

Come l'architettura urbana influenza lo stato d'animo

Alcune ricerche confermano che vivere in un quartiere monotono aumenta lo stress e peggiora la qualità della vita.

Nella nostra vita quotidiana non ci capita spesso di pensare molto su come lo spazio in cui ci muoviamo e interagiamo influenzi i nostri stati mentali, ma diversi studi dimostrano in che modo l'architettura e l'ambiente siano in grado di condizionarci emotivamente.

Una ricerca condotta da Justin Hollander – professore di urbanistica presso la Tufts University, Massachusetts – ha dimostrato come il design architettonico influisca sulla salute delle persone, dimostrando che un ambiente ben disegnato, variegato e non monotono migliorerebbe la qualità della vita.

GLI STIMOLI DEGLI EDIFICI COMPLESSI. Anche la psicologia cognitiva ha studiato l'impatto dell'architettura sulla vita quotidiana conducendo una serie di esperimenti sul campo. Una ricerca condotta da Colin Ellard – neuroscienziato presso l'Università di Waterloo – ha monitorato le diverse reazioni di alcuni volontari, utilizzando dei sensori cutanei mentre passeggiavano in un quartiere di New York. I risultati dell'esperimento hanno evidenziato che l'attività cerebrale aumentava davanti a negozi, ristoranti ed edifici complessi e vivaci, mentre si abbassava drasticamente quando i volontari incontravano sul loro cammino architetture prive di movimento.

I RISCHI DI UN AMBIENTE MONOTONO. Altri studi hanno messo in relazione la maggiore incidenza di alcuni disturbi, come il deficit dell'attenzione, con luoghi poco attraenti e monotoni. Un edificio che non produce stimoli, non attiva la nostra mente e aumenta anche il livello di stress; di più, un ambiente disordinato e caotico provoca effetti deleteri sulla

nostra salute mentale. Il segreto sta quindi nel trovare il giusto equilibrio tra ordine e movimento.

[link all'articolo](#)