

## ***COME LA LUCE INCIDE SUL BENESSERE PSICO-FISICO***

La luce è poesia, è emozione. Pensiamo a come la luce naturale possa ispirarci e condizionarci.

Pensiamo alla magia e alla poesia di un'aurora boreale. Pensiamo alla potenza che ci trasmette la vista di un fulmine, o alla serenità in cui immergiamo davanti a un tramonto, o all'idea di gioco che abbiamo entrando in un luogo illuminato da colori diversi. Giochi di luce, o fuochi di artificio stimolano in noi un senso di felicità. Allo stesso tempo una luce fioca e "teatrale" può incutere timore, e un effetto di luce concentrata può spingerci a focalizzare l'attenzione su un dettaglio.

La luce scandisce il tempo e influenza il nostro orologio biologico. Se c'è una mancanza di allineamento fra il nostro orologio biologico e l'ambiente esterno, ne risentiamo in termini di benessere psico-fisico. Corretto illuminamento significa non solo favorire la funzione visiva. La luce produce nelle persone una grossa influenza sull'umore, sulla memoria, sulle emozioni, sul ritmo circadiano, sulle emozioni e sulla produttività.

Per questi motivi ritengo fondamentale che in ogni progetto ci si debba soffermare sui dettagli che riguardano la luce naturale e artificiale all'interno del singolo ambiente. Illuminare correttamente significa tarare la colorazione della luce bianca, da calda a fredda a seconda dei momenti della giornata e delle attività svolte nell'ambiente. Illuminare correttamente significa progettare il flusso luminoso, l'intensità luminosa, illuminamento, luminanza, in base al compito visivo, per migliorare la qualità della vista soddisfacendo i bisogni biologici degli esseri umani.

*Arch. Eleonora Stolcis*