

# Consumi Energetici nell'Era Digitale: Come Risparmiare Energia a Casa e Fuori

written by Marco Salvaterra | 24 ottobre 2023



Viviamo in un'epoca digitale, dove l'uso intensivo di dispositivi elettronici fa ormai parte integrante della nostra quotidianità. Siamo costantemente connessi, sia a casa che fuori casa, ma raramente riflettiamo sull'impatto energetico di queste abitudini. In questo articolo, esamineremo come i consumi energetici in casa e fuori casa siano strettamente legati alle nostre abitudini digitali, e forniremo consigli per ridurre il nostro impatto ambientale e risparmiare energia elettrica.

## L'Impatto Energetico dell'Utilizzo dei Dispositivi Digitali

[Un recente studio di ExpressVPN sui consumi legati ai dispositivi tecnologici](#), sottolinea quanto l'uso crescente dei dispositivi digitali abbia contribuito all'aumento del consumo energetico a livello globale. Nel 2020, il consumo energetico legato a server, data center e dispositivi connessi ha superato i 8.4 milioni di gigawatt-ore, quantità equivalente all'energia prodotta da circa 68 centrali nucleari. Questi dati mettono in evidenza quanto i dispositivi digitali e le attività online abbiano un ruolo significativo nell'uso complessivo di energia.

### 1. Uso dei Social Media

Le piattaforme di social media sono ormai parte integrante della nostra vita, ma spesso non riflettiamo sul loro impatto energetico. In realtà, i data center che ospitano i servizi di social media richiedono enormi quantità di energia per mantenere le nostre interazioni online.

Per ridurre l'impatto energetico dell'uso dei social media, considera:

- Limitare il tempo trascorso sui social media.

- Disattivare le notifiche inutili per ridurre l'uso del tuo smartphone.
- Caricare e scaricare foto e video in alta risoluzione solo quando necessario.

## 2. Videogiochi Online

I videogiochi online sono noti per l'uso intensivo di risorse energetiche, sia sul lato dei server di gioco che sulle console o i computer dei giocatori. Le immagini ad alta definizione e le interazioni in tempo reale richiedono una potenza di elaborazione significativa.

Per limitare il consumo energetico legato ai videogiochi:

- Scegliere giochi con opzioni di risparmio energetico.
- Impostare il computer o la console in modalità di risparmio energetico quando non sono in uso.
- Limitare il tempo dedicato al gioco e spegnere i dispositivi quando hai finito.

## 3. Navigazione Online

La navigazione su Internet è un'altra attività quotidiana che può avere un impatto energetico. I server web che ospitano siti web e servizi online richiedono energia per essere alimentati e mantenuti operativi.

Per ridurre il consumo energetico durante la navigazione:

- Utilizzare browser web con funzionalità di risparmio energetico.
- Chiudere le schede del browser non utilizzate.
- Impostare il computer in modalità sospensione o spegnimento quando non è in uso.

## 4. Uso di Dispositivi Mobili

I dispositivi mobili, come smartphone e tablet, sono diventati indispensabili per molte persone. Tuttavia, la loro crescente utilizzazione contribuisce al consumo energetico complessivo.

Ecco alcuni suggerimenti per ridurre il consumo energetico dei dispositivi mobili:

- Riduci la luminosità dello schermo.
- Disattiva le funzionalità non necessarie come il Bluetooth o il GPS.
- Carica il dispositivo solo quando è necessario e utilizza caricabatterie efficienti.

## 5. Lavoro da Casa

Il lavoro da casa è diventato la norma per molte persone, il che significa un aumento dell'uso di dispositivi elettronici durante le ore lavorative.

Per rendere più sostenibile il lavoro da casa:

- Scegliere un computer con una buona classificazione energetica.
- Utilizzare dispositivi di videoconferenza con opzioni di risparmio energetico.
- Spegnere o mettere in modalità sospensione il computer quando non è in uso.

## 6. Elettronica Domestica

A casa, i consumi energetici sono spesso legati all'uso di elettrodomestici e dispositivi elettronici come televisori, frigoriferi e lavatrici.

Per ridurre il consumo energetico in casa:

- Investi in elettrodomestici con una buona efficienza energetica.

- Scollega gli apparecchi non utilizzati o utilizza prese intelligenti per spegnerli automaticamente.
- Imposta il termostato in modo efficiente per il riscaldamento e il raffreddamento.

## **Conclusione**

L'uso crescente dei dispositivi digitali ha un impatto significativo sui consumi energetici sia a casa che fuori casa. Tuttavia, possiamo ridurre il nostro impatto ambientale e risparmiare energia elettrica adottando alcune abitudini consapevoli e modificando il nostro comportamento online e offline. Scegliere dispositivi energeticamente efficienti, limitare il tempo trascorso sui social media e videogiochi, e ottimizzare le impostazioni dei dispositivi sono solo alcuni dei modi in cui possiamo contribuire a un futuro più sostenibile. Le piccole azioni quotidiane possono fare la differenza nel ridurre il nostro consumo energetico e preservare il nostro pianeta per le future generazioni.