

HABITAT CASA 2026

AUTUNNO / INVERNO 2026

N.1

AMBIENTI, SALUTE E LONGEVITÀ QUOTIDIANA

La longevità
entra nella casa
in cui vivi
ogni giorno.

SOLUZIONI E ISPIRAZIONI
PER ABITARE MEGLIO,
VIVERE PIÙ A LUNGO
E IN PIENA SALUTE.

SPECIALE

LA CASA CHE PROTEGGE

Come l'ambiente domestico
può rafforzare il sistema
immunitario in inverno.

ARIA, ACQUA E LUCE

Gli elementi invisibili che
influenzano energia,
concentrazione e benessere
ogni giorno.

DORMIRE BENE

Strategie e ambienti per
un sonno rigenerante
anche nella stagione
più fredda.

NUTRIZIONE DI STAGIONE

Alimenti, ricette e consigli
per rafforzare il corpo
e affrontare l'inverno
con vitalità.



DESIGN BIOFILICO
Quando la natura
diventa parte
dell'arredo e del
benessere.



**TECNOLOGIE
DEL FUTURO**
Le innovazioni che
trasformeranno
la casa nei prossimi
10 anni.



HOME GYM
Spazi e attrezzature
intelligenti per
allenarsi e prendersi
cura di sé a casa.



CASE HISTORY
Storie vere di famiglie
che hanno scelto
Habitat per migliorare
la propria vita.



ESPERTI RISPONDONO
Medici, nutrizionisti
e specialisti rispondono
alle domande più
frequenti.

IL MANIFESTO HABITAT

La vera salute ed il suo
mantenimento iniziano
quando rientri a casa.

Nascono ovunque cliniche della longevità
e della prevenzione.
Certo, sono strumenti fondamentali.
Ma rappresentano soltanto una parte
della storia.

La vera domanda è:

cosa succede
nelle altre **22/23**
ore della tua giornata?

È lì che si costruisce davvero
la tua salute: casa (e altri ambienti
della tua vita).



MANIFESTO HABITAT

Ogni giorno respiri migliaia di litri d'aria.
Bevi acqua decine di volte.
Prepari i tuoi alimenti.
Dormi per circa un terzo della tua vita.
Ti lavi, lavori, recuperi le energie, ti alleni, vivi.

Sempre negli stessi ambienti: **casa e lavoro.**

La tua casa, il tuo ambiente di lavoro
e quello che "doni" ai tuoi dipendenti.

Eppure quasi nessuno considera che
proprio questi ambienti possano diventare
uno dei fattori più importanti per il benessere
o, al contrario, una fonte continua
di stress biologico.

Un'aria poco salubre.
Un'acqua non ottimizzata.
Materiali, detergenti, inquinanti invisibili.
Un sonno di scarsa qualità.
Rumore, luce, qualità dell'ambiente domestico.

Piccoli fattori.
Ripetuti ogni giorno.
Per anni.

MANIFESTO HABITAT

La medicina della longevità ci ha insegnato una cosa semplice.
Non è un singolo grande evento a cambiare il nostro organismo.
Sono migliaia di piccoli stimoli quotidiani.
Ogni giorno il corpo si adatta all'ambiente in cui vive.



L'ambiente può
rallentare
la nostra energia.



OPPURE

Oppure può
sostenerla.



Può aumentare
il carico biologico.

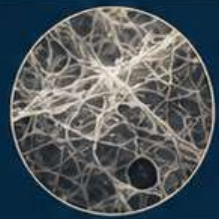


OPPURE

Oppure
ridurlo.

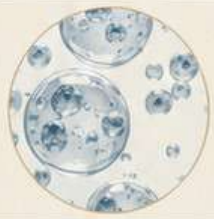


Può accelerare
l'invecchiamento.



OPPURE

Oppure favorire
salute, recupero
e longevità.



Ogni giorno
scegliamo l'ambiente
che ci fa vivere meglio.

PICCOLI FATTORI.
RIPETUTI OGNI GIORNO.
PER ANNI.



MANIFESTO HABITAT

Per questo nasce Habitat.

Non come una semplice collezione di prodotti.
Ma come un nuovo modo di pensare gli spazi in cui vivi.



Ogni ambiente può diventare
uno spazio capace di aiutare il corpo a funzionare meglio.

Ogni dettaglio può trasformarsi in
uno stimolo positivo per il nostro organismo.

Nelle Cliniche *LongeVitas* analizziamo la persona.

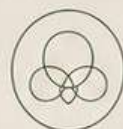
Attraverso check-up avanzati,
medicina della longevità,
tecnologie e protocolli
personalizzati.



Misuriamo.



Studiamo.



Correggiamo.



Potenziamo.



Ma nessun trattamento, da solo,
può sostituire ciò che accade ogni giorno nella vita reale.
Per questo Habitat completa il percorso.
Porta la medicina della longevità dentro la casa.
Trasforma ogni giorno in un'opportunità di prevenzione.
Ogni gesto quotidiano diventa parte della terapia.
Ogni ambiente diventa parte del percorso.

La clinica accelera il cambiamento.

Gli ambienti in cui vivi lo rendono permanente.

Habitat unisce le due cose.

Il futuro della longevità non è vivere più a lungo.

È vivere ogni giorno in un ambiente progettato
per proteggere la tua salute.



Benvenuto in Habitat.

La casa che si prende cura di te.

E che ti porta a vivere più a lungo, naturalmente.





Sommario

- 02 EDITORIALE — Il futuro della medicina entra nelle nostre case
- 03 DOSSIER SPECIALE — La casa che ti fa vivere meglio?
- 04 SPECIALE AUTUNNO — Quando cambia la stagione,
cambia anche il nostro corpo
- 05 FOCUS — Il 90% della nostra vita si svolge al chiuso
- 06 TECNOLOGIA — La casa del 2035
- 07 DESIGN & BENESSERE — Quando la casa dialoga con il cervello
- 08 CUCINA DELLA LONGEVITÀ — L'autunno nel piatto
- 09 RESPIRARE BENE — L'aria che non vediamo è quella
che respiriamo di più
- 10 LONGEVITÀ QUOTIDIANA — 20 piccole abitudini
- 11 HABITAT RESEARCH — Il laboratorio della casa
che fa vivere meglio

Il futuro della medicina entra nelle nostre case

Perché nasce Habitat

Ogni giorno, entrando in Clinica LongeVitas, incontro persone che hanno deciso di investire nella propria salute.

Persone che vogliono vivere più a lungo, ma soprattutto vivere meglio.

Negli ultimi anni abbiamo costruito percorsi di medicina della longevità sempre più avanzati: check-up approfonditi, tecnologie innovative, test genetici, analisi metaboliche, medicina funzionale, protocolli personalizzati.

Ogni giorno vediamo persone migliorare.

Eppure, con il passare del tempo, dentro di me è nata una domanda che non riuscivo più a ignorare.

Cosa succede quando il paziente esce dalla clinica e torna a casa?

È una domanda apparentemente semplice. Ma ha cambiato completamente il mio modo di vedere la medicina.

Perché una visita dura un'ora.
Un trattamento dura qualche minuto.
Una terapia dura un periodo limitato.

Ma la casa accompagna una persona ogni giorno della sua vita.

È lì che dorme.
Respira.
Beve.
Mangia.
Si allena.
Recupera.
Condivide il proprio tempo con la famiglia.



In altre parole, è lì che il corpo riceve migliaia di stimoli, spesso invisibili, che possono favorire il benessere oppure aumentare silenziosamente il carico biologico e accelerare l'invecchiamento.

Ho capito allora che la medicina del futuro non poteva limitarsi alle mura di una clinica.

Doveva entrare nella quotidianità delle persone.

Doveva accompagnarle anche quando nessun medico è presente.

Da questa convinzione nasce Habitat.

Non come un marchio.

Non come una linea di prodotti.

E nemmeno come un semplice progetto commerciale.

Habitat nasce da un'idea molto più grande.

Trasformare gli ambienti in cui viviamo in strumenti attivi di prevenzione, salute e longevità.

“
La nostra
casa è
davvero
progettata
per
proteggere
la nostra
salute?
”

Per anni abbiamo progettato case sempre più belle.

Sempre più tecnologiche.

Sempre più efficienti.

Ma ci siamo posti troppo raramente una domanda fondamentale:

La nostra casa è davvero progettata per proteggere la nostra salute?

L'aria che respiriamo.

L'acqua che beviamo.

La qualità del sonno.

La luce.

I materiali.

Il movimento.

Il recupero.

La qualità degli alimenti.

Ogni elemento dell'ambiente dialoga continuamente con il nostro organismo.

Non esiste un singolo gesto capace di cambiare la nostra vita. Esistono migliaia di piccoli gesti che ripetiamo ogni giorno.



Ed è proprio la loro somma
a determinare il nostro futuro.

Per questo considero Habitat
il naturale completamento
della medicina della longevità.

La clinica continua a essere il luogo
in cui misuriamo, comprendiamo
e correggiamo ciò che il nostro
organismo ci sta comunicando.

Ma è la casa il luogo in cui possiamo
consolidare quei risultati ogni
singolo giorno.

È lì che la prevenzione diventa
uno stile di vita.

È lì che la salute smette di essere
un appuntamento e diventa
un'abitudine, semplice.

Questo magazine nasce
con lo stesso spirito.

Troverai idee.

Ricerca.

Innovazione.

Esperienze.

Approfondimenti.

Scoprirai come il mondo sta cambiando
e perché le abitazioni del futuro saranno
progettate non soltanto per essere più
intelligenti, ma soprattutto per aiutare
le persone a vivere meglio.

Se, terminata la lettura di questo primo
numero, inizierai a guardare la tua casa
con occhi diversi, allora Habitat avrà già
raggiunto il suo primo obiettivo.

“Perché la longevità
non inizia quando
entri in una clinica.
Inizia ogni mattina,
nel luogo in cui
ti svegli.”

E quel luogo può diventare
il tuo più grande alleato.

Fabrizio Alemanno

Co-Founder LongeVitas 360
Ideatore del Progetto Habitat



La casa che ti fa vivere meglio?

Naturalmente, senza neppure accorgersene.

Perché il luogo in cui trascorriamo la maggior parte della nostra vita potrebbe essere il fattore di longevità più sottovalutato.

Ci sono luoghi nei quali entriamo e ci sentiamo immediatamente bene. Non sappiamo spiegare il motivo. Semplicemente succede. Respiriamo più profondamente, i pensieri rallentano, il corpo si rilassa. La luce sembra più piacevole, l'aria più leggera, il rumore meno invadente. Anche il sonno, quando siamo lì, sembra diverso.

Poi esistono luoghi che producono l'effetto opposto.

Ci alziamo già stanchi, avvertiamo un leggero mal di testa, la concentrazione cala durante la giornata, il sonno non è realmente ristoratore e, lentamente, iniziamo ad abituarci a sensazioni che definiamo "normali" solo perché le viviamo ogni giorno.

È proprio questa normalità il problema.

Negli ultimi decenni abbiamo imparato a prestare attenzione a ciò che mangiamo. Abbiamo iniziato a parlare di attività fisica, gestione dello stress, qualità del sonno, integrazione, equilibrio ormonale e prevenzione. Eppure continuiamo a ignorare il luogo nel quale trascorriamo circa il novanta per cento della nostra vita.

La nostra casa.



Non si tratta di magia. Si tratta di biologia.

Per molto tempo l'abbiamo considerata semplicemente uno spazio da arredare, rendere più bello, più tecnologico o più confortevole. Oggi la ricerca ci sta suggerendo una prospettiva completamente diversa: la casa non è soltanto il luogo in cui viviamo. È uno degli elementi che contribuiscono, giorno dopo giorno, al modo in cui il nostro organismo funziona.

Ogni giorno respiriamo migliaia di litri d'aria, beviamo acqua, cuciniamo, dormiamo, recuperiamo le energie, lavoriamo, ci alleniamo e trascorriamo gran parte del nostro tempo all'interno di ambienti chiusi. Tutto ciò che ci circonda entra continuamente in relazione con il nostro organismo.

L'aria che respiriamo.

La qualità dell'acqua.

La temperatura degli ambienti.

La luce naturale e quella artificiale.

I materiali presenti nelle stanze.

L'umidità.

Il rumore.

Persino la disposizione degli spazi.

Sono fattori silenziosi, quasi invisibili, ma estremamente presenti.

Il nostro corpo li percepisce in ogni istante e adatta continuamente il proprio funzionamento.

La cosa sorprendente è che questi stimoli non agiscono una sola volta.

Agiscono ogni giorno.

Per anni.

Ed è proprio questa continuità a renderli così importanti.

La rivoluzione più grande non riguarda la medicina. Riguarda l'ambiente.

Negli ultimi anni la medicina della longevità ha iniziato a cambiare punto di vista. Non ci si limita più a chiedere come intervenire quando compare un problema. La domanda diventa molto più interessante. Come possiamo costruire un contesto che favorisca ogni giorno il corretto funzionamento del nostro organismo? È una differenza sostanziale.

Pensiamo a un atleta. Nessuno immaginerebbe di prepararlo solo con una visita medica.

“La rivoluzione più grande non riguarda la medicina. Riguarda l'ambiente.”

Conta l'allenamento.
Conta il recupero.
Conta il sonno.
Conta la nutrizione.
Conta l'ambiente nel quale vive.

Lo stesso principio vale per tutti noi. La salute non è il risultato di un singolo evento. È la somma di migliaia di piccoli stimoli quotidiani. Ed è qui che entra in gioco la casa.





La casa non è più soltanto un luogo dove abitare.

Sta diventando uno spazio capace di dialogare con il nostro organismo.

Pensiamo all'aria.

Per anni abbiamo dato per scontato che quella all'interno delle abitazioni fosse automaticamente più pulita di quella esterna. Oggi sappiamo che spesso accade il contrario.

Oppure pensiamo all'acqua.

Non basta che sia potabile.

La qualità dell'acqua che utilizziamo ogni giorno può influenzare non solo ciò che beviamo, ma anche la cucina, la doccia, gli impianti domestici e la loro efficienza nel tempo.

Lo stesso vale per il sonno.

Dormire otto ore non significa necessariamente recuperare bene.

Materasso, cuscino, temperatura, luce, qualità dell'aria e comfort ergonomico contribuiscono tutti alla qualità del recupero notturno.

E ancora.

Una palestra domestica progettata in modo intelligente aumenta la probabilità che ci alleniamo con costanza e che raggiungiamo obiettivi di salute, non solo di performance fisica.

Una cucina organizzata per favorire la preparazione di alimenti sani rende più semplice mangiare meglio.

Una lavanderia che riduce l'utilizzo di sostanze chimiche migliora il comfort domestico e riduce l'impatto ambientale, con gli abiti che indossiamo che ci restituiscono salute vera.

Ogni ambiente può diventare un alleato.



Cosa significa davvero vivere in un ambiente favorevole?

Non significa riempire la casa di tecnologia. Significa eliminare piccoli ostacoli invisibili e introdurre strumenti che rendano più facile fare la scelta giusta, ogni giorno.

Perché il nostro cervello ama la semplicità. Se respirare meglio è semplice, lo faremo. Se bere acqua di qualità è immediato, lo faremo. Se allenarci richiede pochi minuti e gli strumenti sono già pronti, lo faremo.

La longevità nasce proprio da qui. Non da gesti straordinari. Ma dalla straordinaria ripetizione di buone abitudini.

“Come può questo spazio aiutarmi a vivere meglio, oggi e negli anni che verranno?”

Habitat: quando la casa diventa parte del proprio stile di vita

È da questa riflessione che nasce Habitat. Non come una collezione di prodotti. E nemmeno come un semplice progetto dedicato alla casa. Habitat è un modo diverso di osservare gli spazi in cui viviamo. Ogni ambiente viene ripensato con una domanda molto semplice:

La risposta non è uguale per tutti. Per qualcuno inizierà dall'acqua. Per altri dall'aria. Per altri ancora dal sonno, dal recupero o dal movimento.

Per questo Habitat non propone una casa ideale. Propone una casa che evolve insieme alla persona che la abita.

Perché la longevità non si costruisce durante una visita medica. Si costruisce soprattutto nei luoghi in cui torniamo ogni sera. Ed è proprio lì, tra gesti apparentemente semplici e ripetuti migliaia di volte, che può nascere la differenza tra vivere più a lungo e vivere davvero meglio.

Una stagione che invita al cambiamento

Se osserviamo la natura senza distrazioni, ci accorgiamo che nessun essere vivente affronta l'autunno come affronta l'estate.

Gli alberi

riducono il loro metabolismo.

Gli animali

modificano il comportamento, cambiano alimentazione, accumulano riserve energetiche oppure iniziano il periodo di riposo.

Persino la terra

cambia ritmo.

Noi, invece, pretendiamo di vivere dodici mesi all'anno con la stessa intensità.

È probabilmente questa la più grande contraddizione della vita moderna.

Abbiamo costruito un mondo che ci permette di lavorare, produrre, viaggiare e consumare energia senza interruzioni, dimenticando però che il nostro organismo continua a seguire una fisiologia che non può essere completamente scollegata dai cicli naturali.

Quando arriva l'autunno, il corpo non diventa improvvisamente più debole.

“Diventa semplicemente più sensibile.”

È una differenza sostanziale.



La diminuzione della luce naturale influenza il nostro ritmo circadiano. Le giornate più corte modificano la produzione di alcuni ormoni coinvolti nella regolazione del sonno, dell'umore e dell'energia. Le temperature più basse ci portano naturalmente a trascorrere molte più ore in casa, dove l'aria viene ricambiata meno frequentemente e dove il riscaldamento modifica temperatura e umidità degli ambienti.

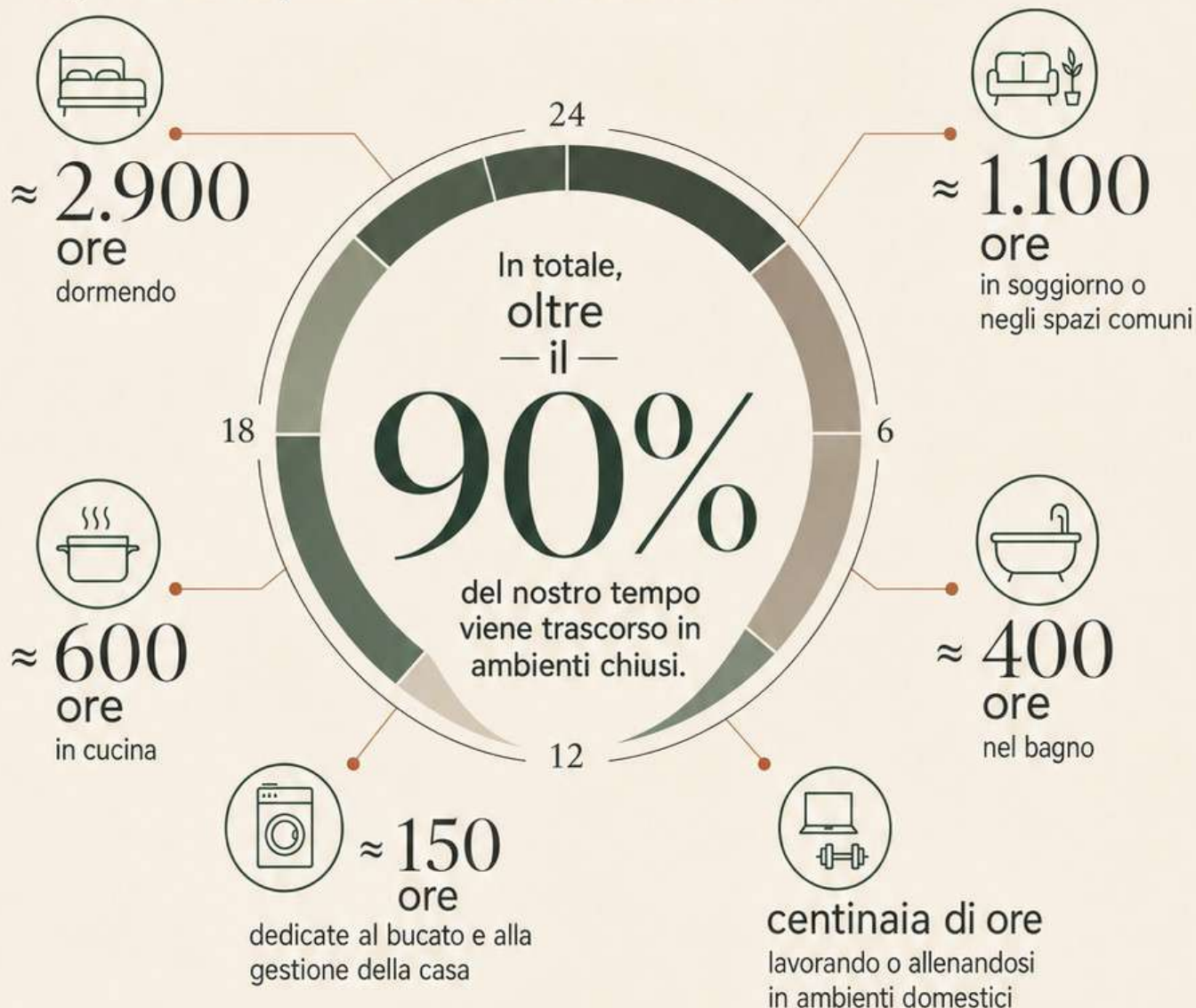
Sono cambiamenti apparentemente piccoli.

Ma, sommati tra loro, costruiscono un nuovo scenario biologico.



Quanto tempo trascorriamo davvero in casa?

Ogni anno una persona trascorre mediamente:



Forse è arrivato il momento di smettere di considerare la casa soltanto un luogo in cui abitare e iniziare a pensarla come uno degli elementi più importanti del nostro stile di vita.

Quando cambia la stagione, cambia anche il nostro corpo

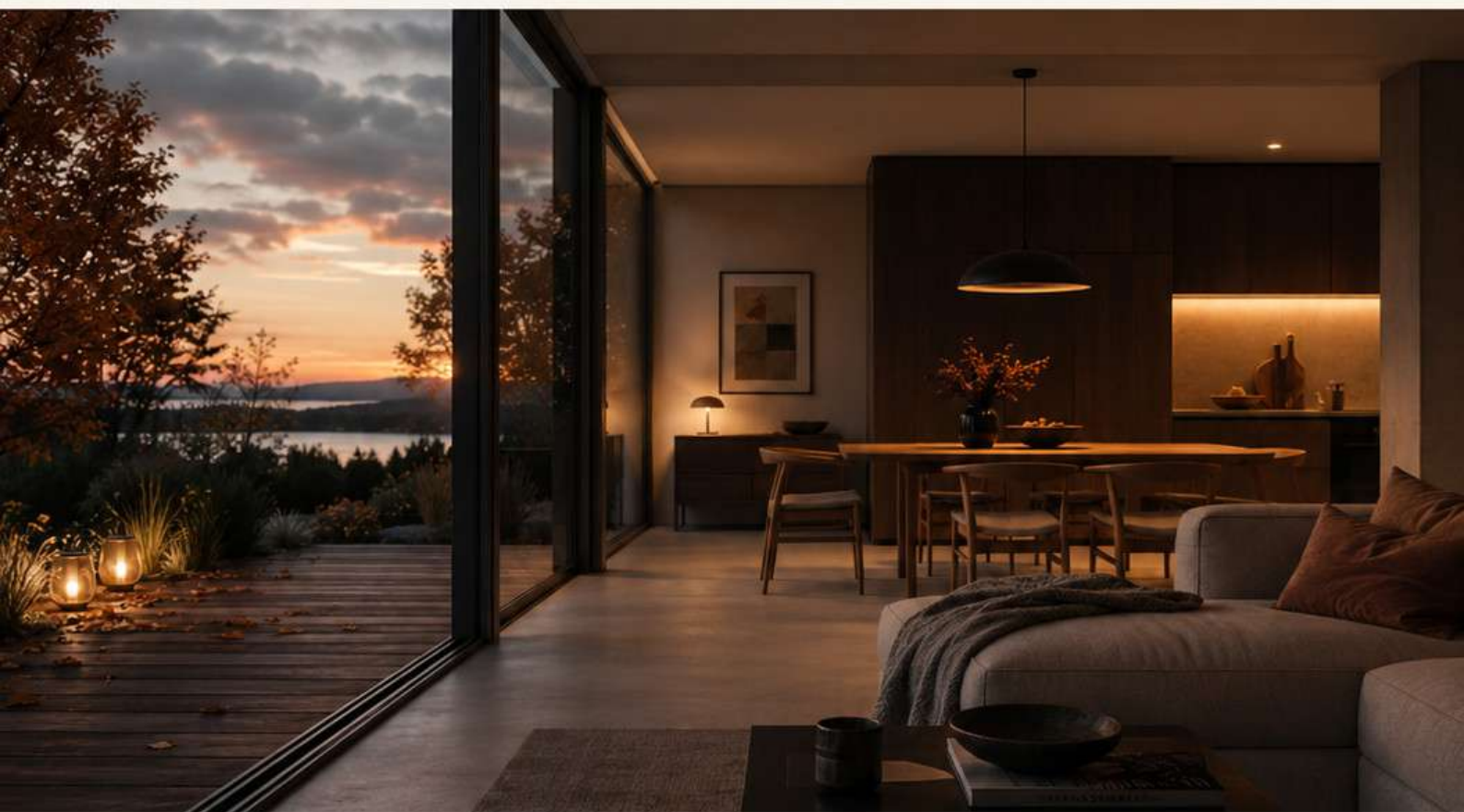
L'autunno non è soltanto il passaggio tra l'estate e l'inverno. È il momento dell'anno in cui il nostro organismo ci chiede di rallentare, recuperare energie e prepararsi a un nuovo equilibrio.

C'è un momento dell'anno in cui tutto sembra rallentare.

Le giornate si accorciano quasi senza che ce ne accorgiamo. La luce cambia tonalità, l'aria diventa più fresca e gli alberi iniziano lentamente a spogliarsi delle foglie che per mesi hanno colorato il paesaggio. È una trasformazione silenziosa, graduale, quasi elegante. La natura non ha fretta. Si prepara semplicemente a una nuova stagione.

Anche il nostro organismo fa esattamente la stessa cosa.

Spesso non ce ne rendiamo conto perché continuiamo a vivere seguendo gli stessi ritmi, gli stessi orari e le stesse abitudini dell'estate. Ma, mentre il calendario cambia pagina, dentro di noi si mette in moto un processo molto più profondo. Il corpo percepisce la riduzione delle ore di luce, il calo delle temperature, l'aumento del tempo trascorso negli ambienti chiusi e modifica progressivamente il proprio equilibrio.



È un adattamento antico, scritto nella nostra biologia molto prima che esistessero il riscaldamento, l'illuminazione artificiale o gli uffici climatizzati.

Per migliaia di anni l'essere umano ha vissuto seguendo il ritmo delle stagioni. L'autunno rappresentava il momento in cui accumulare energie, rafforzare il corpo e prepararsi ad affrontare i mesi più freddi. Oggi quel patrimonio biologico è rimasto praticamente immutato, mentre il nostro stile di vita è cambiato radicalmente.

Continuiamo a lavorare fino a tardi sotto luci artificiali, trascorriamo gran parte della giornata davanti a uno schermo, dormiamo meno di quanto dovremmo e passiamo sempre più tempo in ambienti chiusi. È come chiedere al nostro organismo di ignorare ciò che la natura gli sta comunicando.

Ed è proprio in questo delicato equilibrio che nasce una domanda interessante.

“
L'autunno è davvero
la stagione in cui
ci ammaliamo di più
oppure è semplicemente
il periodo in cui il nostro
corpo diventa più vulnerabile
perché gli chiediamo troppo?

”
La risposta, come spesso accade, non è così semplice.



La casa torna al centro della nostra vita

Se durante l'estate la casa rappresenta spesso soltanto un luogo di passaggio, in autunno diventa nuovamente il centro della nostra quotidianità.

È il luogo dove facciamo colazione mentre fuori è ancora buio.
Dove lavoriamo nelle giornate di smart working.
Dove cuciniamo più spesso.
Dove trascorriamo le serate con la famiglia.
Dove recuperiamo le energie dopo una giornata intensa.
Ed è proprio per questo che la qualità dell'ambiente domestico assume un'importanza ancora maggiore.

Ogni finestra aperta o chiusa.
Ogni raggio di luce naturale che entra in soggiorno.
Ogni grado di temperatura.
Ogni ora di sonno.
Ogni bicchiere d'acqua.
Ogni respiro.

Sono dettagli che, ripetuti centinaia di volte nel corso della stagione, contribuiscono a creare quella che potremmo definire la nostra "ecologia personale": l'insieme di condizioni che ogni giorno favoriscono oppure ostacolano il benessere dell'organismo.

La buona notizia è che molti di questi fattori sono sotto il nostro controllo.

Non possiamo decidere quando arriverà l'inverno. Possiamo però decidere come prepararci ad accoglierlo.

Ed è proprio qui che l'autunno smette di essere semplicemente una stagione e diventa un'opportunità.

Un'occasione per rallentare, osservare il proprio stile di vita, migliorare la qualità degli ambienti in cui viviamo e costruire quelle abitudini che ci accompagneranno per tutto il resto dell'anno.

HABITAT

INSIGHT

L'autunno è il momento ideale per fare un "reset" della casa

Così come molte persone approfittano della primavera per riorganizzare gli spazi domestici, l'autunno rappresenta il periodo migliore per verificare alcuni aspetti spesso trascurati:

1. la qualità dell'aria negli ambienti;
2. il corretto ricambio d'aria;
3. l'umidità delle stanze;
4. la qualità del riposo;
5. l'organizzazione della cucina in vista della nuova stagione;
6. la presenza di una zona dedicata al movimento quotidiano.

Non servono grandi trasformazioni: spesso sono i piccoli cambiamenti, mantenuti nel tempo, a produrre i risultati più interessanti.



Cosa significa per la tua longevità?

Il cambio di stagione non rappresenta un problema da combattere, ma un processo naturale da accompagnare. Rispettare i ritmi biologici significa ridurre lo stress fisiologico e favorire un migliore equilibrio tra sonno, metabolismo, energia e benessere generale.

Le evidenze scientifiche



“

La luce naturale rappresenta il principale sincronizzatore del ritmo circadiano umano.

Alterazioni croniche del ritmo circadiano sono state associate, in numerosi studi, a un aumento del rischio di disturbi metabolici, cardiovascolari e del sonno.

Il mantenimento di ritmi regolari di esposizione alla luce e di riposo contribuisce a preservare il corretto funzionamento dell'organismo nel lungo periodo.



Fonti scientifiche

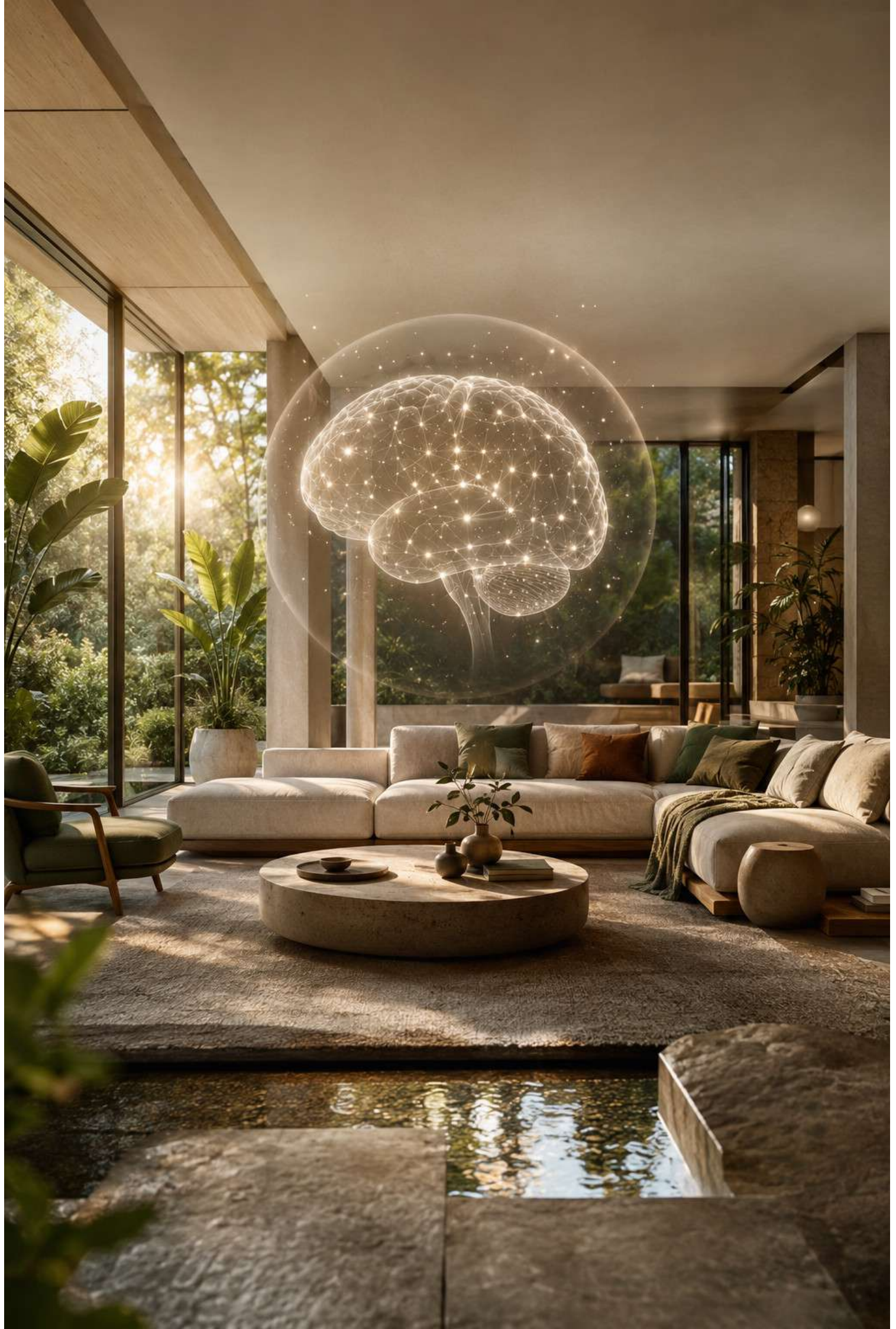
- Czeisler C.A. et al. The Human Circadian Timing System and Its Impact on Health and Disease. New England Journal of Medicine.
- Walker M.P. Why We Sleep. Sintesi delle principali evidenze sul ritmo sonno-veglia e recupero.
- National Institutes of Health (NIH) – Circadian Rhythms Fact Sheet.
- Society for Research on Biological Rhythms.



Lo sapevi che?

Nel 2017 il Premio Nobel per la Medicina è stato assegnato a Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young per la scoperta dei meccanismi molecolari che regolano il ritmo circadiano.

Le loro ricerche hanno dimostrato come il nostro "orologio biologico" influenzi praticamente ogni funzione dell'organismo, dal sonno al metabolismo fino alla risposta immunitaria.



Il 90% della nostra vita si svolge al chiuso. Eppure continuiamo a preoccuparci solo dell'aria che respiriamo fuori casa.

La maggior parte delle persone associa l'inquinamento alle città, al traffico e alle industrie. La scienza, invece, ci invita a guardare molto più vicino: all'interno delle mura in cui viviamo ogni giorno.

Per molti anni abbiamo immaginato l'inquinamento come qualcosa che apparteneva all'esterno. Le immagini che affollavano i telegiornali erano sempre le stesse: automobili in coda, ciminiere industriali, smog sopra le grandi metropoli. Da qui è nata una convinzione quasi automatica: appena rientriamo a casa siamo finalmente al sicuro.

È una sensazione comprensibile, ma oggi sappiamo che la realtà è molto più complessa.

La casa è il luogo in cui ci sentiamo protetti, dove dormiamo, mangiamo, lavoriamo, cresciamo i nostri figli e recuperiamo le energie. È il nostro rifugio. Eppure, proprio perché vi trascorriamo così tanto tempo, ogni caratteristica dell'ambiente domestico assume un'importanza che spesso sottovalutiamo.

La qualità dell'aria, dell'acqua, della luce, dell'umidità, della temperatura, dei materiali e persino del rumore costruiscono, giorno dopo giorno, il contesto biologico nel quale il nostro organismo è chiamato a funzionare.

La differenza non la fa un singolo giorno. La fa la ripetizione.

Respirare la stessa aria, dormire nella stessa stanza, bere la stessa acqua e vivere negli stessi ambienti per migliaia di ore ogni anno significa offrire al nostro corpo stimoli continui. Alcuni possono favorire il benessere, altri possono rappresentare un carico biologico costante, spesso invisibile.

Ed è proprio questa continuità a rendere gli ambienti domestici uno dei temi più interessanti della moderna medicina preventiva.



Quanto tempo trascorriamo davvero negli ambienti chiusi?

Quando si sente dire che passiamo circa il novanta per cento della nostra vita in ambienti indoor, molti pensano che si tratti di un'esagerazione. In realtà è una stima confermata da numerose indagini internazionali condotte negli ultimi decenni.

Se consideriamo il tempo trascorso in casa, negli uffici, nei mezzi di trasporto, nei negozi, nelle scuole e in tutti gli altri edifici, ci accorgiamo che l'aria aperta occupa una parte sorprendentemente ridotta delle nostre giornate.

Per chi lavora in smart working o svolge attività prevalentemente al chiuso, questa percentuale può essere persino superiore.

In altre parole, il principale ambiente con cui il nostro organismo dialoga non è la città in cui viviamo, ma gli spazi interni che frequentiamo ogni giorno: i quali sono ancora più inquinati dell'esterno.



Il nostro organismo non distingue tra “casa” e “ambiente”

Dal punto di vista biologico, il corpo umano non attribuisce alcun significato emotivo agli spazi in cui viviamo. Per lui esistono soltanto segnali.

Ogni inspirazione trasporta ossigeno, ma anche particelle sospese, composti organici volatili, pollini o altre sostanze presenti nell'ambiente.

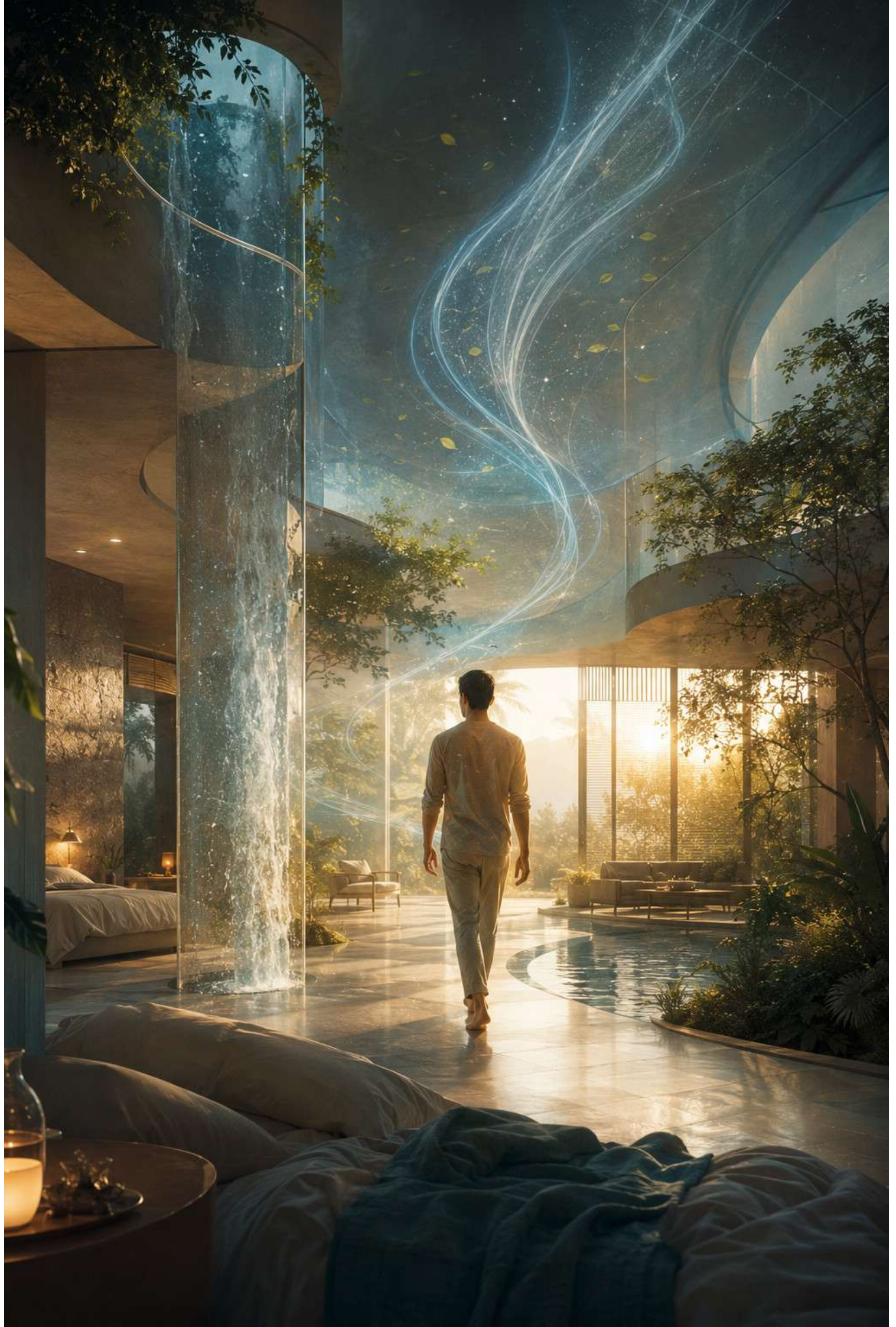
Ogni bicchiere d'acqua introduce minerali e nutrienti, ma può anche contenere elementi indesiderati, entro i limiti di legge, la cui presenza dipende dalla fonte, dalla rete idrica e dagli impianti domestici.

Ogni notte trascorsa in una camera da letto rappresenta circa un terzo della nostra giornata. Temperatura, umidità, ventilazione, luce e comfort influenzano la qualità del riposo molto più di quanto immaginiamo.

L'organismo registra continuamente tutte queste informazioni e adatta il proprio funzionamento.

Non esiste un interruttore che si accende quando entriamo in casa. Esiste un dialogo costante tra ambiente e biologia.





Non sarà la casa a diventare intelligente. Sarà la salute a diventare invisibile.

La vera innovazione dei prossimi dieci anni non sarà aggiungere sempre più dispositivi nelle nostre abitazioni.

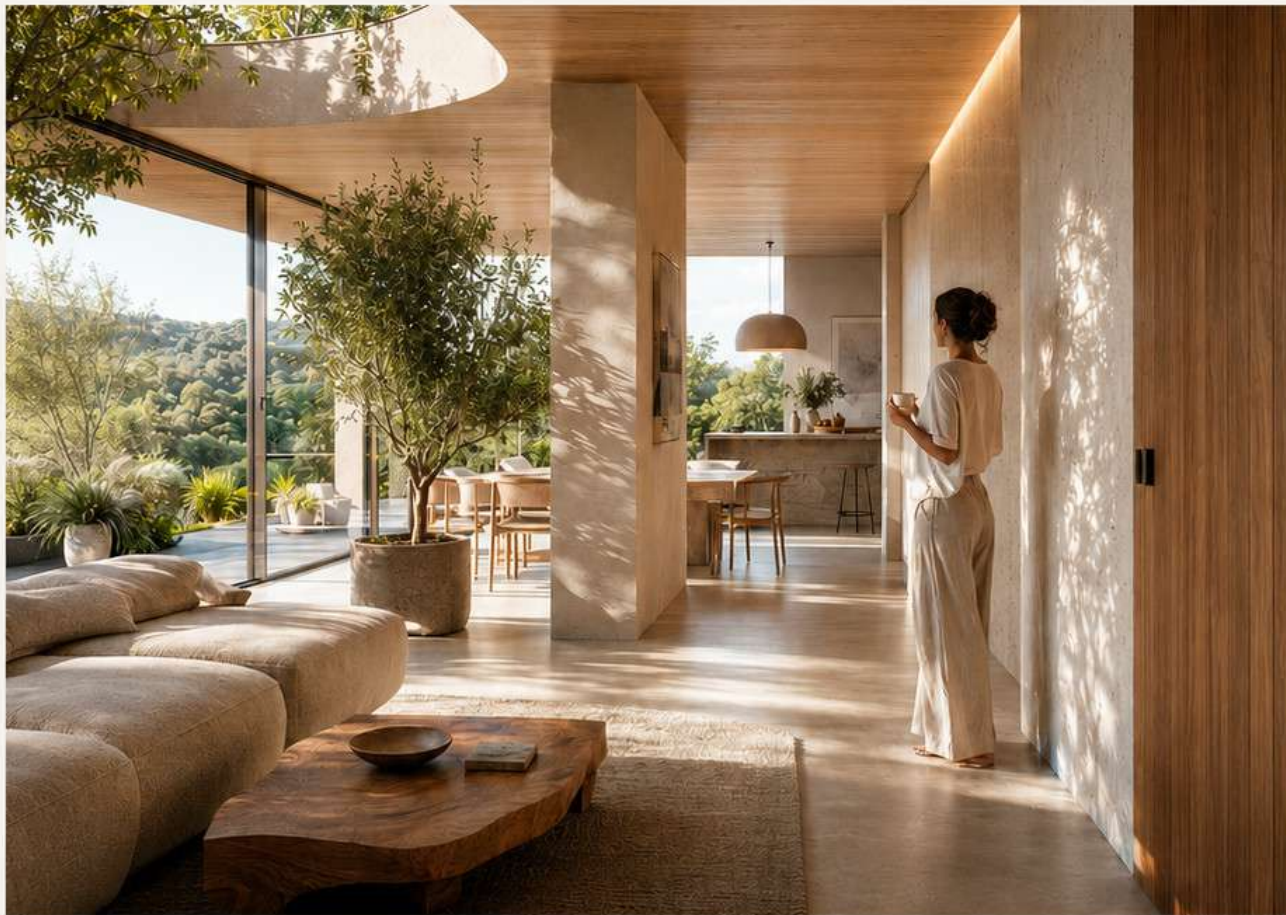
Sarà l'esatto contrario.

La tecnologia tenderà progressivamente a scomparire.

Sensori integrati nelle pareti, sistemi di monitoraggio ambientale invisibili, materiali capaci di purificare l'aria, illuminazione che segue il ritmo della giornata, assistenti digitali in grado di comprendere le abitudini familiari: tutto funzionerà senza richiedere attenzione.

Gli esperti parlano già di Invisible Wellness, una nuova filosofia progettuale nella quale il benessere viene integrato nell'architettura stessa della casa, senza essere percepito come tecnologia.
(House Beautiful)





06 TECNOLOGIA

La casa del 2035

Come intelligenza artificiale, nuovi materiali e medicina preventiva trasformeranno la nostra abitazione nel più importante alleato del benessere.

“

Per oltre un secolo abbiamo progettato case sempre più grandi, più efficienti e più belle. Il prossimo decennio segnerà una svolta ancora più profonda: inizieremo a progettare abitazioni capaci di adattarsi alle persone, comprendere le loro esigenze e contribuire attivamente al loro benessere. ”

Fino a pochi anni fa parlare di “casa intelligente” significava immaginare luci che si accendevano con un comando vocale, tapparelle automatizzate o termostati controllabili dallo smartphone. Erano innovazioni interessanti, ma il loro obiettivo principale era rendere la vita più comoda. Oggi qualcosa sta cambiando.

Le aziende tecnologiche, i centri di ricerca, le università e il settore della salute stanno convergendo verso una nuova idea di abitazione: non più semplicemente una casa connessa, ma un ambiente capace di comprendere ciò che accade al suo interno, adattarsi alle esigenze di chi lo abita e contribuire, in modo discreto e continuo, al benessere quotidiano.

È un cambiamento di prospettiva.

La domanda non è più “come possiamo automatizzare la casa?” ma “come può la casa prendersi cura del nostro comfort biologico?”

Le tecnologie che fino a pochi anni fa erano riservate agli ospedali, ai laboratori o ai centri di ricerca stanno progressivamente diventando più compatte, più accessibili e integrate nella vita quotidiana. Sensori invisibili, sistemi di analisi ambientale, intelligenza artificiale e nuovi materiali stanno trasformando le abitazioni in ecosistemi dinamici, capaci di reagire ai cambiamenti dell'ambiente e alle necessità delle persone.

Secondo numerosi osservatori internazionali, il concetto stesso di Smart Home sta evolvendo verso quello di *Healthy Home*, una casa progettata non soltanto per essere efficiente dal punto di vista energetico, ma anche favorevole al benessere e alla prevenzione. (ScienceDirect)

Otto innovazioni che cambieranno il nostro modo di abitare



1.

L'acqua diventerà sempre più personalizzata

Nei prossimi anni assisteremo a una rapida evoluzione dei sistemi di trattamento domestico dell'acqua. Non si parlerà più soltanto di filtrazione, ma di monitoraggio continuo della qualità, riduzione dei contaminanti emergenti, ottimizzazione della composizione minerale e gestione intelligente dei consumi.

L'acqua diventerà un parametro dinamico, adattabile alle esigenze della famiglia e costantemente monitorato.

2.

L'aria sarà monitorata 24 ore su 24

Le nuove abitazioni integreranno sensori capaci di misurare in tempo reale anidride carbonica, particolato, umidità, composti organici volatili e altri indicatori della qualità dell'aria.

La differenza sarà che questi sistemi non si limiteranno a mostrare un dato: saranno in grado di intervenire automaticamente regolando ventilazione, filtrazione e ricambio dell'aria. Studi recenti mostrano come l'IA stia già rendendo questi ambienti adattivi e predittivi. (ScienceDirect)



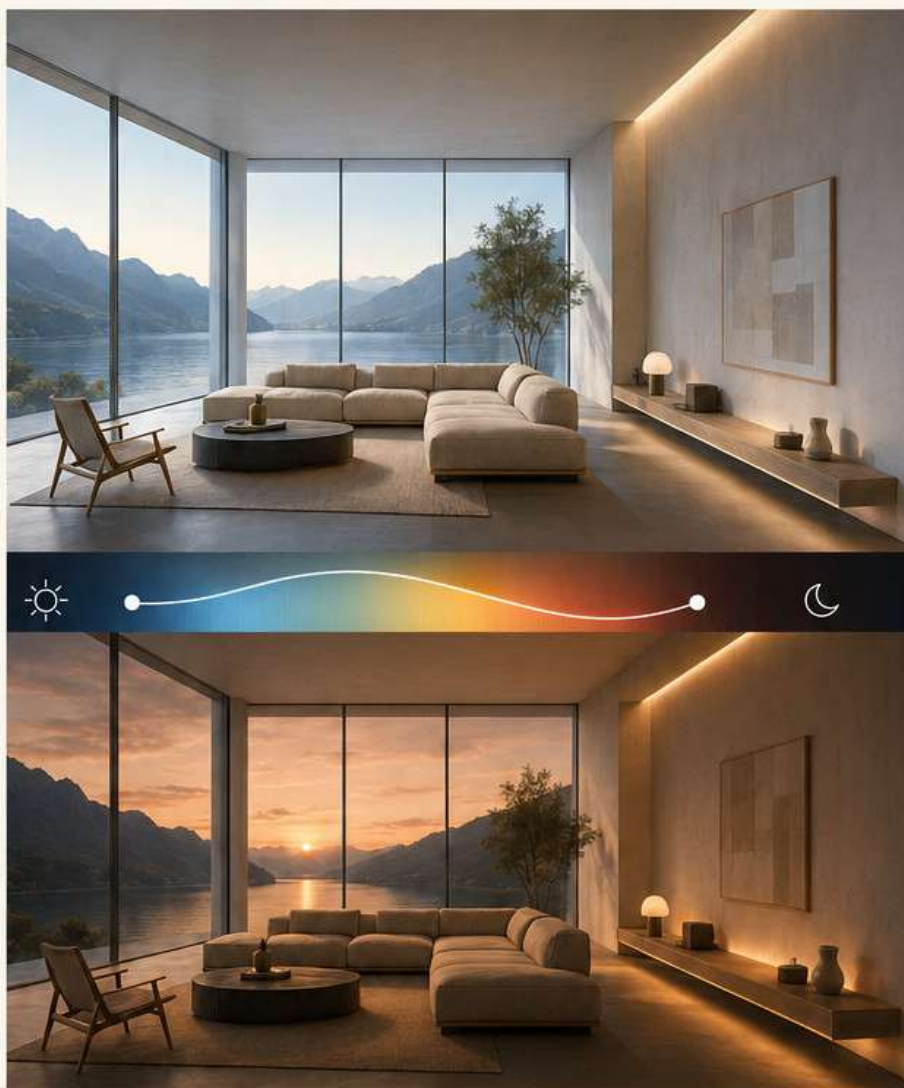
3.

La luce seguirà la nostra biologia

L'illuminazione non avrà più soltanto una funzione estetica.

I sistemi LED di nuova generazione moduleranno intensità, temperatura colore e spettro luminoso durante la giornata, cercando di riprodurre il più possibile l'andamento della luce naturale.

L'obiettivo non sarà illuminare meglio una stanza, ma creare ambienti più confortevoli nelle diverse ore del giorno.



4.

La fotobiomodulazione uscirà dalle cliniche

Negli ultimi anni la ricerca sulla luce rossa e nel vicino infrarosso ha conosciuto una crescita straordinaria.

Dispositivi sempre più compatti stanno rendendo questa tecnologia accessibile anche all'utilizzo domestico, inizialmente per il benessere muscolare, il recupero dopo l'attività fisica e la salute della pelle.

Parallelamente, l'industria dell'illuminazione sta investendo in soluzioni che integrano funzioni wellness direttamente negli ambienti di casa. (arXiv)

5.

L'idrogeno entrerà nelle case

L'idrogeno è oggi al centro di numerose ricerche sia come vettore energetico sia per possibili applicazioni nel settore salute e benessere. Alcuni dispositivi domestici dedicati alla produzione di acqua arricchita di idrogeno molecolare stanno già raggiungendo il mercato, mentre la ricerca continua a valutarne benefici, limiti e possibili applicazioni future.

È uno dei settori che merita maggiore attenzione nei prossimi anni.



6.

I materiali diventeranno attivi

Le superfici del futuro non saranno semplicemente resistenti.

Saranno progettate per limitare la proliferazione microbica, ridurre l'accumulo di contaminanti, migliorare la qualità dell'aria o contribuire al comfort termoacustico.

L'architettura inizierà a dialogare direttamente con la biologia.

7.

La Smart Home diventerà una Health Home

Oltre a gestire luci e tapparelle, la casa inizierà a raccogliere informazioni sul comfort ambientale, sulla qualità del sonno, sui consumi energetici e sulle abitudini quotidiane, fornendo suggerimenti personalizzati.

La direzione indicata dalla ricerca è quella di ambienti che supportano prevenzione, sicurezza e autonomia, soprattutto con l'invecchiamento della popolazione. (MDPI)



8.

L'intelligenza artificiale diventerà il direttore d'orchestra della casa

L'AI sarà il sistema capace di mettere in relazione tutti gli elementi dell'abitazione.

Analizzerà dati provenienti da sensori, impianti e dispositivi per ottimizzare comfort, consumi, qualità dell'aria, illuminazione e gestione degli spazi.

“

La casa non prenderà decisioni al posto nostro.

Ci aiuterà a prendere decisioni migliori.

Ed è probabilmente questa la trasformazione più importante.



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Dalla Smart Home alla Health Home



Per molti anni la ricerca sulla Smart Home si è concentrata su sicurezza, automazione ed efficienza energetica. Negli ultimi anni il focus si è progressivamente spostato verso un nuovo paradigma: utilizzare sensori ambientali, intelligenza artificiale e sistemi di monitoraggio discreti per creare abitazioni capaci di supportare prevenzione, benessere e qualità della vita.

Le revisioni scientifiche più recenti descrivono questa evoluzione come il passaggio da una casa connessa a una piattaforma di salute distribuita, nella quale gli ambienti collaborano con le persone senza richiedere interazioni continue. (JMIR)

Smart
Home



Health
Home

BOX | IL DATO CHE FA PENSARE

1 MILIARDO

Secondo l'Osservatorio Internet of Things del Politecnico di Milano, il mercato italiano della Smart Home ha raggiunto 1 miliardo di euro nel 2025-2026, con oltre il 63% degli italiani che possiede almeno un dispositivo connesso.

63%

La crescita più interessante, però, riguarda l'integrazione dell'intelligenza artificiale e dei servizi orientati al benessere, segnale di un'evoluzione che va oltre la semplice automazione domestica.

(Osservatori Digital Innovation)

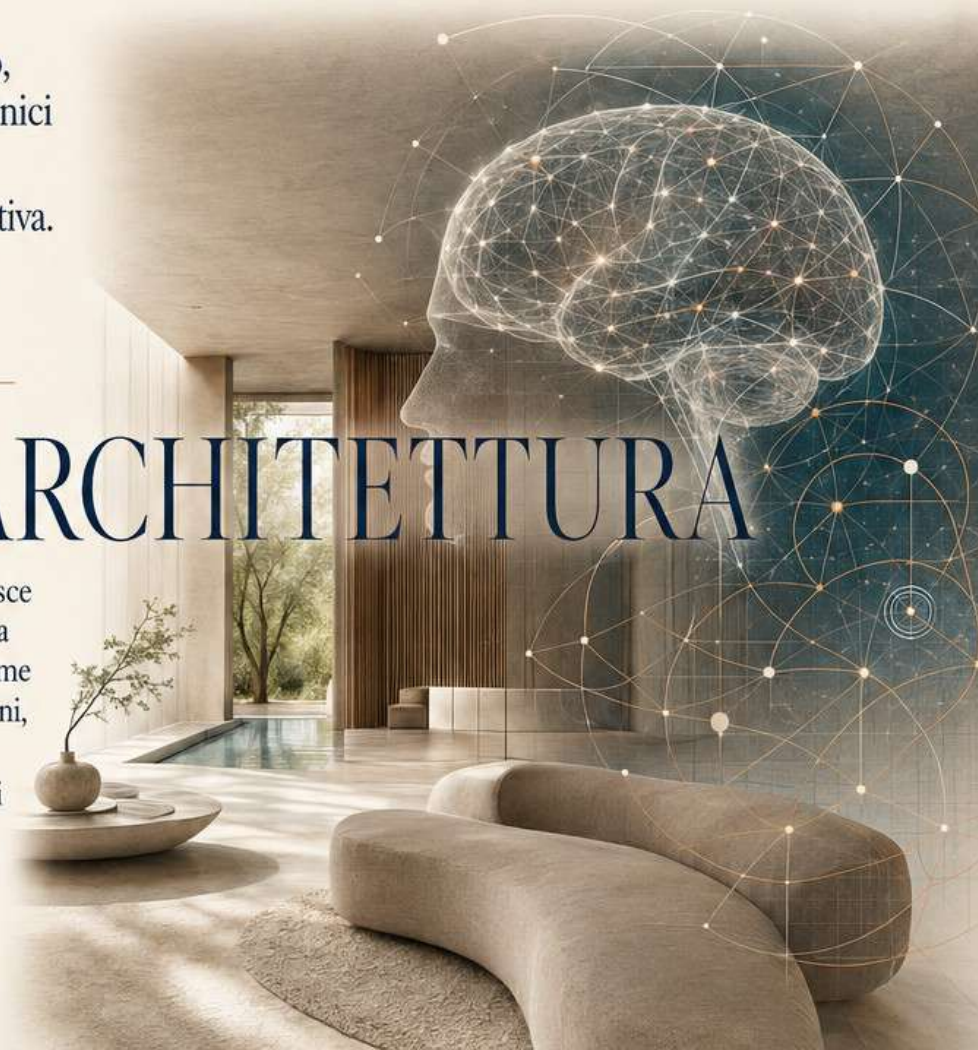


Questo capitolo, a mio avviso, può diventare uno dei più iconici del magazine.

Ma farei un cambio di prospettiva. Non parlerei di arredamento. Parlerei di neuroarchitettura.

NEUROARCHITETTURA

È una disciplina emergente che unisce architettura, neuroscienze, psicologia ambientale e medicina, studiando come gli spazi influenzino cervello, emozioni, concentrazione, stress e benessere. Negli ultimi anni è diventata uno dei temi più interessanti nel mondo del wellness design e dell'architettura evidence-based. (Wallpaper*)





07 | DESIGN & BENESSERE

Quando la casa dialoga con il cervello

Per secoli abbiamo progettato gli ambienti per renderli belli.
Oggi iniziamo a progettarli anche per farci stare meglio.

Entrare in una stanza luminosa, circondata dal verde, silenziosa e costruita con materiali naturali genera una sensazione difficile da descrivere. Non è soltanto una questione estetica. È una risposta biologica.

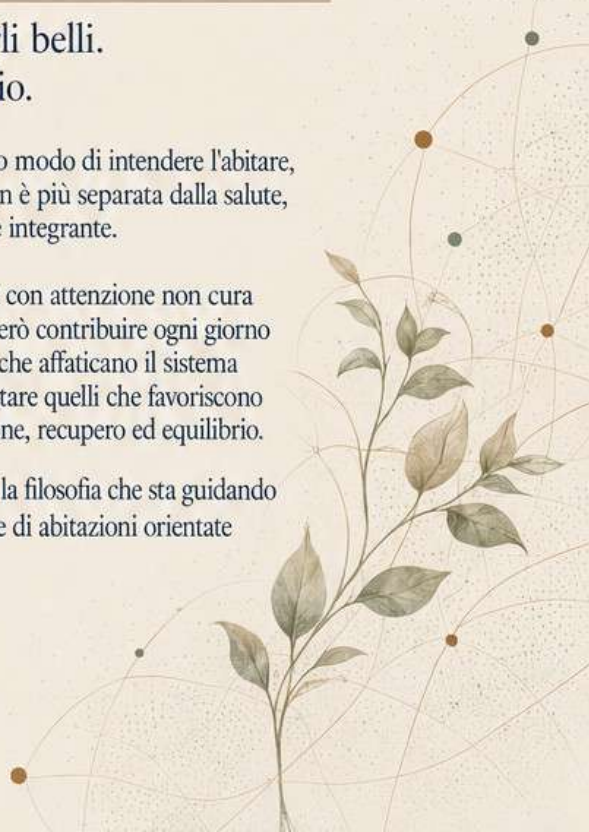
Il nostro cervello interpreta continuamente ciò che lo circonda. Ogni colore, ogni superficie, ogni suono, ogni profumo e ogni raggio di luce rappresentano informazioni che vengono elaborate in pochi istanti, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Da questa elaborazione dipendono il nostro livello di attenzione, la capacità di rilassarci, la qualità del sonno e perfino il modo in cui percepiamo lo spazio.

Per molto tempo il design ha avuto come obiettivo principale quello di soddisfare il gusto personale o seguire le tendenze del momento. Oggi, invece, architetti, neuroscienziati e medici iniziano a condividere una nuova domanda: come possiamo progettare ambienti che favoriscano il benessere delle persone?

Nasce così un nuovo modo di intendere l'abitare, in cui la bellezza non è più separata dalla salute, ma ne diventa parte integrante.

Una casa progettata con attenzione non cura una malattia. Può però contribuire ogni giorno a ridurre gli stimoli che affaticano il sistema nervoso e ad aumentare quelli che favoriscono calma, concentrazione, recupero ed equilibrio.

Ed è proprio questa la filosofia che sta guidando la nuova generazione di abitazioni orientate al benessere.



Sei elementi che trasformano una casa in un ambiente che favorisce il benessere

01 Colore

Le tonalità influenzano il modo in cui percepiamo uno spazio e possono modificare la sensazione di energia, tranquillità o accoglienza. Le palette ispirate alla natura – verdi, sabbia, blu, terracotta e legni caldi – sono oggi tra le più utilizzate negli ambienti progettati secondo criteri di benessere.



02 Luce

La luce naturale è probabilmente il materiale di design più prezioso che esista.

Una casa progettata per valorizzarla cambia aspetto durante la giornata, accompagna i ritmi quotidiani e rende gli ambienti più vivi.



03 Materiali

Legno, pietra naturale, lino, cotone, argilla, calce e fibre vegetali introducono varietà tattile e visiva, riducendo la sensazione di artificialità che caratterizza molti ambienti contemporanei.



Il nostro cervello legge la casa prima ancora che lo facciamo noi

Quando attraversiamo la porta di casa, impieghiamo pochi secondi per costruire una percezione dell'ambiente.

La quantità di luce, i contrasti cromatici, la presenza di materiali naturali, il livello di rumore, gli odori e perfino la disposizione degli arredi vengono elaborati automaticamente dal cervello, influenzando il nostro stato psicofisico.

Non ci chiediamo se una stanza ci trasmetta tranquillità o tensione: lo percepiamo.

È un dialogo continuo tra spazio e sistema nervoso.

Per questo motivo, sempre più progetti di architettura e interior design adottano principi basati su evidenze scientifiche, con l'obiettivo di creare ambienti capaci di favorire comfort, recupero e qualità della vita.
(Wallpaper*)



04 Piante

Le piante non rappresentano soltanto un elemento decorativo. Inseriscono nello spazio forme organiche, colori vivi e una connessione con il mondo naturale che la ricerca associa a una riduzione dello stress percepito e a un maggiore comfort psicologico. Revisioni sistematiche recenti confermano benefici legati all'integrazione di vegetazione, luce naturale ed elementi biofilici negli ambienti chiusi. (Frontiers)



05 Acustica

Il rumore continuo è uno degli stimoli più sottovalutati degli ambienti domestici. Materiali fonoassorbenti, tessuti, librerie, pannelli acustici e una corretta progettazione degli spazi possono contribuire a creare ambienti più rilassanti e favorevoli alla concentrazione.



06 Profumi

L'olfatto è il senso con il collegamento più diretto alle aree cerebrali coinvolte nelle emozioni e nella memoria. Per questo motivo il profumo di una casa contribuisce in modo sorprendente alla percezione di comfort e identità di uno spazio.





Il design biofilico: riportare la natura dentro casa

Negli ultimi anni una delle tendenze più studiate è il design biofilico, un approccio progettuale che integra luce naturale, vegetazione, materiali organici, viste verso l'esterno e forme ispirate alla natura.

Non si tratta di riempire una casa di piante.

L'obiettivo è ricreare un rapporto quotidiano con gli elementi naturali, anche negli ambienti urbani.

Le evidenze disponibili mostrano che questi interventi possono favorire una riduzione dello stress percepito, migliorare il comfort e sostenere attenzione e benessere psicologico, soprattutto quando combinano luce, vegetazione e materiali naturali.

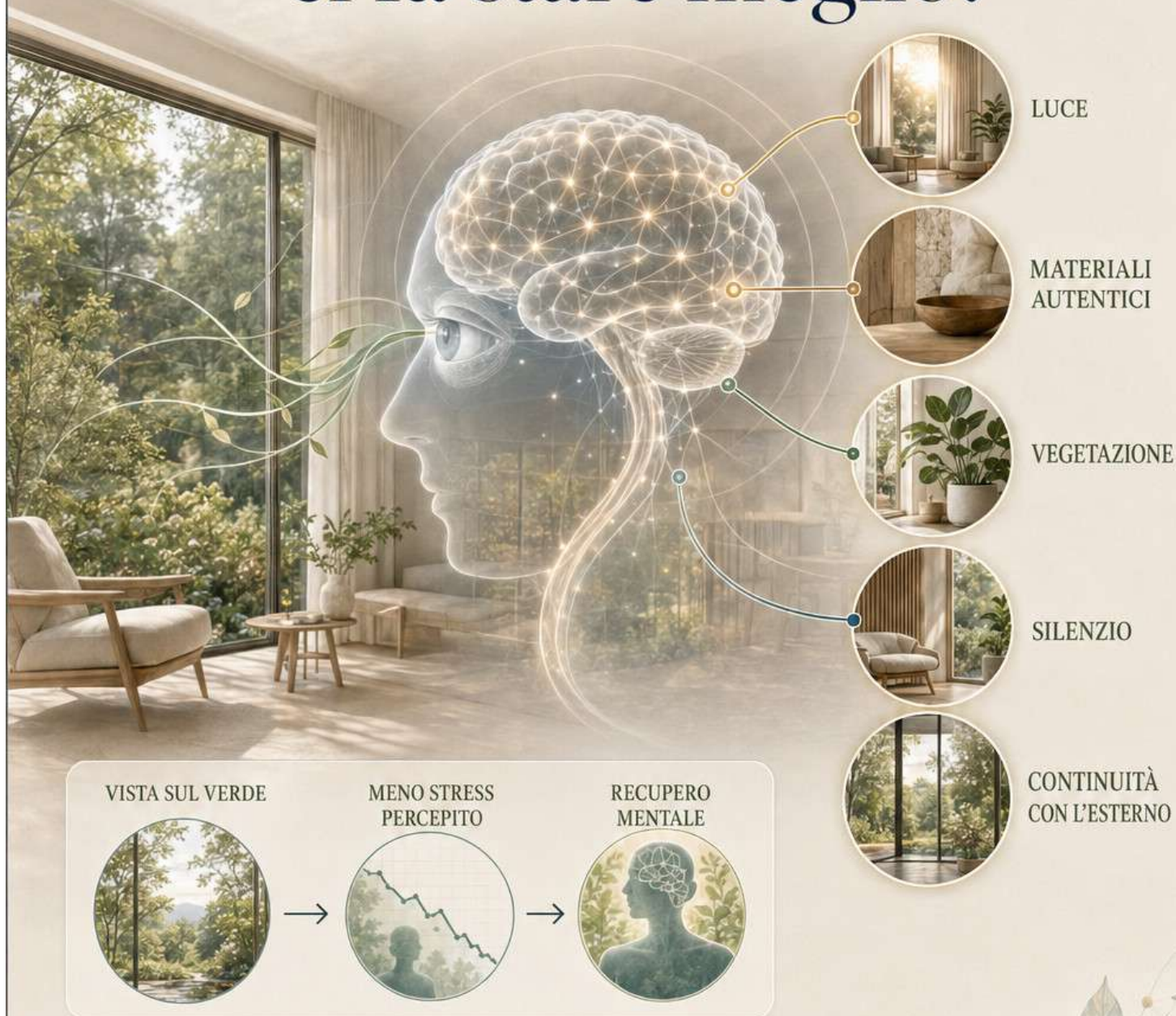
(Frontiers)





LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché guardare il verde ci fa stare meglio?



Una meta-analisi pubblicata nel 2025 ha confermato che anche la semplice vista della natura attraverso una finestra è associata a benefici misurabili sul benessere psicologico, sulla percezione dello stress e sul recupero mentale. Parallelamente, studi sperimentali mostrano che l'integrazione di elementi biofilici negli ambienti interni può favorire una migliore risposta fisiologica durante attività mentalmente impegnative. (PubMed)

Cosa significa per Habitat?

Non sempre è possibile vivere immersi nella natura. Ma è possibile progettare spazi che ne richiamino i principi: luce, materiali autentici, vegetazione, silenzio, armonia e continuità con l'esterno.





08

CUCINA DELLA LONGEVITÀ

L'autunno nel piatto

Quando la natura rallenta, cambia anche il nostro modo di cucinare.

Ogni stagione ha i suoi colori, i suoi profumi e il suo ritmo. L'autunno ci invita a rallentare, a ritrovare il piacere della tavola e a riscoprire ingredienti che da secoli accompagnano il nostro organismo verso l'inverno. Oggi la scienza ci racconta che quella tradizione aveva un fondamento molto più profondo di quanto immaginassimo.

Quando la natura cambia, cambia anche la nostra tavola

Passeggiare in un bosco d'autunno significa assistere a una trasformazione silenziosa. Le foglie cambiano colore, l'aria diventa più fresca, le giornate si accorciano e la natura inizia lentamente a prepararsi al riposo invernale.

Anche il nostro organismo vive la stessa trasformazione.

Per migliaia di anni l'essere umano ha adattato la propria alimentazione al ritmo delle stagioni. Non era una scelta di moda, ma una necessità. Si mangiava ciò che la terra offriva in quel preciso momento dell'anno e, inconsapevolmente, si assumevano proprio quei nutrienti di cui il corpo aveva maggiore bisogno.

L'autunno porta con sé alimenti ricchi di fibre, carotenoidi, polifenoli, vitamina C, minerali e sostanze bioattive che sostengono il sistema immunitario, proteggono le cellule dallo stress ossidativo e preparano l'organismo ai mesi più freddi.

La zucca accumula il colore del sole estivo sotto forma di beta-carotene. I cavoli sviluppano composti solforati che rappresentano uno dei più interessanti oggetti di studio della nutrizione moderna. Il melograno concentra centinaia di polifenoli destinati a proteggere il frutto durante la maturazione. Il kiwi raggiunge il suo massimo contenuto di vitamina C proprio quando le giornate iniziano ad accorciarsi.

La natura, ancora una volta, sembra conoscere perfettamente il momento in cui offrirci ogni alimento.

Seguire la stagionalità significa quindi molto più che scegliere prodotti più saporiti. Significa rispettare un equilibrio costruito in milioni di anni di evoluzione tra ambiente, agricoltura e fisiologia umana.

È un modo semplice per riportare varietà nella dieta, ridurre la dipendenza da prodotti conservati per lunghi periodi e riscoprire il piacere di cucinare con ciò che ogni stagione mette spontaneamente a disposizione.

Ed è proprio in autunno che la cucina torna ad essere il cuore della casa.

Le preparazioni diventano più lente, i profumi più intensi, le tavole si riempiono di colori caldi e la condivisione del pasto assume un significato ancora più profondo. Non è soltanto nutrizione. È cultura, relazione, memoria e benessere.

La cucina della longevità nasce proprio da questa idea: utilizzare le migliori conoscenze della scienza senza perdere il legame con la tradizione mediterranea.

Non servono ingredienti esotici o ricette complicate. Spesso basta valorizzare ciò che la stagione ci offre, scegliendo tecniche di preparazione capaci di rispettarne il gusto e il patrimonio nutrizionale.

“
Il ritmo della natura diventa il ritmo della cucina
”



Il ritmo della natura diventa il ritmo della cucina

In autunno cambiano anche le esigenze del nostro organismo.

Le temperature più basse aumentano il desiderio di piatti caldi, vellutate, tisane e preparazioni confortevoli. È una risposta naturale. Il cibo non rappresenta soltanto una fonte di energia: contribuisce anche alla percezione di benessere, al recupero dopo una giornata intensa e alla convivialità.

La cucina della longevità non rinuncia a questo piacere. Al contrario, lo valorizza.

L'obiettivo non è eliminare sapori o tradizioni, ma imparare a scegliere ingredienti migliori, metodi di preparazione più delicati e abbinamenti intelligenti che permettano di conservare il più possibile le caratteristiche degli alimenti.

Perché la longevità non nasce da un singolo superfood. Nasce dalla qualità delle scelte che ripetiamo ogni giorno.





LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché mangiare di stagione fa bene anche al pianeta (e al nostro organismo)



Quando un frutto o un ortaggio viene raccolto nel momento naturale della sua maturazione, può completare il proprio sviluppo direttamente sulla pianta, accumulando aromi, pigmenti e numerosi composti bioattivi. Al contrario, molti prodotti destinati a lunghi trasporti vengono raccolti anticipatamente e maturano successivamente durante la distribuzione.



Oltre agli aspetti nutrizionali, scegliere prodotti di stagione significa ridurre la necessità di serre riscaldate, lunghi trasporti e sistemi di conservazione prolungata, contribuendo a una filiera alimentare più sostenibile.



Mangiare secondo le stagioni non è soltanto una scelta gastronomica: è un modo concreto per rispettare il ritmo della natura e riscoprire una maggiore varietà alimentare durante l'anno.

SUOLO VIVO

Biodiversità e sostanza organica nutrono piante più sane.



PIANTA IN EQUILIBRIO

Crescita naturale e maturazione completa aumentano qualità nutrizionale e bioattivi.



FILIERA SOSTENIBILE

Meno serre riscaldate, meno trasporti, meno conservazione prolungata: meno impatto ambientale.



Cosa significa per la longevità?

Una dieta ricca di alimenti stagionali favorisce una maggiore diversità nutrizionale, elemento oggi considerato importante per il benessere metabolico e per il microbiota intestinale.



Fonti

- FAO – Sustainable Healthy Diets
- Harvard T.H. Chan School of Public Health – The Nutrition Source
- CREA – Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria
- World Cancer Research Fund – Diet, Nutrition and Cancer Prevention

Ogni stagione porta con sé gli alimenti che la natura ha selezionato per accompagnare il nostro organismo in quel preciso momento dell'anno. Imparare a riconoscerli significa riscoprire uno dei principi più antichi e, oggi, più moderni della nutrizione.

Il Calendario della Natura



Zucca



Ricca di:
beta-carotene,
fibre, potassio



Ideale per:
vellutate, forno,
cotture delicate



Funghi



Ricchi di:
beta-glucani, selenio,
vitamina D (in alcune
varietà esposte ai raggi UV)



Ideali per:
zuppe, risotti,
contorni



Castagne



Ricche di:
carboidrati complessi,
fibre, rame, manganese



Ideali per:
creme, farine,
dessert naturali



Cavoli



Ricchi di:
glucosinolati,
vitamina C, vitamina K,
folati



Ideali per:
cotture brevi,
vapore, wok



Melograno



Ricco di:
polifenoli, antociani,
vitamina C



Ideale per:
insalate, yogurt,
cereali, piatti salati



Kiwi



Ricco di:
vitamina C,
potassio, fibre solubili



Ideale per:
colazioni, dessert,
spuntini



Più nutrienti
e ricchi di sapore



Meno impatto
ambientale



Filiera più corta
e sostenibile



Più varietà
per una dieta equilibrata



SPECIALE AUTUNNO

I protagonisti della stagione

Sei alimenti che raccontano l'autunno e che la ricerca scientifica continua a studiare per il loro straordinario patrimonio nutrizionale.



L'autunno è probabilmente la stagione più generosa della cucina mediterranea. I suoi ingredienti non conquistano soltanto per il sapore intenso e i colori caldi, ma anche per la straordinaria ricchezza di vitamine, fibre, minerali e composti bioattivi che la natura concentra proprio in questo periodo dell'anno.

Ogni alimento racconta una storia diversa. Alcuni aiutano il sistema immunitario, altri sostengono il microbiota intestinale, altri ancora rappresentano preziose fonti di antiossidanti naturali. La vera forza della cucina della longevità non consiste nel cercare il super alimento, ma nel costruire una tavola varia, stagionale e ricca di colori.

Delica

Mantovana

Butternut

Violina



LA ZUCCA

Il sole dell'estate conservato nell'autunno

Pochi ortaggi rappresentano l'autunno quanto la zucca. Il suo colore arancione intenso deriva dalla presenza di carotenoidi, in particolare beta-carotene, che il nostro organismo utilizza come precursore della vitamina A.



Oltre ad avere un contenuto calorico molto contenuto, la zucca apporta fibre, potassio e una buona quantità di acqua, risultando ideale per preparazioni leggere ma appaganti.



Le diverse varietà italiane – Delica, Mantovana, Butternut, Violina – offrono consistenze differenti e permettono di realizzare vellutate, risotti, contorni e persino dessert.



La dolcezza naturale della zucca consente inoltre di ridurre l'utilizzo di zuccheri aggiunti in molte preparazioni.



Come conservarla

- ✓ **Intera:** fino a 2-3 mesi in luogo fresco e asciutto.
- ✓ **Tagliata:** 3-4 giorni in frigorifero.
- ✓ **Cotta:** può essere congelata mantenendo ottime caratteristiche.



Come cucinarla

Le cotture brevi a vapore o con poca acqua permettono di preservarne consistenza e colore.

Per vellutate e creme è sufficiente una rapida cottura in acqua calda, evitando inutili bolliture prolungate.



Curiosità

Il colore arancione della zucca è dovuto agli stessi carotenoidi presenti nelle carote.





I FUNGHI

Il bosco arriva in tavola

I funghi rappresentano uno degli alimenti più affascinanti dell'autunno. Non appartengono né al regno vegetale né a quello animale, ma costituiscono un regno biologico a sé.

Porcini, finferli, chiodini, cardoncelli e pleurotus offrono sapori completamente diversi ma condividono un'elevata presenza di fibre e composti bioattivi.

Negli ultimi anni l'interesse scientifico si è concentrato soprattutto sui beta-glucani, polisaccaridi naturalmente presenti in numerose specie fungine e oggetto di studi nel campo dell'immunonutrizione.



Come conservarli

- ✓ Freschi: massimo 2-3 giorni.
- ✓ Mai chiusi in sacchetti di plastica.
- ✓ Meglio contenitori traspiranti o carta.



Come cucinarli

Pochi minuti sono sufficienti. Temperature troppo elevate e cotture eccessivamente lunghe tendono a far perdere aroma e consistenza.



Curiosità

Il profumo dei porcini deriva da oltre 100 molecole aromatiche differenti.



LE CASTAGNE

Il pane dei nostri nonni

Per secoli le castagne hanno rappresentato una delle principali fonti energetiche delle popolazioni montane italiane.

Sono molto diverse dalla frutta secca.

Contengono prevalentemente carboidrati complessi, fibre e minerali come potassio, manganese e rame.

Il loro indice glicemico risulta inferiore rispetto a molti prodotti raffinati grazie alla presenza di fibra e amido complesso.



Come conservarle

- ✓ Fresche: massimo una settimana.
- ✓ Lessate: fino a 4 giorni.
- ✓ Congelate: ottima soluzione.



Come cucinarle

Bollite.
Arrostite.
Oppure trasformate in morbide creme autunnali.



Curiosità

La farina di castagne è naturalmente priva di glutine.

I CAVOLI

Il laboratorio chimico della natura



Broccoli, cavolfiori, cavolo nero, cavolo cappuccio e verza appartengono tutti alla famiglia delle Brassicaceae.

È una delle famiglie vegetali più studiate al mondo.

Il motivo?

La presenza dei glucosinolati, sostanze naturali che durante la preparazione degli alimenti possono trasformarsi in molecole bioattive come il sulforafano.

Negli ultimi anni queste sostanze sono state oggetto di centinaia di pubblicazioni scientifiche.



Come conservarli

- ✓ Frigorifero.
- ✓ Interi.
- ✓ Non lavarli prima della conservazione.



Come cucinarli

Vapore.
Saltati velocemente.
Oppure cotture molto brevi.



Curiosità

Il cavolo nero migliora il proprio sapore dopo le prime gelate.

IL MELOGRANO

Il frutto simbolo della longevità



Da migliaia di anni il melograno rappresenta fertilità, abbondanza e salute.

Oggi sappiamo che è uno dei frutti più ricchi di polifenoli della dieta mediterranea.

Tra le molecole più studiate troviamo gli ellagitannini, che il microbiota intestinale può trasformare in urolitina A, sostanza attualmente al centro di numerose ricerche sul metabolismo cellulare.



Come conservarlo

Intero.
Anche 3-4 settimane.
Sgranato.
3 giorni.



Come cucinarlo

Meglio consumarlo fresco.
I chicchi valorizzano insalate, cereali, yogurt, pesce e carne bianca.



Curiosità

Un solo frutto può contenere oltre 600 arilli.



**ARANCIONE****Carotenoidi**

Potenti antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo e supportano la vista e il sistema immunitario.

**VERDE****Glucosinolati**

Composti solforati che supportano la detossificazione cellulare e la salute del fegato.

**ROSSO****Polifenoli**

Antiossidanti naturali che proteggono il sistema cardiovascolare e contrastano l'infiammazione.

**MARRONE****Beta-glucani**

Fibre solubili che rafforzano il sistema immunitario e aiutano a regolare il colesterolo e la glicemia.

**VERDE BRILLANTE****Vitamina C**

Essenziale per il sistema immunitario, la produzione di collagene e l'assorbimento del ferro.

**BEIGE****Fibre e minerali**

Le fibre favoriscono la salute intestinale, mentre i minerali sostengono le funzioni vitali dell'organismo.

L'Arcobaleno dell'Autunno

I COLORI DELLA NATURA,
I NUTRIENTI DEL BENESSERE



IL KIWI

La vitamina C dell'autunno

Pochi frutti riescono a concentrare tanta vitamina C quanto il kiwi.

Una sola porzione può contribuire in maniera significativa al fabbisogno giornaliero.

È inoltre ricco di fibre solubili e di actinidina, un enzima naturale che facilita la digestione delle proteine.



Come conservarlo

A temperatura ambiente per completarne a maturazione. Successivamente in frigorifero.



Come cucinarlo

Perfetto crudo. Ottimo con yogurt. Ideale nelle insalate. Sorprendente insieme ai formaggi stagionati.



Curiosità

L'Italia è uno dei maggiori produttori mondiali di kiwi.

Più colori nel piatto significa maggiore varietà alimentare.

LA NATURA CI OFFRE TUTTO CIÒ DI CUI ABBIAMO BISOGNO.
OGNI COLORE È UN ALLEATO DEL NOSTRO BENESSERE.

SPECIALE



La cottura è un ingrediente

Non basta scegliere alimenti di qualità.
Anche il modo in cui li prepariamo contribuisce al risultato finale.

Quando pensiamo a un'alimentazione sana, la nostra attenzione si concentra quasi sempre sugli ingredienti. Scegliamo frutta e verdura di stagione, preferiamo cereali integrali, riduciamo gli alimenti ultraprocesati e impariamo a leggere le etichette nutrizionali. È un passo fondamentale, ma non è l'unico. Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha iniziato a osservare con crescente interesse anche ciò che accade dopo aver acquistato un alimento: il momento della preparazione.

Temperatura, durata della cottura, quantità di acqua utilizzata e modalità di riscaldamento influenzano infatti consistenza, aroma e disponibilità di alcuni nutrienti. Non esiste una tecnica perfetta per tutti gli alimenti, ma esistono metodi più adatti a valorizzarne le caratteristiche.

Pensiamo alle verdure. Una bollitura lunga può disperdere nell'acqua parte delle vitamine idrosolubili, mentre una cottura più rapida o a vapore tende a conservarne meglio colore, consistenza e sapore. Al contrario, alcuni alimenti come pomodoro e carote vedono aumentare la disponibilità di specifici composti, come il licopene e alcuni carotenoidi, proprio grazie alla cottura.

La cucina della longevità non demonizza il calore. Cerca semplicemente di utilizzarlo in modo intelligente.

Per questo motivo sempre più chef e professionisti della nutrizione prestano attenzione non solo agli ingredienti, ma anche agli strumenti utilizzati in cucina. Ridurre i tempi di attesa, controllare la temperatura e utilizzare solo l'acqua realmente necessaria permette di preparare molti piatti in modo più efficiente e con minori sprechi.

È una filosofia che unisce gusto, praticità e rispetto dell'alimento.



Il futuro della cucina inizia dall'acqua



Per secoli l'acqua è stata soltanto un mezzo per cucinare. Oggi sta diventando uno strumento di precisione.

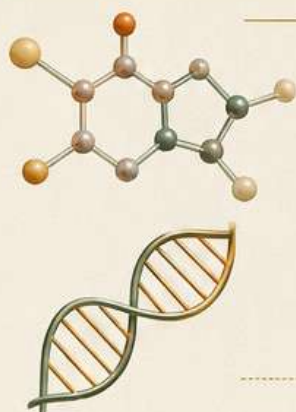
Le nuove tecnologie consentono di avere acqua alla temperatura desiderata in pochi istanti, eliminando il tempo necessario per portare una pentola a ebollizione e rendendo più semplici molte preparazioni quotidiane.

Tra queste rientrano vellutate, cous cous, cereali precotti, verdure a cottura rapida, infusi, tè, funghi essiccati, legumi già ammolati e numerose preparazioni che richiedono acqua molto calda ma non necessariamente in ebollizione.

Disponere immediatamente di acqua a 90 °C significa poter iniziare la preparazione senza attese, riducendo i consumi energetici e rendendo la cucina più fluida, soprattutto nella vita di tutti i giorni.

La tecnologia non sostituisce il piacere di cucinare.

Lo rende semplicemente più semplice.



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

Perché alcune vitamine si disperdono nell'acqua di cottura?

Le vitamine non si comportano tutte allo stesso modo.

Le vitamine C e alcune del gruppo B, essendo idrosolubili, possono passare nell'acqua durante la bollitura. Questo non significa che gli alimenti perdano completamente il loro valore nutrizionale, ma suggerisce l'importanza di utilizzare la tecnica di cottura più adatta per ogni preparazione.

Ridurre il tempo di esposizione al calore, utilizzare poca acqua e recuperare il liquido di cottura nelle zuppe o nelle vellutate sono strategie semplici che aiutano a valorizzare il patrimonio nutrizionale degli ingredienti.

Cosa significa per la longevità?

La qualità della dieta dipende anche da piccoli gesti quotidiani. Preparare gli alimenti con attenzione significa rispettarne il gusto, ridurre gli sprechi e sfruttare al meglio le loro caratteristiche naturali.

TÈ E INFUSI

Una pausa che fa bene al corpo e alla mente

Con l'arrivo dell'autunno cambia anche il modo di bere. Le bevande fredde lasciano spazio a tè, tisane e infusi che riscaldano il corpo e trasformano pochi minuti della giornata in un piccolo rituale di benessere.

Preparare una tazza di tè significa rallentare. Aspettare il tempo dell'infusione, respirarne il profumo e concedersi una pausa lontano dagli schermi rappresenta già di per sé un gesto che favorisce il recupero mentale.

Ogni varietà racconta una storia diversa. Il tè verde conserva una maggiore quantità di catechine grazie alla minima ossidazione delle foglie. Il tè bianco è apprezzato per la sua delicatezza. L'oolong offre aromi complessi, mentre il tè nero accompagna da secoli le colazioni di mezzo mondo.

Accanto al tè trovano spazio infusi a base di zenzero, cannella, rooibos, melograno, mela essiccata, scorze di agrumi e spezie, perfetti per le giornate più fredde.



Il consiglio dello Chef

"La buona cucina non consiste nel cuocere di più, ma nel cuocere meglio. Ogni ingrediente ha una temperatura ideale che ne valorizza consistenza, profumo e sapore. Conoscere questa differenza significa trasformare un gesto quotidiano in una scelta di qualità."

Le spezie dell'autunno

Le spezie non servono soltanto ad arricchire il sapore dei piatti. Consentono spesso di ridurre la quantità di sale, rendono più complessi gli aromi e trasformano ricette semplici in preparazioni ricche di personalità.

Tra le protagoniste dell'autunno troviamo:

- **Cannella**, dal profumo caldo e avvolgente, ideale con frutta, yogurt e creme di zucca.
- **Zenzero**, perfetto per vellutate, infusi e piatti orientali.
- **Curcuma**, che dona colore e carattere a cereali, legumi e verdure.
- **Rosmarino**, tradizionale compagno di castagne, zucca e funghi.
- **Timo**, ideale per valorizzare i funghi senza coprirne l'aroma.
- **Salvia**, protagonista della cucina italiana autunnale.
- **Pepe nero**, che esalta il gusto di numerosi piatti e completa molte preparazioni.

LA TEMPERATURA PERFETTA

40 °C



- Miele
- Fermenti
- Lieviti

60 °C



- Mantenimento in caldo
- Infusi delicati

80 °C



- Tè verde
- Verdure tenere

90 °C



- Cous cous
- Vellutate
- Funghi
- Cavoli
- Tè oolong
- Tè bianco
- Reidratazione di ingredienti secchi

100 °C

- Pasta
- Legumi
- Sterilizzazione





RICETTA HABITAT™



AUTUNNO 2026

Trancio di salmone a cottura delicata con cavolo nero, spinaci e carote



*Una preparazione essenziale che valorizza
la delicatezza del salmone e i colori dell'autunno.*



15
minuti



2
persone



Facile



Acqua
90°C



Longevity
Choice™



2 PREPARAZIONE

1 STEP 1

Porta l'acqua a 90°C.



2 STEP 2

Immergi il salmone 7-8 minuti.



3 STEP 3

Sbollenta le verdure.



4 STEP 4

Raffreddale rapidamente.



5 STEP 5

Condisci con olio extravergine, limone, sale, pepe e semi di sesamo.



6 STEP 6

Impiatta e gusta il tuo piatto di longevità.




LA TEMPERATURA FA LA DIFFERENZA

L'acqua a 90°C consente una cottura delicata che preserva la morbidezza del salmone, i nutrienti delle verdure e i sapori autentici degli ingredienti.



3 PERCHÉ È UNA RICETTA LONGEVITÀ™

Ogni ingrediente apporta molecole bioattive preziose per il benessere quotidiano e la longevità.



OMEGA-3

Acidi grassi essenziali che supportano cuore, cervello e riducono l'infiammazione.



BETA-CAROTENE

Potente antiossidante che protegge le cellule dallo stress ossidativo e sostiene la vista e la pelle.



FOLATI

Vitamina del gruppo B fondamentale per la rigenerazione cellulare e la funzione cognitiva.



FIBRE

Favoriscono il transito intestinale, nutrono il microbiota e aiutano il controllo glicemico.



VITAMINA D

Essenziale per ossa, sistema immunitario e funzione muscolare.



SELENIO E ZINCO

Minerali che sostengono le difese immunitarie e contrastano i radicali liberi.



VITAMINA C

Supporta il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro.



4 BENEFICI PER LA LONGEVITÀ

Questa ricetta sostiene i principali sistemi del nostro organismo.



SISTEMA CARDIOVASCOLARE

Gli omega-3 del salmone aiutano a mantenere elastica la circolazione e a sostenere la salute del cuore.



CERVELLO

I grassi buoni, i folati e gli antiossidanti supportano memoria, concentrazione e funzioni cognitive.



MUSCOLI

Le proteine di alta qualità e la vitamina D favoriscono il mantenimento della massa e della funzione muscolare.



MICROBIOTA INTESTINALE

Le fibre delle verdure nutrono il microbiota e promuovono equilibrio e benessere intestinale.



SISTEMA IMMUNITARIO

Vitamine, minerali e antiossidanti rafforzano le difese naturali dell'organismo.



ENERGIA CELLULARE

I nutrienti essenziali sostengono la produzione di energia nelle cellule e aiutano a combattere stanchezza e affaticamento.



5 LO SAPEVI?



90°C



Una temperatura di circa 90°C permette una cottura estremamente delicata del salmone, preservandone morbidezza, struttura delle proteine e sapore naturale.

Si evitano le forti turbolenze dell'ebollizione, che possono rendere la carne più asciutta e meno uniforme.

Il risultato è un salmone succoso, tenero e facilmente digeribile.



6 IL CONSIGLIO DELLO CHEF



Usa sempre acqua a 90°C costante e non portare mai a ebollizione.

Immergi il salmone in acqua quando è già calda e spegni il sistema se necessario per mantenere la temperatura.

Lascia riposare il trancio 1 minuto fuori dall'acqua prima di servirlo: i succhi si ridistribuiscono e la carne sarà ancora più morbida.

Chef Matteo R.



7 IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA



Questa ricetta è un concentrato di nutrienti preziosi: proteine ad alto valore biologico, omega-3, vitamine, minerali e antiossidanti.

Il salmone fornisce acidi grassi essenziali che supportano la salute del cuore e del cervello.

Le verdure apportano fibre, folati, vitamina C e fitonutrienti che favoriscono l'equilibrio del microbiota e rafforzano le difese immunitarie.

Un piatto completo, leggero e perfetto per il benessere quotidiano.

Dott.ssa Alessandra R.

Biologa Nutrizionista



8 L'IMPRONTA HABITAT™



STAGIONALITÀ

Ingredienti di stagione scelti al momento giusto per il massimo valore nutrizionale e rispetto della natura.



RISPARMIO ENERGETICO

L'acqua istantanea a 90°C riduce tempi e consumi energetici fino al 70% rispetto ai metodi tradizionali.



RIDUZIONE SPRECHI

Utilizziamo solo ciò che serve e valorizziamo ogni parte degli ingredienti per ridurre gli sprechi alimentari.



CONSUMO ACQUA

Cottura precisa e controllata che richiede meno acqua e preserva le risorse idriche del pianeta.



9 ABBINAMENTO



TÈ SENCHA

Tè verde giapponese fresco e leggero, ricco di antiossidanti (Catechine) che completano il piatto con una nota erbacea delicata e depurativa.



Antiossidante
Naturale • Leggero
Depurativo

oppure



ACQUA CON MELOGRANO

Una combinazione rinfrescante e ricca di polifenoli, perfetta per esaltare il sapore del salmone e favorire la salute cardiovascolare.



Idratante • Antiossidante
Azioni protettive



Scegliere ingredienti di stagione e cucinarli con cura è il primo passo per prendersi cura di sé e del pianeta.”





RICETTA HABITAT™



AUTUNNO 2026

Cous cous integrale ai funghi porcini, melograno e timo

*Preparazione in 5 minuti
grazie all'acqua a 90° C.*

Un piatto completo, profumato e leggero
che unisce i sapori intensi del bosco
alla freschezza dei chicchi di melograno.



5
minuti



2
persone



Facile



Acqua
90°C



Longevity
Choice™



2 PREPARAZIONE

1 STEP 1

Porta l'acqua a 90°C.



2 STEP 2

Versa il cous cous integrale in una ciotola capiente. Aggiungi acqua a 90°C, un filo d'olio e un pizzico di sale. Copri e lascia riposare.



3 STEP 3

Pulisci e taglia i funghi porcini. Rosolali in padella con un filo d'olio e timo.



4 STEP 4

Sgrana il melograno.



5 STEP 5

Sgrana il cous cous con una forchetta e aggiungi i funghi saltati.



6 STEP 6

Completa con i chicchi di melograno, foglioline di timo, olio extravergine e gusta.



LA TEMPERATURA FA LA DIFFERENZA

L'acqua a 90°C consente di idratare il cous cous in modo ottimale, preservandone la struttura e i nutrienti, per un piatto più leggero e digeribile in soli 2 minuti.



3 PERCHÉ È UNA RICETTA LONGEVITÀ™

Ogni ingrediente apporta molecole bioattive preziose per il benessere quotidiano e la longevità.



POLISACCARIDI DEI FUNGHI PORCINI

Sostengono le difese immunitarie e hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.



POLIFENOLI DEL MELAGRANO

Potenti antiossidanti che contrastano lo stress ossidativo e proteggono le cellule dall'invecchiamento precoce.



FIBRE DEL COUS COUS INTEGRALE

Favoriscono il transito intestinale, nutrono il microbiota e aiutano a mantenere stabile la glicemia.



TIMO

Ricco di oli essenziali (timolo e carvacrolo) con azione antimicrobica, digestiva e antinfiammatoria.



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Fonte di grassi buoni e polifenoli che proteggono cuore e arterie dallo stress ossidativo.



VITAMINE E MINERALI

Il melograno e i funghi forniscono vitamine, minerali e antiossidanti che supportano energia e vitalità.



4 BENEFICI PER LA LONGEVITÀ

Questa ricetta sostiene i principali sistemi del nostro organismo.



SISTEMA CARDIOVASCOLARE

I polifenoli del melograno e l'olio EVO aiutano a mantenere elastiche le arterie, ridurre l'infiammazione e sostenere la salute del cuore.



CERVELLO E FUNZIONI COGNITIVE

Antiossidanti, folati e polifenoli proteggono i neuroni dallo stress ossidativo e migliorano memoria, concentrazione e funzioni cognitive.



MUSCOLI E TONO

Le proteine dei funghi e i minerali sostengono la sintesi proteica e aiutano il mantenimento della massa e della funzione muscolare.



MICROBIOTA E DIGESTIONE

Le fibre del cous cous integrale nutrono il microbiota, migliorano la regolarità intestinale e favoriscono una digestione sana.



SISTEMA IMMUNITARIO

I polisaccaridi dei funghi, il timo e i nutrienti antiossidanti rafforzano le difese naturali dell'organismo.



ENERGIA E VITALITÀ

Carboidrati complessi, fibre, vitamine e minerali forniscono energia costante e aiutano a combattere stanchezza e affaticamento.



5 LO SAPEVI?



90°C



L'acqua a circa 90°C idrata il cous cous integrale in modo delicato e uniforme, esaltandone la consistenza e il sapore senza scuocerlo.

In soli 5 minuti i chicchi assorbono la giusta quantità d'acqua e diventano soffici e leggeri.

Meno calore significa anche preservare meglio i nutrienti e l'aroma dei funghi porcini, del timo e la freschezza del melograno.



6 IL CONSIGLIO DELLO CHEF



idrata il cous cous con acqua a 90°C e coprilo immediatamente: il vapore si distribuirà in modo uniforme rendendo i chicchi perfettamente cotti e leggeri.

Salta brevemente i funghi porcini con olio extravergine e timo per esaltare il loro profumo senza sovrastare la delicatezza del piatto.

Aggiungi il melograno solo a fine cottura per preservarne la croccantezza e il colore brillante.

Chef Matteo R.



7 IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA



Questa ricetta è un concentrato di benessere: carboidrati complessi, fibre, antiossidanti e micronutrienti lavorano in sinergia per sostenere energia, digestione e difese immunitarie.

I funghi porcini sono fonte di selenio, vitamine del gruppo B e beta-glucani, con azione antiossidante e immunomodulante.

Il melograno arricchisce il piatto di polifenoli che proteggono le cellule dallo stress ossidativo.

Il timo favorisce la digestione e, grazie ai suoi oli essenziali, contribuisce al benessere dell'apparato respiratorio.

Dott.ssa Alessandra R.

Biologa Nutrizionista



8 L'IMPRONTA HABITAT™



STAGIONALITÀ

Ingredienti di stagione selezionati al momento giusto per il massimo valore nutrizionale e rispetto della natura.



RISPARMIO ENERGETICO

L'acqua istantanea a 90°C riduce tempi e consumi energetici fino al 70% rispetto ai metodi tradizionali.



RIDUZIONE SPRECHI

Utilizziamo solo ciò che serve e valorizziamo ogni parte degli ingredienti per ridurre gli sprechi alimentari.



CONSUMO ACQUA

Cottura precisa e controllata che richiede meno acqua e preserva le risorse idriche del pianeta.



9 ABBINAMENTO



ACQUA AROMATIZZATA AGLI AGRUMI E ROSMARINO

Fresca e profumata, pulisce il palato e valorizza le note boschive dei funghi e la dolcezza del melograno.

oppure



INFUSO FREDDO AI FRUTTI DI BOSCO E CANNELLA

Un abbinamento autunnale che richiama i profumi del bosco e armonizza con la sapidità dei porcini.

oppure



INFUSO CALDO ZENZERO E LIMONE

Caldo e avvolgente, facilita la digestione e dona equilibrio grazie alle proprietà antinfiammatorie dello zenzero e alla vitamina C.



Scegliere ingredienti di stagione e cucinarli con cura è il primo passo per prendersi cura di sé e del pianeta.”





RICETTA HABITAT™



AUTUNNO 2026

Crema di castagne con yogurt greco, cannella e nocciole



*Un dolce al cucchiaio cremoso e avvolgente,
che profuma d'autunno e nutre con leggerezza.*

La dolcezza naturale delle castagne incontra
la freschezza dello yogurt greco e la croccantezza
delle nocciole tostate.



10
minuti



2
persone



Facile



Acqua
90°C



Longevity
Choice™



09 RESPIRARE BENE

L'aria che non vediamo è quella che respiriamo di più.

Apertura

Con l'arrivo dell'inverno chiudiamo le finestre. Ma chiudiamo anche l'aria.

L'inverno porta con sé una trasformazione silenziosa delle nostre abitazioni. Le finestre rimangono chiuse più a lungo, il riscaldamento entra in funzione, trascorriamo molte più ore negli ambienti domestici e negli uffici. La casa diventa un rifugio dal freddo, ma anche un ecosistema completamente diverso rispetto ai mesi estivi.

L'aria che respiriamo cambia.

L'umidità si modifica, aumenta la concentrazione di anidride carbonica prodotta dalle persone presenti, si accumulano particelle fini provenienti dall'esterno e dalle attività quotidiane, mentre materiali, arredi, detergenti e profumatori continuano a rilasciare nell'ambiente sostanze invisibili.

È un fenomeno che avviene lentamente e senza odori particolari. Proprio per questo è difficile accorgersene.

Respiriamo circa ventimila volte al giorno. Ogni respiro attraversa gli stessi ambienti in cui lavoriamo, dormiamo e viviamo. Se l'aria è pulita, il nostro organismo lavora in un contesto favorevole. Se invece è ricca di inquinanti, anche l'esposizione cronica a basse concentrazioni può diventare un fattore da considerare per il benessere respiratorio e generale.

Negli ultimi anni la qualità dell'aria indoor è diventata uno dei temi più studiati nell'ambito della salute ambientale. Sempre più ricerche mostrano come il comfort respiratorio non dipenda soltanto dalla temperatura, ma da un insieme di parametri che comprendono ventilazione, umidità, particolato, concentrazione di anidride carbonica e presenza di composti organici volatili.

L'aria, in fondo, è il nutriente che assumiamo più spesso durante la giornata.

Eppure è anche quello a cui dedichiamo meno attenzione.



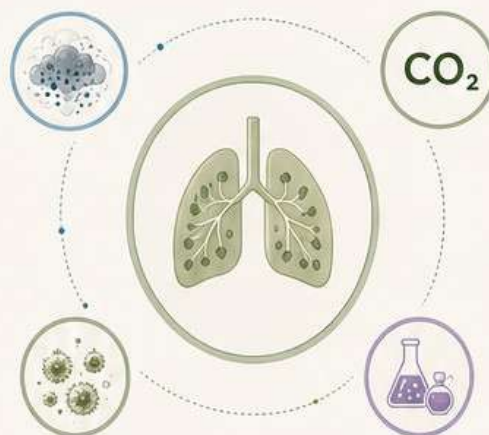


Perché in inverno peggiora la qualità dell'aria indoor?

Durante i mesi freddi apriamo meno frequentemente porte e finestre per evitare dispersioni di calore. Questo riduce il ricambio d'aria naturale e favorisce l'accumulo di anidride carbonica, umidità e sostanze emesse da persone, arredi e attività domestiche.

Contemporaneamente aumenta l'utilizzo di sistemi di riscaldamento che possono modificare l'umidità relativa degli ambienti.

Il risultato è un'aria che, pur appearing perfettamente pulita, può essere molto diversa da quella estiva.



Cosa significa per la longevità?

Mantenere un buon ricambio d'aria e controllarne la qualità contribuisce a creare un ambiente più confortevole per respirare, lavorare, dormire e vivere.

DOSSIER

PM_{2.5}

Le particelle che non vediamo

Sono migliaia di volte più piccole di un granello di sabbia, invisibili ai nostri occhi e prive di odore. Eppure rappresentano uno degli inquinanti atmosferici più studiati degli ultimi decenni. Il loro nome è PM_{2.5} e descrive particelle talmente sottili da poter rimanere sospese nell'aria per molte ore, entrando facilmente negli edifici e raggiungendo le parti più profonde dell'apparato respiratorio.





LA SCIENZA
IN 60 SECONDI



PM2.5
< 2,5 μm



circa 30 volte
più piccolo
di un capello

RESPIRARE BENE

Quando l'aria sembra pulita, ma non lo è.

Guardando fuori dalla finestra nelle fredde mattine d'inverno possiamo vedere il cielo azzurro, una leggera foschia o semplicemente una giornata apparentemente limpida. Eppure l'aria può contenere milioni di particelle microscopiche invisibili.

Il PM2.5 prende il nome dal suo diametro aerodinamico, inferiore a 2,5 micrometri: circa trenta volte più piccolo dello spessore di un capello umano.

Queste particelle sono così leggere da rimanere sospese nell'aria per lungo tempo, trasportate dal vento e dalle correnti atmosferiche anche per decine di chilometri. Una volta disperse nell'ambiente, riescono a penetrare facilmente nelle abitazioni attraverso porte, finestre, sistemi di ventilazione e ogni piccolo punto di scambio con l'esterno.

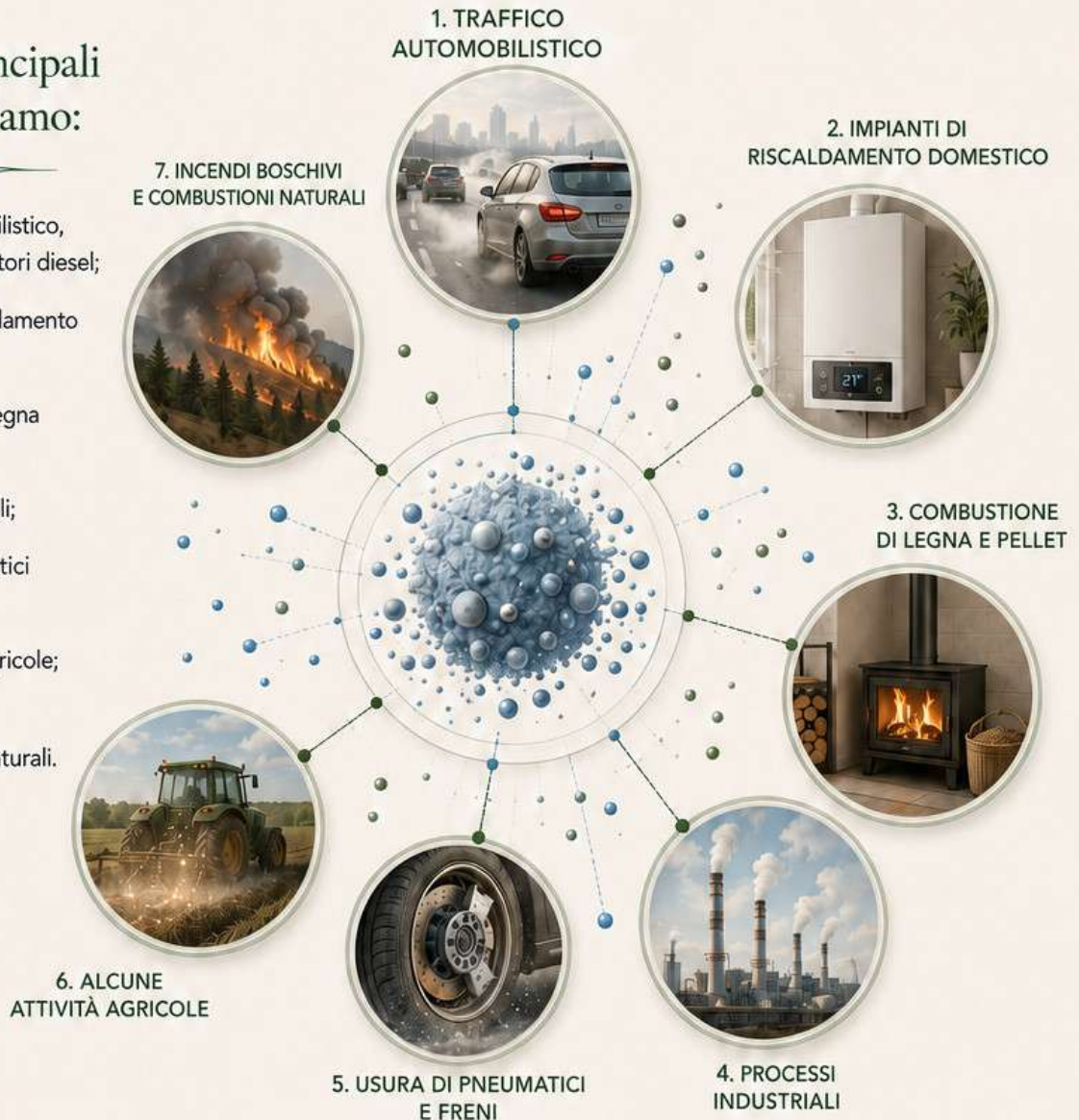
Per questo motivo la qualità dell'aria indoor non dipende soltanto da ciò che accade all'interno della casa, ma anche da ciò che succede all'esterno.

Da dove nasce il PM_{2.5}?

Il particolato fine non è costituito da un'unica sostanza, ma da un insieme estremamente eterogeneo di minuscole particelle solide e liquide.

Tra le principali fonti troviamo:

- traffico automobilistico, in particolare motori diesel;
- impianti di riscaldamento domestico;
- combustione di legna e pellet;
- processi industriali;
- usura di pneumatici e freni;
- alcune attività agricole;
- incendi boschivi e combustioni naturali.



Anche alcune attività domestiche possono produrre particolato, soprattutto durante la preparazione dei cibi ad alte temperature, la combustione di candele o l'utilizzo di caminetti e stufe.

COTTURA AD ALTE TEMPERATURE



CANDELE



CAMINETTI E STUFE



La composizione del PM_{2.5} cambia continuamente in funzione del luogo, della stagione e delle condizioni meteorologiche.

Perché entra facilmente nelle nostre case?

Molti immaginano che chiudere porte e finestre sia sufficiente a proteggersi dall'inquinamento atmosferico.

In realtà gli edifici non sono sistemi completamente isolati.

L'aria esterna entra continuamente attraverso microfessure, aperture, impianti di ventilazione e durante le normali attività quotidiane.

Le particelle più grandi tendono a depositarsi rapidamente sulle superfici.

Quelle più fini, invece, rimangono sospese molto più a lungo e seguono facilmente i movimenti dell'aria.

È proprio questa caratteristica a rendere il PM2.5 particolarmente rilevante negli ambienti indoor.

Una volta entrato negli edifici può permanere per molte ore, soprattutto se il ricambio d'aria è limitato.

Microfessure attorno ai serramenti

Aperture e fessure

Impianti di ventilazione

Attività quotidiane

- PM2.5 – Particelle ultrafini ($\leq 2,5 \mu\text{m}$): rimangono sospese a lungo
- Particelle più grandi: si depositano rapidamente
- ➔ Flusso d'aria: trasporta le particelle all'interno

Quanto è piccolo il PM2.5?

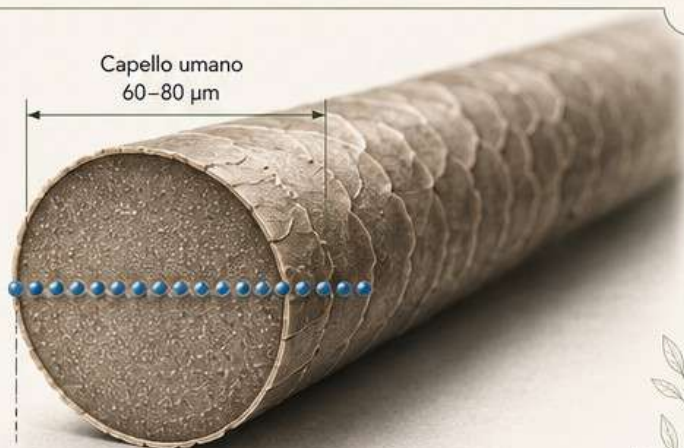
Immaginiamo un capello umano.

Il suo diametro medio è compreso tra 60 e 80 micrometri.

Una particella PM2.5 è circa 30 volte più piccola.

Per questo motivo è completamente invisibile a occhio nudo.

Capello umano
60–80 μm



PM2.5 – circa $2,5 \mu\text{m}$
Circa 30 particelle affiancate lungo il diametro del capello

Perché proprio in inverno aumenta il rischio?

L'inverno crea una combinazione di condizioni particolarmente favorevoli all'accumulo del particolato.

Innanzitutto aumentano le emissioni dovute ai sistemi di riscaldamento domestico.

Contemporaneamente, le basse temperature e le condizioni atmosferiche più stabili riducono la dispersione degli inquinanti, favorendone la permanenza vicino al suolo.

Anche il nostro comportamento cambia.

Apriamo meno frequentemente le finestre per evitare dispersioni di calore, trascorriamo molte più ore negli ambienti chiusi e il ricambio naturale dell'aria diminuisce.

Di conseguenza, le particelle che penetrano negli edifici possono permanere più a lungo, aumentando l'esposizione quotidiana.

Non è quindi soltanto una questione di inquinamento esterno, ma del modo in cui la casa interagisce con l'ambiente circostante.



1 RISCALDAMENTO DOMESTICO

In inverno aumentano le emissioni dovute ai sistemi di riscaldamento domestico.



2 STABILITÀ ATMOSFERICA E ACCUMULO VICINO AL SUOLO

Le basse temperature e le condizioni atmosferiche più stabili riducono la dispersione degli inquinanti, favorendone la permanenza vicino al suolo.



3 FINESTRE CHIUSE E MINORE RICAMBIO

Apriamo meno frequentemente le finestre per evitare dispersioni di calore, trascorriamo molte più ore negli ambienti chiusi e il ricambio naturale dell'aria diminuisce.

La qualità dell'aria è un insieme di fattori

Il PM2.5 rappresenta uno dei principali indicatori della qualità dell'aria, ma non è l'unico parametro da considerare.

Un ambiente confortevole nasce dall'equilibrio tra diversi elementi: ventilazione, umidità, temperatura, concentrazione di anidride carbonica e presenza di composti organici volatili.

Per questo motivo, migliorare l'aria indoor significa adottare un approccio globale, nel quale ogni parametro contribuisce al benessere complessivo della persona e dell'ambiente in cui vive.



VENTILAZIONE

Aria fresca e ricambio costante riducono l'accumulo di inquinanti e migliorano il comfort respiratorio.



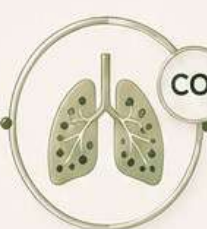
UMIDITÀ

Un'umidità adeguata protegge le vie respiratorie e riduce secchezza e irritazioni.



TEMPERATURA

Influenza comfort, qualità del sonno e percezione del benessere.



CO₂

Valori elevati indicano scarsa ventilazione e possono causare stanchezza, calo di concentrazione e sonnolenza.



VOC

Composti organici volatili rilasciati da mobili, vernici, colle, detersivi e profumatori possono provocare irritazioni, mal di testa e effetti a lungo termine sulla salute.



CO₂ Quando l'aria “si consuma”



L'anidride carbonica (CO₂) è una sostanza completamente naturale. Fa parte del ciclo della vita: la produciamo ogni volta che espiriamo, le piante la utilizzano per la fotosintesi e l'atmosfera terrestre ne contiene normalmente una piccola quantità.

Per questo motivo la CO₂ non deve essere considerata un “gas velenoso” nelle concentrazioni normalmente presenti nelle abitazioni. Il suo vero valore è un altro: rappresenta uno dei migliori indicatori della qualità del ricambio d'aria negli ambienti chiusi.

Quando trascorriamo molte ore in una stanza con porte e finestre chiuse, la concentrazione di CO₂ aumenta progressivamente semplicemente perché continuiamo a respirare. Se l'aria non viene rinnovata con sufficiente frequenza, il livello di anidride carbonica cresce insieme ad altri contaminanti presenti nell'ambiente.

In altre parole, **la CO₂ non è quasi mai il problema principale, ma è il segnale che l'aria sta diventando “vecchia”.**

RESPIRIAMO:
PRODUCIAMO CO₂



LA CO₂
SI ACCUMULA



LA NATURA
LA UTILIZZA



RINNOVO DELL'ARIA:
APRIAMO LE FINESTRE



IL SENSORE DI CO₂

CI AIUTA A CAPIRE QUANDO
È IL MOMENTO DI AUMENTARE
LA VENTILAZIONE DEGLI AMBIENTI.



La CO₂ non è quasi mai il problema principale, ma è il segnale che l'aria sta diventando “vecchia”.



È proprio per questo motivo che oggi numerosi edifici intelligenti, uffici moderni, scuole e strutture sanitarie utilizzano sensori di CO₂ per capire quando è il momento di aumentare la ventilazione degli ambienti.

Quando i valori rimangono elevati per molte ore è frequente percepire una sensazione di aria pesante, minore comfort respiratorio, difficoltà di concentrazione, affaticamento mentale o sonnolenza. Non si tratta necessariamente di un effetto diretto della CO₂ stessa, ma del fatto che un ambiente poco ventilato tende ad accumulare contemporaneamente calore, umidità e altri inquinanti indoor.

Un corretto ricambio dell'aria rappresenta quindi uno dei gesti più semplici ed efficaci per mantenere un ambiente domestico confortevole durante tutto l'inverno.





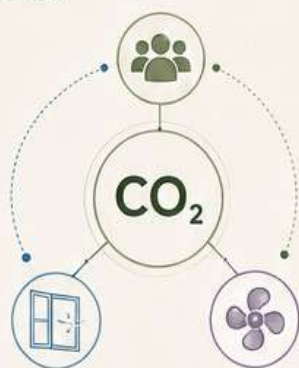
LA SCIENZA IN 60 SECONDI

La concentrazione di CO₂ negli ambienti interni è oggi utilizzata come indicatore della qualità della ventilazione.

👥 Più persone sono presenti in una stanza e meno frequentemente l'aria viene rinnovata, maggiore sarà il suo valore.



Monitorarla significa comprendere quando è opportuno favorire un ricambio d'aria naturale o meccanico.



VOC

Il profumo non è sempre sinonimo di aria pulita.

Entrando in una casa appena pulita siamo portati ad associare il profumo di detersivi, spray o deodoranti alla sensazione di un ambiente sano. In realtà, il nostro olfatto non è sempre un indicatore affidabile della qualità dell'aria.

Molti prodotti di uso quotidiano rilasciano infatti nell'ambiente sostanze chiamate VOC (Volatile Organic Compounds), ovvero Composti Organici Volatili.

Si tratta di molecole che evaporano facilmente a temperatura ambiente e possono essere emesse da numerosi materiali presenti nelle nostre abitazioni.

Tra le fonti più comuni troviamo:

-  deodoranti per ambienti;
-  spray profumati;
-  candele e diffusori aromatici;
-  mobili nuovi;
-  parquet e pavimentazioni appena installati;
-  colle e adesivi;
-  vernici;
-  solventi;
-  detersivi per la pulizia;
-  alcuni tessuti e materiali sintetici.



Questo non significa che tutti questi prodotti siano pericolosi, ma semplicemente che contribuiscono alla composizione chimica dell'aria indoor.

La quantità di VOC presenti nell'ambiente dipende da molti fattori: il numero di sorgenti presenti, la temperatura, l'umidità e soprattutto la qualità della ventilazione.

Per questo motivo, un ambiente gradevolmente profumato non è necessariamente sinonimo di aria pulita. Al contrario, una casa ben ventilata può avere un odore molto neutro pur offrendo condizioni decisamente migliori dal punto di vista della qualità dell'aria.

Quando possibile, scegliere materiali certificati a basse emissioni, limitare l'uso eccessivo di profumatori artificiali e favorire un adeguato ricambio d'aria rappresentano strategie semplici ma efficaci per migliorare il comfort indoor.



EFFETTI POTENZIALI DELL'ECESSO DI VOC



Irritazione agli occhi, al naso e alla gola



Mal di testa e affaticamento



Peggioramento dei sintomi respiratori



Reazioni allergiche



Peggioramento del comfort indoor

LA SOLUZIONE



Ventilazione regolare, materiali a basse emissioni, scelte consapevoli.





LO SAPEVI?

Anche un mobile appena acquistato può continuare a rilasciare piccole quantità di VOC per settimane o mesi. Per questo motivo è consigliabile arieggiare frequentemente gli ambienti dopo lavori di ristrutturazione o l'introduzione di nuovi arredi.



UMIDITÀ

Né troppo, né troppo poca



TROPPO POCA UMIDITÀ < 40%

**PELLE SECCA**

La pelle può risultare secca e più soggetta a irritazioni.

**OCCHI SECCHI E IRRITATI**

Aumenta la sensazione di bruciore e fastidio agli occhi.

**MUCOSE IRRITATE**

Naso e gola possono seccarsi, con maggior rischio di irritazioni e disagio respiratorio.



TROPPIA UMIDITÀ > 60%

**CONDENSA**

L'umidità si condensa sulle superfici fredde come vetri e pareti.

**MUFFE**

L'ambiente umido favorisce la formazione di muffe e cattivi odori.

**ACARI**

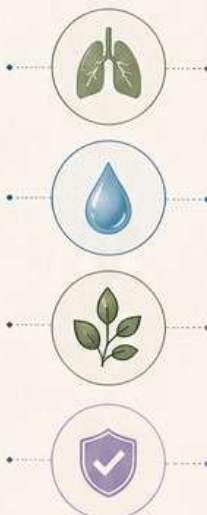
Maggiore diffusione di acari della polvere, spesso causa di allergie e irritazioni.

Quando pensiamo alla qualità dell'aria ci concentriamo spesso sulla temperatura, dimenticando un parametro altrettanto importante: l'umidità relativa.

Questo valore indica quanta acqua è presente nell'aria rispetto alla quantità massima che potrebbe contenere alla stessa temperatura.

Un equilibrio corretto rende gli ambienti più confortevoli e favorisce il benessere quotidiano.

Quando l'aria è eccessivamente secca, situazione frequente durante l'inverno a causa del riscaldamento domestico, le mucose di naso e gola tendono a perdere umidità più rapidamente. Ciò può aumentare la sensazione di secchezza, irritazione e disagio respiratorio, oltre a favorire pelle secca e fastidi oculari.



All'estremo opposto, un'umidità troppo elevata favorisce la formazione di condensa sulle superfici fredde, creando le condizioni ideali per la proliferazione di muffe e acari.

Il comfort abitativo nasce quindi dall'equilibrio.

Per la maggior parte delle abitazioni, un'umidità relativa compresa indicativamente tra il 40% e il 60% rappresenta il livello generalmente considerato più favorevole per il benessere e la conservazione degli ambienti.

Monitorare questo semplice parametro permette spesso di prevenire numerosi problemi prima ancora che diventino visibili.



**AERARE
OGNI GIORNO**



**RIDURRE
LA POLVERE**



**LIMITARE
PROFUMATORI,
CANDELE E INCENSI**



**CUCINARE CON
CAPPA ACCESA**



**SCEGLIERE PRODOTTI
A BASSE EMISSIONI VOC**



LA SCIENZA IN 60 SECONDI

L'umidità relativa varia continuamente durante la giornata e cambia con la temperatura. Per questo motivo è utile monitorarla con strumenti semplici come un termoigrometro digitale, oggi disponibile anche in dispositivi di piccole dimensioni.



MUFFE

Quando il muro ci sta parlando



Una piccola macchia nera nell'angolo di una stanza viene spesso considerata soltanto un difetto estetico. In realtà rappresenta quasi sempre il segnale che qualcosa, nell'equilibrio dell'ambiente domestico, non sta funzionando correttamente.

Le muffe sono organismi che trovano condizioni favorevoli quando coesistono umidità elevata, superfici fredde e ventilazione insufficiente.

Per questo motivo tendono a comparire negli angoli poco arieggiati, dietro gli armadi, lungo le pareti rivolte verso l'esterno, nei bagni o nelle camere da letto dove il ricambio d'aria è limitato.

Limitarsi a rimuovere la macchia con un detergente significa intervenire sull'effetto, non sulla causa.

Se persistono le stesse condizioni ambientali, la muffa tenderà infatti a ricomparire nel tempo.

La strategia più efficace consiste nell'identificare il motivo della sua formazione: migliorare la ventilazione, controllare l'umidità relativa, eliminare eventuali ponti termici e favorire un corretto ricambio dell'aria.

La casa comunica continuamente il proprio stato di salute. Le muffe rappresentano uno dei messaggi più evidenti che ci invita a ristabilire un equilibrio tra temperatura, umidità e ventilazione.



DALLA RIMOZIONE DEL SINTOMO ALLA SOLUZIONE DELLE CAUSE



UMIDITÀ ELEVATA

Troppo elevata favorisce la condensa; troppo bassa può seccare le mucose e aumentare il disagio respiratorio.



SUPERFICI FREDE

Possono svilupparsi in presenza di eccessiva umidità e superfici fredde.



VENTILAZIONE INSUFFICIENTE

Valori elevati indicano scarsa ventilazione e possono causare stanchezza, calo di concentrazione e sonnolenza.



TEMPERATURA ADEGUATA

Influenza comfort, qualità del sonno e percezione del benessere.



RICAMBIO D'ARIA EQUILIBRATO

Mantenere un buon ricambio d'aria e controllarne la qualità contribuisce a creare ambienti più confortevoli per respirare, lavorare, dormire e vivere.

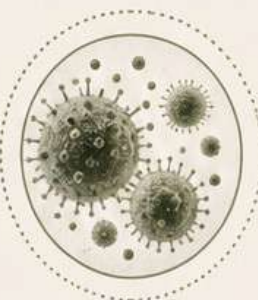




Lo sapevi?



Le muffe non si sviluppano spontaneamente: hanno sempre bisogno di umidità disponibile. Per questo motivo prevenire la condensa è spesso il primo passo per evitarne la comparsa.





LA CHECKLIST DELL'ARIA PERFETTA



PARAMETRO	VALORE CONSIGLIATO	PERCHÉ È IMPORTANTE
 TEMPERATURA	19-21°C 	Mantiene il corpo in equilibrio, favorisce il comfort, il sonno e la concentrazione.
 UMIDITÀ RELATIVA	40-60% 	Protegge le vie respiratorie, evita secchezza e irritazioni, ma non favorisce muffe e acari.
 RICAMBIO ARIA	5-10 minuti, 2-4 volte al giorno* 	Rinnova l'aria, riduce CO ₂ , umidità e inquinanti indoor. Apri le finestre completamente per pochi minuti, anche in inverno.
 PIANTE	Complementari, ma non sostitutive della ventilazione 	Alcune piante possono contribuire a migliorare il comfort e l'umidità, ma non eliminano CO ₂ né sostituiscono il ricambio d'aria.
 FILTRI	Controllo e manutenzione periodica 	Filtri puliti funzionano meglio, riducono polveri, allergeni e inquinanti e migliorano l'efficienza degli impianti.

BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE



AERARE
OGNI GIORNO



RIDURRE
LA POLVERE



LIMITARE PROFUMATORI,
CANDELE E INCENSI



CUCINARE CON
CAPPA ACCESA



SCEGLIERE PRODOTTI
A BASSE EMISSIONI VOC



* La frequenza e la durata possono variare in base all'occupazione degli ambienti, alle condizioni climatiche e alla qualità dell'aria esterna.



SCOPRI DI PIÙ
SULLA QUALITÀ
DELL'ARIA IN CASA



ARIA PULITA, VITA MIGLIORE.



10

LONGEVITÀ
QUOTIDIANA

20 piccole abitudini che
possono fare una grande differenza



La longevità non nasce dalle grandi rivoluzioni, ma dalla somma di piccoli gesti ripetuti ogni giorno. Nessuna di queste abitudini richiede più di pochi minuti. Insieme possono trasformare il modo in cui vivi la tua casa.



MATTINO

1

**Apri le finestre
appena sveglio**

Cinque minuti di ricambio d'aria aiutano a rinnovare l'ambiente dopo la notte.



2

**Esponiti alla
luce naturale**

Anche solo 10 minuti vicino a una finestra o all'aperto aiutano il ritmo circadiano.



3

**Bevi un grande
bicchiere d'acqua**

Dopo la notte il corpo ha bisogno di reintegrare i liquidi.



4

**Rifai il letto
dopo aver
arieggiato
la stanza**

Lascia respirare materasso e lenzuola prima di sistemarle.



5

**Fai cinque
minuti di
movimento**

Mobilità articolare, stretching o una breve camminata sono sufficienti per iniziare bene la giornata.





DURANTE LA GIORNATA

6 Mangia almeno un alimento di stagione



La natura offre ciò di cui abbiamo più bisogno in ogni periodo dell'anno.



7 Porta colore nel piatto



Più colori significa generalmente maggiore varietà di fitonutrienti.



8 Riduci i profumatori artificiali



Un ambiente neutro è spesso più sano di uno eccessivamente profumato.



9 Controlla l'umidità della casa



Tra il 40% e il 60% è l'intervallo generalmente più confortevole.



10 Arieggia ogni ambiente almeno due volte



Anche in inverno bastano pochi minuti.





CASA

11 Pulisci i filtri degli impianti



Climatizzatori, VMC e purificatori funzionano meglio con filtri puliti.



12 Evita il disordine inutile



Meno superfici inutilmente occupate significa anche meno accumulo di polvere.



13 Cucina con temperature adeguate



Non tutto richiede acqua in ebollizione.



14 Usa la cappa quando cucini



Riduce l'accumulo di umidità e particelle nell'aria.

15 Controlla periodicamente gli angoli della casa



Una piccola macchia può essere il primo segnale di condensa.



SERA

16 Riduci le luci intense un'ora prima di dormire



Una luce più calda favorisce il rilassamento.



17 Abbassa leggermente la temperatura della camera



Dormire in un ambiente fresco migliora il comfort del sonno.



18 Spegni gli schermi qualche minuto prima di coricarti



Concedi al cervello una transizione graduale verso il riposo.



19 Prepara la casa per il mattino successivo



Piccoli gesti serali riducono lo stress della giornata seguente.



20 Concludi la giornata con un momento di calma



Una tisana, qualche respiro profondo o cinque minuti di lettura possono aiutare a chiudere la giornata con maggiore serenità.



La regola dell'1%

Migliorare dell'1% ogni giorno sembra poco. Ma dopo un anno significa aver costruito oltre trecento piccoli cambiamenti positivi. La longevità è proprio questo: la straordinaria forza delle abitudini quotidiane.



11 | HABITAT RESEARCH

Il laboratorio della casa che fa vivere meglio.



Studio pilota Habitat™

**Per un anno
abbiamo trasformato
una casa. Prima di
proporre Habitat al
pubblico, abbiamo
voluto viverlo davvero.**

Ogni progetto nasce da un'idea. Habitat è nato da una domanda: è possibile migliorare concretamente il benessere quotidiano intervenendo sull'ambiente in cui una famiglia vive ogni giorno?



12 mesi

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

LUG

AGO

SET

OTT

NOV

DIC

Il racconto

Prima di parlare di aria, acqua, sonno, illuminazione o cucina, abbiamo deciso di fare qualcosa di diverso.

Non volevamo limitarci a studiare la letteratura scientifica o conoscere le tecnologie disponibili sul mercato.

Volevamo capire cosa succede realmente quando una famiglia modifica il proprio ambiente domestico.

Per questo motivo abbiamo avviato un progetto pilota insieme a una famiglia residente nell'area metropolitana di Torino, composta da due genitori e due bambini in età scolare.

Per ragioni di privacy non riportiamo nomi né fotografie riconoscibili.

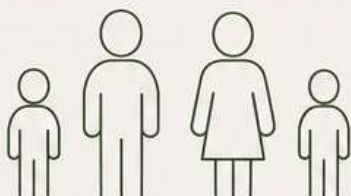
Per dodici mesi abbiamo osservato le loro abitudini quotidiane, studiato il modo in cui utilizzavano la casa, individuato i principali fattori ambientali e accompagnato la famiglia nell'introduzione di piccoli cambiamenti progressivi.

Non si è trattato di una sperimentazione clinica.

È stato un laboratorio di vita reale.

L'obiettivo non era dimostrare una teoria, ma comprendere quali ostacoli incontra una famiglia quando prova a migliorare la qualità dell'ambiente domestico e quali soluzioni risultano davvero semplici da adottare nel tempo.

Da questa esperienza è nato Habitat.



Prima

Una casa come tante



L'acqua consumata proveniva quasi esclusivamente da bottiglie di plastica.



Durante l'inverno le finestre venivano aperte raramente per evitare dispersioni di calore.



L'umidità interna oscillava frequentemente oltre i livelli ottimali.



La cucina richiedeva lunghi tempi di preparazione e veniva utilizzata prevalentemente con metodi tradizionali.



La qualità dell'aria non era mai stata misurata.



L'illuminazione rimaneva intensa anche nelle ore serali.

Come nella maggior parte delle abitazioni italiane, nessuno di questi aspetti veniva percepito come un problema.

Semplicemente facevano parte della normalità.

Il metodo Habitat

Prima di proporre qualsiasi soluzione abbiamo osservato. Abbiamo misurato. Abbiamo ascoltato.

Abbiamo cercato di comprendere le abitudini della famiglia senza modificarle.

Solo successivamente abbiamo iniziato a introdurre piccoli cambiamenti, uno alla volta. Mai tutti insieme.

Ogni intervento doveva essere semplice, sostenibile e facilmente integrabile nella vita quotidiana.

È proprio in questa fase che abbiamo capito una delle lezioni più importanti del progetto.

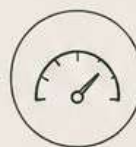
Le persone non cambiano perché ricevono informazioni.

Cambiano quando sperimentano direttamente un beneficio che riescono a percepire nella propria quotidianità.



OSSERVARE

Abbiamo osservato la casa e le sue abitudini reali.



MISURARE

Abbiamo misurato ciò che fino a quel momento non era mai stato valutato.



ASCOLTARE

Abbiamo ascoltato le abitudini, le esigenze e le percezioni della famiglia.



INTRODURRE PICCOLI CAMBIAMENTI

Solo dopo, abbiamo introdotto piccoli cambiamenti, uno alla volta.

Ogni scelta nasce dall'ascolto e dalla comprensione, non dall'imposizione di soluzioni.



Dopo

- Nel corso dei mesi la casa è cambiata senza perdere la propria identità.
- Sono cambiate soprattutto le abitudini.
- Il ricambio dell'aria è diventato parte della routine quotidiana.
- L'acqua è diventata un elemento centrale della cucina e dell'idratazione familiare.
- Le preparazioni alimentari si sono semplificate.
- L'illuminazione serale è stata adattata ai ritmi circadiani.
- Sono stati eliminati molti profumatori artificiali e ridotte diverse fonti di composti organici volatili.
- La qualità dell'ambiente ha iniziato ad essere osservata con maggiore consapevolezza.
- Non perché fosse diventata un'ossessione.
- Ma perché era diventata finalmente visibile.



La scoperta più importante

Alla fine dell'anno abbiamo posto alla famiglia una domanda:
Qual è stata la tecnologia che vi ha cambiato maggiormente la vita?

La risposta ci ha sorpresi.
Non hanno indicato un prodotto.

Habitat non doveva essere un catalogo di prodotti.
Doveva diventare un metodo.

Le tecnologie sarebbero arrivate solo dopo. Prima doveva arrivare la consapevolezza.



“
In realtà non è stata una tecnologia.
È stato il modo diverso di guardare la nostra casa.

”

Cosa abbiamo imparato

1.

La salute domestica si costruisce con tanti piccoli miglioramenti, non con un unico intervento.



2.

Ogni famiglia ha esigenze diverse e richiede un percorso personalizzato.



3.

Le tecnologie funzionano davvero quando si integrano con nuove abitudini quotidiane.



4.

La casa non deve diventare più complessa, ma più semplice da vivere.



5.

Il cambiamento più importante non riguarda gli ambienti, ma la cultura con cui li abitiamo.





Chiusura

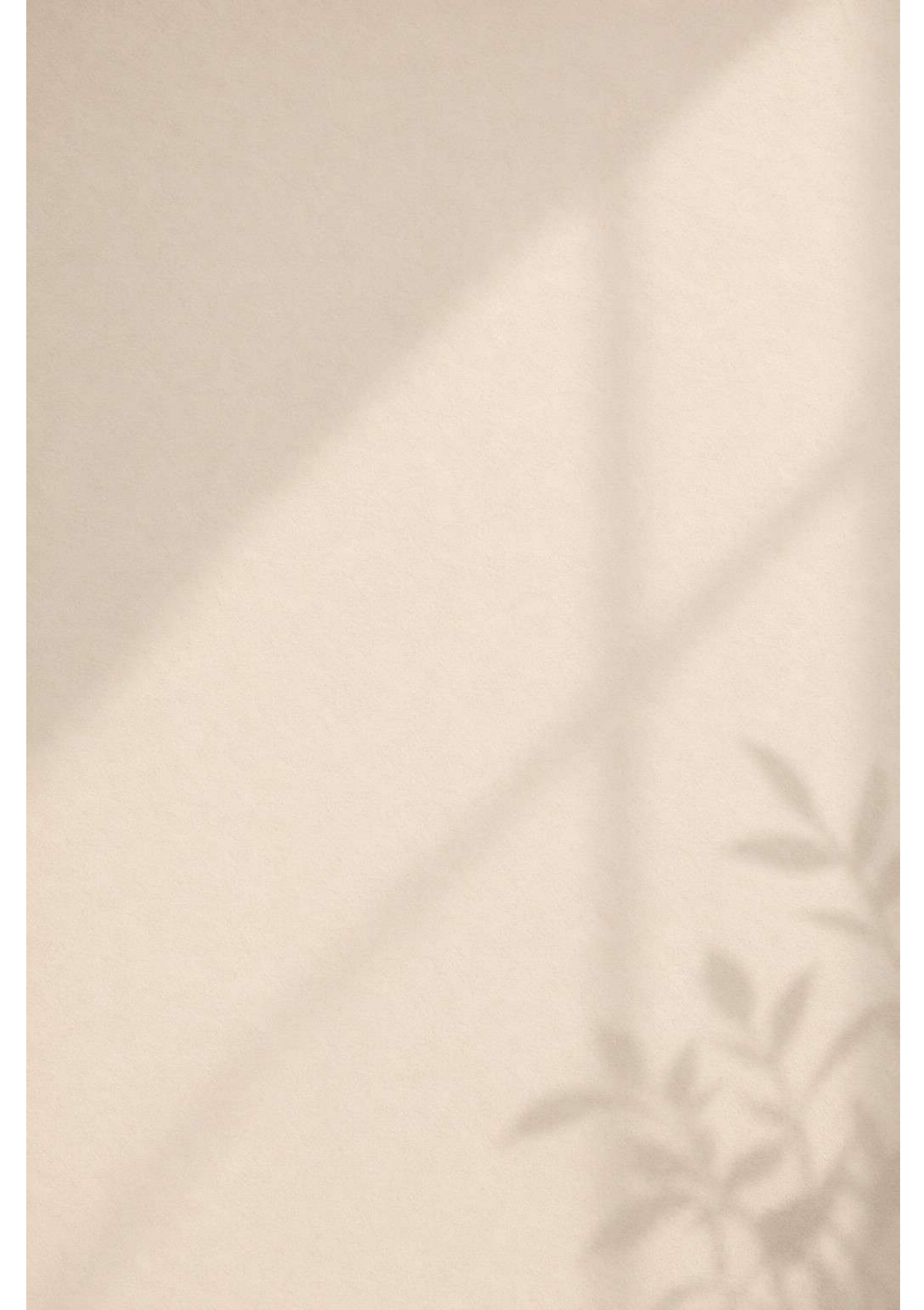
Habitat è nato in una casa.
Non in un laboratorio.
Non in una sala riunioni.
Non davanti a un catalogo.

È nato osservando una famiglia vivere,
cucinare, respirare, dormire e crescere
giorno dopo giorno.

Perché la longevità non si costruisce
nei pochi minuti trascorsi in una clinica.
Si costruisce nelle migliaia di ore che
trascorriamo nel luogo più importante
della nostra vita:

la nostra casa.





La tua cucina può essere il cuore della tua salute.

SCOPRI
LA SEZIONE
CUCINA
da pagina 74



Acqua pura, tecnologie intelligenti
e cotture più sane ogni giorno.
Scopri come piccoli gesti
possono trasformare il tuo modo
di cucinare e di vivere.



**DAI SAPORE
ALLA SALUTE.**

Tecnologie per l'acqua
e la cottura che preservano
i nutrienti e migliorano
il benessere quotidiano.



**ACQUA
DEPURATA**

Sistemi innovativi per un'acqua
più pura, buona e sempre
disponibile.



**COTTURA
INTELLIGENTE**

Metodi e tecnologie che rispettano
i cibi e ne esaltano il valore
nutrizionale.



**SCELTE
CONSAPEVOLI**

Materiali sicuri, efficienza
energetica e soluzioni sostenibili
per la tua cucina.

HABITAT



AMBIENTI, SALUTE E LONGEVITÀ QUOTIDIANA

Soluzioni e ispirazioni per abitare meglio,
vivere più a lungo e in piena salute.

www.habitat.best

Seguici su     | #HabitatLongevity

Prezzo: € 19,90



9 788895 678123