



Primavera, oltre la stanchezza: il break primaverile come protocollo di salute psicofisica

Descrizione

Comunicato stampa

L'agone 2024

Lucattini: "La Primavera? Un appello al riposo".

Intervista di Marialuisa Roscino

La Dott.ssa Lucattini spiega in questa intervista il valore del riposo stagionale e l'importanza di ricalibrare l'organismo. Mentre la natura esplode in un tripudio di colori e nuova vita, nel contempo, sono in molte, le persone a sperimentare proprio in primavera un disagio psico-fisico, vale a dire, la cosiddetta "stanchezza di primavera". Non "pigrizia", spiega in questa intervista, Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana ma un segnale biologico preciso. Dopo i lunghi mesi invernali, il nostro organismo affronta una transizione psicologica e metabolica profonda per allinearsi all'aumento delle ore di luce e al cambio di temperatura. Concedersi, pertanto, un break in questo periodo, non è un lusso, ma una vera rigenerazione vitale per la salute psicofisica. La primavera, prosegue Adelia Lucattini, "esige" una breve pausa, che non solo consente di ricalibrare il nostro orologio interno, dal momento che il passaggio dalla penombra invernale alla luce intensa, richiede un adattamento dei ritmi circadiani che solo un tempo lento può assecondare e che permette anche di svuotare il carico emotivo. Spesso, si arriva a metà anno evidenzia Lucattini, con le risorse mentali logorate dalla faticosa routine quotidiana; una sosta in questa stagione, può impedire invece, al burnout di sedimentarsi prima dell'estate. Scopriamo insieme i suoi preziosi consigli.

Dott.ssa Lucattini, perché ritiene sia importante concedersi un break primaverile per rigenerare corpo e mente?

Le vacanze rappresentano uno spazio prezioso di pausa, che non coincide necessariamente con l'inattività, ma piuttosto, con un cambiamento di ritmo. È un tempo in cui la mente può alleggerirsi dalle richieste quotidiane e il corpo recuperare energie, soddisfacendo bisogni spesso trascurati. In questo senso, la vacanza è una sorta di "vuoto fertile": una sospensione temporanea delle pressioni abituali che permette una riorganizzazione interna e favorisce nuove energie psichiche.

Dal punto di vista mentale, l'idea stessa di vacanza è profondamente associata a una dimensione di libertà e di allentamento delle costrizioni. Questo, consente una riduzione dello stress e un miglioramento del benessere generale. Studi recenti confermano che anche brevi periodi di pausa possono avere effetti importanti, una ricerca pubblicata su *Open Science in Psychology* (2024) ha messo in luce come le vacanze siano associate a una riduzione dello stress percepito e a un miglioramento dell'umore e della salute mentale, con benefici che possono persistere anche dopo il rientro.

Tuttavia, non per tutti le vacanze sono immediatamente rilassanti. Per alcune persone possono diventare fonte di stress. Questo accade, ad esempio, quando si fatica a "staccare" mentalmente dal lavoro, oppure quando le aspettative sono troppo elevate e si rischia di vivere la vacanza come qualcosa che "deve" essere perfetto. Anche il cambiamento di routine, che per molti è rigenerante, per altri può risultare disorientante.

In questi casi, è importante ridimensionare le aspettative e concedersi una transizione graduale: non serve fare tutto, vedere tutto o sentirsi sempre felici. Può essere utile mantenere piccoli punti di continuità (ritmi, abitudini semplici) e soprattutto accettare che il vero riposo non è una prestazione, ma un'esperienza soggettiva. Imparare a tollerare il tempo "vuoto" senza riempirlo a tutti i costi è spesso il primo passo per trasformare la vacanza in un'autentica occasione di benessere.

Eppure, per molti l'idea di organizzare un viaggio è fonte di ansia. Come può una vacanza generare stress?

Per alcune persone la vacanza, invece di rappresentare un'opportunità di benessere, può generare disagio o addirittura ansia. In questi casi è importante non forzarsi a vivere la vacanza secondo modelli idealizzati, ma costruire gradualmente un proprio modo di "staccare".

Il primo passo è alleggerire progressivamente il carico, non solo pratico, ma anche psichico, accumulato durante l'anno. La parola "vacanza" richiama, non a caso, il concetto di "vuoto" e di "libertà": uno spazio da cui togliere, prima ancora che aggiungere. È come se la mente avesse bisogno di essere svuotata dall'eccesso di impegni, pensieri e responsabilità per poter tornare a funzionare in modo più armonico.

Dal punto di vista psicologico, una delle difficoltà maggiori è il cosiddetto distacco mentale dal lavoro. La ricerca mostra che i benefici delle vacanze dipendono proprio dalla capacità di interrompere, almeno temporaneamente, il flusso continuo di richieste e preoccupazioni legate al lavoro. Chi fatica a "staccare" tende infatti a percepire meno i benefici del periodo di pausa (*BMC Psychology*, 2025).

Alcune forme di "fobia delle vacanze" possono essere comprese all'interno dei disturbi d'ansia, in particolare dell'agorafobia. Studi recenti mostrano come il nucleo del problema non sia tanto il viaggio in sé, quanto il timore di allontanarsi da contesti percepiti come sicuri e di non riuscire a gestire l'ansia. Questo porta spesso a comportamenti di evitamento, che riducono progressivamente la libertà di movimento.

Per questo motivo è utile prepararsi alle vacanze con anticipo, sul posto di lavoro informare colleghi, pazienti o collaboratori, chiudere le urgenze principali e definire confini chiari e in famiglia avere un programma chiaro e mantenere delle buone routine in vacanza. La vacanza deve modulare le abitudini, non stravolgerle.

Infine, è importante procedere per gradi, iniziare con pause brevi, scegliere contesti conosciuti e non troppo lontani, concedersi momenti di riposo, in modo da non viverle come tempo "perso". La vacanza non è una prestazione da riuscire bene, ma un'esperienza da attraversare. Ritrovare un rapporto più tollerabile con il tempo libero è spesso già, di per sé, un primo importante passo per affrontare resistenze e paure.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano sempre di più, come il contatto con il verde acceleri la rigenerazione cellulare e mentale rispetto a una vacanza tradizionale, ce lo spiega?

Le vacanze a contatto con la natura rappresentano una delle esperienze più efficaci per favorire il benessere psicofisico lungo tutto l'arco della vita. Trascorrere tempo all'aria aperta, in ambienti naturali come parchi, boschi o coste, consente alla mente di ridurre il carico di stress e al corpo di ritrovare ritmi più equilibrati.

La ricerca scientifica più recente conferma in modo sempre più chiaro questi effetti. Un ampio studio pubblicato su *F1000Research* (2025) evidenzia che l'esposizione agli spazi verdi è associata a molteplici benefici per la salute, tra cui una riduzione del rischio di disturbi mentali, un miglioramento del benessere psicologico ed effetti positivi complessivi sulla salute lungo tutto il corso della vita.

Questi benefici emergono in tutte le età. Nei bambini e negli adolescenti, il contatto con la natura è associato a un migliore sviluppo emotivo e cognitivo, a una riduzione dei problemi comportamentali e a una maggiore capacità di attenzione. Negli adulti, invece, la presenza di spazi verdi è correlata a livelli più bassi di stress, a un miglioramento dell'umore e a una maggiore attività fisica. Anche nelle persone anziane, vivere o trascorrere tempo in ambienti verdi contribuisce a mantenere un buon equilibrio psicologico, favorendo il movimento e le relazioni sociali (*Social Science & Medicine*, 2024). Dal punto di vista mentale, la natura offre uno spazio meno strutturato e meno "richiedente" rispetto agli ambienti quotidiani. Questo consente una sorta di recupero spontaneo dell'attenzione e una riduzione della tensione interna. Il contatto con elementi naturali, suoni, colori, ritmi facilita un'esperienza di maggiore continuità mentale, aiutando a ristabilire un equilibrio tra attività e riposo. In questo senso, le vacanze in ambienti naturali non sono solo piacevoli, ma rappresentano una vera e propria risorsa preventiva per la salute mentale e fisica, accessibile a tutte le età.

Quali sono, in particolare, i meccanismi fisiologici che si attivano quando trascorriamo del tempo immersi nella natura?

Tutti gli studi scientifici indicano che immergersi negli spazi verdi Ã associato in modo consistente a unâ?? ampia gamma di benefici per la salute fisica e mentale. Vivere in contatto con ambienti naturali Ã correlato a miglioramenti nella salute mentale, nelle funzioni cognitive e nella qualitÃ della vita, oltre che a una riduzione della mortalitÃ generale e cardiovascolare.

Tali benefici sono legati a multipli fattori interconnessi tra di loro. In primo luogo, lâ??esposizione al verde Ã associata a una riduzione dellâ??attivazione dei sistemi di stress, con effetti regolatori sullâ??asse ipotalamo-ipofisi-surrene e sui parametri cardiovascolari. In parallelo, gli ambienti naturali favoriscono il recupero delle risorse attentive e una diminuzione della fatica cognitiva, contribuendo a una migliore regolazione emotiva.

Un ulteriore elemento rilevante riguarda il funzionamento psichico, il verde Ã rilassante di per sÃ©, di solito negli spazi allâ??aria aperta si Ã portati a fare maggiore attivitÃ fisica, e lâ??ambiente naturale Ã un vero facilitatore relazionale, migliora le interazioni sociali e porta spontaneamente a stili di vita piÃ salutari. Gli effetti benefici non si limitano alla salute mentale, ma si estendono anche a campi clinici piÃ ampi, tra cui la riduzione del rischio di patologie croniche, grazie al movimento ed una migliore alimentazione, indicando un possibile ruolo protettivo degli ambienti naturali lungo tutto lâ??arco della vita. Quindi, gli spazi verdi rappresentano un determinante ambientale rilevante per la salute personale e pubblica, capace di agire simultaneamente su processi biologici, psicologici e sociali (*Frontiers in Public Health*, 2025).

Qual Ã, secondo Lei, la durata minima di una minivacanza primaverile per permettere ai piÃ giovani di resettare lo stress scolastico senza destabilizzare la loro routine?

La durata ottimale di una vacanza, soprattutto in etÃ evolutiva, non dipende solo dal numero di giorni, ma dal tempo necessario a ottenere un reale distacco dai ritmi scolastici e a riattivare processi di recupero psicofisico. In generale, periodi di almeno una settimana risultano necessari per una prima decompressione, mentre durate piÃ lunghe permettono un beneficio piÃ stabile sul piano emotivo e comportamentale.

Un elemento centrale Ã la qualitÃ delle attivitÃ svolte durante il periodo di pausa. In particolare, il tempo trascorso allâ??aperto in contesti naturali, associato ad attivitÃ motorie spontanee e non strutturate, rappresenta un fattore determinante. Il gioco attivo allâ??aperto Ã associato a livelli piÃ elevati di attivitÃ fisica, minore sedentarietÃ e migliore qualitÃ del sonno (*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2025).

Le attivitÃ tipiche delle vacanze, come correre, giocare a pallone, pallavolo, esplorare lâ??ambiente, o anche giochi tradizionali come elastico o palla avvelenata, favoriscono un coinvolgimento del corpo e contribuiscono allo sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo. La letteratura mostra, infatti, che il tempo

trascorso all'aria aperta Ã associato a migliore sviluppo sociale e psicoemotivo, maggiore attivitÃ fisica e riduzione dei comportamenti sedentari.

Inoltre, gli ambienti naturali facilitano forme di gioco piÃ¹ libere e creative rispetto ai contesti al chiuso, aumentando la varietÃ dei comportamenti motori e le opportunitÃ di apprendimento esperienziale. In questo senso, la vacanza efficace non Ã solo una pausa, ma uno spazio in cui il bambino o l'adolescente puÃ² riattivare dimensioni fondamentali dello sviluppo: movimento, esplorazione, socialitÃ e gioco spontaneo. Ã l'integrazione tra tempo sufficiente e qualitÃ dell'esperienza all'aria aperta a determinare il reale effetto rigenerativo.

Quali consigli si sente di dare alle persone che scelgono di fare una breve vacanza in questo periodo, immerersi nel verde per beneficiare della propria salute psicofisica?

-Concedersi un tempo di pausa sufficiente per attivare il recupero psicofisico. Servono alcuni giorni per ridurre lo stress e riattivare le risorse cognitive ed emotive;

-Scegliere ambienti naturali per potenziare i benefici della vacanza. Il contatto con il verde riduce ansia, migliora l'umore e favorisce il benessere mentale come dimostrati per il "Forest Bathing" o Shinrin-yoku (Medical Science, 2026). Inoltre, aiuta ad avere una migliore alimentazione;

-Sfruttare i benefici della primavera. La luce naturale e le temperature miti migliorano il ritmo sonno veglia, danno energia fisica e migliorano l'umore;

-Praticare attivitÃ fisica spontanea all'aria aperta in spazi verdi. Movimento e gioco (camminare, correre, pallone) migliorano la salute generale e favoriscono la socializzazione e nuove amicizie;

-Lasciare spazio al tempo libero non organizzato a minuto. La riduzione delle richieste aiuta il recupero dell'attenzione e la regolazione degli sbalzi d'umore;

-Vivere i rapporti in modo piÃ¹ semplice e in modo meno competitivo. La socialitÃ nei contesti naturali aumenta il senso di connessione con gli altri e questo diminuisce ulteriormente lo stress;

-Affrontare gradualmente la paura di allontanarsi. Piccole esperienze progressive riducono l'ansia e contrastano l'evitamento fobico;

-Ridurre o rinunciare per qualche giorno all'uso dei dispositivi digitali. La disconnessione da internet e dai Social favoriscono il distacco mentale e amplificano i benefici di ogni periodo di vacanza, anche del week-end.

L'agone 2024