

## La qualità dell'aria in camera può essere pessima (e ne siamo responsabili) di

Elena Meli

Anidride carbonica e umidità si accumulano in camera da letto, dove passiamo tante ore senza cambiare aria, specialmente nelle stagioni fredde. Bastano però poche regole per non alzarsi al mattino col cerchio alla testa (Fonte: <https://corrieredelveneto.corriere.it/> 7 ottobre 2026)



Non è la cucina, coi fumi di cottura dei cibi, e neppure il bagno, con i vapori di profumi e prodotti per l'igiene personale. **La stanza più «inquinata» di casa potrebbe essere la camera da letto, a maggior ragione in autunno e inverno con il riscaldamento in funzione:** lo suggerisce un'indagine dell'Università di Galway, in Irlanda, condotta su 200 stanze che nelle stagioni fredde hanno mostrato di avere per almeno due ore ogni notte un'aria viziata, con **livelli di anidride carbonica e umidità superiori alle soglie raccomandate.**

### [Parkinson e inquinamento atmosferico, confermata la correlazione](#)

#### Camere chiuse e prestazioni cognitive

I ricercatori hanno monitorato per tre anni, dal 2022 al 2025, temperatura, umidità e anidride carbonica nelle diverse stanze di 200 abitazioni ad alta efficienza energetica con infissi dalla trascurabile permeabilità all'aria, che quindi non lasciano passare spifferi una volta chiusi; **nelle camere da letto la qualità dell'aria, nelle notti invernali, è risultata peggiore rispetto a quella del salotto** e di altre stanze, per tornare poi buona in estate quando le finestre vengono tenute più spesso aperte.

I dati, presentati all'ultimo Clima World Congress, confermano [i risultati di un altro studio recente](#) che ha mostrato come **livelli di anidride carbonica elevati in camera da letto** siano frequenti e soprattutto **si associno a un sonno di scarsa qualità e prestazioni cognitive peggiori il giorno seguente**.

### [Inquinamento indoor, che aria respiriamo dentro casa? Il decalogo dell'Iss per proteggersi](#)

#### **Respiri e muffe «pericolosi»**

**Il problema, in camera, siamo noi:** quando dormiamo non ci accorgiamo se l'aria diventa viziata e non apriamo le finestre per cambiarla, come facciamo in salotto o in cucina. Inoltre durante il sonno, **respirando, emettiamo anidride carbonica e vapore acqueo** (per un adulto si tratta di oltre mezzo litro in una notte): la prima, concentrandosi, rende l'aria pesante e può provocare sintomi come **stanchezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione**; l'umidità, intrappolata in stanze riscaldate, si accumula per esempio dietro gli armadi e favorisce la formazione di **muffe che possono essere dannose per la salute**, specialmente per bambini o anziani fragili.

**In camera si trascorrono tante ore senza aprire le finestre, perciò l'impatto della scarsa qualità dell'aria può essere maggiore;** come spiega Lala Rukh, autrice dell'indagine più recente, «case ad alta efficienza energetica rischiano di comportare costi sanitari maggiori dei risparmi sulle bollette. La soluzione? **Arieggiare la camera per dieci, quindici minuti al risveglio**, così da incidere meno sulla temperatura visto che in genere il riscaldamento di notte è spento; quando è molto freddo o non ci sono altre opzioni per una buona ventilazione, **si può utilizzare un deumidificatore**».