvero un elettrodomestico e ti aiuta a capire quanto spenderai ogni anno in bolletta: più l'elettrodomestico è efficiente, più tu risparmi!

Controlla l'etichetta prima di acquistare: un frigocongelatore in classe A consuma fino al 56% in meno rispetto a uno in classe E. Se hai elettrodomestici

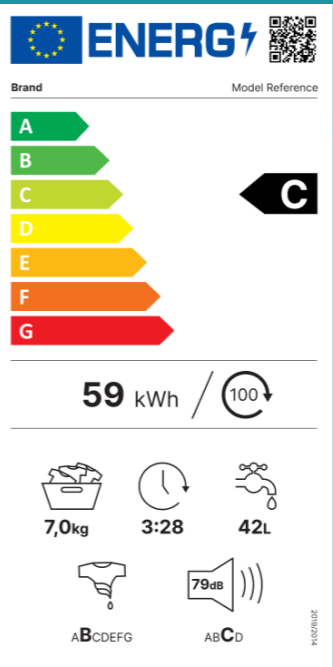
vecchi, guarda la loro etichetta: se sono in classe troppo bassa, potrebbe essere il momento di cambiarli! Scegli con attenzione: è importante per te e per l'ambiente.

Inoltre, troverai il consumo medio annuo dell'apparecchio, il volume disponibile per gli alimenti freschi e quelli congelati nel caso dei frigoriferi; il

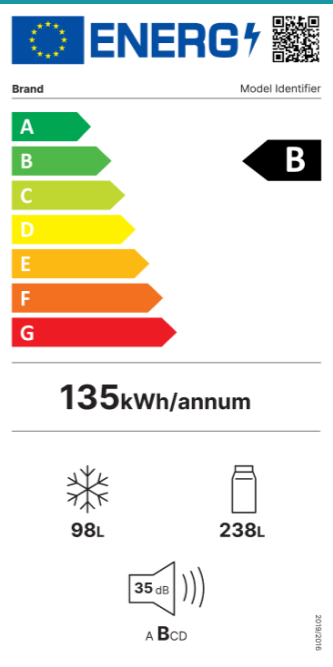
consumo di energia per ogni ciclo di lavaggio nel caso di lavatrici e lavastoviglie; il consumo di acqua, il livello di rumorosità.

La troverai su frigoriferi e congelatori, lavatrici, lavastoviglie e asciugatrici, lampadine, televisori, scaldabagni, condizionatori e ventilatori, cappe d'aspirazione della cucina.

LAVATRICE



FRIGORIFERO



TELEVISIONE

