

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 ampliano 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 rapporto 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 quadri sono pochi: da qui deriva l'attenzione al disegno delle aperture e alla pulizia dei con visuali.

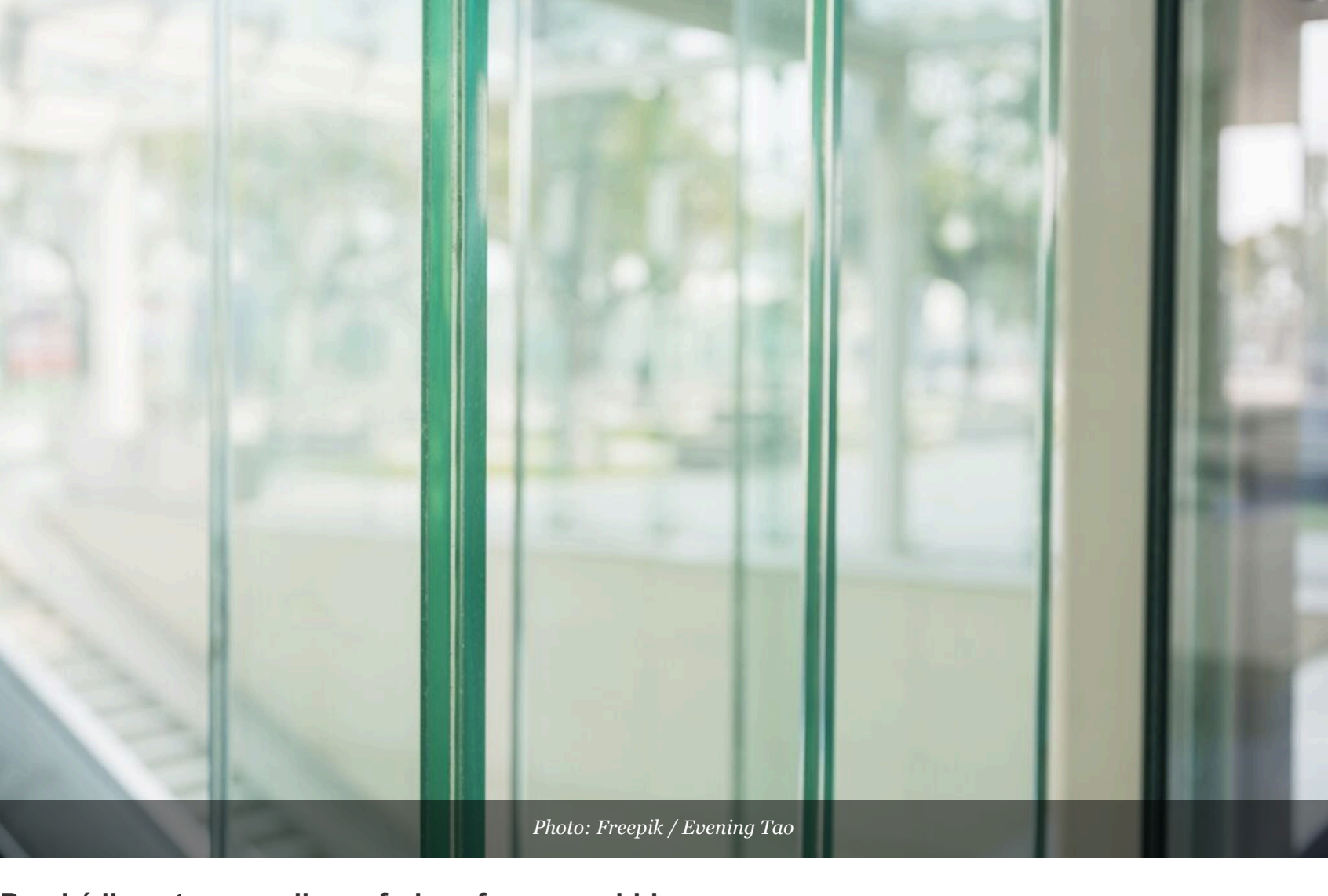


Photo: Freepik / Evening Tao

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 cortisolo (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 ABITATIVOLOMBARDINI 22NEUROARCHITETTURAPROGETTAZIONE BIOFILICA

0 commenti | o ♥ f x in e



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\*

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

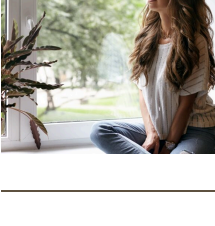
\* Utilizzando questo modulo acconsenti all'archiviazione e alla gestione dei tuoi dati da parte di questo sito web.

INVIA

Cerca

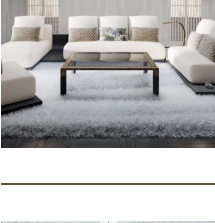
Scrivi e clicca invio...

Articoli recenti



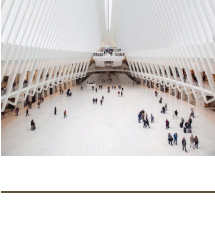
Neuroarchitettura: la scienza che trasforma lo spazio in benessere abitativo

di Mariza Cibelle Dardi



Hebanon Basile 1830: l'ebanisteria come progetto culturale

di Valentina Tafuri



Che fine fa lo stand quando si spengono le luci della fiera?

di Mariza Cibelle Dardi



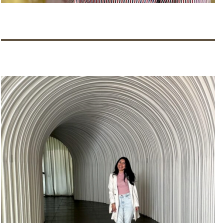
Progettazione cromatica e spazio architettonico

di Annarita Cacciamani



Mauro Piovano: «La casa è un progetto di benessere e identità

di Federica Biffi



Malena Liamocca: «Non esiste casa 'bella' in assoluto, ma quella giusta per chi la abita»

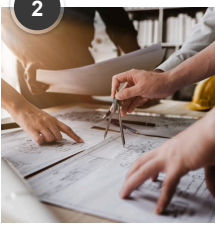
di Annarita Cacciamani

Post più letti



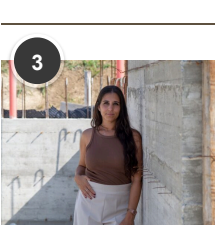
Francesco Giannattasio: «Il vero nemico del design italiano è la mancanza di...

di Valentina Tafuri



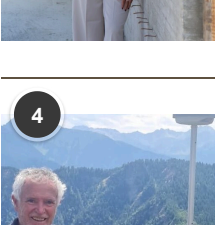
Beatrice Locata: l'architettura nasce tra matite, cantieri e intuizioni

di Federica Biffi



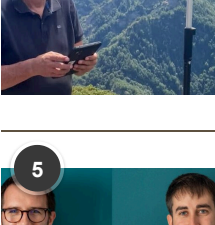
Giulia Musso: «L'icona urbana rappresenta un territorio e diviene simbolo culturale»

di Annarita Cacciamani



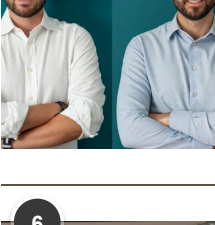
Giorgio Ferraris: «L'architettura deve rispettare la funzione e il luogo»

di Annarita Cacciamani



«L'architettura deve emozionare, non solo funzionare»: il metodo Architects

di Annarita Cacciamani



Progettare per vivere bene: l'architettura empatica di Franco Boglio

di Sara Tamburini

Categorie

- > Concept
- > Linee e visioni
- > News ed Eventi
- > Primo piano
- > Soluzioni e tecnologie

Tag

ALBERTO CASTAGNERIARCHITETTURAARCHITETTURA CONTEMPORANEAARCHITETTURA D'INTERNIARCHITETTURA HOSPITALITYARCHITETTURA SOSTENIBILEASSOCIAZIONE AMICI DEL PALAZZO REALEBEATRICE LOCATABENESSERE ABITATIVOCASA CONTEMPORANEAICC ARCHITECTSCERSAIE 2025CLAUDIO MULTARIICO-LIVINGCONCEPTDANIELE CAMINTODESIGNEFFICIENZA ENERGETICA EDIFICIELENA TAMONEELISA PERRONEEVENTIFIEREFINTURE INTELLIGENTIFRANCESCA BOGLIOFRATELLI BOSIOGIARDINIICONE URBANE PODCASTINFISSIINTERIOR DESIGNMADE EXPO 2025MADRID RIMATADERO MADRIDMIES CONCEPT STOREOPEN 2025PODCAST ARCHITETTURAPOLITECNICO DI TORINOPROGETTAZIONE ARCHITETTONICAPROGETTAZIONE ARCHITETTONICA E D'INTERNIRACCONTI DI ARCHITETTURARIGENERAZIONE URBANASERRAMENTISPAZI IBRIDITERRAZZITORINOURBANISTICA