



I benefici rigeneranti delle vacanze estive al mare per corpo e mente

Descrizione

Intervista ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Una vacanza al mare Ã molto piÃ¹ di una semplice pausa dalla routine; Ã un vero e proprio investimento nel nostro benessere psicofisico, poichÃ© offre benefici che si estendono ben oltre i giorni trascorsi sulla spiaggia. Ne parliamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Dott.ssa Lucattini, perchÃ© le vacanze estive offrono importanti benefici per la nostra salute?

Le vacanze sono un momento di riposo, per il corpo e per la mente, in cui si soddisfano bisogni e desideri, per questo Ã cosÃ¬ benefico e rigenerativo a livello psico-fisico. Ã un vuoto ricercato, in cui si lasciano andare pensieri e faccende che appesantiscono emotivamente, Ã una piacevole idea di assenza da fatiche e ambascie, da cui sboccia una nuova e diversa azione, poichÃ© Ã inconsciamente le vacanze sono sinonimo di libertÃ .

Recenti studi pubblicati su *Psychological reports* e *Applied Psychology* (2025) confermano che le vacanze offrono benefici tangibili per la salute mentale e fisica. Le vacanze possono migliorare il benessere mentale per circa sei settimane, specialmente quando si partecipa ad attivitÃ riposanti come il distacco completo dal lavoro, lâesercizio fisico e lâinterazione sociale. Inoltre, partecipare a una breve workcation (vacanza di lavoro) puÃ² aumentare le sensazioni di vitalitÃ e benessere, suggerendo che anche brevi periodi lontani dal lavoro quotidiano possono avere effetti benefici abbassando lo stress accumulato e migliorando il benessere psicofisico.

Come organizzarsi al meglio, in vista della partenza?

Il primo passo Ã quello di liberarsi progressivamente della fatica, anche psichica, causata dai tanti impegni e doveri della vita quotidiana, lavoro, studio, responsabilitÃ soverchianti dei mesi invernali. In latino *vacantia* significa sia lâvuotoâ, che lâliberoâ. Metaforicamente, quindi, la vacanza Ã un tempo ben definito, libero da impegni, come se la vita fosse un vaso la cui misura sia colma ed Ã necessario svuotarla dall'eccesso di attivitÃ , stanchezza e fatica, per poterla riempire ancora.

Come descritto su *Health* (2025), i benefici per il benessere aumentano quando ci si stacca davvero la spina. Ad esempio, se il lavoro prevede l'uso quotidiano e prolungato di dispositivi tecnologici, bisogna tenere chiuso il personal computer e tenere lo smartphone a debita distanza, mentre ci godiamo momenti di relax. È inoltre, fondamentale prepararsi in anticipo alle vacanze, usando degli accorgimenti come fare sapere ai colleghi, ai superiori della durata delle ferie.

È vero che la vacanza al mare, in cui si è a contatto con l'acqua, è quella che può avere maggiori benefici per la nostra salute?

Lo è certamente per i bambini, gli adolescenti e per tutti gli amanti del mare. Il sole rigenera, l'acqua salata è ristoratrice e giocosa, le spiagge e le scogliere, permettono di spaziare con lo sguardo e con la mente. Il vivere la maggior parte del giorno senza i soliti abiti, indossando costumi da bagno, suscita ed evoca esperienze senso dell'infanzia, che sono indispensabili per il benessere interiore.

La *Blue Mind Theory* formulata dal biologo marino Wallace J. Nichols, suggerisce che essere vicino all'acqua induce uno stato meditativo, riducendo tensione, ansia e depressione. Una ricerca pubblicata su *Environmental Research* che ha esaminato ben 35 studi quantitativi sull'esposizione agli spazi blu (mare, laghi, fiumi) e la salute umana, indica che una maggiore esposizione a questi ambienti è associata a benefici per la salute mentale e il benessere, oltre a livelli più elevati di attività fisica.

Sappiamo che l'inconscio è costituito da immagini, suoni e sensazioni che favoriscono il pensare. Il rapporto con la natura attiva delle potenzialità e risorse interiori innate, ancestrali, che portano a ritrovare equilibrio e benessere. Come afferma il fisiologo Renée Quinton «L'organismo umano non è che un acquario marino e il nostro ambiente interno non è che acqua di mare».

Camminare in riva al mare con il fluire ritmico delle onde attiva risorse interiori, fa sperimentare e riscoprire un'intimità profonda inconscia e vitale mentre si fa attività fisica.

Quali sono in particolare i benefici del mare?

L'acqua marina ha molti benefici per la salute e il benessere fisico e mentale. L'aria di mare è ionizzata, cioè ricca di ioni negativi, benefici sull'umore, sulla vitalità interna, sulla libido. Da un punto di vista psicologico, i paesaggi costieri in cui la mente spazia cercando l'orizzonte, l'esposizione al sole del mattino e della sera, il piacere trasmesso dai tramonti iridescenti, sono un ricostituente per l'anima. Accanto a tutto ciò, l'attività fisica all'aperto, la socialità facilitata dal contesto, il tempo per dedicarsi ai propri hobby, alla lettura, alla musica, allo sport, aiutano a stare bene. Questi, sono solo alcuni dei motivi che spiegano perché il mare può allontanare la stanchezza accumulata nei mesi invernali e rigenerare il corpo e la mente, dall'interno.

Uno studio pubblicato su *International Journal of Hygiene and Environmental Health* dimostra che anche solo l'esposizione alla vista del mare, migliora il benessere mentale. In particolare, l'aria di mare, riduce la stanchezza e migliora l'umore.

Tra gli sport al mare più in voga, accanto agli sport tradizionali, si esaltano il kitesurf e il windsurf. Perché secondo Lei?

Perché uniscono sfida, libertà e contatto profondo con gli elementi naturali. Stare sulla cresta delle onde equivale, simbolicamente, a stare in equilibrio nella vita, affrontando l'imprevisto e conoscendo se stessi.

Il mare suscita emozioni arcaiche e potenti: Freud parlava di "sensazione oceanica", uno stato psichico primordiale, illimitato, di fusione con l'ambiente. Il contatto con l'acqua riattiva esperienze di contenimento materno e narcisismo primario sano.

Questi sport diventano così una scena simbolica in cui la psiche si riattiva, si riconnette e si rigenera. Questa sensazione spinge a diventare tutt'uno con la natura, in particolare con l'acqua, di cui non si percepiscono i confini, e che ci offre un'apertura di sguardo psichico e delle potenzialità non limitate, come il mare e l'oceano.

Riconnettersi con il mare è un po' un ritorno alle origini. Nel grembo materno, il bambino è circondato dal calore fluido del liquido amniotico. È una sorta di riconnessione con il narcisismo primario, di vita, sano e vitale.

Perché il mare è importante per i bambini? Quali vantaggi possono trarne?

Il mare è un habitat vivo, che stimola corpo e mente. L'esposizione al sole attiva la vitamina D, fondamentale per la salute delle ossa e per il sistema immunitario. Inoltre, favorisce la produzione di serotonina, l'ormone del benessere, che regola umore, appetito e sonno. Sulla riva, i bambini respirano un vero e proprio aerosol marino, ricco di sali minerali, benefico per le vie respiratorie, soprattutto nei piccoli con tendenza ad allergie o bronchiti.

A livello psichico, gli elementi naturali (sabbia, vento, acqua) offrono esperienze sensoriali fondamentali per lo sviluppo cognitivo e affettivo. Giocare liberamente, modellare la sabbia, correre e sperimentare con il corpo potenzia la fantasia, arricchisce emotivamente e stimola l'intelligenza.

Uno studio pubblicato su *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2024) ha dimostrato che l'esposizione regolare agli spazi blu migliora le capacità attentive, la regolazione emotiva e nei bambini riduce l'iperattività su base psicologica dovuta spesso alla stanchezza. Infine, vivere queste esperienze insieme a genitori e nonni rafforza i legami affettivi e favorisce un senso di sicurezza e appartenenza.

Qual è la durata ideale per una vacanza, affinché sia veramente efficace su bambini e adolescenti?

La durata ideale di una vacanza dipende dall'età e dalle esigenze emotive. Bambini e adolescenti, per la loro struttura psichica in formazione, traggono maggiori benefici da vacanze più lunghe, preferibilmente di almeno due settimane: una per distaccarsi dai ritmi scolastici e l'altra per rigenerarsi nel gioco, nel riposo e nella relazione.

Anche vacanze brevi possono essere efficaci se ben organizzate, ma è importante tenere conto che i giorni di viaggio non sono davvero giorni di vacanza, soprattutto per i più piccoli. Uno studio pubblicato su *British Journal of Psychology* (2025) ha evidenziato che i periodi di pausa scolastica riducono moltissimo ansia e sintomi depressivi negli adolescenti, grazie alla fine di verifiche e il timore di non superare l'anno e anche per la libertà nella gestione del proprio tempo.

Spesso in vacanza non si riesce mai a staccare del tutto. Ci si porta il lavoro dietro e non si Ã lontani del tutto dallo smartphone per controllare mail e notizie, Lei cosa ne pensa al riguardo?

Lavorare un pochino in vacanza di per sÃ© non Ã un problema, Ã ormai entrato nelle consuetudini, Ã un poâ?? una prosecuzione dellâ??abitudine consolidata dei compiti delle vacanze. Lâ??importante Ã ricordarsi di concedere pochissimo al lavoro e molto tempo al relax, â??est modus in rebusâ?.

Da alcuni decenni, esiste perÃ un disagio in costante aumento dovuto alla â??sindrome da connessioneâ?. La vacanza dovrebbe essere un momento dedicato anche al â??riposo tecnologicoâ?, unâ??occasione per staccare davvero da tutto.

Mettere da parte la tecnologia Ã difficile, lo dimostra uno studio condotto da *Gesellschaft fÃ¼r Konsumforschung (GfK)*, in 17 Paesi, tra cui lâ??Italia, una persona su tre, ha dichiarato di avere difficoltÃ a prendersi una pausa dalla tecnologia, anche se temporanea. Il 39% delle persone trova difficile prendersi una pausa dalla tecnologia anche quando sa che dovrebbe farlo, il 48% dei genitori sente il bisogno di rispondere immediatamente a messaggi di testo, social network e altre notifiche.

Il 72% degli adolescenti e il 78% degli adolescenti e il 69% dei genitori controlla i propri dispositivi almeno ogni ora. In Italia, circa il 50% almeno una volta al giorno controllano lâ??e-mail e sâ??informano sugli avvenimenti nella propria zona di residenza. Una spiegazione possibile Ã lâ??ansia di separazione non gestita, e negli adolescenti la FOMO ovvero la â??Fear Of Missing Outâ?, la paura di essere tagliati fuori, quindi perdere esperienze gratificanti o anche informazioni importanti rispetto agli amici.

Quindi, cosa Ã importante fare in questi casi?

Innanzitutto, tenere sempre presente che essere sempre connessi o iperconnessi, crea un â??loopâ?, un circolo vizioso, impedendo di staccare e non permettendo di immergersi nel nuovo ambiente naturale, positivo e gratificante, e soprattutto nel clima vacanziero.

Tutti gli aspetti positivi, necessari, delle vacanze vanno ricercati e difesi. Le vacanze senza o con poca tecnologia, abbattano lo stress accumulato. Ã importante che siano organizzate rispettando i propri desideri e curando pochi, semplici ma importanti dettagli, in cui tra le parole dâ??ordine ci sia â??non affaticarsi con la tecnologiaâ?, la via maestra per riprendere le forze e godersi il momento, dei benefici del mare, tra spiagge, di calette e scogliere assolate.

Quali consigli si sente di dare alle persone che scelgono una vacanza al mare per beneficiare di un poâ?? di riposo e di relax?

- Organizzare bene la vacanza, in modo da non affaticarsi una volta arrivati a destinazione, avvisando amici e colleghi di lavoro che si Ã in ferie;
- Staccare dalla tecnologia e soprattutto dal lavoro, mettendoli da parte durante il giorno e dedicandoci soltanto unâ??ora al mattino e una alla sera;
- Cercare di organizzare una vacanza di almeno una o due settimane, proprio per i benefici anche fisici del mare, oltre che per i tempi di relax necessari per la mente. Con un poâ?? di spirito di adattamento, da â??campeggiatoriâ?, sono sempre possibili periodi di vacanza al mare anche a basso costo. Il

mare Ã¨ davvero per tutti;

-Per i bambini e gli adolescenti niente compiti fino al rientro a casa. Li spinge a fare nuove esperienze e aiuta i genitori a non stressarsi e a godersi i figli;

-Praticare sport da spiaggia e acquatici, favoriscono la coordinazione, la concentrazione e le abilitÃ scolastiche. Il mare e la spiaggia offrono occasioni uniche per imparare e per praticarli con gli amici e i familiari;

-Dedicarsi ai propri hobby, alla lettura, alla musica, allo sport, e allâ??otium, il riposo operoso, ma non stancante;

-Curare sempre lâ??alimentazione con cibi freschi e di stagione, idratarsi bene, godersi qualche gelato che Ã¨ un alimento completo e bere acqua costantemente, durante tutto il giorno, evitando caffÃ¨, tÃ¨ e tutte le bevande che disidratano;

-Dormire il piÃ¹ possibile, soprattutto di notte, in ambienti ben refrigerati. Sforzarsi di concedersi un riposo pomeridiano, evitando le ore di massimo calore. Soprattutto per i giovani, non svegliarsi troppo tardi al mattino, le giornate vanno godute appieno e fare si che siano piÃ¹ lunghe e diurne possibile!

Intervista di Marialuisa Roscino