

PARÀMETRES DE BIOHABITABILITAT

Hi ha una creixent consciència i corpus d'evidència científica sobre el fet que els espais construïts interiors poden afectar la salut humana i el benestar de les persones. La percepció és que els espais construïts interiors tenen un impacte negatiu en la salut. L'evidència més nova apunta a que construint espais interiors més saludables es pot conservar i millorar la salut humana i la qualitat de vida.

[Brent Bauer, director del Well Living Lab/ Mayo Clinic]

La biohabitabilitat és la disciplina que tracta de manera global la capacitat que tenen els espais habitats per fomentar la vida saludable. Es prenen com a guia els criteris establerts per la Baubiologie.

Ampliant el concepte ja acceptat de sostenibilitat respecte el medi ambient es pot parlar de sostenibilitat humana quan es fa referència a la promoció d'entorns i d'estils de vida saludables que ajuden a prevenir els problemes de salut.

El disseny, construcció i rehabilitació d'edificis es converteix en una eina fonamental per a controlar com els espais interiors poden afectar la salut i el benestar de les persones.

La participació dels usuaris en la gestió ambiental dels espais que ocupen esdevé una condició obligada per aconseguir un entorn ambiental adequat a les necessitats de les persones que els ocupen i utilitzen.

Es pot considerar que la salut i el benestar dins els espais construïts és condicionat pels següents 5 paràmetres:

1. PARÀMETRES TÈRMICS

Què són: hi ha un constant procés metabòlic d'equilibri entre la calor produïda pel nostre cos i la seva dissipació a l'entorn. Es pot considerar que els paràmetres tèrmics són òptims quan és necessita una quantitat mínima d'energia corporal per adaptar-nos a l'ambient que ens envolta.

Salut: estrès metabòlic produït per la necessitat d'adaptar-se a l'ambient.

2. PARÀMETRES D'IL·LUMINACIÓ I VISTES

Què són: el nivell i tipus d'il·luminació i llum (il·luminació artificial i llum natural-visible), les vistes des de l'interior dels edificis.

Salut: fatiga visual, mal de cap, irritabilitat, efectes negatius sobre la productivitat, cansament, accidents, humor i concentració, desconfort biofílic, alteració dels ritmes circadianis.

3. PARÀMETRES DE QUALITAT DE L'AIRE INTERIOR

Què són: necessitem aire per viure (un mínim de 20 m³ al dia, en estat de repòs), i aquesta és la principal via d'entrada de substàncies i partícules que ens afecten negativament. El mobiliari i els materials de construcció i acabat, els components dels sistemes de ventilació i les activitats que els ocupants realitzen a l'interior dels edificis influeixen la qualitat de l'aire interior.

Salut: alteració de tasques cognitives, mareig, al·lèrgies, asma, irritació de nas, ulls, coll, pell.

4. PARÀMETRES DE SO

Què són: evitar el soroll/so que prové tant de fonts exteriors com interiors i que pot interferir les activitats dels usuaris/ocupants, així com el condicionament dels espais d'activitat per aconseguir unes condicions òptimes per a la comunicació oral. La diferència entre so i soroll té una base fortament subjectiva.

Salut: afecta negativament les tasques cognitives i de memòria, efecte Lombard, intel·ligibilitat de la parla, efectes sobre el comportament, incitació de respostes hormonals, efectes cardiovasculars.

5. PARÀMETRES BIOELÈCTRICS

Què són: potencials elèctrics i corrents són produïts i es donen lloc als organismes vius. La radiació electromagnètica associada a les tecnologies d'origen humà poden tenir la capacitat d'afectar el comportament i la salut humana.

Salut: fatiga, mal de cap, irritabilitat, mareig i nàusees, síndrome de l'edifici malalt.

Nota apart mereix la radioactivitat (especialment la natural relacionada amb el gas radó), pròpiament no un paràmetre com els anteriors però sí un fenomen que pot afectar la salut dels usuaris, especialment els que es troben en ubicacions soterrànies o en planta baixa.