

Guida

Riscaldare meglio casa e spendere meno

Le guide di Luca Rani lucarani.it - aggiornata a settembre 2026



In questa guida trovi:

- Dieci interventi semplici per eliminare freddo e sprechi domestici
- Come regolare radiatori, caldaia o pompa di calore
- I controlli fai da te utili e sicuri
- Un esempio pratico per scegliere da dove iniziare

1. Da dove iniziare quando la casa è fredda

Una casa che scalda male non richiede sempre nuovi impianti o lavori importanti. Prima conviene osservare come distribuisce il calore, dove lo perde e come viene regolato il riscaldamento durante la giornata.

Capire se il problema è nell'impianto

Un radiatore caldo nella parte bassa e freddo in alto segnala spesso la presenza di aria nel circuito. L'aria ostacola la circolazione dell'acqua calda e può lasciare alcune stanze tiepide, creando zone fredde apparentemente senza una causa evidente.

Lo sfiato si esegue radiatore per radiatore, con impianto spento e freddo, usando l'apposita chiavetta. È un'operazione semplice ma richiede attenzione: tieni un recipiente sotto la valvola e richiudila appena esce acqua senza aria.

Se i radiatori vicini alla caldaia scaldano molto e quelli lontani o al piano superiore restano indietro, può servire il bilanciamento. L'acqua tende a seguire i percorsi meno resistenti, perciò la distribuzione non sempre avviene in modo uniforme.

Il bilanciamento richiede la regolazione delle valvole e va affidato a un tecnico, perché ogni modifica influenza il resto dell'impianto. Valvole termostatiche ben impostate possono inoltre aiutare a limitare il calore nelle stanze meno frequentate senza spegnerle del tutto.

La regolazione non è uguale per tutte le case

Con caldaia a condensazione e termosifoni, una mandata troppo alta e accensioni brevi possono creare picchi poco efficienti. Spesso valori indicativi intorno a 60-65 °C, con funzionamento più regolare, migliorano uniformità e consumi rispetto a 70-80 °C.

Con una pompa di calore la strategia può essere diversa, perché spesso lavora meglio senza continui arresti e ripartenze. Non esiste una regolazione valida per tutte le abitazioni: isolamento, terminali, clima e abitudini cambiano molto il risultato.

Prima di aumentare il termostato, controlla se tutti i radiatori scaldano in modo uniforme e se la temperatura di mandata è coerente con l'impianto. In caso di dubbio, non intervenire su regolazioni complesse e chiama un tecnico.

2. Fermare le dispersioni più evidenti

Ridurre le perdite di calore rende più efficace qualunque impianto e migliora subito la sensazione di comfort vicino a finestre e pareti esterne.



Gli spifferi da cercare per primi

Cassonetti delle tapparelle, porte esterne e serramenti sono punti da controllare con attenzione. Uno spiffero localizzato può rendere sgradevole una stanza anche quando il termometro indica una temperatura apparentemente adeguata.

Guarnizioni adatte e ben posate possono limitare le infiltrazioni d'aria. Non sostituiscono un intervento sull'involucro, ma sono una soluzione accessibile quando il problema è concentrato su fessure visibili.

Se sopra l'abitazione c'è un sottotetto freddo non isolato, il soffitto può disperdere molto calore. Prima di affrontare lavori importanti, vale la pena verificare condizioni, accessibilità e presenza di isolamento esistente.

Recuperare calore dai termosifoni

Un radiatore montato su una parete esterna cede una parte del calore anche verso il muro. Nelle case datate e senza cappotto questo effetto può essere più percepibile, soprattutto nelle stanze esposte.

Un pannello riflettente in alluminio dietro il termosifone aiuta a rimandare una quota maggiore di calore verso l'ambiente. Deve essere installato senza ostacolare valvole, tubazioni o la normale circolazione dell'aria.

Questi piccoli interventi non risolvono ponti termici, muri umidi o serramenti molto deteriorati. Servono però a individuare i punti più semplici da correggere, prima di valutare opere più impegnative.

3. Usare il calore quando serve davvero

Comfort e consumi dipendono anche da sole, umidità, stanze utilizzate e orari. Una gestione più attenta evita di riscaldare inutilmente spazi o momenti poco vissuti.

Sole e umidità cambiano il comfort

Nelle ore soleggiate, tende e persiane aperte sulle esposizioni a sud o sud-ovest permettono di sfruttare gli apporti solari. La sera, chiuderle presto aiuta invece a trattenere il calore interno.

Un'umidità interna intorno al 45-55% è spesso confortevole. Con aria molto secca si può percepire più freddo e alzare il termostato senza reale necessità, mentre l'umidità eccessiva favorisce condensa.

Le stanze usate raramente non devono ricevere lo stesso calore del soggiorno. Chiudi la porta e riduci la valvola, evitando però di spegnere completamente locali soggetti a freddo, condensa o muffa.



Programmare senza regole rigide

Un cronotermostato ben impostato basta spesso a seguire gli orari familiari. Ridurre la temperatura di notte o durante assenze prolungate evita consumi inutili, purché la casa recuperi poi il comfort senza sforzi eccessivi.

Come riferimento orientativo, abbassare di 2-3 °C per diverse ore può ridurre i consumi stagionali. Il risultato dipende però da dispersioni, inerzia dell'edificio, abitudini e tipo di generatore.

In un edificio molto disperdente, o con pompa di calore, grandi abbassamenti possono non convenire. Osserva consumi e comfort per alcuni giorni, modificando una sola impostazione alla volta.

4. Due controlli semplici e un caso pratico

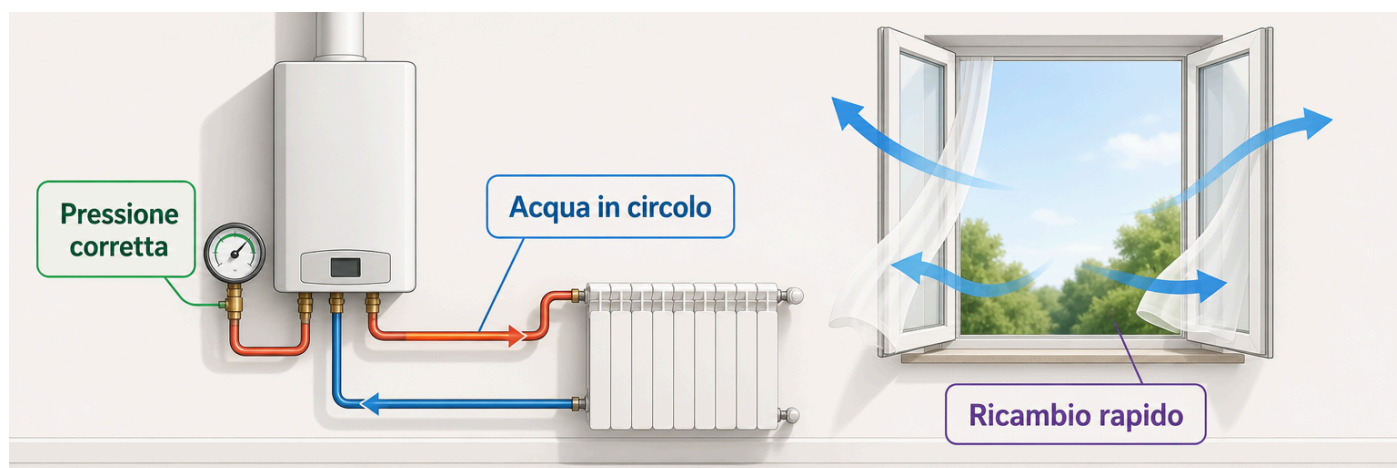
Pressione corretta, filtri puliti e ricambio d'aria rapido aiutano l'impianto a lavorare senza ostacoli e mantengono più salubre l'ambiente domestico.

Far circolare acqua e aria nel modo giusto

Se il manometro della caldaia indica una pressione inferiore a 1 bar, la circolazione può diventare insufficiente. A impianto freddo, molti apparecchi consentono il ripristino tramite rubinetto di carico fino a circa 1-1,5 bar, seguendo il manuale.

Filtri sporchi e valvole parzialmente bloccate riducono il flusso verso radiatori o altri terminali. La pulizia di componenti interni va eseguita solo se si conosce la procedura; altrimenti è più sicuro richiedere una verifica tecnica.

Per arieggiare, apri completamente le finestre per 5-10 minuti e richiudi bene, preferibilmente con riscaldamento fermo in quel momento. Lasciarle socchiuse per ore disperde calore e raffredda inutilmente la struttura.



Esempio

In una casa di 180 m² in classe E, con caldaia a gas e termosifoni, alcuni radiatori risultano freddi in alto mentre la mandata è impostata troppo alta. Dopo lo sfiato, una regolazione indicativa verso 60-65 °C, il bilanciamento eseguito da un tecnico, la chiusura degli spifferi e pannelli riflettenti sulle pareti esterne, si agisce su cinque leve concrete. In condizioni simili, il risparmio annuo può essere indicativamente del 10-18%, pari a circa 250-500 euro, ma dipende dai consumi iniziali e dalle regolazioni precedenti.

Prova ogni regolazione per alcuni giorni e osserva comfort, temperatura e consumi. Cambiare più parametri insieme rende difficile capire quale intervento sta funzionando davvero.

5. I dieci controlli da fare in casa

Procedi dai controlli più semplici e reversibili. Annota cosa cambia dopo ogni intervento, così puoi riconoscere le soluzioni utili per la tua abitazione.

Prima osserva, poi modifica

Controlla la temperatura percepita nelle varie stanze, non solo quella indicata dal termostato. Un locale freddo può dipendere da aria nel radiatore, spifferi, esposizione sfavorevole o distribuzione dell'acqua non equilibrata.

Evita di aumentare subito la temperatura ambiente quando senti freddo. Prima verifica se tende, tapparelle, porte interne e valvole sono usate in modo coerente con gli ambienti realmente occupati.

Le operazioni fai da te devono restare semplici e sicure. Non intervenire su componenti elettrici, gas, combustione, valvole complesse o parti interne dell'impianto se non sei certo della procedura.

Dieci azioni concrete da verificare

- Sfiata i radiatori freddi nella parte alta
- Controlla pressione e manuale della caldaia
- Riduci gli spifferi di porte e finestre
- Verifica il sottotetto sopra gli ambienti riscaldati
- Applica pannelli riflettenti dietro radiatori esterni
- Apri tende al sole e chiudile la sera
- Riduci il calore nelle stanze poco usate
- Arieggia rapidamente senza finestre socchiuse per ore



6. Domande frequenti e Risposte

Lo sfiato dei radiatori va fatto con la caldaia accesa?

No, va eseguito a impianto spento e freddo. In questo modo si riduce il rischio di fuoriuscita di acqua calda e si riconosce meglio quando l'aria è stata eliminata.

A quale temperatura devo impostare la mandata della caldaia?

Con termosifoni e caldaia a condensazione, 60-65 °C può essere un riferimento indicativo frequente. Il valore corretto dipende da dimensione dei radiatori, isolamento, temperatura esterna e comfort richiesto.

Con la pompa di calore conviene spegnere il riscaldamento di notte?

Non sempre. Molte pompe di calore lavorano bene in modo stabile e con mandata bassa. Spegnimenti o forti riduzioni possono richiedere più energia al riavvio, soprattutto in case poco isolate.

I pannelli riflettenti dietro i termosifoni funzionano davvero?

Possono essere utili soprattutto se il radiatore è su una parete esterna fredda e poco isolata. Non eliminano la dispersione del muro, ma aiutano a dirigere più calore verso la stanza.

Devo spegnere i radiatori nelle stanze che uso poco?

Meglio ridurli piuttosto che spegnerli completamente, in particolare nelle stanze fredde o esposte. Una temperatura troppo bassa può aumentare il rischio di condensa, muffa e pareti difficili da riscaldare.

Quanto devo tenere aperte le finestre in inverno?

In genere bastano 5-10 minuti con aperture complete per un ricambio rapido. La durata effettiva dipende da vento, dimensione dei locali e umidità interna; evita invece aperture socchiuse prolungate.



7. Cinque errori comuni

1. “Alzare il termostato senza controllare i radiatori”

Se un radiatore contiene aria o riceve poca acqua, aumentare il termostato non risolve la causa. Controlla prima distribuzione del calore, sfiato e regolazione dell'impianto.

2. “Usare sempre mandata a 70-80 °C”

Una mandata elevata può creare riscaldamento irregolare e ridurre i vantaggi della condensazione. Con molti impianti a radiatori può essere utile provare valori inferiori, valutando il risultato.

3. “Lasciare le finestre socchiuse per tutta la giornata”

Il ricambio lento disperde continuamente calore e raffredda pareti e arredi. Aprire completamente per pochi minuti cambia l'aria con perdite normalmente più contenute.

4. “Spegnerne del tutto le stanze poco usate”

Una stanza molto fredda può favorire condensa e muffa, oltre a sottrarre calore dagli ambienti vicini. Riduci la temperatura, chiudi la porta e verifica le condizioni delle pareti.

5. “Regolare valvole e componenti senza capire l'impianto”

Bilanciamento, filtri e parti interne possono influenzare sicurezza e funzionamento generale. Se non conosci esattamente la procedura, evita tentativi e fai controllare l'impianto da un tecnico.

Il mio consiglio

Parti dalle azioni che puoi osservare e correggere senza rischi: sfiato, spifferi, uso delle stanze, tende e ricambio d'aria. Poi modifica una regolazione alla volta. Se il problema riguarda pressione, bilanciamento o componenti dell'impianto, fermati e chiedi supporto a un tecnico.

Continua su lucarani.it

Guide, video e simulatori su edilizia ed energia,
spiegati in modo semplice.

Vai su lucarani.it

