



La temperatura perfetta dentro casa? Niente più 19 gradi. Occhio al termostato

## Descrizione

(Adnkronos) -

Qual è la temperatura perfetta da avere dentro casa? Per anni, nelle case degli italiani e non solo, si è rispettata la cosiddetta regola dei 19 gradi, compromesso tra bolletta per il riscaldamento, clima ed esigenze corporee. Ora però, secondo gli esperti, le cose sembrano essere cambiate. La regola dei 19 gradi nasce infatti negli anni '70, quando c'erano condizioni e necessità completamente diverse rispetto a oggi.

Lo sviluppo di tecnologie di isolamento termico così come di quelle per un migliore controllo del clima all'interno della casa ha portato la regola su un nuovo piano, aggiornandola. In ogni caso, a offrire indicazioni su quale sia la migliore temperatura da avere all'interno delle mura domestiche, ci pensano organizzazioni come l'Energy Saving Trust e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): entrambe fissano infatti l'intervallo da impostare sul termostato tra i 18 e i 21 gradi.

Un intervallo comunque vicino ai 19 gradi che erano lo standard fino a qualche anno fa, ma che può variare a seconda di diversi fattori, come grandezza della casa, della stanza o dell'uso che se ne fa. Importante però, sempre secondo gli esperti, non far scendere la temperatura al di sotto dei 18 gradi, temperatura che potrebbe favorire l'umidità, e quindi la formazione di muffa, e far male alla salute sia degli adulti che dei bambini.

Meglio, insomma, una temperatura più alta della soglia consigliata piuttosto che più bassa. Questo vale soprattutto nelle zone giorno, come soggiorno e cucina, e nelle camere da letto.

Un falso mito, da sfatare, è quello che se la temperatura è più bassa si spende meno in bolletta. Ma i consumi dipendono, anche in questo caso, da diversi fattori come la conformazione della casa, dalla sua capacità di trattenere calore e dalla sua grandezza. Una casa fredda fatica maggiormente ad arrivare alla temperatura impostata sul termostato, consumando quindi di più.

---

Altro aspetto da considerare per alleggerire i consumi Ã“ che non tutte le stanze necessitano della stessa temperatura. Le zone giorno possono preferire una temperatura piÃ¹ alta, intorno ai 22 o ai 23 gradi, mentre le camere da letto possono essere piÃ¹ fresche, tra i 17 e i 19 gradi.

â??

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 28, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*