



Primo Piano - Dormire con il condizionatore d'estate: trucchi per stare freschi senza rischi per la salute

Roma - 09 lug 2025 (Prima Pagina News) Usare il climatizzatore di notte è possibile, ma solo con le giuste accortezze: l'otorinolaringoiatra Lino Di Rienzo Businco spiega come proteggere le vie respiratorie e riposare al fresco senza conseguenze.

Le notti estive, specie durante le ondate di calore, possono trasformarsi in vere e proprie maratone di sudore e insonnia. Per combattere il caldo notturno, molte persone scelgono di dormire con il condizionatore acceso. Ma questa pratica, se mal gestita, può causare mal di gola, raffreddori e disturbi respiratori. Secondo il dott. Lino Di Rienzo Businco, esperto otorinolaringoiatra, Responsabile otorinolaringoiatria, ospedale S. Giovanni Battista, Ordine di Malta Roma e direttore scientifico UBRI Institute - Fondazione Integria, è fondamentale evitare l'esposizione diretta al getto d'aria e rispettare alcune semplici regole per mantenere il comfort termico senza compromettere la salute. L'ideale è accendere il condizionatore prima di andare a letto, per rinfrescare la stanza, e poi spegnerlo al momento di dormire. In alternativa, si può attivare la funzione "Sleep" o "notte", disponibile in molti modelli moderni, che regola automaticamente la temperatura durante il sonno, evitando sbalzi termici eccessivi. Una temperatura tra 24 °C e 27 °C è considerata ottimale per riposare senza stress termici. Un trucco pratico è calcolare la temperatura interna con questa formula: $(\text{Temperatura esterna} \div 2) + 10$. Ad esempio, se fuori ci sono 34 °C, la temperatura interna consigliata sarà intorno ai 27 °C. Evitare ambienti troppo freddi è essenziale per non compromettere il sistema immunitario. Un ambiente troppo secco può irritare le vie respiratorie. Per questo è importante: Non puntare il flusso d'aria direttamente su viso o corpo. Usare umidificatori o ciotole d'acqua in camera per bilanciare l'umidità. Idratare bene le mucose, magari con spray salini naturali o soluzioni fisiologiche. Il dott. Businco sottolinea che uno degli errori più comuni è regolare il climatizzatore su temperature troppo basse, che possono causare bronchiti, laringiti o otiti, soprattutto nei soggetti sensibili. L'uso del condizionatore può essere utile anche per le fasce più fragili della popolazione, come anziani e bambini, a patto che venga impiegato con attenzione. Molti specialisti pediatrici concordano sul fatto che un ambiente fresco ma non eccessivamente freddo aiuta a evitare colpi di calore e disidratazione. Raffresca la stanza prima di andare a letto. Imposta una temperatura tra 24 °C e 27 °C. Attiva la funzione Sleep, se disponibile. Evita il getto d'aria diretto. Mantieni il giusto livello di umidità ambientale. Idrata le mucose nasali prima di dormire. Dormire freschi e in sicurezza è possibile anche d'estate, purché si utilizzino i climatizzatori con criterio. Come ricorda il dott. Di Rienzo Businco, il segreto è trovare un equilibrio tra benessere termico e protezione dell'apparato respiratorio. Basta qualche accorgimento per affrontare le notti estive in totale relax, senza fastidi al risveglio.

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



di Michele Grillo Mercoledì 09 Luglio 2025

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it