

Aria condizionata: qual è la temperatura giusta? Meglio il deumidificatore?

Quando è sconsigliato il ventilatore?

Il condizionatore in casa è un «alleato» per combattere il caldo estremo, che può causare malessere o anche mettere a repentaglio la salute, soprattutto delle persone più fragili. Ma va usato bene. L'opuscolo «Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate» del ministero della Salute (Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 luglio 2025)



Qual è la giusta temperatura dell'aria condizionata in casa per evitare spiacevoli malanni come [raffreddore](#), [mal di gola](#) o [contratture](#) al collo e alla schiena? Meglio usare il deumidificatore? Quando è sconsigliato il ventilatore?

Alcuni consigli utili arrivano dal ministero della Salute, nell'opuscolo «[Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate](#)», pubblicato nell'ambito delle attività di prevenzione degli effetti negativi delle [ondate di calore](#) sulla salute.

Microclima alterato nelle abitazioni

Il condizionatore in casa è un «alleato» per combattere il caldo estremo, che può causare malessere o anche mettere a repentaglio la salute, soprattutto delle persone più vulnerabili, come anziani, malati cronici, bambini molto piccoli, donne in gravidanza.

Quando le temperature sono roventi, spesso si altera il microclima delle abitazioni, anche per periodi prolungati. Per esempio, come ricorda l'opuscolo del ministero della Salute, «se i locali dell'abitazione sono assolati, poco areati e tetti e solai non sono ben isolati, la temperatura dentro casa può superare addirittura quella esterna». Il che può causare sensazione di malessere

o anche **effetti dannosi** sulla salute. Per prevenirli è importante mettere in pratica, nelle giornate più calde, alcune misure - «semplici ma importanti», come si ricorda nel libretto - per migliorare il clima dell'abitazione e non correre rischi per la salute.

Schermatura di finestre e ventilazione naturale

Il primo consiglio è la **schermatura di finestre** e vetrate esposte a sud e sud ovest con tende o con oscuranti esterni regolabili quali, per esempio, persiane e veneziane, per limitare l'esposizione diretta degli ambienti ai raggi solari. Inoltre, va potenziata la **ventilazione naturale aprendo le finestre** durante le ore meno calde, quindi **di notte**, in modo da consentire il rinnovo dell'aria interna con aria esterna più fresca.

Ventilatore, come usarlo e quando è sconsigliato

Il ventilatore accelera **solo il movimento dell'aria ma non abbassa la temperatura**: pur dando sollievo, stimola la [sudorazione](#) e fa aumentare il rischio di [disidratazione](#), se non si assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

Va posizionato a distanza e non indirizzato direttamente sul corpo, specialmente nel caso di persone malate costrette a letto.

È **sconsigliato** l'uso del ventilatore **quando la temperatura** interna dell'abitazione **supera i 32 °C**: non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi facendo aumentare la **disidratazione**, sottolineano gli esperti del ministero nell'opuscolo.

Deumidificatore

Se c'è un alto tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, può essere sufficiente usare il **deumidificatore**, in alternativa al condizionatore, per migliorare le condizioni di comfort ambientale e ridurre anche il consumo energetico.

Condizionatore, la temperatura giusta

L'**aria condizionata**, in particolare **durante le ore più calde** della giornata, contribuisce al nostro benessere riducendo l'impegno del sistema di [termoregolazione](#) dell'organismo, come viene ricordato nel libretto del ministero, che raccomanda alcune semplici ma importanti regole per usarlo correttamente.

Innanzitutto, occhio alla temperatura giusta: quella consigliata per il nostro benessere fisiologico è intorno a **25-27 °C**.

Evitate, quindi, una **temperatura troppo bassa** rispetto a quella esterna, **così non vi esporrete a bruschi sbalzi termici** (oltre a contenere i consumi energetici), che potrebbero causare malanni come tosse, raffreddore, mal di gola o anche contratture muscolari (e mal di schiena).

In ogni caso è buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente molto caldo a uno freddo e ventilato.

Precauzioni

Ricordatevi di tener chiuse le finestre quando usate i condizionatori e, inoltre, di curare la **manutenzione degli impianti**, a partire dalla pulizia periodica dei filtri e dell'unità esterna per evitare l'accumulo di polveri e scorie, che sarebbero messe in circolazione attraverso le canalizzazioni di distribuzione dell'aria.

La corretta manutenzione aumenta l'efficienza dei condizionatori, oltre a evitare maggiori costi di funzionamento. È consigliabile far controllare da un tecnico (ogni 2-3 anni) il fluido refrigerante e il compressore dell'impianto di condizionamento.

Leggi anche

Opuscolo del Ministero della Salute «[Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate](#)»

- [Aria condizionata: usarla bene anche di notte evitando mal di gola o torcicollo](#)
- [Quali sono i cibi idratanti? Quando le temperature si alzano, il caldo si combatte anche a tavola](#)
- [Caldo estremo, come evitare la disidratazione e il colpo di calore? Ecco cosa succede all'organismo](#)
- [Ondate di calore ed effetti sulla salute: cosa vuol dire «allerta 3», chi rischia di più, come difendersi](#)
- [Colpo di calore: cos'è, come si previene, chi rischia di più, i sintomi, cosa fare](#)