



VALORIZZIAMO
IL SERRAMENTO

È ora di cambiare aria!

COME E PERCHÉ UN BUON CLIMA INTERNO
PROTEGGE LA SALUTE E LA CASA



Il 90 % del tempo lo trascorriamo in ambienti interni

Quando si parla di inquinamento dell'aria si pensa immediatamente a quella che respiriamo all'aperto, ma attenzione, anche dove passiamo gran parte del nostro tempo – quasi il 90% secondo alcune statistiche – ovvero in ambienti chiusi come abitazioni o uffici, la qualità dell'aria è fondamentale.

Purtroppo anche negli ambienti interni l'aria può essere contaminata: polveri sottili, spore di muffe, batteri, virus e gas sono alcune delle sostanze che, se concentrate e respirate a lungo, possono causare danni alla nostra salute. La nostra forma fisica e mentale, il nostro umore, insomma il nostro benessere in generale, dipendono molto da una buona e corretta ventilazione degli ambienti in cui soggiorniamo.

Possiamo respirare (ma non sempre) aria cattiva

Ti sarà sicuramente capitato di entrare in una sala riunioni o in un ristorante e di avvertire immediatamente un'aria pesante e difficilmente respirabile, per te che arrivi dall'esterno. Le persone già presenti non la percepiscono perché vi ci sono abituate gradualmente, soggiornando in quegli ambienti. Infatti mentre la temperatura e l'umidità possono essere percepite, non sempre è avvertibile l'odore dell'aria viziata.

Come ovviare a questi inconvenienti? Ventilando gli ambienti in modo efficace. Vediamo come.



Aprire? Come? E per quanto?

Diversi modi di arieggiare

Come ventilare una stanza in modo naturale ed efficace? La cosa migliore è poter aprire contemporaneamente due finestre, sui lati opposti di una stanza, per far girare l'aria, ma al giorno d'oggi sono poche le stanze progettate in questo modo, con due pareti opposte perimetrali. Per cui la cosa migliore è creare una cosiddetta "corrente d'aria" aprendo tutte le finestre e le porte interne all'abitazione, o all'ufficio: in questo modo l'aria circola rapidamente e una volta chiuse, tanto rapidamente, nei mesi invernali, gli ambienti possono essere nuovamente riscaldati.

E aprire le finestre in ribalta? Questa può essere una buona seconda scelta, da valutare a seconda dei casi, poiché con l'anta in questa posizione entra meno aria, occorre tenerla quindi aperta più a lungo, l'ambiente si raffredda maggiormente e tanto maggiormente occorre riscaldarlo per ripristinare una confortevole temperatura ed infine con la finestra in ribalta la casa è meno protetta da possibili tentativi di furto con scasso.

Piccoli accorgimenti grandi vantaggi



Mai sotto i 16 gradi

L'aria fredda assorbe meno acqua di quella calda, così le piccole particelle di acqua (umidità) si depositano su pareti e finestre fredde. Affinché questo processo non si inneschi, la temperatura di muri e finestre deve rimanere sopra i 16° C.



Per quanto?

Da 5 a 10 minuti, per un ricambio di gran parte del volume d'aria di una stanza di medie dimensioni. Naturalmente più fredda è la temperatura esterna, più brevi possono essere gli intervalli di ventilazione.



Quando? Quante volte?

L'aria è stantia? Si formano goccioline d'acqua sui vetri della finestra? Allora è giunto il momento di arieggiare l'ambiente: più a lungo vi ci soggiorna, più intensa dovrà essere la ventilazione: da ripetere anche quattro o cinque volte al giorno.



I picchi di umidità

Dopo la doccia meglio arieggiare aprendo completamente la finestra tenendo però chiusa la porta del bagno, per evitare che l'umidità si diffonda nel resto della casa.

Arieggiare correttamente nei diversi ambienti della casa

Bagno, cantina, camera da letto – usiamo le camere in modo diverso, pertanto anche l'umidità e gli odori variano a seconda della stanza e della durata della nostra permanenza. Alcuni piccoli consigli vi aiuteranno ad ottenere un clima interno sano. Umidità, sostanze inquinanti e virus si possono eliminare con una buona ventilazione!

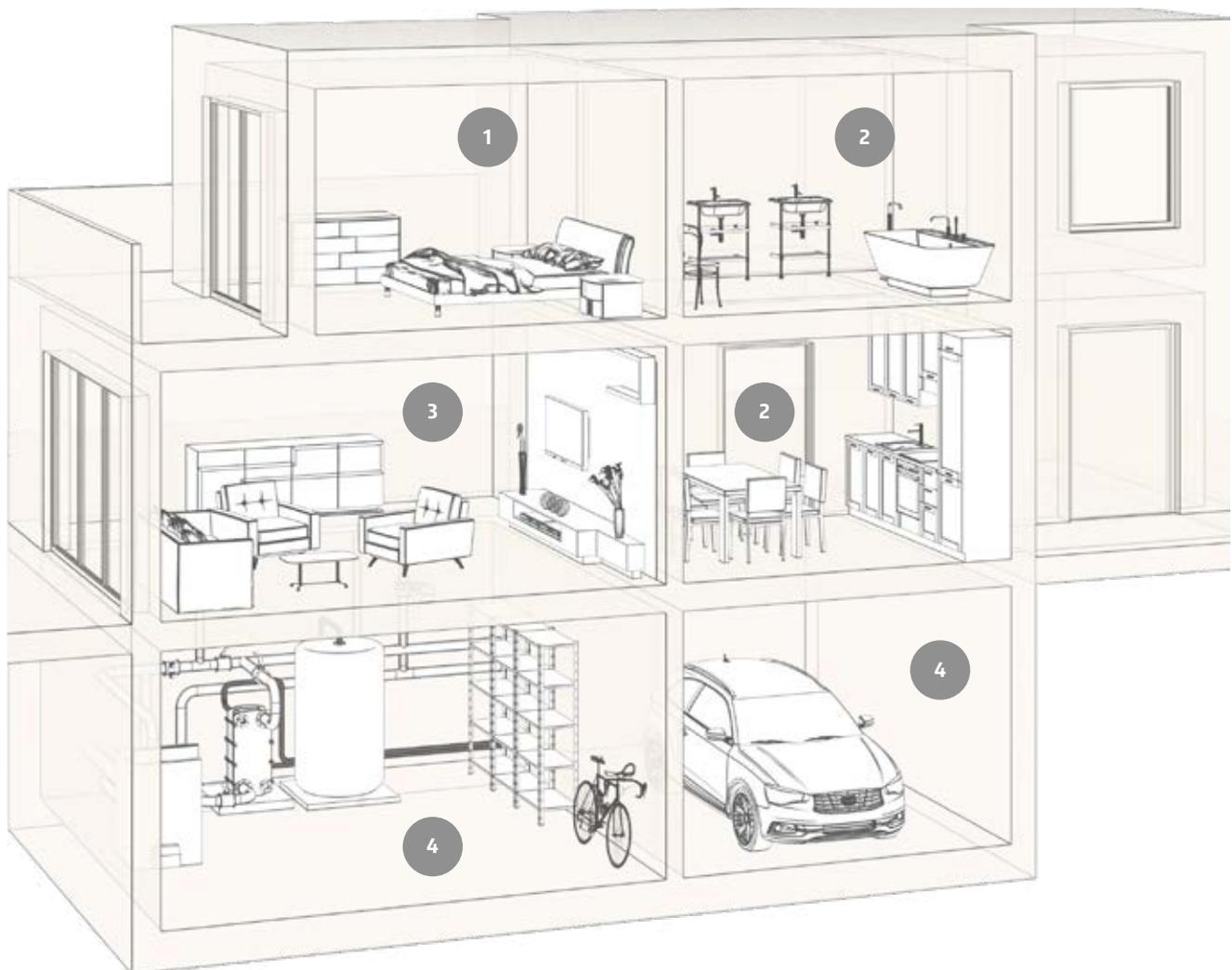
1 Camera da letto

Estate: in ribalta, durante la notte

Inverno: prima di dormire arieggiare 5/10 minuti, al mattino arieggiare creando corrente d'aria con altri ambienti

2 Bagno / Cucina

Eliminare i picchi di umidità (della cottura, della doccia, ecc.) arieggiando completamente il locale



3 Living / Soggiorno

Arieggiare regolarmente; se presenti piante, acquari o altre fonti di umidità arieggiare più a lungo

4 Cantina / Garage

Ventilare di notte o al mattino: la temperatura esterna dovrebbe essere almeno di 5° C più fredda della temperatura interna

Attenzione all'umidità!

Specialmente in alcuni ambienti



Cantina

Le pareti della cantine sono solitamente molto fresche poiché interrato; se all'interno della cantina si produce umidità, perché la si usa spesso o perché la si è adibita a taverna, si può creare condensa sulle pareti e a lungo andare muffa. Quindi le cantine utilizzate in modo permanente devono essere riscaldabili e dotate di finestre per l'aerazione.



Riscaldare correttamente

Ridurre il riscaldamento quando si è lontani o durante la notte permette di risparmiare energia e costi, ma attenzione all'umidità: se è alta occorre ventilare per eliminarla. Per quanto riguarda i radiatori, questi devono essere liberi: tende, davanzali sovradimensionati o altri ostacoli possono impedire un corretto riscaldamento. Nel peggiore dei casi, la temperatura ambiente desiderata può non essere raggiunta.



Stanze non utilizzate

È intelligente riscaldare al minimo le stanze poco o solo in parte utilizzate. Meno intelligente è riscaldarli con l'aria delle stanze vicine più calde, perché oltre al calore può entrarvi anche umidità e se l'aria si raffredda di nuovo, l'umidità relativa aumenta e c'è il rischio di formazione di condensa e muffa.



Panni stesi in casa

Asciugare il bucato all'aperto? Perfetto. È disponibile un locale per l'asciugatura? Ottimo anche questo. Ma se lavi o asciughi la biancheria in ambienti interni alla casa, devi pensare all'aerazione. Apri le finestre del locale in cui è posta la lavatrice e dove asciughi i panni, chiudi la porta e non spegnere il riscaldamento: il tuo appartamento ti ringrazierà.

A proposito: con le asciugatrici, il tubo dell'aria di scarico deve essere sempre collocato all'esterno.



Lo sapevi che... ? Curiosità in cifre.



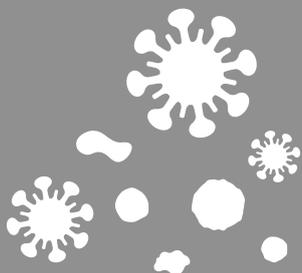
Un adulto inspira
15.000 litri d'aria al giorno
e rilascia circa
un litro di acqua



90 % del nostro tempo lo trascorriamo in ambienti interni

Virus e batteri resistono a lungo, come Aerosol (particelle sospese), nell'

aria stantia



L'aria malsana interna agli ambienti aumenta **del 40 %** la probabilità di ammalarsi di **asma e altre allergie**

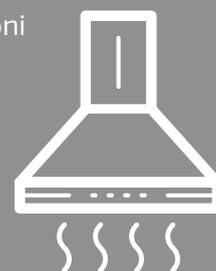


Solo in Europa più di **80 Milioni di persone** vivono in ambienti umidi e con tracce di muffa

L'aria interna alle nostre abitazioni case o edifici, è fino a

5 volte più inquinata

rispetto all'aria esterna



Attenzione al clima

l'importanza dell'aerazione

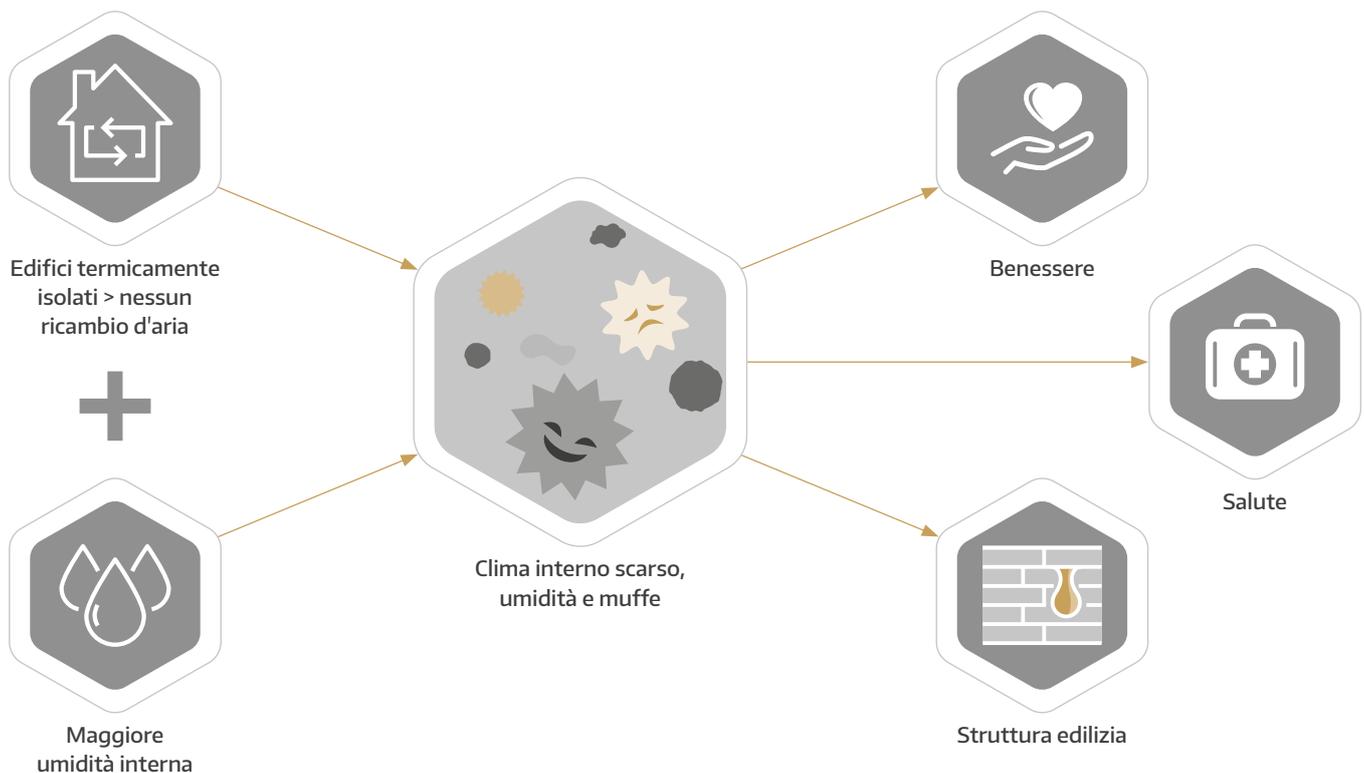
Massimo isolamento, minor ricambio d'aria

Negli ultimi decenni le crescenti richieste di comfort e isolamento termico hanno fatto sì che gli involucri edilizi diventassero sempre più impermeabili al rumore, al freddo e all'acqua. Questo lo si è visto specialmente nel progresso della tecnica costruttiva di finestre e porte. Una finestra contemporanea, rispondendo ai requisiti normativi giustamente volti ad un efficiente risparmio energetico, è praticamente impermeabile all'aria, con tutte le conseguenze che ne derivano in fatto di clima interno alle abitazioni.

Prima fra tutte un clima interno all'abitazione estremamente povero di aria fresca mancando un naturale e continuo ricambio d'aria. L'umidità dell'aria, i vapori chimici delle vernici e dei materiali da costruzione, la CO₂, gli agenti patogeni e le polveri sottili inquinano l'aria. Queste impurità sono causate dalla respirazione delle persone, dal bagno, dal bucato bagnato, dal funzionamento dei computer o degli aspirapolvere.

Più umidità, peggior clima interno

Inoltre, la quantità di umidità in una famiglia è aumentata rispetto alle generazioni precedenti (doccia, cucina, lavatrici, etc...). Questa elevata umidità può difficilmente disperdersi attraverso un involucro edilizio molto isolato con la conseguenza che gli appartamenti ristrutturati o nuovi, che non tengono conto del fattore "ventilazione" hanno un clima interno peggiore rispetto ai vecchi edifici.





La salute, il nostro bene più prezioso

L'aria pulita e fresca è fondamentale per la nostra vita. L'aria interna "cattiva" o stantia, invece, può causare irritazioni agli occhi, al naso e alla gola, nonché mal di testa, vertigini e stanchezza. A lungo andare può anche portare a gravi disturbi: malattie respiratorie come asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) o nel peggiore dei casi, malattie cardiache.

Una buona ventilazione degli ambienti è fondamentale, in caso di malattia: favorisce la propria guarigione e allo stesso tempo riduce al minimo il rischio di infezione per gli altri, perché gli agenti patogeni a volte rimangono in ambienti chiusi per un tempo molto lungo – soprattutto se c'è poco ricambio d'aria.

Muffa, un pericolo per le persone e per la casa

Le muffe si formano in ambienti umidi e caldi su superfici fredde: il loro perfetto terreno di coltura sono i muri freddi in ambienti umidi, scarsamente ventilati e con una temperatura calda.

In concentrazioni elevate, i funghi della muffa possono attaccare la struttura edilizia e diventare un pericolo per le persone. Molti studi hanno stabilito un collegamento tra la cattiva aria interna agli ambienti e l'asma o altre malattie respiratorie. Chiunque viva in un appartamento umido, o con tracce di muffa, per un lungo periodo di tempo – solo in Europa, si calcola siano circa 80 milioni di persone – aumenta il rischio di ammalarsi di asma del 40%.

Proteggere la struttura edilizia

Soprattutto nelle nuove costruzioni o nei lavori di ristrutturazione, una buona ed intensa ventilazione è essenziale per asciugare la struttura dell'edificio e per rimuovere i vapori chimici di vernice, intonaco e altri materiali. L'asciugatura completa di una costruzione "standard" in cui sono impiegati cemento, malte e intonaci, tutti a base acqua, può durare fino a due anni, a secondo del luogo; naturalmente le strutture prefabbricate o in altri materiali (legno) impiegano molto meno. Quindi in una nuova costruzione è utile riscaldare bene nei primi periodi o usare dei deumidificatori, per abbreviare i tempi.

Per il benessere, un mix ideale

Un clima interno piacevole si ottiene solo quando il grado di temperatura e umidità permette di sentirsi a proprio agio. Uno spazio abitativo tranquillo e senza spifferi è importante ma spesso, per evitare correnti d'aria e rumore, molte persone – soprattutto nelle aree urbane – evitano di arieggiare. Sebbene ciò sia comprensibile, questo comportamento porta inevitabilmente ad una scarsa qualità dell'aria interna.



Arieggiare è importante, soprattutto durante questa pandemia.

È ormai provato che i virus (ad esempio il Coronavirus) si diffondono dove le persone trascorrono la maggior parte del loro tempo (circa il 90% della loro vita), dove hanno contatti e condividono l'aria che respirano con altre persone: negli edifici e sui mezzi pubblici. Studi scientifici dimostrano che in ambienti interni il rischio di infezione è molto più elevato.

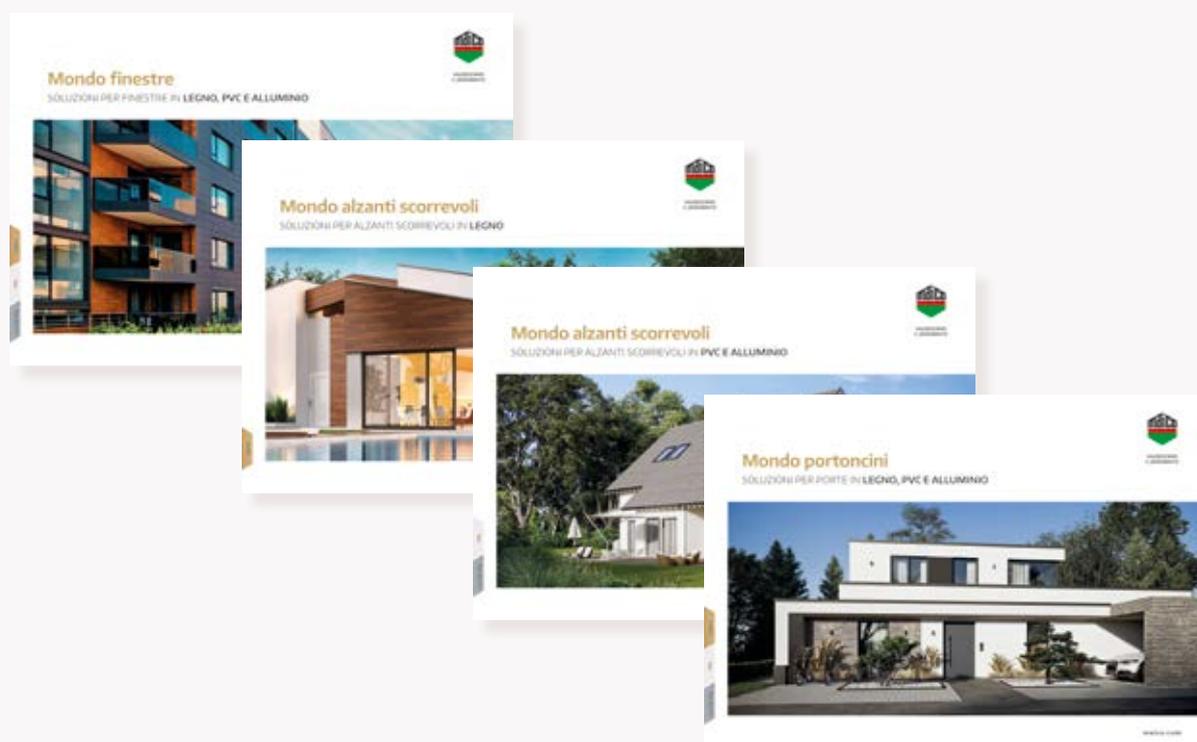
Gli aerosol sono un vettore importante. Sono microscopiche goccioline che espelliamo attraverso l'aria che respiriamo e che possono contenere il virus. Queste rimangono in sospensione nell'aria, soprattutto negli ambienti interni, appunto, ed essere respirate da altre persone.

Niente panico! Oltre all'uso della mascherina e al distanziamento interpersonale è una buona pratica, attuata soprattutto nelle scuole, quella di arieggiare molto e spesso gli ambienti per diminuire il più possibile la concentrazione di eventuali aerosol infetti.



Tutto da un unico fornitore

Da noi trovi soluzioni complete per finestre, porte e scorrevoli – per legno, PVC e alluminio.
Prova la nostra variegata gamma di sistemi e la completezza dei nostri servizi.
Scopri di più su www.maico.com o contatta il tuo consulente Maico.



maico.com