Ad
Crediamo il 46% di scarto su Creative Cloud.
Il applicare Termini e Condizioni.
Acquista ora

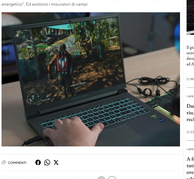
AMBIENTE

4 FEBBR 2025 — Ultimo aggiornamento: 15:02

Inquinamento elettromagnetico, i consigli di un esperto per difenderci da quello casalingo

di ELISABETTA AMBROSI

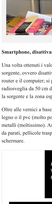
Disattivare sempre bluetooth e wifi degli smartphone, spegnere i pc la sera e tenerli lontani dalla stanza da letto; tutti dispositivi dovrebbero essere impostati in modalità "risparmio energetico". Ed esistono i misuratori di campi



0 COMMENTI

TAG Campi Elettromagnetici · Elettrosmog

Nelle nostre case i numeri di **televisori** superano i 43 milioni di cui 15 milioni e 300.000 sono smart TV connesse ad web; i **pc fissi e portatili** connessi sono 20 milioni e 119 milioni sono complessivamente i dispositivi connessi a Internet. Si all'interno delle abitazioni, i tablet sono 7 milioni e 700.000, gli smartphone sono 48 milioni e 700.000.



Come possiamo allora difenderci da questo massiccio **inquinamento elettromagnetico** in maniera pratica? Non è facile perché si tratta di un inquinamento invadente, invisibile e silenzioso, anche se omnipresente nel luogo in cui viviamo e negli oggetti che usiamo. Tuttavia proteggersi è possibile, come spiega con chiarezza il manuale *Ridurre l'inquinamento elettromagnetico in casa*, di Alain Richard (Terranuova edizioni).

L'inquinamento elettromagnetico si può misurare con apparecchi specifici facilmente acquistabili: si tratta di **dispositivi di misurazione e rilevatori LED**, che possono avere anche un allarme acustico variabile e possono essere dotati di antenne direzionali, filtri e altre funzionalità. Sono apparecchi di semplice utilizzo, con codici luminosi e codici. Il livello del campo va misurato in diversi punti specifici della casa. Poiché questo inquinamento ha la proprietà di essere intenso in prossimità di un dispositivo che lo produce e di diminuire gradualmente mano mano che ci si allontana da esso, le prime misurazioni dovrebbero essere effettuate nei luoghi in cui si stazione a lungo.

Per ottenere dati affidabili, spiega il volume, la misurazione deve essere effettuata **con lo sensori attivi e in diverse fasce giornaliere**. Ovviamente, per valutare i singoli dispositivi, bisogna disattivarli tutti tranne quello che si vuole misurare, per evitare interferenze. Ad esempio, nel caso dello **smartphone**, occorre spegnerlo, poi riaccenderlo e togliere bluetooth e wi-fi per misurare i dati mobili. Si può osservare il rilevatore quando si fa una ricerca su internet, scaricare un video, si attiva il gps, si telefona. Nel libro sono indicate con precisione le **soglie** che non vanno superate, come posizionare l'apparecchio e operazioni utili mancia con l'apparecchio in mano per capire da dove arriva la radiazione ad alta frequenza.

Smartphone, disattivare sempre bluetooth e wifi

Una volta ottenuti i valori, come c'è sui pali dobbiamo? Anzitutto, bisogna eliminare la sorgente, ovvero disattivando il wifi e installando un cavo ethernet tra il modem router e il computer; o può anche allontanare la sorgente, ad esempio "spostare la radiosveglia da 50 cm dalla testata del letto". Oppure posizionare uno schermo tra la sorgente e la zona esposta, come la **vernice di grafite** o una parete divisoria.

Oltre alle vernici a base di grafite, materiali che attenuano le radiazioni sono: il legno o il pvc (molto poco); pietra, mattoni e cemento (in misura maggiore); i metalli (moltissimo). Anche tessuti a rete, tessuti di nylon con fibre di metallo, carta da parati, pellicole trasparenti per finestre, veli di protezione sono materiali utili a schermare.

Per quanto riguarda apparecchi come smartphone, l'autore sottolinea l'importanza di utilizzare sempre la modalità aerea, con wi-fi e bluetooth disattivati. Per rimanere però contattabili, si possono trasferire le chiamate a un telefono fisso, controllare le mail ma anche i **whatsapp** e gli sms su un computer fisso. Per ridurre l'inquinamento elettromagnetico generato dagli apparecchi connessi, l'autore solazione è un collegamento via cavo ethernet con dei connettori RJ45.

Questo significa in generale anche che, quando si compra un oggetto che può connettersi a internet, come una lavatrice, delle caffettiere e altoparlanti, ci si deve accertare che la modalità wi-fi possa essere disattivata.

Non solo cellulare: come usare gli elettrodomestici

I computer vanno comunque spenti quando si esce e a fine giornata, senza lasciarli in standby, le console spente, così come va spento il modem router prima di andare a letto (e lo stesso per televisori). Tutti i dispositivi dovrebbero essere impostati in modalità **"risparmio energetico"**. Per quanto riguarda le mail, meglio ridurne le dimensioni, usare i servizi di trasferimento file per gli allegati, pulire la casella di posta. I dati? Conservare solo quelli utili e archiviarli a livello locale.

Il libro è ricco di altri consigli: suggerisce ad esempio di creare all'esterno della vostra abitazione un angolo riparato protetto in legno per chiamare (una sorta di area fumatori), di evitare di installare i computer nelle camere da letto, allontanando una zona computer in soggiorno.

A contribuire all'inquinamento elettromagnetico ci sono anche i **motori elettrici**, come la pompa di circolazione per il riscaldamento, i motori a ventilazione meccanico controllata, i compressori di **frigoriferi** e **pompe di calore**, i motori di azionamento del tamburo della **lavatrice**, cappe da cucina, aspirapolvere ecc. Inoltre i trasformatori e qualsiasi dispositivo elettronico collegato alla rete, dai caricabattterie alle apparecchiature, fari, lavatrici, lavastoviglie, termostati, radiatori elettrici, i piani di cottura in vetroceramica a induzione, il forno a microonde.

Anche su questo fronte il libro spiega come misurare i campi, rispetto ai quali potrebbe essere necessario riorganizzare la casa in modo che alcune zone siano lontane dalla sorgente.

Nel libro si consiglia di collegare a terra alcuni apparecchi elettrici, installare interruttori automatici di campo, scollegare gli apparecchi dopo l'uso o collegarli a una **ciabatta multipresa con interruttore bipolare**, sostituire le apparecchiature elettriche collegate alla rete con dispositivi alimentati a batteria o comunque senza presa: "Bollitori, caffettiere, etc possono essere sostituiti da moka, pentole, frutte a mano. Proprio come si faceva neppure troppo tempo fa.

SUL BLOG

Beni culturali e paesaggio sono solo un ostacolo a Roma anche la Corte per la qualità sarà carta straccia

ANNA MARIA BIANCHI
Presidente di Carteinregola

Italia indietro sul benessere dei pesci: lacune nel nuovo manuale della Associazione piscicoltori italiani

EUGENE MAPHALI
Organizzazione no profit

ARTICOLI SU AMBIENTE

LIFE EDIT

L'allarme di Marevivo: gli effetti delle microplastiche sulla fotosintesi mettono a rischio la sicurezza alimentare

LIFE EDIT

Ora legale, in 10 anni risparmi da 2,2 miliardi di euro in bolletta. 350mila italiani chiedono di adottarla tutto l'anno

IN PRIMO PIANO

LIFE EDIT

Fermato un collega di studi per il delitto di Sara Campanella. "Pedinata e poi accoltellata. Subiva insistenti attenzioni da due anni"

Il giovane sospettato, 27 anni, è un compagno di università della studentessa infermiera siciliana alla quale dovrà e decise di persona. È stato catturato nella notte ad Avola

DI FRANCESCA PICOZZA

LIFE EDIT

Dazi, l'Italia è il Paese che rischia di più in tariffa reciproca post-toccata il 40%

DI CHIARA BRUSONI

LIFE EDIT

A febbraio +47mila occupati: tutto lavoratori1 dieme, molto over 50. Tra gli uomini soltanto gli inattivi

DI F. Q.

DA PELLEGRINI'

MEDIAKIT

L'ULTIMO NUMERO - Marzo 2025 ODIATE

LEGGI TUTTO IL NUMERO

adkronos

10:35 - Dolly Carter: «Cosa ripetete gli insegni dopo la morte per la cura del cancro»

10:30 - Nardo: "Viaggio-sperimento disabile: l'ho sperimentata dentro-fuori con 60°"

10:04 - Bandiera Jovem: "Prur opportunità per assistenza domiciliare integrata"

10:00 - Engineering adesso a Global digital compact

10:00 - Pagnoni a Iovino - Vela rosa: "puntate in navigazione per la salute psicosomatica"

10:12 - D'Ambrosio (Europa Donna): "La sclerosi multipla in Piemonte che pazienti ci sono?"

10:10 - Unicredit, Buentiba (UniB): "Siamo i 150 posti letto per studenti con i nuovi ASF a Bova"

www.adkronos.com

ABBONATI A IL FATTO QUOTIDIANO

METTO

Gentile lettore, la pubblicazione dei commenti è aperta dalle 20 alle 7. I commenti per ogni articolo saranno chiusi dopo 72 ore, il massimo di caratteri consentito per ogni messaggio è di 1.500 ; ogni utente può postare al massimo **150 commenti alla settimana**. Abbiamo deciso di impegnare quanti limiti per migliorare la qualità del dibattito. È necessario attenersi ai Termini e Condizioni di utilizzo del sito Ma particolare punti 5 e 10: evitare gli insulti, le accuse senza fondamento e manifestare le ragioni a sostegno delle discussioni. I commenti saranno pubblicati dopo essere stati letti e approvati, ad esclusione di quelli pubblicati dagli utenti in elenco ben evidenziati. Il gestore del forum (policy) Infine non è consentito accedere al servizio esterno account multipli. Vi ringraziamo di segnalare eventuali problemi tecnici al nostro assistenza tecnica e la Redazione.

© 2009 - 2025 SEIF S.p.A. - C.F. e P.IVA 12042270156