

# 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](#)