

## 5 SOLUZIONI PER AVERE UN'OTTIMA CASA SOSTENIBILE

Avrai sicuramente sentito parlare degli [Obiettivi di Sviluppo Sostenibile](#) promossi dall'ONU per combattere molti dei problemi che affliggono il mondo (inquinamento, analfabetismo, salute, ecc).

Tra questi mi ha colpito in modo particolare il [numero undici](#), relativo allo sviluppo di una città sostenibile: potenziamento della rete urbana, miglioramento dei servizi pubblici per la persona e, ultimo ma non meno importante, **dare a tutti una casa con benefici base come riscaldamento, acqua corrente ed elettricità.**



Su questo obiettivo molte città hanno già mosso i primi passi: metropolitana, trasporti pubblici ecologici, aree verdi che si mescolano con gli edifici (pensa al Bosco Verticale di Milano, il grattacielo più bello del mondo) ma un punto ancora poco analizzato è quello della casa sostenibile.

*Cosa si intende con abitazione sostenibile?*

Come specificato sopra, una buona abitazione deve avere delle caratteristiche di base come elettricità e acqua corrente ma non basta: **una buona casa sostenibile deve essere in grado di ridurre due problemi molto importanti, inquinamento e consumo energetico.**

Per il primo non si intendono solo i rifiuti prodotti dall'uomo (smaltibili attraverso fognature e raccolta differenziata) ma anche quello dei materiali con cui si costruisce una casa: una volta i sottotetti avevano l'ethernit, altamente tossico per la persona.

Il secondo punto riguarda il consumo di elettricità, luce e gas che fanno salire i costi in bolletta: un problema per tutti, sia singoli che famiglie e che vanno risolti con nuove fonti di energia, purtroppo ad oggi ancora difficili da applicare e molto costose

*Ma come si costruisce una casa sostenibile?*

Vanno innanzitutto soddisfatti una serie di requisiti sia per la forma esterna sia per i suoi interni:

- *Scelta dei materiali:* Si devono usare materiali a basso impatto ambientale e che siano in grado di resistere nel tempo.

In alcuni casi si possono ristrutturare vecchi edifici ancora in buone condizioni, così da riqualificare il suolo pubblico e combattere fenomeni come l'abusivismo edilizio.

- *Coibentazione:* Ogni casa deve essere isolata termicamente in modo da mantenere un buon riscaldamento interno, così da abbattere i costi in bolletta.
- *Esposizione:* La casa deve avere almeno il 30% - 40% della sua superficie lorda orientata a Sud, in modo da ottenere una buona illuminazione naturale e usare la radiazione solare in inverno.
- *Energia rinnovabile:* per ridurre i consumi e l'inquinamento si scelgono fonti di energia rinnovabile ed elettrodomestici di classi energetiche alte o illuminazione interna a LED.

*E se tutto ciò non fosse possibile?*

Immagina per un attimo di dover comprare la tua prima abitazione o voler far ristrutturare quella dei tuoi nonni, hai un certo budget ma non tutti i requisiti possono essere soddisfatti a pieno: pessima esposizione, materiali vecchi, niente fonti di energia rinnovabili a portata di mano, come risolvere la situazione e non rinunciare alla sostenibilità?

Niente paura.

**Esistono delle alternative per rendere la propria abitazione sostenibile** anche se i requisiti sopra elencati non possono essere soddisfatti in pieno, almeno inizialmente.

Queste soluzioni vengono scelte anche da coloro che sono già inseriti in un contesto legato alla sostenibilità della casa ma **possono rappresentare un buon punto di partenza per tutti**, visto che sono economiche e facili da applicare.

I cinque punti sono :

- Dimensioni della casa
- Minimalismo nella scelta di mobili e altro
- Multifunzionalità degli oggetti
- Piante “smart”
- Estetica della casa



Queste idee **si concentrano molto sull'interno della casa** ma non comportano dei cambiamenti radicali nella struttura della tua casa: si concentrano molto sullo stile di vita, quindi sono delle scelte da fare in più completa autonomia ma posso assicurarti che i benefici che ne ricaverai valgono qualche piccola rinuncia.

Vediamoli insieme.

## PICCOLE DIMENSIONI PER GRANDI VANTAGGI

Il programma televisivo Tiny House Nation, condotto da John Weibarth dichiara all'inizio di ogni puntata che "le dimensioni medie di una casa americana sono di 200 metri quadri".



E sapevi anche che secondo la normativa italiana sulle dimensioni delle case un semplice monolocale per due persone deve misurare 38 metri quadri?

Se dovessi scegliere penseresti "Voglio una casa molto grande, dove possono vivere avendo molto spazio a disposizione per i miei hobby e le mie cose, inoltre se avessi una famiglia sarebbe la scelta non migliore ma obbligatoria".

Questo è vero ma ci sono anche degli svantaggi: una casa di grandi dimensioni **richiede di più tempo per essere riscaldata** da un impianto su misura e ha bisogno di una manutenzione maggiore non solo degli esterni (mura, tetto e finestre) ma anche dei servizi interni (caldaia, sistema di illuminazione, pulizia degli ambienti).

Inoltre **uno spazio così grande non verrà mai sfruttato a pieno**: prendendo l'esempio della casa media americana, solo il 40% della sua superficie viene

usata, l'altra rimane "vuota" o usata come deposito secondario (per intenderci è un 80mq vissuti contro 120 mq non sfruttati).

Per evitare tutto questo **occorre riconsiderare le dimensioni necessarie** che deve avere la propria abitazione; naturalmente non ti consiglio di seguire il Movimento delle Mini Case già molto in voga in America, dove le abitazioni sono su ruote e arrivano anche ai 10 metri quadri (a questo punto è meglio comprare un camper!)

Le dimensioni ideali di una casa sostenibile dovrebbero andare da un minimo di 45 metri quadri per una persona fino a un massimo di 60 mq e per una famiglia una buona misura potrebbero essere 90 mq per quattro persone.

I benefici di un ambiente di dimensioni ridotte possono sembrare pochi ma sono unici: si vive **la casa in tutta la sua interezza** senza zone buie e inoltre **i costi di manutenzione e di riscaldamento sono ridottissimi**.

Per chi sceglie uno stile di vita sostenibile avere una piccola casa è la soluzione migliore.

Inoltre in un periodo come quello della pandemia da Covid – 19 questa scelta permette di rimanere vicino ai propri cari e riscoprire quelle piccole gioie nello stare insieme che si erano perse negli anni.

## MINIMALISMO: LESS IS MORE

Sentendo questo termine avrai subito pensato a qualcosa legato al possedere pochi oggetti, come quelli che usiamo tutti i giorni, in un certo senso è così: il minimalismo è uno stile di vita dove si sceglie **di ridurre in maniera considerevole e consapevole i propri beni** ma tocca anche altri aspetti come quelli della salute, del denaro fino ad arrivare ad un livello mentale.

Se questo tema ti incuriosisce ti consiglio di fare un salto sul blog dei [The Minimalists](#), dove puoi trovare molte testimonianze di persone che hanno scelto questo stile di vita, e il [canale Youtube di Matt D'avella](#), che informa (anche con molta ironia) su questo tema, tanto da averne girato ben due documentari!

Qui adesso affronteremo il suo collegamento con la casa sostenibile e chiunque faccia parte del gruppo di persone che mettono la sostenibilità al primo posto passeranno sicuramente da [questo concetto di minimalizzare i propri beni](#).



Questo non vuol dire però vivere letteralmente con quattro cose (nemmeno un monaco lo farebbe!) ma scegliere in maniera consapevole cosa tenere con se e cosa scartare perché considerato superfluo o non necessario.

Può sembrare una follia ma prova ad aprire il tuo armadio e a vedere quali vestiti metti spesso e quali invece restano appesi: vedrai la grande differenza che c'è tra il primo gruppo (molto piccolo) e il secondo (molto grande).

Sappiamo che in una casa sostenibile occorre scegliere ad esempio elettrodomestici a grande risparmio energetico ma non significa prenderli tutti, solo quelli che sono veramente necessari alla propria vita all'interno della casa.

Se non siamo dei grandi chef in cucina è inutile tenere due macchine per fare la pasta e il pane e tre fornetti elettrici di cui uno portatile; inoltre non abbiamo bisogno di due divani e quattro poltrone se poi abbiamo solo i nostri genitori a farci visita (e viviamo da soli!)

Ridurre il numero di oggetti, proprio come le piccole dimensioni della casa, **permette di avere maggior spazio** e riduce anche il tempo di pulizia degli ambienti (e di conseguenza i costi per aspirapolvere, detersivi e così via).

Essere minimalisti inoltre **porta dei vantaggi anche alla salute**, infatti la vita diventa meno frenetica e più rilassata permettendoti di dedicarti alle tue passioni senza doversi districare tra mille oggetti inutili.

Visita il nostro sito per avere maggiori informazioni sul tema del minimalismo!

## MULTIFUNZIONALITA'

Rinunciare ad alcuni oggetti per la casa a favore della sostenibilità ha come effetto negativo quello di ridurre il numero di funzioni a disposizione, in questo modo c'è il rischio che per poter avere un qualcosa di più bisogna comprare qualcosa di nuovo e così si tornerebbe al punto di partenza, un vero problema per una persona sostenibile!

Ma questo problema si può risolvere **tramite la multifunzionalità**, che permette di avere sì un numero ridotto di oggetti, ma ognuno con più di una funzione utile per la casa; inoltre questo concetto si può espandere anche al livello degli ambienti, che non devono essere quelli di una casa classica.

Facciamo degli esempi: un letto o un divano hanno entrambi la funzione di riposo, il primo durante la notte e il secondo durante il giorno, ma **acquistando un letto contenitore** si avrà dello spazio extra per depositare altri oggetti invece di comprare un nuovo armadio, mentre comprando un divano letto si potrà creare nel salotto una stanza per gli ospiti senza dover utilizzare un altro ambiente.

Se in una casa vogliamo inserire un soppalco con una semplice scala in legno **possiamo realizzare sotto di essa un armadio**, così da ottimizzare lo spazio e collocarlo in un area che difficilmente



useremo quando ci muoviamo in casa.

Riguardo agli ambienti, oltre al sopracitato salotto/camera per gli ospiti, un balcone abbastanza ampio può essere usato **per creare un piccolo orto** dove coltivare erbe (basilico, rosmarino) o piccoli ortaggi (pomodori, zucchine); tutto questo permette inoltre di evitare di acquistare i prodotti al negozio e averli sempre freschi e a portata di mano, inoltre si possono coltivare dei nuovi hobby come quelli del giardinaggio che sono molto sostenibili.



## UNA CASA PIENA DI PIANTE

Oltre ad un piccolo orto sul balcone, avere delle piante all'interno della propria casa è da considerarsi **un'ottima scelta a livello di sostenibilità**; oltre che come elemento decorativo, le piante portano anche tutta una serie di benefici:

- *Purificazione dell'aria*: oltre che quella cittadina anche l'aria che respiriamo dentro casa può diventare nociva, non per lo smog ma per altri fattori come polveri, muffe e sostanze come la formaldeide e il monossido di carbonio. Piante come il ficus e i falangi assolvono perfettamente questo compito **rendendo l'aria più salubre e anche profumata**.
- *Diminuzione dello stress*: **la sostenibilità passa anche attraverso il nostro stato mentale** ed essere rilassati è fondamentale; meglio farsi aiutare da qualche pianta per migliorare il proprio umore (Chamedorea), regolare il sonno (lavanda o gelsomino) o semplicemente ci rendono più felici (un semplice mazzo di fiori).

- *Assorbire le radiazioni:* gli strumenti elettronici come computer, televisori e cellulari **emettono delle piccole quantità di radiazioni** che alla lunga possono causare problemi non solo fisici ma anche nella produttività quotidiana; le piante grasse sono utilissime se messe su una scrivania durante una sessione di lavoro o anche durante un momento di svago.

Ora serve solo **scegliere la pianta più adatta per la propria casa**, ricordandosi però una cosa fondamentale: se volete che le piante si prendano cura di voi, voi dovete curarle a dovere altrimenti finiranno per appassire!

## L'ESTETICA CHE FA BENE

Come per il minimalismo anche l'estetica è qualcosa di personale e ognuno ha (giustamente) la propria idea di come **abbellire la propria casa**, ma esistono una serie di accorgimenti che oltre a dare alla propria abitazione un aspetto gradevole portano una serie di benefici personali.

- *Colore delle pareti:* la scelta di come dipingere le pareti di casa dipende molto dai mobili con i quali deve essere in linea per creare un bel contrasto, perciò se si scelgono mobili scuri difficilmente si potranno tingeggiare con colori vivaci e accesi.

Alcune tinte hanno dei vantaggi, come quelle chiare (bianco e beige in prima posizione) che rendono l'ambiente luminoso e ampio e in una casa di piccole dimensioni **aiuta**

**ad eliminare quel senso di soffocamento** che ne potrebbe derivare

- *Finestre:* avere delle finestre molto grandi permette di far entrare molta più luce e quindi di conseguenza riduce il consumo dell'elettricità in bolletta; un'opzione sempre valida è quella di scegliere finestre scorrevoli così da occupare meno spazio quando si tengono aperte, senza dimenticarsi delle tende, meglio scure nelle camere da letto così da creare un ambiente ideale per facilitare il sonno di notte.



- *Pavimentazione*: deve essere comoda e di facile manutenzione, ma non uguale dappertutto, tradizionale in cucina, salotto e bagno (possibilmente con riscaldamento integrato per i mesi invernali) e il classico parquet in camera da letto; sconsigliata la moquette: per quanto calda porta molta polvere che risulta nociva.

## IN CONCLUSIONE

Queste cinque idee rappresentano una valida alternativa per chi vuole avere una casa sostenibile ma non ha (almeno all'inizio) alcuni dei requisiti tradizionali come energie rinnovabili o materiali di costruzione a basso impatto energetico.

**La sostenibilità può essere percorsa in tanti modi** ma non bisogna impazzire per cercare quello perfetto, a volte basta una piccola scelta per fare la differenza.

Quindi **adesso tocca a te**: scegli una delle cinque soluzioni che ti ho proposto e che senti più in linea con la tua persona, oppure sceglile tutte quante e fai delle piccole prove per scoprire se i benefici elencati fanno per te!

Se questo articolo ti è piaciuto **iscriviti alla nostra newsletter** per avere maggiori informazioni sulla sostenibilità e maggiori dettagli sui temi trattati in questo articolo!

Inoltre iscrivendoti otterrai un piccolo regalo: **una guida su come sfruttare al meglio gli spazi all'interno della casa e renderli multifunzionali in 10 semplici passi**.