

Bollette, lavatrice con programma eco e microonde meglio del forno: come risparmiare a costo zero

(Fonte: <https://www.corriere.it/>)

Programma Eco per gli elettrodomestici

Il caro energia pesa sulle famiglie italiane che, con l'arrivo del primo freddo, stanno adottando una serie di comportamenti per contenere le spese in bolletta e i consumi energetici. [Alcuni piccoli cambiamenti possono essere sufficienti per risparmiare o migliorare le proprie abitudini di consumo, senza spese aggiuntive](#): ad esempio usare il programma eco della lavatrice o preferire le cotture a microonde al forno tradizionale. Queste sono solo alcune delle regole del «Manuale d'uso dell'energia in casa», realizzato dall'Agenzia Nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile (Enea) e l'Associazione Nazionale dei Datori di Lavoro Domestico (Assindatcolf) nell'ambito della campagna nazionale Italia in Classe A, promossa dal ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica. Il vademecum riassume una serie di consigli pratici per contenere gli aumenti e promuovere uno stile di vita più sostenibile all'interno delle mura domestiche. **Il primo consiglio è proprio quello di «azionare il programma eco, cioè di risparmio energetico, presente in tutti i più recenti elettrodomestici (lavatrici, lavastoviglie, ecc..) e regolare la temperatura in base allo sporco e sempre al minimo indispensabile».**

Leggi anche:

- [Bollette luce, dalla corrente per la tv al forno: ecco il conto che arriverà a dicembre](#)

Caricare la lavatrice in modo corretto

Il secondo consiglio è **razionalizzare l'uso di lavatrice e lavastoviglie**. «Caricare poco la lavatrice è uno spreco inutile di energia. Lo stesso vale per lavastoviglie e asciugatrice. Caricare eccessivamente è altrettanto deleterio perché il bucato non sarebbe pulito alla perfezione e andrebbe nuovamente lavato», si legge nel manuale.

Quando accendere lavastoviglie e lavatrice

Per evitare stangate in bolletta è consigliabile avere un contratto che preveda una tariffazione bioraria e **cercare di accendere lavatrice e lavastoviglie nelle fasce orarie meno costose, vale a dire quelle che vanno dalle 19 alle 8 del mattino**. Lo stesso consiglio vale per gli elettrodomestici da ricaricare come gli aspirapolvere a batteria. Chi ha installato i pannelli solari invece dovrebbe usare le ore più assolate della giornata.

Meglio il microonde del forno

Il microonde consuma meno del forno tradizionale: per l'esattezza circa la metà. Inoltre non ha bisogno di preriscaldamento e conserva intatte le proprietà nutritive dei cibi. Per questo secondo il vademecum andrebbe preferito al forno elettrico. Se non è possibile fare a meno del forno elettrico, bisognerebbe almeno evitare la funzione grill, una delle più energivore. Se lo si spegne poco prima della fine della cottura, è possibile sfruttare il calore residuo riducendo i consumi.

Stirare solo il necessario

Secondo le stime dell'Enea il ferro da stiro ha un'incidenza del 5,75% sui consumi elettrici totali, ridurne l'uso quindi può contribuire anche a contenere i costi in bolletta. Il suggerimento è limitare questa attività solo agli indumenti che ne hanno realmente bisogno.

Fare la manutenzione degli elettrodomestici

«Una corretta pulizia e manutenzione degli elettrodomestici presenti in casa può essere importante poiché migliora le loro prestazioni e quindi conseguentemente i loro consumi. Ad esempio, i filtri di lavatrice, lavastoviglie e condizionatori vanno tenuti sempre puliti», si legge nel manuale. Da un'analisi Enea, realizzata per Aires, l'associazione italiana che riunisce le principali aziende e gruppi distributivi specializzati di elettrodomestici ed elettronica di consumo, e Applia Italia, l'associazione che all'interno di Confindustria rappresenta i produttori di elettrodomestici, emerge che **la maggior parte degli elettrodomestici presenti nelle nostre case ha tra i 12 e i 20 anni di vita.** Questo pesa sui consumi e di conseguenza anche sulle bollette. Per fare un esempio un frigorifero da 300 litri nuovo e ad alta efficienza consuma almeno il 55% in meno di uno vecchio, con un risparmio di circa 150 euro all'anno.

Persiane e porte per evitare dispersioni

Persiane, porte e tende isolanti possono essere un valido alleato per contrastare le temperature troppo fredde o troppo calde, spiega il «Manuale d'uso dell'energia in casa». D'inverno abbassarle al tramonto consente di contrastare il freddo. Mentre d'estate tenerle chiuse aiuta ad evitare che in casa entri troppo calore. Questo discorso vale solo se gli infissi sono di buona qualità e ad alto isolamento termico. Per evitare di sprecare riscaldamento, è bene aprire le finestre solo per pochi minuti quando si vuole arieggiare.

Controllare le prese elettriche

Uno spreco di cui siamo poco consapevoli è quello legato alle prese elettriche: **tenere collegati i dispositivi elettronici della casa (pc, ferro da stiro, caricabatterie ecc.) più del dovuto**

significa sprecare energia senza un motivo. Perciò è consigliabile staccare la spina quando non si usa più l'apparecchio: se gli elettrodomestici sono in stand-by non significa che non stiano consumando.

Non lasciare accese le luci

Durante la sera è bene tenere accesa in casa solo la luce della stanza che si sta occupando. Durante il giorno, invece, è importante sfruttare al massimo la luce del sole, cercando di tenere il più possibile le luci spente. **I sistemi di controllo da remoto, che permettono di spegnere e accendere le luci con il proprio smartphone, possono essere un valido alleato per evitare gli sprechi.**

Riscaldamento: non superare i 19°C

Per quel che riguarda il riscaldamento, **la normativa per contenere i consumi di gas, introdotta già dal governo Draghi e confermata dall'esecutivo guidato da Giorgia Meloni, prevede che si possa tenere in casa una temperatura fino a 19°C.** Tuttavia, come ricorda l'Enea, ogni grado in più, oltre a disattendere le indicazioni di legge, comporta consumi di energia significativi e un'impennata dei costi in bolletta.

Ridurre il consumo di acqua calda

Ridurre il consumo di acqua calda è fondamentale per ridurre gli sprechi, sia idrici che di gas. **«Fare il bagno rispetto a fare una doccia implica un consumo di acqua di quattro volte superiore.** Infatti il consumo medio di acqua per fare il bagno è di 120 -160 litri, mentre per fare una doccia di 5 minuti è stimato un consumo di 75-90 litri e per una di 3 minuti 35-50 litri», ricorda il manuale. Per ridurre ulteriormente i consumi, è importante chiudere l'acqua quando ci si insapona. **Installare riduttori di flusso su rubinetti e docce può aiutare a gestire al meglio i consumi.**