



PIOTR ZIELIŃSKI

Adres na DŁUGOWIECZNOŚĆ

Poranne światło, czyste powietrze, cisza zamiast hałasu i przestrzeń, która koi zamiast pobudzać. Dla wielu osób to właśnie mieszkanie staje się dziś jednym z najważniejszych sprzymierzeńców zdrowia



PRZYJAZNA ZDROWIU PRZESTRZEŃ

– wewnętrzna, i zewnętrzna – to czynnik w coraz większym stopniu wpływający na decyzje zakupowe w odniesieniu do mieszkań z segmentu premium

Longevity to dziś coś więcej niż dążenie do długiego życia. To sposób myślenia o tym, jak najdłużej zachować zdrowie, energię i dobrą formę. Nie chodzi już wyłącznie o spowalnianie procesów starzenia, ale o świadome dbanie o siebie tak, by na co dzień czuć się dobrze i funkcjonować na wysokim poziomie przez wiele lat. Podejście, które zaczynało się od troski o zdrowie, z czasem rozwinęło się w pełnoprawną dziedzinę obejmującą wiele obszarów życia – od sposobu, w jaki pracujemy i od-

poczywamy, przez zdrowie psychiczne, po otaczającą nas przestrzeń.

Natalia Olszewska, lekarka i neuro-naukowiec oraz współzałożycielka firmy badawczo-doradczej Impronta, przyznaje, że dziś w badaniach nad długowiecznością dużo mówi się o diecie, aktywności fizycznej czy stylu życia, jednak rzadziej zwraca się uwagę na przestrzeń, w której spędzamy większość czasu, choć to właśnie ona nieustannie oddziałuje na nasz organizm. – Z perspektywy neuronauki jest ona istotna, ponieważ układ nerwowy jest

głównym systemem, za pomocą którego organizm nieustannie monitoruje i interpretuje środowisko. **Bodźce przestrzenne, takie jak światło, dźwięk, temperatura czy złożoność wizualna, są przetwarzane przez układ nerwowy i przekładają się na reakcje regulujące funkcjonowanie całego organizmu,** w tym gospodarkę hormonalną, odpowiedź immunologiczną czy poziom stresu. Przestrzeń nie oddziałuje wyłącznie na komfort psychiczny, ale wpływa również na fundamentalne procesy biologiczne związane ze zdrowiem ▶

– tłumaczy Natalia Olszewska, współzałożycielka Impronty.

W praktyce oznacza to, że każdy element domowej przestrzeni, od sposobu doświetlenia wnętrz, przez jakość powietrza i akustykę, po układ pomieszczeń i użyte materiały, staje się cichym, ale stałym komunikatem wysyłanym do naszego ciała. To te elementy decydują o tym, czy po powrocie do domu rzeczywiście odpoczywamy, czy pozostajemy w stanie nieustannego napięcia.

Właśnie dlatego współczesne projektowanie zaczyna uwzględniać fizjologię, rytm dobowy i potrzeby układu nerwowego mieszkańców. – Klienci pytają dziś o komfort akustyczny, orientację budynku względem stron świata czy układ wnętrz, który realnie wspiera codzienne funkcjonowanie – przyznaje Patrycja Belicka, architektka z warszawskiej pracowni Conce Studio. **Inwestorzy szukają dziś we wnętrzach nie spektakularnych efektów, ale rozwiązań, które wspierają komfort i równowagę.** Traktują architekturę nie jako powierzchowny symbol statusu, ale jako realne wsparcie codziennego dobrostanu. – Pojawiają się pytania o odnawialne źródła energii, rekuperację, systemy oczyszczania powietrza czy filtry wody. Wagę przykładają także do snu. Rezygnują z telewizorów w sypialni, inwestują w dobre materace i dbają o skuteczne zaciemnienie. Choć świadomie ograniczać nadmiar bodźców, projektując przestrzeń tak, by sprzyjała koncentracji, wyciszeniu i regeneracji. We wnętrzach dominują naturalne materiały, jasne barwy oraz rozwiązania wzmacniające dostęp do światła dziennego, kontakt z naturą i komfort akustyczny. Wszystko po to, by stworzyć przestrzeń sprzyjające spokojowi i dobremu samopoczuciu – tłumaczy Patrycja Belicka.

TEN SPOSÓB MYŚLENIA ZNAJDUJE POTWIERDZENIE także w badaniach naukowych. Jak podkreśla Natalia Olszewska, lekarka i neuronaukowiec, jeśli architektura ma realnie wspierać zdrowie, konieczna jest integracja wiedzy medycznej, badań środowiskowych oraz praktyki projektowej. – Projektowanie takich przestrzeni polega na równoważeniu



NOWOCZESNE APARTAMENTY

w duchu longevity coraz częściej wykorzystują systemy oczyszczania powietrza, rekuperację i filtrację wody, w trosce o zdrowie mieszkańców

ni stymulacji i regeneracji, ograniczaniu czynników stresogennych oraz wspieraniu naturalnych rytmów biologicznych. Właśnie takie podejście można traktować jako jedną z form profilaktyki zdrowotnej przyszłości – mówi Olszewska.

Dzięki nowym narzędziom już na etapie projektu możliwa będzie ocena, czy budynek będzie realnie wspierał zdrowie mieszkańców. Nad takimi rozwiązaniami Natalia Olszewska pracuje w firmie Impronta, którą współtworzy – rozwijając metody i systemy pomagające podejmować lepsze decyzje projektowe, m.in. w obszarze stresu środowiskowego, regeneracji i neuroinkluzyj w architekturze. Jak podkreśla, pierwsze systemy certyfikacji zdrowych budynków już istnieją, jednak wciąż są wykorzystywane głównie w projektach premium.

– W dłuższej perspektywie rozwiązania wspierające zdrowie powinny stać się standardem dostępnym szeroko, podobnie jak dziś standardem stają się wymagania energetyczne czy bezpieczeństwo konstrukcyjne.

Jednym z najczęstszych źródeł przeciążenia układu nerwowego w przestrzeniach mieszkalnych są czynniki środowiskowe, które oddziałują na organizm w sposób ciągły, często pozostając niewidoczne dla użytkowników. Dotyczy to przede wszystkim światła, dźwięku oraz środowiska sensorycznego – wyjaśnia naukowiec. – Nieprawidłowo zaprojektowane środowisko świetlne może zaburzać rytmy dobowe, wpływać na sen, koncentrację oraz regulację hormonalną. Problemem bywa zarówno niedobór światła dziennego, jak i niekontrolowana ekspozycja na światło sztuczne o niewłaściwej intensywności i temperaturze barwowej. Podobnie złożony wpływ ma środowisko akustyczne. Chroniczny hałas lub nadmierna ekspozycja na dźwięki techniczne zwiększają poziom stresu, natomiast brak możliwości doświadczenia naturalnych i przewidywalnych bodźców dźwiękowych ogranicza procesy regeneracyjne organizmu. Równie istotna jest jakość powietrza, obecność materiałów emitujących substancje chemiczne oraz ograniczony kontakt z naturą. Przestrzeń mieszkalna może stać się środowiskiem, które nieustannie uruchamia reakcje stresowe organizmu nawet wtedy, gdy wizualnie sprawia wrażenie komfortowej i przyjaznej – dodaje.

Małgorzata Wiśniewska, dyrektor sprzedaży w Cordia Polska, należącej do Cordia Group – jednej z największych grup deweloperskich w Europie – podkreśla, że trend długowieczności wyraźniej dostrzegany jest przez branżę deweloperską. – Lokalizacja, w której mieszkamy,

determinuje rytm dnia, poziom stresu i ilość energii potrzebnej do odpoczynku oraz regeneracji. Krótsze dystanse do pokonania, możliwość załatwienia codziennych spraw pieszo, dostęp do zieleni i ciszey przekładają się na mniejsze obciążenie psychiczne i fizyczne. To elementy, które na co dzień mogą pozostawać niezauważone, ale w perspektywie lat realnie kształtują jakość życia – mówi Małgorzata Wiśniewska. ▶

0,1
LUKSA

TO MAKSYMALNY poziom światła, przy którym jest zachowany naturalny rytm dobowy pozwalający układom nerwowemu i hormonalnemu funkcjonować prawidłowo

Kluczowe znaczenie mają także skala projektów: kameralna zabudowa oraz intuicyjnie zaplanowane przestrzenie dają poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad otoczeniem. – W przypadku naszych projektów stawiamy na elastyczne, funkcjonalne układy mieszkań, które można dostosowywać do zmieniających się potrzeb na różnych etapach życia, oraz na dobre, naturalne doświetlenie wnętrz. Duże balkony, tarasy czy ogródki zapewniają prywatną mikrozieleni i dostęp do świeżego powietrza, a przestrzenie wspólne, jak zielone dziedzińce, strefy relaksu i miejsca sprzyjające integracji, przeciwdziałają izolacji społecznej – mówi Wiśniewska.

Podobne podejście widać także w projektach realizowanych przez Profbud. – Obecnie jesteśmy pionierem świadomego podejścia do zdrowia i longevity w inwestycjach premium. Nie traktujemy longevity jako trendu, do którego musimy się dopasować, tylko jako kierunek, który wytyczamy i aktywnie współtworzymy na rynku mieszkaniowym. To fundamentalna różnica, która skutkuje zupełnie innym rodzajem inwestycji mieszkaniowej. W perspektywie kilku lat mieszkania projektowane w duchu longevity będą bardziej funkcjonalne, lepiej wyciszone, wyposażone w zaawansowane systemy zarządzania mikroklimatem i światłem oraz silniej powiązane z zielenią i przestrzeniami wspólną – mówi Tomasz Kozak, wiceprezes zarządu w Profbud.

PODEJŚCIE OPARTE NA KONCEPCJI LONGEVITY w projektach mieszkaniowych coraz częściej wykracza też poza samą jakość architektury i prestiż lokalizacji, obejmując także długofalowy wpływ przestrzeni na zdrowie. **W nowoczesnych inwestycjach pojawiają się prywatne siłownie, sale do jogi i pilatesu, strefy wellness, miejsca do medytacji czy przestrzenie sprzyjające aktywności na świeżym powietrzu.** To odpowiedź na rosnącą świadomość, że regularny ruch, praca z oddechem i świadoma regeneracja są równie ważne dla długowieczności, jak zdrowe powietrze czy dobre światło. Dla wielu mieszkańców to właśnie łatwy dostęp do takich udogodnień staje się dziś jednym z kluczowych elementów życia – pozwala w naturalny sposób włączyć troskę o zdrowie w codzienną rutynę, bez dodatkowej logistyki i presji czasu. – W domach projektując prywatne siłownie, strefy regeneracji z saunami, a nawet kryte baseny. W apartamentach oraz mniejszych przestrzeniach klienci decydują się natomiast na wydzielenie kameralnych sal treningowych lub dyskretne

”
Projektowanie w duchu longevity opiera się dziś na integracji rozwiązań przestrzennych z codziennymi nawykami użytkowników oraz ich długofalowym zdrowiem

PATRYCJA BELICKA
architektka,
właścicielka
Conce Studio

wkomponowanie sprzętu do ćwiczeń. To wyraźny sygnał, że dziś projektowanie wnętrz postrzegane jest jako długoterminowa inwestycja w zdrowie, a nie wyłącznie w wartość nieruchomości – mówi Patrycja Belicka z Conce Studio.

Trend ten potwierdza Dominik Śliwowski, General Manager Technogym Polska. – Rynek zdecydowanie dojrzeva. Zarówno w Polsce, jak i na świecie widać, że troska o zdrowie i dążenie do długiego życia w dobrym samopoczuciu stają się silniejsze. Co więcej, według prognoz rynek rozwiązań związanych z longevity w najbliższych latach ma urosnąć kilkakrotnie i pod względem wartości przewyższyć klasycznie rozumiany rynek fitness. W Technogym wyraźnie obserwujemy, że aktywność fizyczna przestaje być jedynie hobby czy sposobem na sylwetkę. Chodzi o energię, sprawność, klarowność mentalną i długofalową profilaktykę. Częściej wynika to z nawyku niż z sezonowego zrywu – mówi Dominik Śliwowski. Jak zauważa, bezpośrednie rozmowy z klientami koncentrują się wokół problemów związanych z siedzącym trybem życia, stresem i zaburzeniami snu. – Trening nadal jest ważny, ale rośnie znaczenie regeneracji, równowagi mentalnej i świadomego zarządzania obciążeniem, żeby ćwiczyć mądrze i bezpiecznie. Kupuje się dziś nie tyle sam sprzęt, co jakość życia i lepsze zarządzanie własnym czasem. Liczy się możliwość trenowania regularnie i mądrze, w sposób dopasowany do rytmu dnia – dodaje Śliwowski.

Neuronaukowiec Natalia Olszewska podsumowuje, że choć o koncepcji longevity living, mającej spowalniać biologiczny zegar, mówi się coraz więcej, wciąż znajdujemy się na początku budowania społecznej świadomości. – Pojawiają się pierwsze przykłady takich realizacji, jednak prawdziwa zmiana nastąpi dopiero wtedy, gdy troska o zdrowie stanie się powszechnym standardem, a nie wyłącznie elementem projektów premium. W kontekście starzejącego się społeczeństwa i rosnących wyzwań zdrowotnych będzie to prawdopodobnie jeden z kluczowych kierunków rozwoju architektury mieszkaniowej w najbliższych dekadach – podkreśla. W świecie przyspieszenia, presji i informacyjnego przeciążenia prawdziwym luksusem stają się spokój, regeneracja oraz poczucie kontroli nad własnym rytmem życia. Dlatego świadomi klienci wybierają model, w którym architektura, technologia i natura współpracują na rzecz długowieczności – wiedząc, że najlepszą inwestycją pozostaje ta w sobie. **F**

