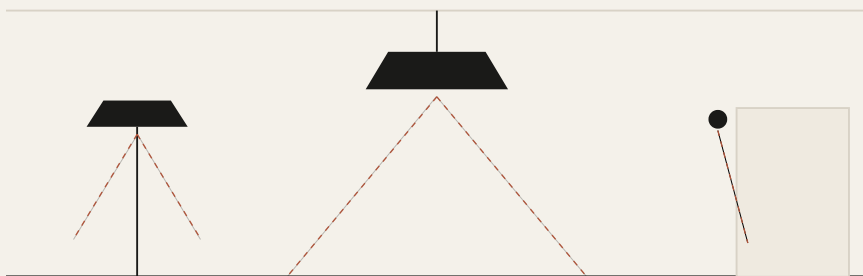


Guida 05

Illuminare in tre strati.

Come far funzionare la luce di casa senza toccare un solo cavo.



GENERALE · FUNZIONALE · D'ACCENTO

Una lampadina sola non illumina una casa.

Quasi tutte le case italiane nascono con lo stesso impianto: un punto luce al centro di ogni soffitto, e basta. Una plafoniera che illumina tutto dall'alto, appiattisce i volumi, schiaccia i colori e lascia in ombra proprio i punti dove servirebbe vedere: il piano di lavoro, il libro, lo specchio.

La buona notizia è che si risolve senza chiamare nessuno. Quasi tutto quello che rende una casa ben illuminata sta a spina: piantane, lampade da tavolo, strisce a batteria, lampadine diverse. Costa poco e si porta via al trasloco.

Il principio è uno solo: la luce non si fa con un apparecchio, si fa con tre strati che si accendono in momenti diversi.

Prima di comprare un mobile nuovo, prova a guardare la stanza con due lampade in più.

I tre strati.

GENERALE

Ti permette di attraversare la stanza e fare le pulizie. È la luce che accendi entrando e che, la sera, dovresti poter spegnere.

FUNZIONALE

Sta dove fai qualcosa: leggere, cucinare, lavorare, truccarti. Deve arrivare da vicino e non essere coperta dal tuo stesso corpo.

D'ACCENTO

Non serve a vedere, serve a dare profondità. Una parete lambita, una libreria, una pianta, un quadro: è lo strato che fa sembrare la casa curata.

Una stanza è ben illuminata quando ha tutti e tre gli strati e puoi accenderli separatamente. Se hai un solo interruttore, hai un solo scenario: quello delle sette di sera d'inverno, uguale a quello delle undici di notte.

Punti luce accesi in un soggiorno, di sera

3–5

Contando anche le lampade da tavolo

FONTI

In una camera

2–3

Due comodini più una fonte bassa

FONTI

Interruttori indipendenti per stanza

2

O prese comandate, o spine con telecomando

MINIMO

Se in una stanza puoi accendere una cosa sola, non hai un impianto: hai un interruttore.

Le tre parole sulla scatola.

I watt non dicono più quanta luce fa una lampadina: dicono quanta corrente consuma. Le informazioni utili sono altre tre.



Lumen	800
La quantità di luce. Una vecchia lampadina da 60 W fa circa 800 lumen	= 60 W

Kelvin	2700
Il colore della luce. In casa 2700 K, in cucina al massimo 3000	KELVIN

Indice di resa cromatica (CRI o Ra)	90+
Quanto fedelmente vedi i colori. Sotto 80, legno e pelle diventano spenti	CRI

Dimmerabile	Sì
Va verificato sulla scatola: non tutte lo sono, e serve anche il dimmer adatto	DOVE PUOI

Se compri più lampadine, prendile tutte della stessa temperatura. Due bianchi diversi nella stessa stanza si notano più di due colori diversi alle pareti.

Quanta luce serve davvero.

Un conto rapido: moltiplica i metri quadrati della stanza per i lumen indicativi qui sotto. È il totale da distribuire fra tutte le fonti, non da mettere in una sola.

Soggiorno, luce d'ambiente	100–150
----------------------------	----------------

Una stanza di 20 m²: circa 2.000–3.000 lumen in totale

LM / M²

Camera da letto	100–150
-----------------	----------------

Meglio stare bassi: qui la luce serve a rilassare

LM / M²

Corridoi e ingressi	100
---------------------	------------

Basta poco, purché sia uniforme

LM / M²

Piano di lavoro della cucina	300–500
------------------------------	----------------

Sul piano, non a soffitto

LM / M²

Angolo lettura o scrivania	300–500
----------------------------	----------------

Concentrati sul punto, non sull'intera stanza

LM / M²

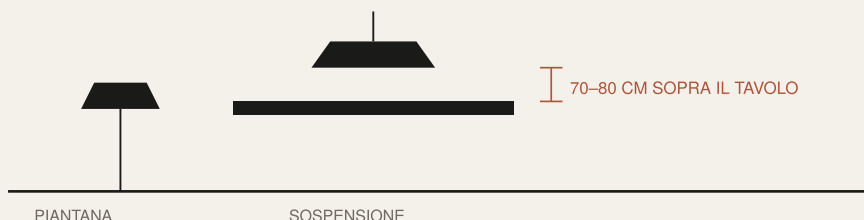
Specchio del bagno	300
--------------------	------------

Meglio due fonti laterali che una sopra

LM / M²

Sono valori indicativi per case di abitazione, non prescrizioni. Se le pareti e il pavimento sono scuri, aggiungi un buon trenta per cento: le superfici chiare restituiscono la luce, quelle scure se la tengono.

Le altezze che contano.



Sospensione sopra il tavolo	70-80
Dal piano al bordo inferiore del paralume	CM

Paralume di una piantana da lettura	110-130
All'altezza degli occhi di chi è seduto, mai sopra	CM

Applique a parete	150-160
Centro dell'apparecchio da terra	CM

Luce per leggere a letto	60-70
Sopra il piano del materasso	CM

Strisce sotto i pensili della cucina	50-60
Sul filo anteriore del pensile, non contro il muro	CM

Faretti che lambiscono una parete	60-80
Distanza dell'asse dal muro	CM

Se da seduto vedi la lampadina, la lampada è nel posto sbagliato.

Stanza per stanza.

SOGGIORNO	Una piantana accanto al divano, una lampada da tavolo su un mobile basso, un punto che lambisce la libreria. La plafoniera resta per le pulizie.
CUCINA	La luce va sul piano di lavoro, sotto i pensili. Quella a soffitto ti mette la tua stessa ombra sul tagliere.
PRANZO	Una sospensione bassa e centrata sul tavolo, non sulla stanza. Se il tavolo si sposta, meglio una piantana ad arco.
CAMERA	Due fonti indipendenti ai lati del letto, comandabili da sdraiati. È l'unico vero requisito.
BAGNO	Due fonti ai lati dello specchio all'altezza del viso. Una sola luce sopra scava le occhiaie.
INGRESSO	Una luce calda a parete invece della plafoniera: toglie l'effetto corridoio e ti accoglie invece di illuminarti.

In tutte queste stanze, cerca prima le prese esistenti: la disposizione delle lampade si adatta a loro molto più facilmente di quanto si adatti l'impianto a te.

La casa cambia dopo le sette.

Di giorno la luce arriva dalle finestre, ampia e alta. Di sera, se accendi solo la plafoniera, stai imitando male una cosa che non c'è più.

01 Abbassa il punto di luce.

Di sera accendi solo le fonti basse: tavolo, terra, mensole. La stanza si raccoglie.

02 Metti tutto su spine comandate.

Una presa con telecomando o una spina smart accende tre lampade insieme senza toccare un cavo.

03 Usa lampadine dimmerabili dove passi più tempo.

Divano e camera. Non serve altrove.

04 Illumina una superficie, non la stanza.

Una parete o una tenda che riceve luce fa più atmosfera di tre lampade puntate al centro.

Se stai cambiando le lampadine di casa, comincia da quelle che accendi la sera. Sono le uniche che vedi davvero per ore.

Di sera la luce non deve mostrarti la stanza. Deve mostrarti dove stai.

Otto errori di luce.

01 Illuminare tutto dall'alto e basta.

È il difetto di partenza di quasi ogni casa.

02 Comprare lampadine a luce fredda perché «illuminano di più».

Illuminano uguale, ma rendono la casa un ambulatorio.

03 Mettere i faretti in fila regolare sul soffitto.

Vanno dove serve la luce, non dove è simmetrico.

04 Lasciare la sorgente a vista.

Se vedi la lampadina da seduto, quella lampada abbaglia invece di illuminare.

05 Lavorare o cucinare con la luce alle spalle.

La tua ombra finisce esattamente dove stai guardando.

06 Mescolare temperature diverse nella stessa stanza.

Una lampada calda e una fredda insieme sembrano un errore, ed è un errore.

07 Scegliere la lampada guardando solo com'è fatta.

Conta anche come manda la luce: verso l'alto, verso il basso, diffusa.

08 Tenere tutte le lampade alla stessa altezza.

Alta, media, bassa: è il dislivello che dà profondità.

Zero euro, cinquanta, duecento.

0 €

Sposta le lampade che hai già: allontanale dal centro, portale vicino a dove ti siedi, alza o abbassa i paralumi. Spegni la plafoniera per una sera e guarda cosa manca.

50 €

Cambia tutte le lampadine di casa: 2700 K, CRI 90. È l'intervento con il rapporto effetto-prezzo più alto che esista in una casa.

100 €

Aggiungi una piantana accanto al punto in cui ti siedi e una lampada da tavolo dall'altra parte della stanza. Due fonti basse cambiano la sera.

200 €

Sostituisci la sospensione sopra il tavolo e aggiungi una striscia sotto i pensili della cucina. Sono i due punti dove la luce serve davvero.

Tutto quello che c'è in questa pagina si fa a spina, senza toccare l'impianto. Spostare punti luce, aggiungere prese o intervenire sui cavi è lavoro da elettricista abilitato.

La luce è l'unico materiale che puoi cambiare in un'ora.

Guida 05 della collana *Le guide del piccolo architetto*.

Le precedenti: *Il manuale del piccolo architetto*, *Misura prima di comprare*, *Casa in affitto*, *Scegliere un colore*.

ATL — Architetti a Tempo Libero

SPAZI DI VITA MIGLIORI · MILANO

Instagram [[@nomepagina](#)] · [[nome@dominio.it](#)]

Mandaci la foto della stanza accesa di sera: si capisce tutto da lì.

© 2026 Architetti a Tempo Libero · Tutti i diritti riservati