



Salute, l'esperta: Ecco come il design può migliorare il benessere delle persone

Descrizione

(Adnkronos) Nel mondo, oggi, i medici prescrivono il contatto con la natura come supporto nel trattamento della depressione, dell'ansia o dello stress cronico. In alcuni Paesi, perfino le visite a musei e gallerie d'arte vengono rimborsate, mentre gli effetti terapeutici dell'arte diventano oggetto di studi sempre più approfonditi. Infine, di recente diffusione la notizia secondo la quale in Svezia i medici possono prescrivere viaggi per risolvere problemi di salute.

E lo spazio che ci circonda? Il modo in cui sono progettate le nostre case, le scuole, i luoghi di lavoro e gli spazi condivisi incide concretamente sul nostro andamento, sul benessere quotidiano e sulla qualità della vita nel lungo periodo. È quanto emerge negli ultimi anni dai numerosi studi applicati alle neuroscienze, che hanno analizzato la struttura, il funzionamento e lo sviluppo del sistema nervoso, in particolare del cervello in risposta ad alcuni stimoli esterni legati all'ambiente in cui viviamo.

Natalia Olszewska, dottoressa e neuroscienziata, specialista nell'applicazione delle neuroscienze alla progettazione architettonica, ha dedicato numerosi anni nello studio di come l'ambiente costruito abbia un potenziale enorme nel proteggerci, nel ridurre i fattori di rischio e nel sostenere il nostro equilibrio psicofisico.

Molti dei disturbi più comuni nei Paesi industrializzati sono quelli che chiamiamo malattie croniche civili: sono influenzati da fattori ambientali: stress cronico, scarsa qualità dell'aria, rumore costante, ritmi circadiani alterati, spazi che non favoriscono movimento, socialità o recupero mentale. Organizzazioni internazionali stimano da anni che una quota molto significativa del carico globale di malattia sia riconducibile all'ambiente costruito e alla qualità dell'ambiente in cui viviamo. Le stime più comunemente citate parlano di una percentuale nell'ordine di circa un quinto del carico complessivo: un dato che, anche se può variare da paese a paese, dà un'idea della dimensione del fenomeno, afferma Natalia Olszewska.

Tra i fattori ambientali, la luce naturale è uno dei principali sincronizzatori dei nostri ritmi biologici: se non correttamente regolata, aumenta drasticamente le probabilità di sviluppare malattie. Assenza di luce naturale o sovraesposizione alla luce artificiale possono danneggiare il nostro corpo influenzando il

ciclo sonno-veglia, il sistema nervoso, l'attenzione, la produzione ormonale e persino la risposta immunitaria.

L'IARC (agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) ha evidenziato una serie di rischi per la salute associati al lavoro a turni basandosi sull'ipotesi della luce notturna. Diversi studi hanno dimostrato che l'alterazione dei ritmi circadiani e l'impatto sulla produzione di melatonina, oltre a essere un ormone, agiscono infatti come un importante "spazzino" delle specie reattive dell'ossigeno e svolgerebbe un ruolo centrale nei processi patologici legati allo sviluppo di malattie come il cancro. Poiché viene prodotta principalmente durante la notte ed è inibita dall'esposizione alla luce, l'ipotesi è ancora in fase di studio e suggerisce che il processo di formazione e sviluppo di un tumore possa risultare più probabile quando le persone sono esposte alla luce artificiale nelle ore notturne.

Anche il rumore è salito sul podio delle fonti più pericolose per la nostra salute. Secondo le ultime stime dell'Agenzia Europea dell'Ambiente (Aea) di un cittadino su cinque è esposto a livelli cronici nocivi di rumore ambientale, e il numero è alto nelle aree urbane. La principale causa del rumore è il trasporto stradale, seguito dal quello ferroviario e aeroportuale. Secondo l'Aea, l'esposizione prolungata contribuisce ogni anno a 48mila nuovi casi di malattie cardiache e a 12mila decessi prematuri in Europa. Inoltre, si stima che oltre 22 milioni di persone soffrano di forte fastidio cronico e 6,5 milioni presentino problemi di sonno.

E la qualità dell'aria non è da meno. Ogni giorno respiriamo migliaia di litri d'aria e ciò che è presente negli ambienti interni entra direttamente nei nostri polmoni e nel nostro sistema circolatorio. Le polveri sottili e i composti chimici presenti nell'aria possono influire sulla salute respiratoria e cardiovascolare, e alcune sostanze sono in grado di raggiungere il cervello, con effetti sulla funzione cognitiva. Sempre secondo l'Agenzia ambientale europea, oltre 200.000 i decessi prematuri sono attribuibili al solo particolato fine (pm2,5), un contaminante individuato a livelli di pericolo per la salute umana nella quasi totalità (>90%) delle aree urbane europee.

La lista dei fattori nocivi sarebbe ancora più lunga ma in tutto questo c'è una buona notizia e si chiama progettazione salutare. Attraverso un approccio alla progettazione degli spazi che mette al centro il benessere fisico, mentale ed emotivo delle persone si può riuscire a migliorarne la salute, ridurre determinati rischi e quindi allungarne la vita.

Il design non è solo un fattore estetico, esso può essere utilizzato anche per fare prevenzione, e gli approcci clinici lo confermano: gli stimoli ambientali possono essere terapeutici e abbiamo bisogno di spazi che rispettino la nostra fisiologia, favoriscano equilibrio, concentrazione e recupero mentale.

Oggi sappiamo che alcuni elementi dell'ambiente come la luce, il suono e il contatto con la natura non influenzano solo il nostro benessere quotidiano, ma possono diventare veri e propri strumenti terapeutici. In ambito clinico esistono già diverse terapie che si basano esattamente su questi fattori, con effetti documentati sul sistema nervoso e sull'equilibrio psicofisico. La luminoterapia, per esempio, è uno dei trattamenti più studiati per i disturbi dell'umore stagionali. Utilizza una luce bianca molto intensa, che imita la luminosità solare, per risincronizzare i ritmi circadiani, migliorare i livelli di energia e stabilizzare l'umore. In molti casi è considerata una terapia di prima scelta, proprio perché agisce sul nostro orologio biologico in modo naturale e profondo, spiega.

Uno studio ha, inoltre, dimostrato che le persone che lavorano in ambienti con accesso alla luce naturale dormono in media 46 minuti in più¹ ogni notte, hanno un umore migliore e una maggiore produttività durante la giornata, rispetto ai lavoratori degli uffici senza finestre.

Nel panorama del design orientato al benessere emergono esempi virtuosi che integrano questi principi in modo autentico – continua Olszewska – Oknoplast rappresenta un caso interessante: ha posto al centro della propria cultura progettuale qualità della luce, dell'aria e comfort acustico, considerando la finestra non solo un elemento tecnico, ma un fattore che influisce su salute, concentrazione, sonno e stress, anche grazie alla ventilazione.

Oknoplast – uno dei principali produttori europei di serramenti in pvc e alluminio, con oltre 2,3 milioni di finestre prodotte ogni anno in 5 stabilimenti tra Polonia e Spagna, che in 30 anni di attività ha sempre mantenuto ben lucido il proprio obiettivo, sviluppando costantemente nuove tecnologie e soluzioni estetiche per soddisfare le richieste dei clienti di tutto il mondo. Una menzione d'onore va alla linea di finestre Prolux, recentemente ampliata dall'azienda, che, grazie a una combinazione di fattori – assenza di fermavetro, profilo ridotto, vetro incollato direttamente sul profilo – massimizza l'ingresso di luce naturale per un effetto open view. Non solo infissi, ma anche soluzioni tecnologiche sempre più votate al wellness.

Qualche anno fa il Gruppo ha ideato windAIR, un prodotto fortemente innovativo, volto a risolvere in maniera efficace una delle esigenze che tutti abbiamo: la qualità dell'aria all'interno della nostra casa. Si tratta di un sistema di microventilazione applicato direttamente agli infissi in pvc del brand che, grazie a un'apertura di soli 6 mm lungo tutto il perimetro tra anta e telaio della finestra che si attiva facilmente ruotando la maniglia di 180°, garantisce naturalmente un corretto ricircolo d'aria a fronte di una minima dispersione di calore. Una soluzione efficace, salutare e sostenibile. Ma quanto una casa progettata per il benessere abitativo, che segue la neuroarchitettura, è automaticamente anche più sostenibile? Benessere abitativo e sostenibilità non sono due temi separati: in realtà si rafforzano a vicenda, spiega Olszewska. Un edificio che lascia entrare molta luce naturale, che è ben ventilato, che usa materiali sicuri e che richiede meno energia per essere confortevole – un edificio che fa bene sia alle persone che al pianeta. Meno consumi, meno emissioni, più qualità dell'aria e più equilibrio psicofisico, conclude.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 2, 2025

Autore

redazione

default watermark