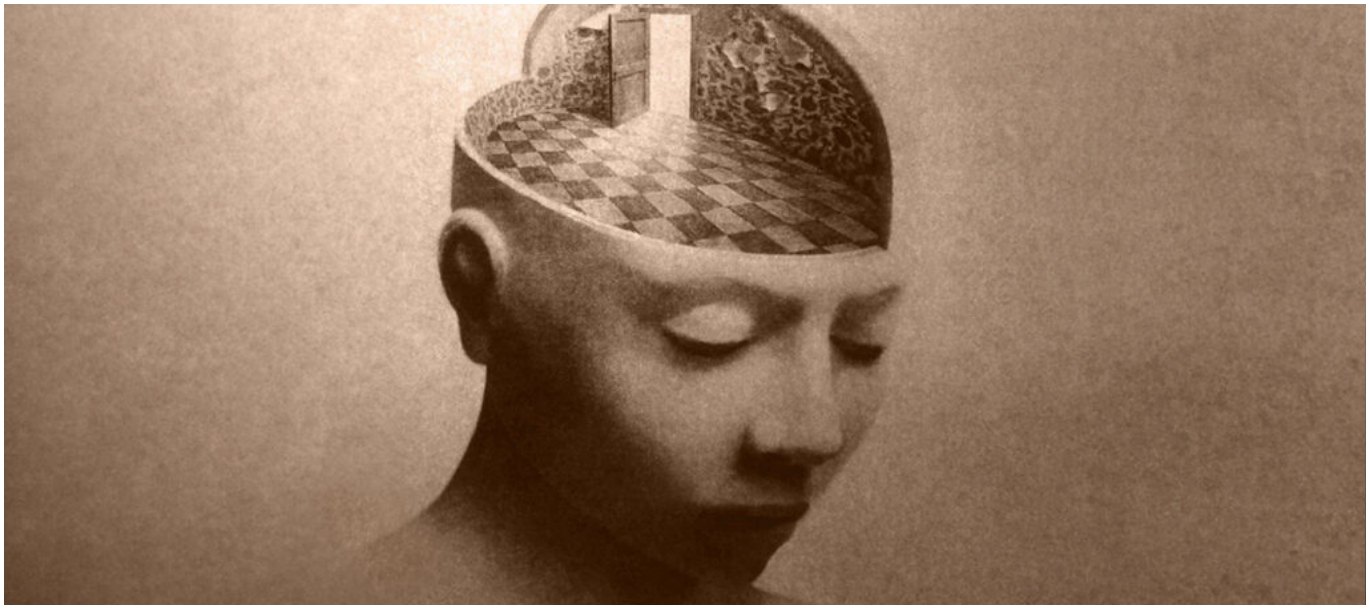
il giornale dell'ARCHITETTURA.com
MAGAZINE LIBERO E INDIPENDENTE SULLE CULTURE DEL PROGETTO E DELLA CITTÀ



Neuroestetica dell'abitare: come la casa stimola risposte nel nostro cervello

***** Una riflessione dei progettisti dello studio milanese Paradisiartificiali: prendersi cura dello spazio significa prendersi cura di sé stessi**

Entriamo in una stanza e, prima ancora di formulare un pensiero, qualcosa in noi reagisce: **ci sentiamo accolti o respinti, distesi o in allerta**. Per decenni abbiamo liquidato questa sensazione come "gusto" o, al massimo, "atmosfera". Oggi le **neuroscienze** ci raccontano un'altra storia, molto più concreta e soprattutto misurabile.
L'intuizione su cui lavorano studi di interior design di Milano come Paradisiartificiali – **che mette la relazione tra spazio e persona al centro di ogni progetto** – trova una conferma sorprendente nei laboratori: l'ambiente in cui viviamo non è uno sfondo neutro, ma un attore che modella umore, stress e capacità cognitive.

Una disciplina che nasce tra cervello e architettura

Il campo si chiama neuroestetica, e nella sua declinazione spaziale prende il nome di **neuroarchitettura**. Non è una moda passeggera: la Academy of Neuroscience for Architecture

studia da anni come il cervello reagisce agli spazi costruiti, mentre a Baltimora l'International Arts + Mind Lab della Johns Hopkins ha lanciato il progetto "Intentional Spaces", dedicato proprio a misurare come **luce, suono, texture e forma** influenzino il modo in cui ci sentiamo e funzioniamo.
L'idea di fondo è semplice e rivoluzionaria insieme: ogni scelta progettuale – l'altezza di un soffitto, la curva di una parete, la quantità di luce naturale – produce **una risposta neurologica precisa**, spesso prima ancora che ne siamo consapevoli.

Cosa dice davvero la ricerca

I dati cominciano a essere solidi. In uno studio condotto con risonanza magnetica funzionale, i ricercatori hanno mostrato che **le stanze dal profilo curvo vengono giudicate più belle di quelle dagli angoli netti** e attivano la corteccia cingolata anteriore, un'area legata all'elaborazione delle emozioni. Le forme morbide, insomma, non sono solo una preferenza estetica: il cervello le riconosce come più rassicuranti.
Anche l'altezza conta. Gli ambienti con soffitti alti tendono a essere percepiti come più belli e **stimolano le regioni cerebrali coinvolte nell'esplorazione visiva e nel pensiero astratto ed espansivo**: il cosiddetto "effetto cattedrale" che favorisce la creatività. Al contrario, **gli spazi chiusi e compressi spingono il cervello verso decisioni di fuga**, coinvolgendo aree collegate all'amigdala e al senso di allerta.
E poi c'è la luce, forse **la variabile più potente di tutte**. In un esperimento condotto in ambienti virtuali, **le persone immerse in una stanza senza finestre**, sottoposte a un test di stress, mostravano **picchi di cortisolo** – l'ormone dello stress – più alti e più prolungati rispetto a chi si trovava in una stanza con vista verso l'esterno.
Ambienti bui, monotoni o privi di luce naturale tendono ad alzare il cortisolo e a **deprimere la produzione di serotonina**; la luce diurna, regolando i ritmi circadiani, fa esattamente l'opposto. Il colore completa il quadro: tonalità calde e sature comunicano energia, mentre **i toni freddi favoriscono calma e concentrazione**. Non a caso, quindi, il 68% di chi progetta o ristruttura casa dichiara oggi di mettere il benessere emotivo in cima alle proprie priorità.

Dalla regola allo stile: la fine del progetto uguale per tutti

La conseguenza più interessante di tutto questo è culturale. Se ogni elemento ha un effetto

neurologico documentabile, allora **il design diventa una pratica *evidence-based***, basata su prove. Ma – ed è il punto cruciale – quelle prove non producono una formula unica.
Una stanza che rasserena una persona può lasciarne indifferente un'altra, perché **la nostra risposta agli spazi è filtrata dalla memoria, dalle abitudini, dalla biografia**. La neuroestetica non offre un manuale di istruzioni valido per tutti: **offre una grammatica**, da declinare caso per caso.

L'approccio di Paradisiartificiali: lo spazio come ritratto

È esattamente qui che si colloca il lavoro di chi progetta gli interni con un metodo sartoriale. **Paradisiartificiali**, studio di architettura a Milano, non impone uno stile preconfezionato: **parte dall'ascolto dello spazio e delle persone che lo abiteranno**, e costruisce un progetto coerente con la loro personalità.
Colore, arte, decorazione delle pareti, arredi con carattere non sono vezzi estetici, ma **strumenti per generare quelle risposte di benessere che la scienza oggi sa misurare**.
In questo senso, l'attività di una realtà attenta alla narrazione anticipa, nella pratica quotidiana, ciò che la neuroarchitettura sta validando in laboratorio: **l'idea che un ambiente ben progettato non sia bello "in assoluto", ma bello per chi lo vive**. La casa, da contenitore, diventa ritratto.

Progettare con la mente in mente

La direzione è ormai tracciata. Studi di neuroestetica indicano che luci, texture e colori scelti con consapevolezza possono ridurre i livelli di stress e **migliorare l'umore in modo concreto**.
Significa che la prossima frontiera dell'abitare non sarà più solo "cosa è di tendenza", ma "cosa mi fa stare bene": una domanda a cui le neuroscienze e il buon progetto, finalmente, rispondono insieme.
Curare lo spazio in cui viviamo, allora, non è un lusso estetico: è una forma di cura di sé.

*** *articolo sponsorizzato*

il giornale dell'ARCHITETTURA.com
MAGAZINE LIBERO E INDIPENDENTE SULLE CULTURE DEL PROGETTO E DELLA CITTÀ

Autore

Redazione