







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

Una vacanza al mare è molto più di una semplice pausa dalla routine; è un vero e proprio investimento nel nostro benessere psicofisico, poiché 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, perché 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 è così benefico e rigenerativo al livello psico-fisico. È un vuoto ricercato, in cui si lasciano andare pensieri e faccende che appesantiscono emotivamente, è una piacevole idea di “assenza” da fatiche e ansie, da cui sboccia una nuova e diversa azione, poiché è inconsciamente le vacanze sono sinonimo di libertà.

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 attività riposanti come il distacco completo dal lavoro, l'esercizio fisico e l'interazione sociale. Inoltre, partecipare a una breve “workcation” (vacanza di lavoro) può aumentare le sensazioni di vitalità 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 è quello di liberarsi progressivamente della fatica, anche psichica, causata dai tanti impegni e doveri della vita quotidiana, lavoro, studio, responsabilità soverchianti dei mesi invernali. In latino *vacantia* significa sia “vuoto”, che “libero”. Metaforicamente, quindi, la vacanza è un tempo ben definito, libero da impegni, come se la vita fosse un vaso la cui misura sia colma ed è necessario svuotarla dall'eccesso di attività, 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

