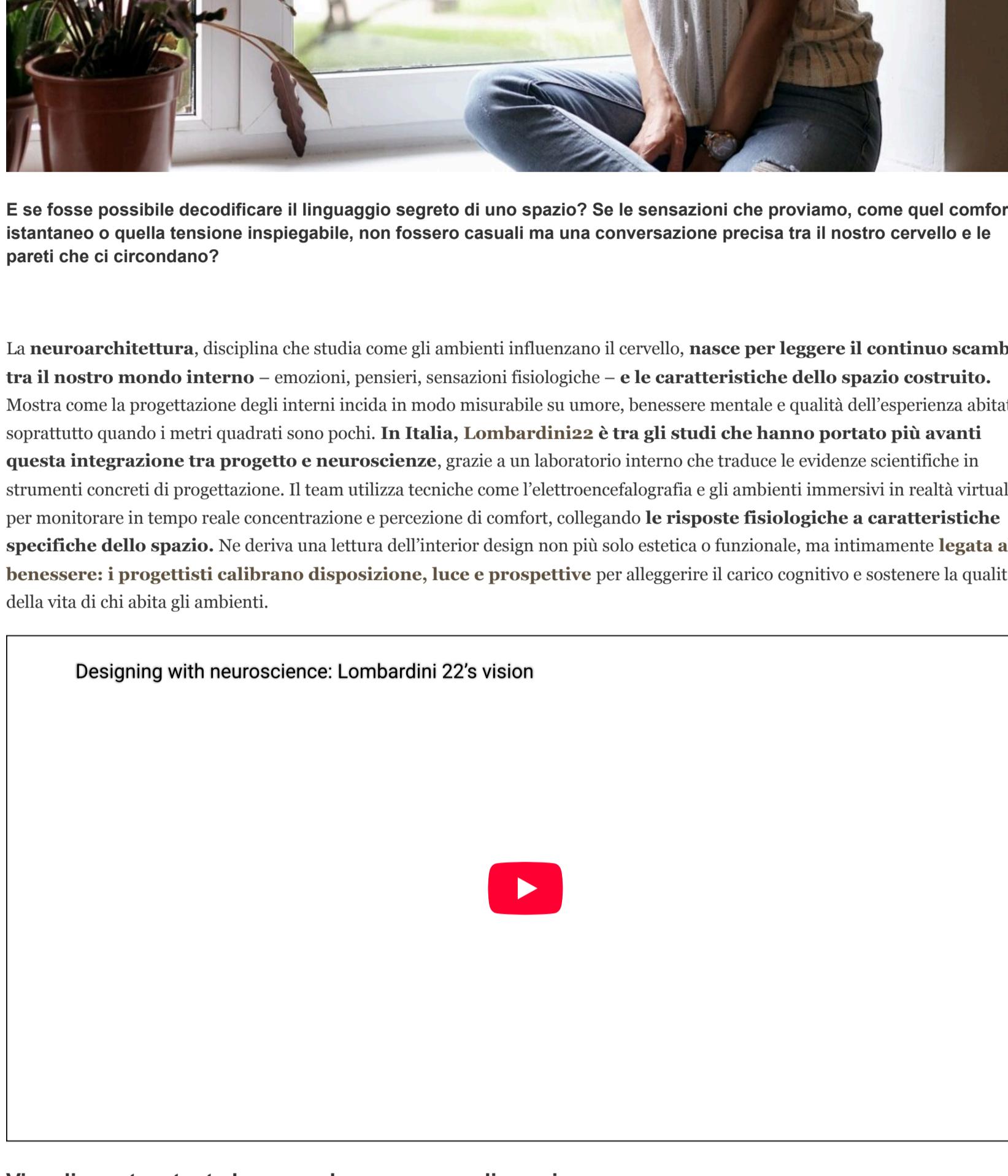


27 Gennaio 2026, 6:46

Home » Neuroarchitettura: la scienza che trasforma lo spazio in benessere abitativo

**Concept****Neuroarchitettura: la scienza che trasforma lo spazio in benessere abitativo**

scritto da Mariza Cibelle Dardi | 26 Gennaio 2026



E se fosse possibile decodificare il linguaggio segreto di uno spazio? Se le sensazioni che proviamo, come quel comfort istantaneo o quella tensione inspiegabile, non fossero casuali ma una conversazione precisa tra il nostro cervello e le pareti che ci circondano?

La **neuroarchitettura**, disciplina che studia come gli ambienti influenzano il cervello, nasce per leggere il continuo scambio tra il nostro mondo interno – emozioni, pensieri, sensazioni fisiologiche – e le caratteristiche dello spazio costruito. Mostra come la progettazione degli interni incida in modo misurabile su umore, benessere mentale e qualità dell'esperienza abitativa, soprattutto quando i metri quadrati sono pochi. In Italia, Lombardini22 è tra gli studi che hanno portato più avanti questa integrazione tra progetto e neuroscienze, grazie a un laboratorio interno che traduce le evidenze scientifiche in strumenti concreti di progettazione. Il team utilizza tecniche come l'elettroencefalografia e gli ambienti immersivi in realtà virtuale per monitorare in tempo reale concentrazione e percezione di comfort, collegando le **risposte fisiologiche a caratteristiche specifiche dello spazio**. Ne deriva una lettura dell'interior design non più solo estetica o funzionale, ma intimamente legata al benessere: i progettisti calibrano disposizione, luce e prospettive per alleggerire il carico cognitivo e sostenere la qualità della vita di chi abita gli ambienti.

**Designing with neuroscience: Lombardini 22's vision****Visuali aperte e tanta luce per dare un senso di spazio**

Negli interni di metratura ridotta, l'**illuminazione diventa un elemento quasi materico, pur restando immateriale**. La componente naturale governa il ritmo circadiano, l'orologio interno che regola sonno, veglia e produzione di melatonina, con effetti diretti sui livelli di energia. Intervenire sulla diffusione dei raggi solari è spesso il primo passo per alleggerire la sensazione di chiusura: **la luce naturale ridisegna volumi, calibra proporzioni, crea profondità**.

Superfici chiare e leggermente riflettenti, infissi ben orientati e tagli luminosi studiati ampiamente visivamente l'ambiente, trasformando una stanza raccolta in un interno che appare più aperto e arioso. Le **ricerche** mostrano anche come sorgenti con alto indice di resa cromatica attenuino lo «sforzo percettivo», ossia quella lieve stanchezza dovuta al lavoro del cervello per correggere colori innaturali, rendendo la progettazione illuminotecnica una leva concreta per il benessere mentale.

Se contrasti e ombre lavorano per plasmare l'atmosfera interna, è il **rappporto visivo con l'esterno a completarla e darle significato**. Gli studi sulla progettazione biofilica indicano che la connessione visiva con l'esterno, come un affaccio sul verde o anche solo una porzione di cielo, cambia la percezione dell'ambiente e può farlo apparire più ampio. **Permettere allo sguardo di uscire e "andare lontano" diventa così una leva semplice e potente**, soprattutto quando i metri quadrati sono pochi: da qui deriva l'attenzione ai disegni delle aperture e alla pulizia dei coni visuali.



Photo: Freepik / Evening Tao

**Perché il nostro cervello preferisce forme morbide**

La progettazione degli spazi, quando adotta lo sguardo della neuroarchitettura, deve considerare con attenzione l'effetto che le forme esercitano sul sistema nervoso. Studi e discipline come la **neuroestetica**, che indaga come il cervello reagisce a ciò che percepisce come bello o piacevole, mostrano che volumi arrotondati, spigoli smussati e profili morbidi dialogano in modo più armonico con il nostro sistema percettivo, generando risposte più favorevoli. Queste configurazioni innescano una diminuzione del cortisol (l'ormone dello stress) e attivano le aree cerebrali legate al piacere e alla ricompensa.

L'**effetto benefico si contrappone alle geometrie rigide e spigolose**, che possono evocare un potenziale pericolo e attivare uno stato di allerta di sottofondo. Se queste forme dominano lo spazio a lungo, possono aumentare ansia e carico cognitivo percepito. La **preferenza per la curva rispetto all'angolo ha anche una matrice evolutiva**: le sporgenze acute, nella storia della specie, erano più facilmente associate a minacce ambientali.

Un **progetto d'interni basato sulla neuroarchitettura** va quindi oltre la mera creazione di un'estetica: diventa uno strumento concreto per integrare bellezza, comfort fisico e benessere mentale, soprattutto nelle città contemporanee, spesso frenetiche e caratterizzate da spazi abitativi ridotti. Anche pochi metri quadrati possono trasformarsi in ambienti rigeneranti e pacifici, veri e propri «santuari domestici» in grado di alimentare il benessere psicofisico di chi li abita.

— MARIZA CIBELLE DARDI

Photo cover: Freepik / Shurkin Son

BENESSERE ABITATIVO | LOMBARDINI 22 | NEUROARCHITETTURA | PROGETTAZIONE BIOFILICA

o commenti | o ❤️ f x in ☰

**MARIZA CIBELLE DARDI**

Autrice specializzata in temi economici e sociali. Nei suoi articoli esplora fenomeni legati all'economia, alla cultura, ai cambiamenti urbani e alle tendenze che influenzano la società contemporanea.

articoli precedenti

Hebanon Basile 1830: l'ebanisteria come progetto culturale

**ARTICOLI CORRELATI**

PROGETTAZIONE CROMATICA E SPAZIO ARCHITETTONICO

**LASCIA UN COMMENTO**

Il tuo commento

Nome\* Email\*

INVIA

 Salvo il mio nome, email e sito web in questo browser per la prossima volta che commento.

\* Utilizzando questo modulo acconsento all'archiviazione e alla gestione dei tuoi dati da parte di questo sito web.

Facebook Instagram LinkedIn YouTube Email Ascolta il podcast

ALBERTO CASTAGNERI | ARCHITETTURA

ARCHITETTURA CONTEMPORANEA | ARCHITETTURA D'INTERNI | ARCHITETTURA HOSPITALITY | ARCHITETTURA SOSTENIBILE | ASSOCIAZIONE AMICI DEL PALAZZO REALE | BEATRICE LOCATA | BENESSERE ABITATIVO | CASA CONTEMPORANEA | CC ARCHITECTS | CERSAIE 2025 | CLAUDIO MULTARI | CO-LIVING | CONCEPT | DANIELE CAMINITO | DESIGN | EFFICIENZA ENERGETICA EDIFICI | ELENA TAMONE | ELISA PERRONE | EVENTI | FIERE | FINITURE INTELLIGENTI | FRANCESCO BOGLIO | FRATELLI BOSIO | GIARDINI | ICONE URBANE PODCAST | INFISSI | INTERIOR DESIGN | MADE EXPO 2025 | MADRID R | MATADERO MADRID | MIES CONCEPT STORE | OPEN 2025 | PODCAST ARCHITETTURA | POLITECNICO DI TORINO | PROGETTAZIONE ARCHITETTONICA | RACCONTI DI ARCHITETTURA | RIGENERAZIONE URBANA | SERRAMENTI | SPAZI IBRIDI | TERRAZZI | TORINO | URBANISTICA

**Categorie**

&gt; Concept

&gt; Linee e visioni

&gt; News ed Eventi

&gt; Primo piano

&gt; Soluzioni e tecnologie

**Tag**

ALBERTO CASTAGNERI | ARCHITETTURA

ARCHITETTURA CONTEMPORANEA | ARCHITETTURA D'INTERNI | ARCHITETTURA HOSPITALITY | ARCHITETTURA SOSTENIBILE | ASSOCIAZIONE AMICI DEL PALAZZO REALE | BEATRICE LOCATA | BENESSERE ABITATIVO | CASA CONTEMPORANEA | CC ARCHITECTS | CERSAIE 2025 | CLAUDIO MULTARI | CO-LIVING | CONCEPT | DANIELE CAMINITO | DESIGN | EFFICIENZA ENERGETICA EDIFICI | ELENA TAMONE | ELISA PERRONE | EVENTI | FIERE | FINITURE INTELLIGENTI | FRANCESCO BOGLIO | FRATELLI BOSIO | GIARDINI | ICONE URBANE PODCAST | INFISSI | INTERIOR DESIGN | MADE EXPO 2025 | MADRID R | MATADERO MADRID | MIES CONCEPT STORE | OPEN 2025 | PODCAST ARCHITETTURA | POLITECNICO DI TORINO | PROGETTAZIONE ARCHITETTONICA | RACCONTI DI ARCHITETTURA | RIGENERAZIONE URBANA | SERRAMENTI | SPAZI IBRIDI | TERRAZZI | TORINO | URBANISTICA