



## **A titolo informativo**

### **Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)**

#### **Arieggiare e riscaldare correttamente**

La condizione per beneficiare di un clima interno gradevole e di una buona qualità dell'aria nei locali è di mantenere una temperatura e un'umidità adeguate nonché arieggiare sufficientemente. Se nei locali ha luogo una combustione aperta – provocata ad esempio da fornelli di una cucina a gas, scaldacqua istantaneo con fiamma a spia, stufe a gas o a legna oppure caminetti – le sostanze nocive devono essere direttamente espulse dal luogo in cui sono generate verso l'esterno. Si deve inoltre provvedere affinché affluisca sufficiente aria fresca.

Perché l'aria di un locale sia percepita come sana e fresca è necessario un apporto sufficiente di aria fresca. Inoltre la temperatura e l'umidità dell'aria non devono essere troppo elevate: durante il periodo di riscaldamento, si consiglia una temperatura da 20 a 21 °C nei locali abitativi e di 18 °C nelle camere da letto, con un'umidità relativa dal 30 al 50 per cento.

#### **Arieggiare**

Per garantire una buona qualità dell'aria all'interno dei locali è necessario arieggiare sufficientemente. Ciò consente di eliminare le sostanze nocive prodotte inevitabilmente dal respiro e dalla sudorazione nonché dalle attività delle persone che vi abitano come pure le sostanze chimiche residue dell'arredamento e dei materiali edili. È molto importante eliminare l'umidità; in inverno, per ottenere tale risultato, basta semplicemente arieggiare. Ciò permette anche di ridurre il rischio che si diffondano gli acari, insorgano problemi di umidità o si formino muffe.

Soprattutto negli edifici appena costruiti o risanati, dotati d'involucri e finestre ermetici, è fondamentale arieggiare regolarmente, dato che non vi sono praticamente zone permeabili che permetterebbero un ricambio di aria naturale. In linea di massima si raccomanda di arieggiare almeno due o tre volte al giorno per 5-10 minuti, creando correnti d'aria. Nelle abitazioni moderne questo compito è svolto, a determinate condizioni, da sistemi di aerazione meccanici. Quando si fanno le pulizie, si passa l'aspirapolvere, si accendono candele o si riceve la visita di amici, l'aria diventa momentaneamente più pesante.

Si raccomanda pertanto di arieggiare ulteriormente. Negli edifici nuovi e risanati si dovrebbe arieggiare maggiormente soprattutto durante le prime settimane.

Le forti emissioni di umidità, di particelle o di odori che possono svilupparsi cucinando, facendo la doccia o il bagno, dovrebbero essere eliminate immediatamente utilizzando cappe di aspirazione o aprendo le finestre. Se si cucina con il gas, arieggiando si possono eliminare i gas sviluppati, come l'ossido di azoto e il monossido di carbonio.

#### **Riscaldare**

In linea di massima i locali abitativi non vanno riscaldati troppo. In generale è sufficiente indossare un pullover supplementare per sentirsi di nuovo a proprio agio. L'eccessivo riscaldamento, oltre a provocare un inutile spreco di energia, rende l'aria dei locali soffocante e secca.

Per contro, negli edifici mal isolati la temperatura deve essere mantenuta a valori più alti a causa delle pareti fredde. Oltre a un miglioramento dell'abitabilità di chi ci vive, una tale misura permette anche di evitare problemi di umidità e di muffe. Per le medesime ragioni, negli edifici con una cattiva isolamento il

riscaldamento dei locali deve essere avviato prima del tempo. Dal punto di vista di uno sviluppo sostenibile sarebbe tuttavia opportuno migliorare l'isolamento termico.

Le camere da letto sono locali «a rischio» che presentano spesso problemi di umidità e di muffe. Anche qui la soluzione consiste nello scaldare a sufficienza le stanze. Infatti se è vero che una bassa temperatura concilia il sonno, è anche vero che nelle camere da letto temperature molto basse, inferiori ai 18 °C, o un abbassamento della temperatura in case male isolate, possono provocare condensazione sulle pareti fredde o lungo gli infissi delle finestre di tali locali – soprattutto quando si tengono aperte le porte delle camere – ed essere all'origine di umidità e di muffe.

I caminetti e gli impianti di riscaldamento possono mettere in pericolo la salute degli abitanti se i tubi di scarico non sono ermetici. Pertanto, con controlli regolari, va garantita l'ermeticità dei tubi di scarico. Se la combustione che ha luogo in caminetti o in molti forni a legna, in stufe e forni a gas o in scaldacqua istantanei con fiamma a spia, toglie ossigeno all'aria del locale, si devono adottare misure pianificatorie per far affluire l'aria fresca necessaria.

#### Suggerimento:

