



## IL CONSUMO ENERGETICO: RISPARMIO ED EFFICIENZA PER GUADAGNARE IN SALUTE

A cura di Stefania Russo

(gruppo di lavoro FIMP: Campanile Pasquale, Cicchiello Renato Domenico, Fonsati Marco, GalvaoPriene, Giannuzzi Loreta, Marigliano Assunta Edma, Pasinato Angela, Russo Stefania, Venturelli Leonello)

Il rispetto dell'ambiente va a braccetto con una maggiore consapevolezza dell'uso che facciamo dell'energia pensiamoci e puntiamo al cambiamento.

**Il consumo energetico è il principale responsabile delle emissioni in atmosfera di gas ad effetto serra dovute alla combustione di fonti fossili.** I dati ISPRA 2018 riportano il settore energetico artefice dell' 81 % delle emissioni da combustibili fossili che ancora oggi rappresentano la quota maggiore utilizzata per la produzione di energia. La transizione verso l'utilizzo di fonti rinnovabili si attesta oggi intorno al 20 %. Sono gravi le conseguenze per il clima e per la salute soprattutto dei bambini, principale bersaglio per una serie di fattori che li predispongono rispetto all'adulto al rischio di ammalarsi gravemente. Gestire il fenomeno può contribuire a migliorare il rischio salute ad esso collegato. Il pediatra di famiglia può avere un ruolo chiave sia per la distribuzione capillare su tutto il territorio nazionale e il rapporto fiduciario con le famiglie che per gli strumenti di prevenzione e di educazione a sua disposizione, primo fra tutti i bilanci di salute.

### COME INTERVENIRE ?

Puntando sulla crescita culturale delle famiglie in termini di prevenzione del rischio attraverso l'assunzione di stili di vita virtuosi, rispetto delle regole e messa in atto di correttivi adeguati. Non solo **risparmio** ma soprattutto **efficienza** anche in considerazione della vita "comoda" a cui siamo abituati. Ottimizzazione del consumo a parità di prestazione attraverso l'impiego di tecnologie avanzate soprattutto in materia di sostenibilità. Non solo quantità di energia utilizzata ma soprattutto qualità delle fonti utilizzate a tutela del rischio salute.

### DA DOVE COMINCIARE ?

Da dove si consuma di più.

Tre i settori principalmente responsabili di consumo energetico: Abitazione – Mobilità – Alimentazione.

### ABITAZIONE

E' la casa a consumare di più con il 42 %. Una famiglia di 4 persone consuma in media circa 3300 kWh l'anno. Un terzo delle abitazioni italiane è un "colabrodo" energetico, il 54% dei consumi se ne va per il riscaldamento e la climatizzazione, il 20% per gli elettrodomestici bianchi e grigi, il 5% per l'illuminazione, il 17% per il riscaldamento dell'acqua e il 4 % per cucinare.

Quali le buone pratiche da consigliare alla famiglia :

- regolare la temperatura interna massima a 20° utilizzando un maglione in più se serve;
- verificare il corretto funzionamento della caldaia, che va preferita a condensazione con revisione annuale e dei condizionatori con pulizia dei filtri e delle griglie;
- preferire la doccia ( 40 litri d'acqua - 1,4 KWh ) al bagno ( 110 litri d'acqua - 5 KWh );
- scegliere elettrodomestici bianchi e grigi di Classe energetica A++ o certificati "Ecolabel", invitando a leggere l'etichetta energetica ed ad usarli a pieno carico e a bassa temperatura;
- non lasciare in Stand-by TV, computer, stampanti, DVD, videogiochi;
- utilizzare illuminazione a LED;
- promuovere sistemi di energia sostenibile (sole, acqua, vento): pannelli solari, mini pale eoliche, termodinamico ( produzione di acqua calda a costo zero ed emissioni zero ), fornitore elettrico 100% green, accumulatori di energia elettrica che consentono lo sfruttamento ritardato.

Negli ambienti confinati gli interventi di efficienza energetica devono però tenere conto della qualità



dell'aria che si respira, le leggi attualmente in vigore sull'efficiamento energetico puntano soprattutto sull'isolamento dell'abitazione con coibentazione e infissi che possono ridurre eccessivamente la ventilazione e quindi il necessario ricambio d'aria per fronteggiare il rischio delle polveri sottili indoor che possono arrecare gravi danni alla salute in quanto in virtù delle piccole dimensioni possono attraversare la barriera alveolare e diffondersi nell'organismo. Vanno quindi promossi sistemi di aspirazione adeguati e purificatori dell'aria.

## MOBILITÀ

Il trasporto nel consumo energetico è al secondo posto con il 34 %. Se supponiamo che ognuno di noi faccia con l'auto circa 50 chilometri al giorno, il consumo energetico calcolato è di circa 40 kWh, con il treno si scende (1,6 kWh al chilometro ogni cento passeggeri) perché l'impatto è suddiviso fra i viaggiatori. Un singolo volo intercontinentale pesa invece moltissimo, 12mila kWh a persona. Un litro di benzina rilascia 2,5 kg di CO<sub>2</sub>. Quali le buone pratiche da consigliare alle famiglie:

- camminare, usare i mezzi pubblici e la bicicletta, anche quella elettrica;
- ridurre l'utilizzo dell'automobile e preferire se possibile l'acquisto di auto elettrica;
- organizzare spostamenti in auto condivisi ( car pooling).

## ALIMENTAZIONE

La produzione di cibo richiede energia. A consumare energia è la filiera agroalimentare: trasformazione, packaging, conservazione e distribuzione. Nei paesi occidentali è responsabile del 20 % del consumo totale di energia. Negli Stati Uniti per produrre una caloria di cibo sono necessarie circa 10 calorie di energia fossile. L'86% delle merci viaggia su strada. Ogni pasto mediamente percorre quasi 2000 km prima di arrivare sulle tavole degli italiani. Un italiano consuma 6-8 Kg di merce trasportata al giorno.

Quali le buone pratiche da consigliare alle famiglie:

- ridurre lo spreco alimentare acquistando meno e con più frequenza , e cercando di programmare meglio il menù settimanale;
- preferire la filiera corta a Km 0:gruppi di acquisto solidale - mercati contadini - vendita diretta in azienda;
- promuovere la dieta mediterranea e ridurre il consumo di carne
- scegliere alimenti con poco imballaggio e fare la raccolta differenziata.

Giugno 2019

---

Per approfondire:

- Annuario dei dati ambientali ISPRA 2018
- Sustainable Energy – Without the hot air JC MacKay 2009 BP Statistic review 2018 dati anno 2017
- Istat Consumi energetici delle famiglie
- Opuscolo Etichetta Energetica ENEA ( [www.enea.it](http://www.enea.it) )
- Magazine dei consumatori " Oko-Test "