

## Gas, luce e acqua: il decalogo Enea per risparmiare energia

**Autore:** Romina Ferrante

**Data:** 07 Novembre 2022



Per fronteggiare il caro bollette l'**Enea**, l'**Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile**, ha realizzato una guida con 20 pratici consigli su come risparmiare energia.

Si tratta di piccoli accorgimenti da buon padre di famiglia, che permettono però di ottenere un risparmio del 10% sulla bolletta e allo stesso tempo di sostenere l'ambiente.

Ecco quali sono.

### Utilizzare lampadine a risparmio energetico

Le lampadine LED, rispetto alle lampadine a incandescenza o alogene, a parità di potenza assorbita, producono una luce 5 volte superiore e possono durare fino a 15000 ore, contro le 7500

di quelle tradizionali. Sostituendo tutte le lampadine di casa si ottiene un notevole risparmio nel tempo.

## **Migliorare la coibentazione dell'abitazione**

Una casa ben isolata, oltre ad essere calda e accogliente, permette di ridurre sensibilmente i consumi di energia. Ecco perché si consiglia di realizzare un isolamento termico a cappotto, così da ridurre le dispersioni di calore del 40-50%.

## **Isolamento di tetto e soffitto**

Un altro metodo per conservare il calore è isolare il soffitto. In questo modo si arriva a risparmiare almeno il 20% dell'energia. La coibentazione del tetto rappresenta un ottimo investimento nel lungo periodo.

## **Utilizzare serramenti a doppi vetri**

Un altro passo importante per ridurre il dispendio di energia è la sostituzione dei vecchi infissi pieni di spifferi con nuovi serramenti in PVC o legno a taglio termico, con vetri doppi o tripli, così da garantire anche l'insonorizzazione e un miglior comfort acustico all'interno della casa.

## **Ridurre l'utilizzo di acqua calda**

È bene preferire una doccia veloce al bagno. Per fare un bagno si consumano in media 120-160 litri di acqua, mentre per una doccia 75-90 litri. Inoltre, è meglio non attivare la caldaia quando non necessario, per lavarsi le mani o i denti per esempio.

## **Preferire apparecchi di classe energetica superiore**

Gli elettrodomestici fanno la parte del leone nel consumo di energia elettrica. Ecco perché è importante scegliere elettrodomestici ad alta efficienza energetica, realizzati con materiali di ultima generazione e che permettono di ridurre ottenere un risparmio del 30-40% sulla bolletta e ridurre l'impatto ambientale.

## **Usare ciabatte multipresa**

Le luci rosse in stand-by assorbono una potenza da 1 a 4 watt. Se si moltiplica questo dato per 24 ore e per tutti i dispositivi presenti in casa si arriva a un consumo tra i 24 e i 96 Wh. Uno dei modi più intelligenti per risparmiare energia elettrica è quello di riunire tutte le spine in una o due ciabatte multipresa con interruttore, così da spegnere all'occorrenza tutti i dispositivi contemporaneamente.

## **Non lasciare luce accesa inutilmente**

Ce lo hanno detto un milione di volte anche i nostri genitori. Cerchiamo per quanto possibile di utilizzare la luce solare di giorno e tenere meno luci accese possibile di sera, così da ridurre i consumi di energia elettrica. Un trucco semplice per spendere meno.

## **Realizzare impianti di generazione di energia rinnovabile**

Un altro sistema per tagliare i consumi è quello di produrre la propria energia, grazie all'utilizzo di fonti rinnovabili (sole, vento e acqua) installando sul proprio tetto impianti fotovoltaici o mini-pala eolica.

## **Effettuare la manutenzione degli impianti**

Come sottolinea l'Enea si tratta della regola numero uno in termini di risparmio, sicurezza e attenzione all'ambiente, perché un impianto ben regolato consuma e inquina meno.

## **Controllare la temperatura degli ambienti**

È bene tenere sotto controllo le temperature della casa. Secondo la normativa nella stagione invernale la temperatura non dovrebbe superare i 22° (19° sarebbero sufficienti).

## **Fare attenzione all'orario di accensione dei riscaldamenti**

Mantenere i riscaldamenti accesi di giorno e di notte è uno spreco. Ecco perché a seconda della Regione in cui ci troviamo il tempo massimo di accensione giornaliera subirà una variazione, da un massimo di 14 ore per gli impianti in zona E (nord e zone montane) a 8 ore per gli impianti in zona B (fasce costiere del Sud Italia).

## **Schermare le finestre durante la notte**

La chiusura di tapparelle e persiane permette di ridurre ulteriormente le dispersioni di calore verso l'esterno.

## **Evitare ostacoli davanti o sopra i termosifoni e non lasciare le finestre aperte a lungo**

L'abitudine di mettere tende davanti ai termosifoni o usarli come stendibiancheria riduce la diffusione del calore. È preferibile inserire un pannello riflettente tra parete e termosifone (anche un semplice foglio di carta stagnola), specie quando il calorifero è incassato nella parete, riducendo così le dispersioni verso l'esterno.

## **Fare il check up dell'immobile**

La valutazione da parte di un tecnico della propria dimora attraverso la diagnosi energetica e l'attestato di prestazione energetica APE consente di avere un chiaro quadro degli interventi da realizzare per contenere i consumi e i costi energetici. Interventi fattibili grazie alle detrazioni fiscali e agli incentivi a fondo perduto del "Conto termico".

## **Dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione della temperatura**

Questo tipo di impianto consente di evitare sbalzi di potenza. La programmazione giornaliera e settimanale consente poi un ulteriore risparmio. I cronotermostati, i sensori di presenza e i regolatori elettronici permettono di regolare a distanza la temperatura delle stanze della casa e il tempo di accensione degli impianti di riscaldamento.

## Utilizzare valvole termostatiche

Le valvole termostatiche regolano il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e permettono di non superare nelle stanze in cui sono presenti di non superare la temperatura media dell'intera abitazione.

## Usare un sistema di contabilizzazione del calore

Questo sistema aiuta a gestire il riscaldamento della propria casa in autonomia risparmiando e pagando solo sul consumo effettivo, grazie a dispositivi di misurazione del calore installati sui radiatori o sui tubi di collegamento all'impianto di riscaldamento centralizzato e valvole termostatiche nei singoli radiatori (installazione obbligatoria nei condomini riscaldati da un impianto centralizzato).

## Sostituire la caldaia esistente con una caldaia a condensazione

Le caldaie a condensazione sono molto più efficienti rispetto a quelle classiche. Mentre nelle caldaie tradizionali l'acqua viene riscaldata grazie al calore della combustione e i gas di scarico vengono espulsi all'esterno, le caldaie a condensazione sfruttano il calore contenuto nei gas di scarico (in gran parte vapore acqueo). In questo modo si recupera il calore latente di condensazione e di conseguenza si ottiene una maggiore efficienza energetica.

## Sbrinare regolarmente frigo e congelatore

Un'attenta pulizia e un buon posizionamento del frigo possono davvero fare la differenza. Un frigo sbrinato ha un'efficienza energetica maggiore. Inoltre, è preferibile collocare il frigorifero lontano dal forno e in una stanza non troppo calda (in caso contrario si rischia un aumento dei consumi del 10%).

LEGGI ANCHE: [Caro Bollette, consigli per risparmiare sulla luce in casa](#) e [Stufa pirolitica: cos'è, come funziona, vantaggi e svantaggi](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/come-fare/gas-luce-e-acqua-il-decalogo-enea-per-risparmiare-energia/>

Generato il 30/04/2025