



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

Roma - 09 lug 2025 (Prima Notizia 24) 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.

di Michele Grillo Mercoledì 09 Luglio 2025

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it