

CHI NAVIGA TANTO CAMPA CENT'ANNI

(Perché la vela allunga la vita)

Uno studio scientifico dimostra come una vacanza in barca a vela renda felici e allunghi la vita. In cinque punti vi spieghiamo perché dovete stare il più possibile a contatto con l'acqua per vivere meglio

di Eugenio Ruocco

Che una vacanza in barca a vela renda felici non è una novità. Ma la scienza ha scoperto perché. Il segreto sta nella vicinanza con l'acqua: lo ha rivelato uno studio scientifico durato dieci anni pubblicato sulla prestigiosa rivista *Environmental Psychology*. La ricerca ha evidenziato come l'acqua abbia il potere di rilasciare sostanze chimiche collegate alla felicità: nello specifico comedopamina, serotonina e ossitocina. E una vita felice si traduce in una vita più lunga. Possiamo dirlo, parafrasando un vecchio spot: la vela allunga la vita. E noi vi spieghiamo il perché in cinque punti. ■

SECONDO ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY I CINQUE PUNTI DEL MAGICO ELISIR



1. La vista del mare rilassa

Secondo lo studio, per calmarci a livello di subconscio, basta anche solo osservare il mare: guardare immagini di un paesaggio marittimo, infatti, fa attivare le parti del nostro cervello associate a un atteggiamento positivo, alla stabilità emotiva e al recupero di ricordi positivi.



2. La natura rinvigorisce la mente

Nello studio sono stati analizzati il rendimento e la concentrazione di due gruppi di studenti: uno a cui erano state assegnate stanze con vista mare e un altro a cui erano state date stanze su vedute urbane. Il primo gruppo non solo dava risultati più brillanti, ma dimostrava anche una maggiore capacità di attenzione.



3. H2O fonte di felicità

Secondo le risposte inviate durante una ricerca tramite l'applicazione Mappiness (più di un milione di risposte), non solo le persone sono più serene quando stanno all'aria aperta, ma sono più felici del 5,2% quando si trovavano vicino a un corpo d'acqua (sia esso un fiume, un lago o il mare).



4. L'aria del mare è salutare

Si tratta di un tipo di aria che è ricca di sali minerali, che il nostro organismo riesce ad assimilare attraverso la respirazione. Gli esperti raccomandano di respirare profondamente l'aria salmastra, approfittando soprattutto dei momenti in cui il mare è mosso e le onde liberano maggiormente le particelle di cloruro di sodio, di magnesio, di iodio e di potassio.



5. Il colore blu frena lo stress

Il colore blu, dal punto di vista fisico, rallenta le funzioni vegetative, come il ritmo cardiaco, respiratorio e della pressione sanguigna. Provate a stare in una stanza blu, i battiti cardiaci diminuiscono mentre gli oggetti sembrano più piccoli e leggeri. Dal punto di vista psicologico, rappresenta la quiete, l'appagamento, l'armonia interiore.

