

Ποια είναι η ιδανική θερμοκρασία για τους χώρους του σπιτιού μας;

Υπεύθυνος καθηγητής: ΖΙΑΚΑΣ ΗΛΙΑΣ (Μηχ/γος Μηχ/κός - Υπ/ντής ΕΚ Λιβαδειάς)



Πόσες φορές έχετε αναρωτηθεί ποια είναι η σωστή θερμοκρασία που πρέπει να βρίσκεται το σπίτι μας, τόσο τους καλοκαιρινούς όσο και τους χειμερινούς μήνες;

Μια γρήγορη και γενική απάντηση είναι μεταξύ 18-22 βαθμών Κελσίου και λίγο πιο χαμηλά στη διάρκεια της νύχτας. Πάμε να δούμε όμως λίγο πιο αναλυτικά για κάθε χώρο του σπιτιού ξεχωριστά.

Τι λένε οι ερευνητές:

Σύμφωνα με την Υπηρεσία Περιβάλλοντος και Διαχείρισης Ενέργειας ή αλλιώς ADEME, οι κατάλληλη θερμοκρασία που πρέπει να έχουν οι χώροι του σαλονιού, της τραπεζαρίας καθώς και το παιδικό δωμάτιο είναι 19 βαθμοί Κελσίου.

Στην κρεβατοκάμαρα η θερμοκρασία πρέπει να μειωθεί στους 17 βαθμούς, ενώ κατά τη διάρκεια του ντους πιθανόν να θέλουμε λίγο περισσότερη ζέστη, οπότε μια ιδανική θερμοκρασία θα ήταν οι 22 βαθμοί.

Το Ίδρυμα που μελετά τους βρεφικούς θανάτους στη Μ. Βρετανία προτείνει το υπνοδωμάτιό μέχρι να γίνει 6 μηνών το βρέφος και να διατηρείτε μεταξύ 16 και 20 βαθμών Κελσίου.

Οι ειδικοί από το Αμερικανικό Κέντρο Ύπνου, με επικεφαλής της έρευνας την Rachel Salas, αναφέρουν πως η ιδανική θερμοκρασία του δωματίου για έναν σωστό και άνετο ύπνο είναι μεταξύ 18 και 21 βαθμούς Κελσίου.

Τέλος, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Lawrence Berkeley National Laboratory των Ηνωμένων Πολιτειών, αφού συγκέντρωσαν στοιχεία από 24 διαφορετικές μελέτες, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ιδανική θερμοκρασία που πρέπει να έχει ο χώρος εργασίας μας (το γραφείο) είναι στα επίπεδα της άνοιξης, δηλαδή μεταξύ 20 και 23 βαθμών Κελσίου.

Θερμοκρασία και υγρασία

Η θερμοκρασία όμως δεν είναι το μόνο που πρέπει να προσέξουμε σε ένα χώρο. Πολύ σημαντικό παράγοντα παίζει και η ξηρασία – υγρασία που εμφανίζεται. Για το λόγο αυτό πρέπει να προσέξουμε πολύ τις συσκευές που θα χρησιμοποιήσουμε για τη θέρμανσή μας, καθώς μερικές από αυτές μπορεί να οδηγήσουν στη μεγάλη ξηρασία της ατμόσφαιρας. Η υγιεινότερη θέρμανση επιτυγχάνεται με τη χρήση καλοριφέρ αφού η θέρμανση με κλιματιστικά ξηραίνει τον αέρα και είναι υπεύθυνη για εκδήλωση αλλεργιών και λοιμώξεων του αναπνευστικού, αν και πλέον δεν επιλέγεται από πολύ κόσμο λόγω του μεγάλου κόστους του πετρελαίου.

Θερμοκρασία και Βάρος:

Τέλος θα θέλαμε να αναφέρουμε και ένα θέμα που μας κέντρισε αρκετά το ενδιαφέρον. Για κάθε άνθρωπο υπάρχει ένα φάσμα περιβαλλοντικής θερμοκρασίας (θερμοουδέτερη ζώνη) στην οποία δε χρειάζεται να χρησιμοποιεί ενέργεια για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματός του σταθερή (θερμική ομοιόσταση). Αυτή η ζώνη εντοπίζεται στους 25 με 30 βαθμούς Κελσίου χωρίς ρούχα ή στους 20,3 με 23 βαθμούς Κελσίου φορώντας ρούχα. Όταν δε βρισκόμαστε σε αυτή τη ζώνη, είτε είμαστε χαμηλότερα από το παραπάνω όριο είτε υψηλότερα, τα σώματά μας απαιτούν αλλαγές στην πρόσληψη και κατανάλωση ενέργειας.

Όταν λοιπόν οι άνθρωποι βρίσκονται σε πιο δροσερές ατμοσφαιρικές θερμοκρασίες, ο ρυθμός του μεταβολισμού τους είναι μικρότερος με αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος τους, ενώ αντιθέτως όταν βρίσκονται σε υψηλότερες θερμοκρασίες, ο ρυθμός μεταβολισμού τους είναι μεγαλύτερος (ενώ ταυτόχρονα έχουν και την τάση να τρώνε λιγότερο) με αποτέλεσμα να χάνουν βάρος. Άρα μπορεί να πει κανείς ότι η θερμοκρασία του χώρου που βρισκόμαστε μπορεί να παίζει ρόλο και στο βάρος μας.

Πηγή:

<https://klimatismos.jimdofree.com/>