

THE INDOOR GENERATION

Viviamo il 90% della nostra vita in spazi chiusi e in case inquinate. È il momento di agire.

VELUX®



THE VELUX GROUP

SIAMO UNA INDOOR GENERATION

Viviamo il 90 per cento del tempo in spazi chiusi.

Trascorriamo quasi 22 ore al giorno in ambienti illuminati artificialmente e spesso non areati in modo adeguato.

Per il nostro benessere aumentiamo le spese in club di fitness e yoga, ma poi ci dimentichiamo l'importanza di una passeggiata all'aperto.

L'illuminazione artificiale, i dispositivi digitali e la frenetica routine quotidiana ci hanno disconnesso dai ritmi della natura.





REALTÀ VS PERCEZIONE

Crediamo di trascorrere in media solo il 66 per cento del tempo in ambienti chiusi, mentre di fatto ne spendiamo il 90 per cento (circa 22 ore al giorno).

Gli spazi domestici possono essere fino a cinque volte più inquinati dell'esterno.

Le camerette dei bambini hanno spesso la più alta concentrazione di sostanze tossiche della casa.

Ma 8 intervistati su 10 non sono consapevoli dell'inquinamento indoor.

PERCHÉ PREOCCUPARSI?

Ambienti umidi possono aumentare il rischio di asma del 40 per cento.

Vivere in spazi non illuminati in modo naturale può influire in modo negativo sul nostro ritmo circadiano, con gravi conseguenze sulle prestazioni, l'umore, il sonno e la salute in generale.

La carenza di luce naturale può ostacolare nei bambini l'apprendimento e renderci tristi.

Una scarsa qualità dell'aria può causare sintomi quali: irritazione degli occhi, del naso e della gola, mal di testa, vertigini e stanchezza. Gli effetti a lungo termine possono essere più gravi, comprese le malattie respiratorie.



MENO LUCE, MENO FELICITÀ

La luce del giorno è stimolante sul piano fisiologico e psicologico. Migliora l'umore, aumenta la produttività e la capacità di apprendimento.

Si stima che circa il 15% della popolazione mondiale soffra di diversi livelli di SAD (Seasonal Affective Disorder o depressione invernale), e questo può essere un risultato diretto di un'esposizione limitata alla luce.

Il trattamento più efficace per il SAD è la terapia della luce: uno studio del 2016 condotto in Canada ha dimostrato che la luce è più efficace dei farmaci.



COSA FARE: CAMBIARE LE ABITUDINI

Più ventilazione

Aprire le finestre tre o quattro volte al giorno per far entrare aria fresca.

La composizione dell'aria negli ambienti interni include gas, particelle, materiale biologico di scarto e vapore acqueo: tutti potenzialmente pericolosi per la salute.

Ti consigliamo di arieggiare la casa tre o quattro volte al giorno per almeno 10 minuti, tenendo aperte contemporaneamente più finestre.

Inoltre, cambia l'aria alla tua stanza da letto prima di andare a dormire e quando ti alzi la mattina.



E tanti altri piccoli gesti

- I. asciugare i panni fuori, se possibile, o aprire una finestra vicina
- II. accendere la cappa quando si cucina e aprire le finestre
- III. non bruciare candele
- IV. limitare la presenza di prodotti chimici e di sostanze tossiche
- V. quando ci si lava, chiudere la porta del bagno e accendere la ventola per areare o aprire la finestra

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.THEINDOORGENERATION.COM