

# La vela allunga la vita

LO DICE LA SCIENZA!



*Sezione Vela*

Autore: Natale COMITO



---

# La vela allunga la vita

lo dice la scienza!

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.

Ecco, in cinque punti, il perché degli effetti benefici di una vacanza in barca a vela:

## **1- La vista del mare rilassa**

Secondo uno studio, il nostro subconscio si calma alla sola vista di un paesaggio marino, attivando le funzioni del nostro cervello associate a un atteggiamento positivo, alla stabilità emotiva e al recupero di ricordi piacevoli

## **2- I paesaggi naturali rinvigoriscono la mente stanca**

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 sul paesaggio urbano. Il primo gruppo non solo dava risultati più brillanti, ma dimostrava anche una maggiore capacità di attenzione con mantenimento dell'attenzione più a lungo.

## **3- L'acqua rende felici**

Secondo le risposte inviate durante uno studio con 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 quando si trovavano vicino a un bacino d'acqua.

## **4- L'aria del mare è salutare**

Si tratta di un tipo di aria che è ricca di sali minerali e di un alto tasso di iodio, 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 porta quiete e sollievo e 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.

Se ci troviamo a bordo di una barca a vela durante una crociera estiva il blu ce lo abbiamo tutt'intorno e questo comporta, a livello psicologico, lo stabilizzarsi di sensazioni legate alla quiete, all'armonia e alla pace interiore.

***"Che la vela fa bene e allunga la vita lo ha dimostrato scientificamente anche un esperimento, servito come base per una tesi di laurea in Ingegneria Meccatronica al Politecnico di Torino. Tre anziani velisti hanno fatto "da cavie" e sono stati monitorati a livello medico durante una crociera di sei giorni nel sud della Sardegna***

***Ebbene, si è scoperto che solo lo stare in barca a vela produce una diminuzione della pressione arteriosa del 20%. Pensate che i farmaci per la pressione sono considerati efficaci quando riescono a determinare già una riduzione pressoria del 10%!***



A confermarlo è anche un progetto condotto da Mappiness all'interno di una ricerca presso la London School of Economics. Mappiness mappa la felicità attraverso lo spazio nel Regno Unito per capire meglio come i sentimenti delle persone sono influenzati dalle caratteristiche del loro ambiente attuale, cose come l'inquinamento atmosferico, il rumore e gli spazi.

La ricerca, basandosi su studi scientifici durati per ben dieci anni, ha svelato il perché di quello che già si sospettava, spiegandocene il motivo nel dettaglio: stare di fronte al mare e addirittura vivere intere giornate navigando provoca il rilascio di tre sostanze chimiche collegate alla felicità: la dopamina, la serotonina e l'ossitocina.

- Di fronte all'acqua ci si sente più rilassati
- Il blu del mare regala un senso di quiete

Questi, però, non sono i soli motivi per fare un viaggio in barca a vela: i benefici che se ne traggono sono molteplici e di diversa natura.

Anche respirare l'aria di mare apporta indubbi vantaggi e i ricercatori hanno confermato che più le onde sono alte, più liberano le particelle di cloruro di sodio, di magnesio, di iodio e di potassio che sono un toccasana per i polmoni e non solo, trascorrendo intere giornate essendo circondati dal blu del mare e dall'azzurro del cielo, quindi, apporta grande giovamento!

---

Quindi...

# Il migliore farmaco del mondo è gratis: **si chiama mare**

Non è certo una novità ma se ancora ce ne fosse bisogno, sono tantissimi gli studi scientifici che confermano che il più grande farmaco gratuito è... il mare.

La barca è il luogo ideale per la “**TALASSOTERAPIA**”

---

La cosiddetta “talassoterapia” (mediante l’assorbimento delle sostanze contenute nell’acqua marina, – oligoelementi e sali – **si favorisce il ripristino dell’equilibrio organico e il corpo diventa più forte e resistente alle aggressioni esterne**) è ormai sempre più utilizzata. E non c’è niente di meglio della vita in barca a vela per trarne beneficio e prevenire molte patologie. Anche solo facendo un bagno: il massaggio dell’acqua attiva la circolazione, la salsedine libera le vie respiratorie e riduce le forme allergiche.

Grazie al mare migliorano gli stati anemici, le malattie ginecologiche, l’ipotiroidismo e il linfatismo. Molto importante, il mare aiuta anche a combattere gli stati depressivi. Pare anche che migliori il metabolismo e rafforzi le difese immunitarie.



**La ricerca scientifica conferma il vecchio adagio dei marinai per cui chi va in barca a vela vive più a lungo ed è più felice.**

Vi aspetto per la prossima vacanza in barca a vela.

*Natale Comito*