

Progettiamo l'illuminazione per la salute.
Le soluzioni della luce naturale che danno benessere

*a cura di Milena Seccafieno
geometra Esperto in Edificio Salubre*

TECNICI&PROFESSIONE Associazione Nazionale "Donne Geometra"

Progettiamo l'illuminazione per la salute. Le soluzioni della luce naturale che danno benessere.

a cura di Milena Seccafieno geometra Esperto in Edificio Salubre



La luce dona il ritmo della nostra vita, regola il nostro orologio biologico e tutela la salute e fornisce un senso benessere. Tuttavia, gli stili di vita moderni sono troppo spesso vissuti al chiuso, lontani dalla luce naturale, che può avere conseguenze significative sulla salute, specialmente per le persone dai 40 in poi quando la vista inizia a maturare.

La luce naturale, ha un effetto molto benefico sul benessere biologico, fisiologico, fisico e psicologico, aumenta la vigilanza umana, l'attività e la produttività, l'apprendimento e promuove un sonno ristoratore. L'illuminazione può anche aiutare coloro che soffrono di demenza e di Alzheimer a vivere una vita attiva e

appagante più a lungo.

Una nuova ricerca rivela che la luce naturale è la caratteristica numero uno che le persone cercano quando acquistano una casa di famiglia. Il sondaggio di una nota azienda che produce porte e finestre la "Origin Global", ha mostrato che il 26% delle persone interpellate ha scelto la luce naturale come la caratteristica "must-have" per una casa di famiglia, seguita dal 19% che ha optato per il giardino e il 16% per una cucina / sala da pranzo a pianta aperta ben illuminata.

La luce naturale non solo rende una casa più accogliente, ma addirittura la rende visivamente più spaziosa.



Come rendere una casa più luminosa, rispondente alle caratteristiche del comfort e del benessere?

Ecco qualche indicazione.

1. Introdurre colori più chiari alle pareti, eliminando la carta da parati e i colori scuri. Le tonalità del bianco faranno sembrare più luminoso lo spazio in quanto riflettono la luce naturale che entra nella stanza, piuttosto che assorbirla. Evitare di usare una vernice bianca brillante sui muri perché può far

sembrare freddo uno spazio, una sfumatura bianco latte e panna creerà un effetto molto più caldo. Un altro trucco è dipingere il soffitto di un paio di tonalità più chiare delle pareti per creare l'illusione di altezza e spazio. Scegliere una vernice con una finitura satinata aiuterà a riflettere la luce più della vernice opaca. Si consigliano comunque sempre vernici traspiranti. Da tenere presente che non tutte le pareti sono uguali. Quelle in cucina, per esempio, devono lottare contro la presenza di umidità, fumi e vapori. In bagno, invece, la condensa e il vapore acqueo provocano spesso macchie di umidità sulle pareti. Tinteggiare queste due stanze con la giusta pittura significa, dunque, ottenere un buon risultato, che durerà di più nel tempo.

In altre stanze, l'aggiunta di mobili e accessori con una superficie riflettente può aiutare a diffondere la luce. Accessori metallici, in vetro e specchiati possono aiutare a sfruttare al meglio la luce disponibile e aggiungere tocchi di stile in tutta la casa.

2. I pavimenti possono anche essere trasformati in riflettori di facile utilizzo scegliendo pavimenti in legno, ceramica o pietra con finitura lucida, che riflettono molta più luce dei tappeti. Si raccomanda di scegliere prodotti a basse o meglio zero emissioni di formaldeide. La formaldeide secondo l'*Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC)* la considera potenzialmente cancerogena per l'uomo e in

particolare causa: cancro del nasofaringe (rinofaringe) e leucemia. L'esposizione alla formaldeide e' stata inoltre positivamente associata a cancro del seno nasale.



La formaldeide rientra nelle sostanze che sono state oggetto di modifica della relativa classificazione ai sensi del Regolamento (CE) n. 1272/2008 (Regolamento CLP). Tale modifica è normata dai [Regolamenti CEE/UE 05/06/2014 n° 605](#) e [CEE/UE 23/03/2015 n° 491](#). In pratica, **la formaldeide è passata da cancerogeno “sospetto” a cancerogeno “presunto o certo”**. La nuova classificazione è, quindi, la seguente: CARC. 1B; H350 “può provocare cancro”. Tale attribuzione si applica a partire dal 1° gennaio 2016.

3. Il modo migliore per aumentare la luce naturale nella casa è installare nuove grandi finestre e porte.

Le porte bi-pieganti sono una scelta particolarmente valida in quanto possono trasformare un'intera parete della vostra casa in vetro per ottenere livelli di luce eccellenti.

4. In fase di progettazione occorre prestare particolare attenzione alle aree in cui la luce proveniente dalle finestre non raggiunge angoli, corridoi o alcove scomodi.



5. L'installazione di interruttori *dimmer* consente di avere un maggiore controllo su come uno spazio è illuminato, consentendo di modificare gradualmente i livelli di luce man mano che la luce naturale nella tua casa si altera per tutto il giorno. L'interruttore dimmer è un dispositivo che permette di regolare l'intensità luminosa grazie ad una piccola manopola collegata ad un deviatore di luce. Installare questo interruttore è un compito facile, che però può cambiare la sensazione di una stanza in meno di 20-30 minuti.

6. E' bene rimuovere mobili e accessori scuri in favore di tinte più chiare. Va prestata inoltre particolare attenzione alle tende, poiché i tendaggi pesanti e scuri delle finestre possono impedire alla luce di entrare nelle abitazioni.

Per l'impianto di illuminazione affinché sia sicuro bisogna curare il **sistema di messa a terra**, che ha la funzione di salvaguardare la sicurezza in caso di improvvisi picchi di tensione. La corrente elettrica in eccesso si scarica al suolo, evitando complicazioni per gli abitanti della casa. I circuiti elettrici, possono avere tre portate: le prese gestiscono 16 ampere ciascuna, luci e alimentazione 10 ampere, mentre i circuiti a chiamata, come il sistema di emergenza presente nei bagni funzionano a 12 volt. Anche i cavi sono di tre



tipologie, ognuno con funzioni specifiche. Per analizzare i cavi è necessario intervenire sulla muratura, ed è per questo che è necessario l'intervento di una squadra di tecnici qualificati, che con l'ausilio di un professionista come l'*Esperto in Edificio Salubre*, possono realizzare un impianto che risponda sia alla normativa, che alla condizione di comfort e benessere. In ogni caso, i cavi più importanti sono quelli della corrente, e sono solitamente di colore nero, rosso, marrone o grigio. Il cavo blu è quello neutro, mentre il cavo verde-giallo è quello che segnala la messa a terra. Se è necessario progettare l'impianto da zero o bisogna procedere ad un rinnovo dello stesso, bisogna fare affidamento alla [normativa CEI 64-8](#) e ai suoi aggiornamenti contenuti nel codice V3. Il testo della V3 prescrive la strutturazione degli impianti elettrici.



a cura di [Milena Seccafieno](#)

geometra libero professionista iscritta al Collegio dei Geometri e Geometri Laureati di Perugia

mail: milenaseccafieno@libero.it - **Telefono:** 0742-74479

Tratto da [UnioneGeometri](#)