SALUTE: resistere al gran caldo con il condizionatore e non solo

20 Luglio 2015

Comunicato stampa dell'Unione Nazionale Consumatori

In questi giorni di afa l'unico refrigerio sembra essere il condizionatore, l'importante però è utilizzarlo in maniera consapevole.

Roma, 20 luglio 2015 – "Con queste temperature da record l'utilizzo del condizionatore è spesso necessario, ma non bisogna esagerare per evitare pericolosi sbalzi di temperatura, dolori articolari e anche brutte sorprese in bolletta". E' quanto dichiara Massimiliano Dona, Segretario generale dell'Unione Nazionale Consumatori **(https://www.consumatori.it)**, ricordando alcuni accorgimenti per fronteggiare il caldo di questi giorni.

"Prima di tutto: no agli abusi! Stare tutto il giorni tappati in casa con l'aria condizionata è uno spreco di energia e sicuramente non rappresenta un toccasana per la nostra salute - afferma Dona **(segui @massidona su Twitter)**– meglio riservarlo alle ore più calde della giornata e quando è possibile provare delle soluzione alternative. Durante il giorno tenete tende e finestre chiuse in modo da mantenere la temperatura all'interno dell'abitazione; di sera invece, aprite le finestre il più possibile in modo da far circolare l'aria e rinfrescare l'ambiente. Spegnete le luci quando non servono e non lasciate i vari apparecchi elettronici in standby in quanto producono una quantità minima di calore; vestitevi in maniera adeguata con abiti freschi e larghi e non dimenticate di bere molto e mangiare cibi leggeri. In alcuni casi, poi, basta un deumidificatore che abbassa il livello di umidità nell'aria rendendola più respirabile."

"Quando tutto ciò non basta, il condizionatore rappresenta una salvezza", afferma Dona, che prosegue: "niente esagerazioni però: la temperatura va impostata intorno tra i 23 e i 26 gradi per non creare un'eccessiva escursione termica tra interno ed esterno. Accendere il condizionatore e tenere la finestra aperta è un grosso spreco da evitare! Attenzione naturalmente anche alla direzione dell'aria: mai puntarlo addosso e meglio "giocare" con alette per orientare il gettito. Di notte non è il caso di dormire con l'apparecchio in funzione, meglio accenderlo due ore prima di andare a dormire oppure, se è proprio necessario, optare per la modalità notturna che regola la temperatura in maniera adeguata senza sprechi. Non dimenticate, infine, la manutenzione: ad inizio stagione i filtri andrebbero cambiati per evitare la formazione di muffe e batteri pericolosissimi per la

salute e dopo, la pulizia andrebbe fatta ogni 15 giorni per evitare l'inquinamento dell'aria e l'incremento dei consumi. Anche il tubo di drenaggio dell'acqua va pulito almeno una volta al mese. Con tutti questi accorgimenti fronteggiare la calura estiva sarà più semplice".