

### 3 consigli per dormire la notte nonostante il caldo soffocante

*Milano, 16 luglio 2019* – Con la calura di questo torrido periodo estivo l’asticella di mercurio si fa sentire per tutti, in particolare la notte. Ci giriamo nel letto in cerca di pace, nel tentativo di prendere sonno. Se il caldo non ci fa dormire, coi consigli del **SuperEsperto di MCE Lab**, la piattaforma di **MCE Mostra Convegno Expocomfort** dedicata ai temi del comfort abitativo, dell’efficienza energetica e della sostenibilità ambientale, basteranno piccoli accorgimenti per mantenersi freschi la notte e dormire tra quattro guanciali.

Se l’aria condizionata ha lo scopo di migliorare il comfort abitativo anche di notte, il suo uso non deve andare a discapito del benessere di chi in quella casa ci vive.

Secondo lo specialista l’attenzione a 3 semplici regole può consentire di ottenere i massimi benefici dai propri apparecchi:

- innanzitutto è importante definire una temperatura ideale che non deve essere troppo bassa; la formula “temperatura esterna diviso 2 + 12 gradi” è valida soprattutto di notte, quando le funzioni vitali rallentano e la percezione di calore diminuisce; ricordarsi che il getto d’aria proveniente dal dispositivo non deve essere direzionato verso il viso ed è consigliato l’uso di un ventilatore, a bassa velocità, che muova l’aria per dare sollievo tutta la notte;
- se il problema è la sudorazione, si può optare per un deumidificatore, che favorisca l’evaporazione dell’umidità. Per evitare il rischio di disidratazione, è consigliabile l’accensione prima di dormire per poi passare alla modalità ventilatore;
- infine, per raffreddare la stanza per tempo è sempre consigliabile procedere prima con il deumidificatore, e passare poi al condizionamento, abbassando la temperatura di un paio di gradi.

L’uso di apparecchi di ultima generazione e la loro costante manutenzione garantiscono efficienza, risparmio energetico ed economico e minore impatto, anche acustico, sull’ambiente.

Ogni settimana MCE Lab fornirà “3 consigli per...” chiunque sia incuriosito e voglia saperne di più sui temi dell’innovazione, dell’efficienza energetica, dell’eco-sostenibilità, delle energie rinnovabili, della climatizzazione e del design.

Il prossimo tema che affronterà sarà “**3 consigli per organizzare feste sul terrazzo senza morire di caldo**”.



LAB

NEWS, TENDENZE, INNOVAZIONE  
DEL VIVERE SOSTENIBILE SELEZIONATE  
DA MOSTRA CONVEGNO EXPOCOMFORT