

# Quale temperatura tenere in casa per non ammalarsi? Le indicazioni di OMS e Ministero

In questo articolo

- 👇 Il freddo in casa fa ammalare?    👇 Il freddo causa l'influenza?    👇 Qual è la temperatura ideale?
- 👇 Quanti gradi tenere in casa d'inverno?    👇 Qual è l'umidità ideale in casa con 19°?

Due anni fa, il **decreto salva-energia** del Ministero della Transizione Ecologica stabiliva l'abbassamento di un grado della temperatura interna massima delle abitazioni in inverno (da 20 a 19°C) e la riduzione del periodo e degli orari di accensione dei termosifoni.

La misura, che mirava alla **riduzione dell'impatto energetico** del riscaldamento delle nostre case, è **stata abrogata** e oggi valgono nuovamente i precedenti limiti di legge, che impongono **20-22°C massimi in ambiente casalingo** e contesti assimilabili. Resta però valida l'indicazione di **non superare i 19-20°C in casa** per risparmiare energia.

Ma avere case e uffici così poco riscaldate **non farà male alla salute**? A 19°C fa freddo o fa caldo? Non sarebbe meglio stare più al caldo, soprattutto per anziani e soggetti fragili? Vediamo cosa dicono in merito le autorità sanitarie, partendo dalla domanda di fondo: avere freddo in casa ci fa ammalare?

[Torna all'inizio ^](#)

## Il freddo in casa fa ammalare?

**Temperature troppo fredde in casa fanno ammalare**, soprattutto gli anziani. A spiegarlo è l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) in un capitolo dedicato alle basse temperature in casa delle sue Linee Guida su Abitazioni e Salute.

L'OMS spiega che l'aria fredda, fuori o in casa, affatica gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, **aggravando lo stato di salute** delle persone più fragili e contribuendo all'eccesso di malattia e mortalità nella popolazione tipico dei mesi invernali.

### Stress per cuore e vie respiratorie

Il freddo, infatti, causa vasocostrizione periferica e aumento della pressione sanguigna, uno **stress per cuore e vasi sanguigni** che comporta un maggior rischio di eventi cardiovascolari, quali **infarto** e **ictus**. Quando fa freddo, il corpo ha anche la necessità di **mantenere la temperatura corporea** in un range ottimale, cosa che richiede un notevole dispendio di energia e ulteriore lavoro dell'apparato muscolare e cardiovascolare. Il freddo è anche uno **stimolo infiammatorio per bronchi e polmoni** e può esacerbare sia l'**asma** sia le **broncopatie cronico ostruttive**.

Secondo l'OMS questi **rischi diventano più concreti** se le temperature casalinghe scendono **sotto i 18°C**. Quanto inferiori, però, non è chiaro: secondo l'OMS non ci sono prove sufficienti per stabilire sotto quale temperatura indoor diventano più probabili gli effetti deleteri per la salute cardiovascolare e respiratoria. È però convinzione degli esperti che hanno redatto le linee guida dell'OMS che 18°C sia la **temperatura soglia** sotto la quale sia meglio non scendere.

19-20°C in casa sono quindi una temperatura che bilancia necessità di salute e dispendio energetico.

[Torna all'inizio ^](#)

## Il freddo causa l'influenza?

È un dato di fatto che in autunno e inverno ci si ammala di più di infezioni virali e batteriche, ma la causa delle sindromi influenzali non è il **freddo**. Il freddo è sicuramente uno stress fisico rilevante (soprattutto per gli anziani) che non aiuta affatto le nostre difese ad essere più efficienti, ma la causa della diffusione di microrganismi è legata ai nostri comportamenti nei mesi più freddi.

In autunno e inverno stiamo maggiormente **al chiuso** al caldo e molto del nostro tempo libero lo passiamo in luoghi pubblici spesso **affollati e poco o per nulla areati**. Per i virus e batteri diventa molto più semplice diffondersi da una persona all'altra. Inoltre, in autunno, con la ripresa delle attività scolastiche, i principali bersagli delle infezioni respiratorie – cioè, i bambini - si ritrovano a passare molto tempo in condizioni che favoriscono la trasmissione di infezioni: spazi chiusi poco ventilati interazioni costanti e a **contatto stretto**. E così, le influenze circolano di famiglia in famiglia.

[Torna all'inizio ^](#)

## Qual è la temperatura ideale?

Le leggi nazionali impongono delle **temperature massime consentite** nelle nostre case e appartamenti, che durante i mesi invernali non devono superare i 20°C, con una tolleranza permessa di due gradi, arrivando ad un massimo di 22°C. Questi limiti rispettano ampiamente le Linee guida dell'OMS su Abitazioni e Salute e garantiscono un buon bilanciamento tra esigenze di salute e di risparmio energetico. Secondo l'OMS, infatti, nei paesi con un clima temperato (come l'Italia) è opportuno riscaldare le case fino ad almeno 18°C per proteggere la salute della popolazione dagli effetti deleteri di temperature fredde in casa. Al di sotto di questa temperatura è infatti più probabile che la salute degli anziani si aggravi.

[Torna all'inizio ^](#)

## Quanti gradi tenere in casa d'inverno?

Una **temperatura in casa tra i 19 e i 22°C è ottimale** per il periodo invernale. Questo vale anche se non si è in movimento, ma si è impegnati perlopiù in attività sedentarie, ricreative o lavorative. Una temperatura più fresca, quindi intorno ai **18°C** è invece la temperatura ideale **per la camera da letto**. una temperatura troppo alta, infatti, può disturbare il sonno.

La legge italiana è in linea da più di 30 anni con queste indicazioni, stabilendo a **20°C + 2°C** la soglia da non superare in ambiente casalingo. La tolleranza di due gradi in più è **utile** nel caso di **bambini, malati cronici di tutte le età e anziani**: per queste categorie l'OMS infatti raccomanda una temperatura casalinga più elevata, anche se non fornisce un'indicazione. In generale, secondo l'OMS **non ci sono rischi dimostrabili** per la salute umana a **temperature indoor tra i 18 e i 24°C**.

[Torna all'inizio ^](#)

## Qual è l'umidità ideale in casa con 19°?

Secondo le [indicazioni del Ministero della salute su microclima e benessere termico](#) un **ambiente riscaldato a 19-22°C** in cui si svolgono attività sedentarie con abbigliamento adeguato è in condizioni ottimali se l'**umidità relativa** è del **40-50%**.

[Torna all'inizio ^](#)

Hai trovato utili queste informazioni?