



UNC
CONSUMATORI.IT

Caro bolletta: i consigli (a costo zero) per risparmiare in casa

01 Marzo 2022



I **rincari** di questi mesi mostrano ancora una volta quanto sia diventato necessario cercare di **risparmiare in bolletta**. Servono interventi quotidiani volti ad evitare la stangata dei costi partendo dai quattro pilastri del risparmio di luce e gas per poi dare dei consigli puntuali sui comportamenti, a costo zero, da tenere nelle nostre case per diminuire consumi e spesa.

I 4 pilastri del risparmio di luce e gas

1. **Diventare consapevoli e monitorare i consumi:** è fondamentale **imparare e leggere la propria bolletta** e i contatori. Le bollette sono infatti piene di informazioni importantissime che ci aiutano a monitorare i consumi e modificare le nostre abitudini per diventare più efficienti.
2. **Imparare a confrontare:** sul mercato esistono molte offerte diverse e che possono adattarsi alle nostre esigenze ma è indispensabile imparare a confrontarle tra loro, cosa spesso non facile, e senza mai fidarsi di promesse di risparmi eccessivi!
3. **Ridurre i consumi:** utilizzare apparecchiature moderne (lampadine a led, piani a induzione, pompe di calore, ecc) è fondamentale per ottenere dei risparmi sui consumi elettrici e per il gas imparare a gestire con efficienza e risparmio l'impianto di riscaldamento.
4. **Riqualificare le nostre case:** infine è fondamentale programmare gli interventi di riqualificazione energetica delle nostre abitazioni come, ad esempio, la sostituzione della caldaia, l'installazione di pannelli solari, l'isolamento termico di muri e infissi, l'utilizzo di soluzioni

moderne come le pompe di calore.

Comportamenti virtuosi a costo zero per risparmiare in bolletta

Uso efficiente degli elettrodomestici

In primo luogo, ricordatevi che gli elettrodomestici che consumano di più sono quelli che hanno delle **resistenze** e producono calore: scaldacqua elettrico, lavastoviglie, ferro da stiro, forno elettrico, stufa elettrica e così via. Vediamo dunque come riuscire a risparmiare in bolletta nell'utilizzo degli elettrodomestici:

- **Scaldacqua elettrico. È l'elettrodomestico che divora più corrente.** Il 20% della bolletta dipende, infatti, dall'acqua calda. Se avete ancora lo scaldacqua elettrico cercate, quindi, se possibile, soluzioni alternative. Altrimenti riducete la temperatura del termostato. Non è detto che si debba avere acqua bollente 24 ore su 24: 40-45°C durante l'estate e 55°C in inverno sono più che sufficienti. Fate rimuovere ogni tre anni le **incrostazioni di calcare**. Quando installate l'apparecchio collocatelo il **più vicino possibile** al punto di maggiore utilizzo, per evitare inutili dispersioni lungo le tubature e valutate l'opportunità di installare due bollitori piccoli invece di uno solo grande. Ad esempio, al posto di un apparecchio da 100 litri, è consigliabile installarne uno da 80 litri per il bagno e uno da 20 litri per la cucina.
- **Lavatrice.** Fatela andare a pieno carico. Un **lavaggio a pieno carico** costa meno di due a mezzo carico. Non è necessario lavare tutto ad alte temperature (e mai a 90°C!), oltre a spendere di più, logorate anche la biancheria. Un **ciclo a 40°C** o, al massimo, a **60°C** è, quasi sempre, più che sufficiente. Il dispositivo d'asciugatura automatico è molto dispendioso in termini energetici. Anche la centrifuga finale non è indispensabile farla andare fino in fondo, così come è inutile la gara a chi ha la centrifuga con un maggior numero di giri (600 giri sono sufficienti). Il **prelavaggio** nei nuovi modelli è spesso inutile perché troppo rapido: il detersivo non fa in tempo a sciogliersi e tanto meno ad agire.
- **Lavastoviglie.** Una pessima abitudine è **farla andare ogni sera** anche se non è a pieno carico. Se il giorno dopo non volete avere cattivi odori, è sufficiente fare l'ammollo (prelavaggio) o lasciare lo sportello aperto. Si recupera molto spazio caricandola con maggiore attenzione. Per sistemare meglio le stoviglie, ad esempio, è più semplice se si comincia dal fondo. Le padelle vanno possibilmente infilate nelle rastrelliere, in modo che restino verticali. Volendo potete rinunciare anche all'**asciugatura finale**, aprendo il portellone per far circolare l'aria. Esistono lavaggi meno intensivi (a 50 °C invece che a 65 °C) che puliscono benissimo e consentono un risparmio: è sufficiente sciacquare le stoviglie prima di introdurle, in modo che non abbiano incrostazioni o residui bruciati di cibo.
- **Frigorifero. Riducete al minimo l'apertura della porta.** Un classico è lasciare aperta la porta in attesa di decidersi: da evitare. Stabilite cosa prendere prima di aprire il frigorifero. Non introducete **cibi caldi**. Posizionatelo nel punto più freddo della cucina, lontano dai fornelli. Regolate il termostato in una posizione intermedia. Sbrinatelo almeno ogni 6 mesi ed in ogni caso quando lo strato di ghiaccio supera i 5 mm. Sono sufficienti 2 mm di ghiaccio per aumentare già i consumi. Se le guarnizioni di gomma dello sportello sono deteriorate, provvedete a sostituirle.
- **Forno.** Non abusate del forno elettrico (ad esempio per scaldare cibi). Preriscaldare il forno solo quando la cottura lo richiede esplicitamente. La palma del risparmio spetta, comunque, al **forno a microonde** che cuoce più rapidamente.
- **Condizionatori.** Accendetelo solo nelle ore più calde e non mettete mai il termostato al massimo. Bastano **4-5 gradi in meno rispetto all'esterno** per stare bene o usarlo solo nella modalità deumidificatore.
- **Stand-by. Spegnete le spie luminose.** Per la comodità di poter accendere il televisore con il

telecomando ci siamo abituati a lasciarlo sempre in stand-by. Il consumo d'electricità è basso, ma eliminando tutte le luci delle spie (tv, computer, videoregistratori ...) si risparmia il 10-11%, pari a circa 80 euro all'anno a famiglia (ai prezzi attuali e considerando il consumatore domestico tipo come definito dall'ARERA). Si calcola che il 55 % del consumo energetico della Tv abbia luogo nella modalità stand-by. Inoltre, si usura maggiormente il televisore e si corre il rischio che, lasciandolo in tensione, possa implodere, provocando un in Il televisore fa scoppiare ogni anno, in Italia, circa 1.300 incendi ed è, in tal senso, l'apparecchio elettrico di gran lunga più pericoloso (al secondo posto la stufa elettrica).

Utilizzo dell'acqua calda

Per lavarsi è preferibile farsi una doccia al posto del bagno in vasca: potreste arrivare a ridurre il consumo dell'acqua ad un quarto passando dai 35-70 litri di una doccia di 3-5 minuti ai 120-160 litri per il bagno in vasca. Inoltre, è importante ricordarsi di non lasciare scorrere l'acqua della doccia mentre ci si insapona e installare i riduttori di flusso su tutti i rubinetti

La corretta temperatura del riscaldamento

Soprattutto con prezzi del gas così alti è fondamentale impostare la corretta temperatura del riscaldamento: 19/20 gradi al massimo sono sufficienti a garantire il comfort necessario e rispetto a temperature più alte ogni grado in meno consente un risparmio di gas, a seconda delle caratteristiche dell'impianto, dal 5 al 10% che significa (per un cliente domestico tipo come definito dall'ARERA) un risparmio ai prezzi di oggi tra i 150 e i 300 euro all'anno!

Gestire le ore di accensione dell'impianto

Tenere sempre acceso il riscaldamento è uno spreco enorme, soprattutto se la nostra casa è mediamente efficiente. È importante, invece, impostare le ore di accensione quando effettivamente ci troviamo in casa, spegnere o impostare al minimo la temperatura quando siamo fuori casa.

Isolare le finestre durante la notte

Le finestre, soprattutto se vecchie e poco efficienti, sono un vero e proprio "buco" da un punto di vista energetico: durante la notte è quindi fondamentale tenere completamente chiuse le tapparelle e chiudere le tende.

Usare correttamente i termosifoni

Quando sono accesi, è importante che davanti ai termosifoni non ci siano ostacoli che impediscano al calore di trasmettersi correttamente. Ricordatevi inoltre di controllarli regolarmente e sfiatare l'aria che si crea all'interno riducendo l'efficacia del riscaldamento.

Oltre a questi comportamenti a costo zero ci sono delle scelte e interventi che a fronte di una **piccola (nel caso del cambio delle lampadine) o grande (come per la riqualificazione degli edifici) spesa** permettono di risparmiare sulla bolletta. Leggi a riguardo: **Caro bolletta: gli interventi da fare in casa per risparmiare**

Autore: Marco Vignola

Data: 1 marzo 2022

