



I regolamenti d'igiene indicano che la temperatura ideale è di 18 - 20 gradi centigradi per l'inverno (vestiti più pesanti), mentre sale a 25 - 27 gradi per l'estate, con una umidità relativa tra il 40 e il 60%.

D'inverno conviene abbassare la temperatura quando si fa movimento o la notte quando si dorme sotto le coperte; si può alzare di un grado per le persone anziane che si muovono poco.

Troppo caldo d'inverno e troppo freddo d'estate fanno male alla salute e al portafoglio: potendo spendere 1.200 euro all'anno di riscaldamento, tenere una temperatura media stagionale di 4 gradi in più, vuol dire sprecare 300 euro all'anno.

È preferibile aprire le finestre e cambiare completamente l'aria di casa nelle ore più calde d'inverno e nelle ore più fresche d'estate.

Attenzione alle differenze di temperature: un salto termico superiore ai 7 gradi è considerato dannoso per la salute.

Altre informazioni su  
[www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)