

# VANITY FAIR

## **SPECIALE BELLEZZA**

Corpo sano,  
mente consapevole:  
*le strategie per una  
stagione luminosa*

Lila Grace  
Moss Hack,  
20 anni, figlia  
di Kate Moss  
e Jefferson Hack,  
ha debuttato  
come modella  
nel 2020.

# *Lila* MOSS

HA IL FASCINO *della* MAMMA, LA MITICA KATE.  
È TIMIDA *ma ha portato* IN PASSERELLA il DIABETE.  
CHI È e cosa pensa LA NUOVA MUSA *della* MODA

FOTO LUIGI & IANGO



**IN DETTAGLIO**

*A sinistra,*  
un ritratto di  
**Bettina Bolten**,  
consulente esperta  
in biophilic design.  
*In queste pagine,*  
alcuni scorci  
della villa-atelier  
dell'artista  
**Alice Trepp**,  
progettata da  
**Mino Caggiola**  
**Architects**  
nel paese  
di Origlio,  
in Canton Ticino,  
Svizzera.



# ●●● *Natura*

I principi del **BIOPHILIC DESIGN**, che progetta  
una riconnessione dell'abitare con le piante e la luce del sole





**I**l primo a citare l'idea fu l'ecologo americano Stephen R. Kellert, che, ormai nel 2008, definì il *biophilic design* come «il deliberato tentativo di tradurre l'affinità dell'uomo con la natura – nota come biofilia – nella progettazione degli ambienti artificiali».

Nascono così le architetture biofile, che, per essere erette, richiedono la collaborazione di svariate discipline, dalla psicologia evolutivista all'antropologia, dalle neuroscienze al disegno paesaggistico. Bettina Bolten, nel settore, è ormai un riferimento: nel gruppo di ricerca del Laboratorio di Ecologia Affettiva (LEAF) dell'Università della Valle d'Aosta, è da anni che fa da consulente a società e professionisti che vogliono costruire strutture rispettose e integrate con la natura.

**Se si volesse fare un passo verso questa direzione, con che cosa si potrebbe cominciare a casa propria?**

«Si potrebbe cominciare con l'inserimento di piante negli spazi interni ed esterni della propria abitazione. Le piante, come hanno dimostrato numerosi studi scientifici, sono cruciali per il nostro benessere: non solo influenzano positivamente la qualità dell'aria, ma danno benefici a livello psicologico. È poi importante fare entrare la luce naturale: è fondamentale per tenere in equilibrio il nostro ritmo circadiano. Necessaria anche l'attenzione ai materiali e ai colori delle superfici che ci circondano: ogni tonalità può avere su di noi effetti diversi».

**Qual è una costruzione architettonica che può essere esemplare per quanto riguarda il design biofilo?**

«In Italia, non abbiamo ancora edifici significativi di progettazione biofila. Un esempio internazionale può invece ben essere il Khoo Teck Puat Hospital di Singapore. Questo progetto è caratterizzato da un'esuberante vegetazione su ogni piano, c'è una grande cascata d'acqua e un'accurata soluzione microclimatica. E se in Europa c'è

**TANTO PER FARE UN ESEMPIO**



L'ecovillaggio Montale, in provincia di Modena, può essere annoverato tra i buoni esempi dell'abitare: è un quartiere residenziale a impatto zero, che segue i principi dell'ecosostenibilità, con minimi consumi energetici. Le sue case non emettono CO<sub>2</sub>: qui si è abbandonato l'utilizzo dei combustibili fossili grazie all'efficientamento energetico e si sono usati

materiali riciclati e/o riciclabili, con un piano di riforestazione e di recupero delle acque piovane. Nessuna casa è collegata alla rete del gas e il progetto è che l'ecovillaggio possa raggiungere l'autosufficienza energetica coniugata a quegli elementi che devono massimizzare il comfort senza intaccare l'ambiente, anzi, aiutandolo semmai.

ancora molta strada da fare, è anche vero che abbiamo edifici di architettura vernacolare in tante zone del nostro Paese che sono splendidi modelli biofilari, che si inseriscono perfettamente nel contesto paesaggistico: pensiamo alle costruzioni nei paesi in montagna fatte di materiali naturali presenti nel luogo, in linea con le caratteristiche climatiche, la cultura locale e le esigenze delle persone».

**Ci sono ricerche scientifiche che avallano la biofilia?**

«Lo studio che ormai è diventato un classico della letteratura è quello che lo psicologo Roger Ulrich svolse negli anni '80, che mise a confronto due gruppi di pazienti che erano stati sottoposti a interventi di colecistectomia. Il primo gruppo ebbe una vista su un muro di mattoni di un edificio adiacente durante il periodo di convalescenza; il secondo gruppo vide una fitta vegetazione dalla finestra della propria stanza. La sperimentazione dimostrò una minore durata dell'ospedalizzazione e l'uso ridotto di antidolorifici per i pazienti che avevano una buona vista sulla vegetazione dal loro letto d'ospedale. Mi auguro che un numero crescente di professionisti del settore si renda conto di quanto possa essere importante nei loro progetti portare la natura negli ambienti artificiali: così potrebbero far stare meglio tutti noi, che oggi siamo sempre più una generazione "indoor"».