



Piccoli gesti, grandi risparmi: un anno di monitoraggio energetico domestico in quattro città italiane - risultati e consigli

Quattro città, sedici famiglie, dodici mesi di osservazione e un obiettivo: capire come si consuma energia nelle case italiane e come ridurne gli sprechi. È questo il cuore dell'analisi *"Le buone pratiche di consumo energetico"*, condotta da **RETE ASSIST**, un'associazione no profit nata nel 2022 per contrastare la povertà energetica e promuovere la transizione verso un uso più efficiente dell'energia nelle famiglie.

L'analisi sulle abitudini di consumo è stata realizzata nell'ambito del progetto **"CircE – Circular Energy & Circular Economy"**, finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** (art. 72, comma 1, del D.lgs. n. 117 del 03/07/2017 e s.m.i., Avviso n. 2/2023), in collaborazione con le associazioni **Unione Nazionale Consumatori APS** (capofila del progetto), **ADOC APS**, **ADOC Abruzzo APS**, **U.Di.Con APS**, **U.Di.Con Regionale Calabria APS**, **U.Di.Con Regionale Lazio APS** e **Unione Nazionale Consumatori – Comitato Provinciale di Ravenna e Faenza APS**.

Il monitoraggio, realizzato tra **ottobre 2024 e settembre 2025** nelle città di **Bologna, Roma, Torino e Reggio Calabria**, ha permesso di raccogliere dati dettagliati sui consumi elettrici domestici in contesti climatici molto diversi tra loro, fornendo una fotografia rappresentativa delle abitudini energetiche italiane.

Ogni abitazione coinvolta è stata dotata di un **kit di monitoraggio "smart"** composto da quattro spine intelligenti, un lettore di consumi da contatore e un hub "Homey Bridge" per la raccolta e trasmissione dei dati.

Le famiglie hanno monitorato i propri elettrodomestici collegando le spine "smart" ai principali dispositivi elettronici utilizzati in ambito domestico, come frigorifero, forno elettrico, piastra da cucina e altri apparecchi scelti in base alle esigenze specifiche. Il dispositivo collegato al contatore ha fornito una lettura complessiva dei consumi dell'intera abitazione.

Periodicamente sono stati inviati alle famiglie **report personalizzati** con analisi e suggerimenti per ridurre i consumi sulla base dei rilevamenti registrati.

Risultati principali

- **Riduzione dei consumi:** le famiglie che hanno applicato i consigli di efficienza hanno ridotto i propri picchi di consumo e mostrato comportamenti più consapevoli già entro settembre 2025.
- **Consapevolezza energetica:** la possibilità di visualizzare i dati in tempo reale tramite app ha favorito una gestione più attenta e responsabile dell'energia.

L'attività di monitoraggio ha dimostrato come anche **semplici consigli, se messi in pratica con costanza**, possano influenzare in modo significativo i consumi energetici nel lungo periodo.

Le buone pratiche più efficaci

Dal monitoraggio sono emersi comportamenti semplici ma ad alto impatto:

- **Spegnere completamente i dispositivi in standby** (–10% dei consumi annui).
- **Ottimizzare l'uso degli elettrodomestici ad alto assorbimento:** asciugatrici, forni elettrici e condizionatori sono tra i dispositivi più energivori. Si raccomanda di utilizzarli nelle fasce orarie più convenienti dal punto di vista tariffario (quando disponibile la tariffa bioraria) e di preferire cicli "eco" o a basse temperature. Evitare di farli funzionare contemporaneamente riduce i picchi di potenza e i rischi di sovraccarico.
- **Eseguire lavaggi a pieno carico e a basse temperature** comporta risparmi fino al 15%.
- **Mantenere 26 °C d'estate e 19–20 °C d'inverno** per un equilibrio ottimale tra comfort e risparmio.
- **Promuovere la consapevolezza familiare:** coinvolgere tutti i membri della famiglia nella gestione dell'energia – ad esempio spegnendo le luci quando non necessarie o impostando correttamente i dispositivi elettronici – è risultato uno dei fattori più determinanti per ottenere risultati duraturi.

Conclusioni

Le conclusioni del report hanno evidenziato che **l'efficienza energetica non è solo una questione tecnica, ma soprattutto culturale**.

Rendere i cittadini protagonisti attivi nella gestione dei propri consumi è il modo più efficace per **ridurre gli sprechi e combattere la povertà energetica**.