



CASA BIO UN SOGNO IMPOSSIBILE? NON PROPRIO: È PIÙ FACILE DI QUANTO PENSI

👤 Roberta Esposito 🕒 31 ottobre 2017 📁 Medicina dell'habitat 👁 203 Views

Siamo sempre alla ricerca di uno stile di vita sano, scegliamo cibi di qualità, pratichiamo sport e sogniamo di vivere in una casa "green". La voglia di una casa bio, vale a dire ecologica, nasce dall'esigenza di avere un contatto sempre maggiore con la natura e dal nostro crescente rispetto verso l'ambiente e le sue esigenze.

La cosa affascinante è che i materiali in una **casa ecologica** seguono più cicli di vita in quanto vengono riciclati e smaltiti al termine del loro utilizzo.

Molto spesso viviamo in appartamenti condominiali progettati e pensati in modo arretrato, dunque se vogliamo una casa bio possiamo solo adeguarlo internamente alle regole principali del "vivere bene e sano".

La casa bio ama il legno

Il vero protagonista delle case bio è il legno: un elemento naturale con infinite proprietà. Alla bellezza delle sue nervature, dei colori e della forma si associa la grande capacità di regalare benessere.

Un enorme risparmio energetico si ottiene con l'uso di materiali naturali come il legno e il sughero, il risultato è caldo d'inverno e fresco d'estate. La luce solare viene sfruttata al meglio per ridurre il consumo di energia elettrica.

Altro aspetto fondamentale per il nostro benessere è l'isolamento acustico. I rumori influiscono negativamente sulla salute causando nervosismo, insonnia e difficoltà di concentrazione. Per porre

rimedio a questi disturbi possiamo utilizzare pannelli in sughero e feltri di canapa ottenendo così l'atmosfera desiderata.

I pavimenti in legno sono esteticamente molto belli e caldi. Vengono trattati manualmente e tramite cere naturali e oli che mantengono la traspirazione naturale e ne esaltano tutte le qualità. Questi trattamenti evitano l'accumulo, soprattutto nelle parti orizzontali dei mobili, di cariche elettrostatiche impedendo la formazione di polvere.

Gli assemblaggi sono eseguiti tramite "incastro a secco", un metodo che permette di unire il legno senza l'ausilio di colla. Grazie a questo procedimento le dilatazioni naturali si distribuiscono in maniera omogenea sulla superficie. I singoli pezzi sono facilmente scomponibili e possono essere sostituiti in ogni momento.

Tra le tante azioni benefiche del legno, ricordiamo la sua funzione di regolatore di umidità e di antibatterico due caratteristiche fondamentali per chi soffre di allergie.

Pino cembro o cirmolo, principe della casa bio

Per gli **armadi e contenitori**, il legno che va per la maggiore è il **cirmolo**, con le sue ben note caratteristiche salubri. Ha effetti positivi sullo stress, agisce positivamente sulla frequenza cardiaca, quindi rilassa e favorisce la qualità del sonno. Gli olii essenziali contenuti nelle fibre e nella resina, regalano un profumo piacevole. Inoltre il legno di cirmolo impedisce significativamente lo sviluppo delle larve dei parassiti dei tessuti. Sapete come chiamano il cirmolo da secoli? La regina delle Alpi, perché vive a 2500 metri. La manutenzione dei mobili in legno è molto semplice, basta passare la cera con un panno per avere di nuovo la superficie liscia, vellutata e profumata.

Un altro modo per arredare casa in modo ecologico, ma anche alternativo, avviene con l'utilizzo di **mobili di cartone**. È un materiale altamente ecologico, biodegradabile al 100% e riutilizzabile al 80%. Il cartone è molto resistente e leggero, i designer lo interpretano con forme bizzarre e divertenti. Facilmente smontabili e trasportabili in virtù della loro leggerezza. La caratteristica degli arredi in cartone è che molto spesso sono pensati e **realizzati in modo da potersi chiudere ed aprire all'occorrenza**.

Dormire in una casa bio

Il **sonno e il riposo** sono parti fondamentali della nostra vita quotidiana, c'è l'esigenza di viverli in armonia con la natura, **i letti** ecologici in commercio sono realizzati con vari materiali naturali: legno, bamboo, erba e cartone.

I **miei** letti preferiti sono i tatami, stuoie rettangolari di paglia di riso.

Il materasso utilizzato è il futon, nasce oltre a 2500 anni fa in Giappone. La cultura e filosofia orientale credono fortemente nella meditazione, nell'armonia e nel riposo "*sand*". Nelle antiche usanze giapponesi i

bordi in lino erano di colori diversi e venivano decorati con motivi ornamentali differenti in base alle case e alle famiglie di appartenenza. Termoisolante e **anallergico**, il futon impedisce la proliferazione di acari e l'accumulo di polveri potenzialmente nocive, garantisce la naturale traspirazione e protegge dai campi elettromagnetici.

E' **composto da falde di puro cotone sovrapposte**, favorisce il sonno poiché assicura freschezza in estate e trattiene il calore del corpo durante l'inverno.

Oggi il futon si è evoluto ed oltre alle sole falde di cotone si è **iniziato a inserire alternativamente strati di fibra di cocco e lattice** naturale al 100%. Le diverse combinazioni di queste materie prime hanno permesso di creare futon con diversi gradi di rigidità, morbidezza ed elasticità per soddisfare tutte le esigenze. Per quanto riguarda i cuscini sono prodotti in materiale ecologico, per esempio quello imbottito in **pula di miglio** derivante da coltivazioni biologiche, rivestito in tessuto di cotone puro non trattato. Le federe e le lenzuola sono in fibre naturali, senza l'utilizzo di pesticidi e tinte con sostanze di origine vegetale.

Canapa e agave per i tappeti

Se amiamo i tappeti, ci sono quelli di sisal: sono i tappeti più popolari a base vegetale-naturale, costituiti da fibre estratte dalle foglie dell'agave sisalana, un'erba liscia e dura, originaria di alcune zone costiere della Cina e dell'India. Realizzati attraverso una lavorazione particolare, che garantisce una fibra forte nel tempo, i tappeti in sisal sono estremamente resistenti all'usura del calpestio e al fuoco. Sono antimacchia e in genere senza tintura, perfetti per ogni tipo di decorazione. I tappeti in canapa sono molto duri e resistenti. Tessuti a mano, non sono morbidi al tatto ma i loro colori scuri, caldi e accoglienti, evocano le atmosfere di montagna. Uno fra i prodotti più ecologici, sostenibile, economico e durevole, il tappeto in bambù. È ricavato dal fusto della medesima pianta e nonostante sia uno dei meno comodi, renderà i vostri interni più che naturali.

La casa bio si illumina, naturalmente

Laddove sia possibile il suo inserimento nell'ambito di un contesto già costruito, la situazione ottimale sarebbe utilizzare un impianto **fotovoltaico** per la produzione di energia elettrica sana ed economica. Dove non è possibile possiamo accontentarci di lampade fotovoltaiche.

Riscaldamento: a condensazione è meglio

Per ridurre i consumi del riscaldamento, è consigliabile installare una caldaia a condensazione, la cui efficacia è ancora maggiore con un impianto radiante (ad esempio a pavimento) che, oltre a ridurre i consumi, rende anche più confortevole l'ambiente. Infatti l'impianto radiante riscalda per irraggiamento e non per convezione quindi riduce l'umidità e la circolazione di polveri, rendendo l'aria della casa più salubre.

Impianto idrico bio: complicato ma non impossibile

L'acqua è diventata un bene sempre più prezioso. Quando è possibile, si potrebbe prevedere un sistema di recupero dell'acqua piovana da utilizzare per l'irrigazione del giardino, gli scarichi e le pulizie, evitando di sprecare quella potabile.

Tra l'altro l'acqua piovana, opportunamente depurata, ha caratteristiche simili a quella distillata ed è quindi ottima per il funzionamento di elettrodomestici come lavatrici e lavastoviglie che, invece, possono subire danni se si usa un'acqua troppo ricca di calcare. Per quanto riguarda invece il consumo di acqua potabile è utile applicare ai rubinetti dei frangigetto, per ridurne il consumo fino al 50%.