



# I benefici di una vacanza in barca a vela



Natale COMITO

*CRAL – Sezione Vela*

07/01/2025

# BENEFICI DI UNA VACANZA IN BARCA A VELA

Una vacanza in barca a vela consente di rigenerarsi completamente lontano dallo stress quotidiano e di abbandonarsi al relax totale.

Andare in barca a vela è un **esercizio per il corpo e la mente**, è il modo più diretto per ritrovare sé stessi a contatto con la natura.

Andare in barca a vela aiuta a scollegarsi dai ritmi della vita frenetica quotidiana, riscoprire sé stessi e il proprio rapporto con la natura, è l'ambiente perfetto per trascorrere del tempo di qualità: persone che cucinano, nuotano, giocano, si rilassano ed esplorano insieme.

E tutto questo è possibile senza possedere una barca a vela. Basta noleggiare una barca a vela nei luoghi che si vogliono visitare, a seconda dei propri gusti, e dividere le spese tra amici e colleghi.



I benefici di una vacanza in barca a vela sono molti, ecco i principali:

## 1. Viaggiare “green” rispettando l’ambiente

La barca a vela è uno dei **modi più ecologici** di spostarsi e scoprire una località.

Basta noleggiare una barca a vela, issare le vele, avere il vento a favore e via, senza sprecare una goccia di carburante! Una vacanza in barca a vela è inoltre l’occasione per rendersi conto dell’importanza delle risorse a disposizione. Infatti occorre fare attenzione al consumo di acqua ed energia elettrica a bordo e si impara ad adottare uno **stile di**



**vita minimalista**: a bordo è consentito solo il necessario e ciò permette di liberarsi di tutto quello che in realtà è superfluo.

La filosofia a bordo è quella di evitare prodotti di plastica monouso, fare la raccolta differenziata e fare un uso saggio e consapevole delle risorse a bordo, come acqua ed elettricità.

## 2. Visitare un Paese da una prospettiva diversa

Siamo abituati a esplorare un luogo arrivando in auto ovunque. Conoscere una località arrivando dal mare è tutta un’altra cosa. Avete presente tutte quelle spiagge affollate in estate, dove non si può nemmeno stendere l’asciugamano? Dimenticatele! A bordo di una barca a vela il panorama sarà migliore e potrete tuffarvi dove l’acqua è cristallina. Navigando in barca si possono trovare **infinità di ormeggi e baie isolate**, spesso inaccessibili via terra e sono quindi più tranquille, sono il luogo perfetto per rilassarsi.



### 3. Una vacanza in barca aiuta ad adottare uno stile di vita sano

La barca a vela non è un semplice mezzo di trasporto, ma rappresenta una vera e propria filosofia di viaggio. Un nuovo modo di fare vacanza, che non guarda più solo alla meta finale, ma vi godrete l'intero percorso.

Navigando in barca a vela si ha la possibilità di scegliere gli ormeggi più isolati e si ha la possibilità di ritrovarsi in veri e propri angoli di paradiso isolati da tutto, dove inoltre l'acqua è più limpida.



### 4. La barca a vela rende felici

Praticando attività fisica in barca a vela, si **stimola la produzione dei cosiddetti "ormoni della felicità", la dopamina e la serotonina e ossitocina**, neurotrasmettitori fondamentali per condurre una vita divertente, positiva e sana.

Navigare aiuta ad allontanare lo stress della vita quotidiana e mantenere anche la mente allenata: in barca non bisogna mai abbassare la concentrazione perché non bisogna dimenticare che il mare è imprevedibile. Per non parlare inoltre dell'**impagabile sensazione di libertà** che si prova una volta in mare aperto, col vento tra i capelli e circondati dal nulla.



Andare in barca a vela aiuta la disciplina della mente e del corpo. Inizialmente la vita in barca a vela può essere difficile, soprattutto per chi è alla prima esperienza. Gli spazi sono ridotti e durante una vacanza in barca a vela e l'equipaggio è "costretto" a dividerli. La vela permette di lavorare ad alcune qualità come l'adattarsi agli altri e

ascoltare le varie esigenze. A bordo di una barca a vela la fatica può essere tanta, ma è ripagata da una sensazione di appagamento speciale.

## 5. Il mare fa bene alla salute

**Gli effetti benefici dell'acqua del mare** e del paesaggio marino stesso sono molteplici e dimostrati. Passeggiando sul bagnasciuga **si respira meglio**: bronchi e polmoni beneficiano di una combinazione di calcio, iodio, magnesio, cloruro di sodio silicio e potassio. Per liberarsi dallo stress e rilassare la mente non c'è niente di meglio che perdersi nell'orizzonte del mare, qualsiasi stagione sia. Il rumore del vento e delle onde, la barca che fende l'acqua sono musica per il sistema nervoso dell'uomo e il panorama e il colore del mare rilassano la vista e la mente. L'acqua del mare fa bene alla pelle. Con i bagni si sole si può fare il pieno di vitamina C e D.

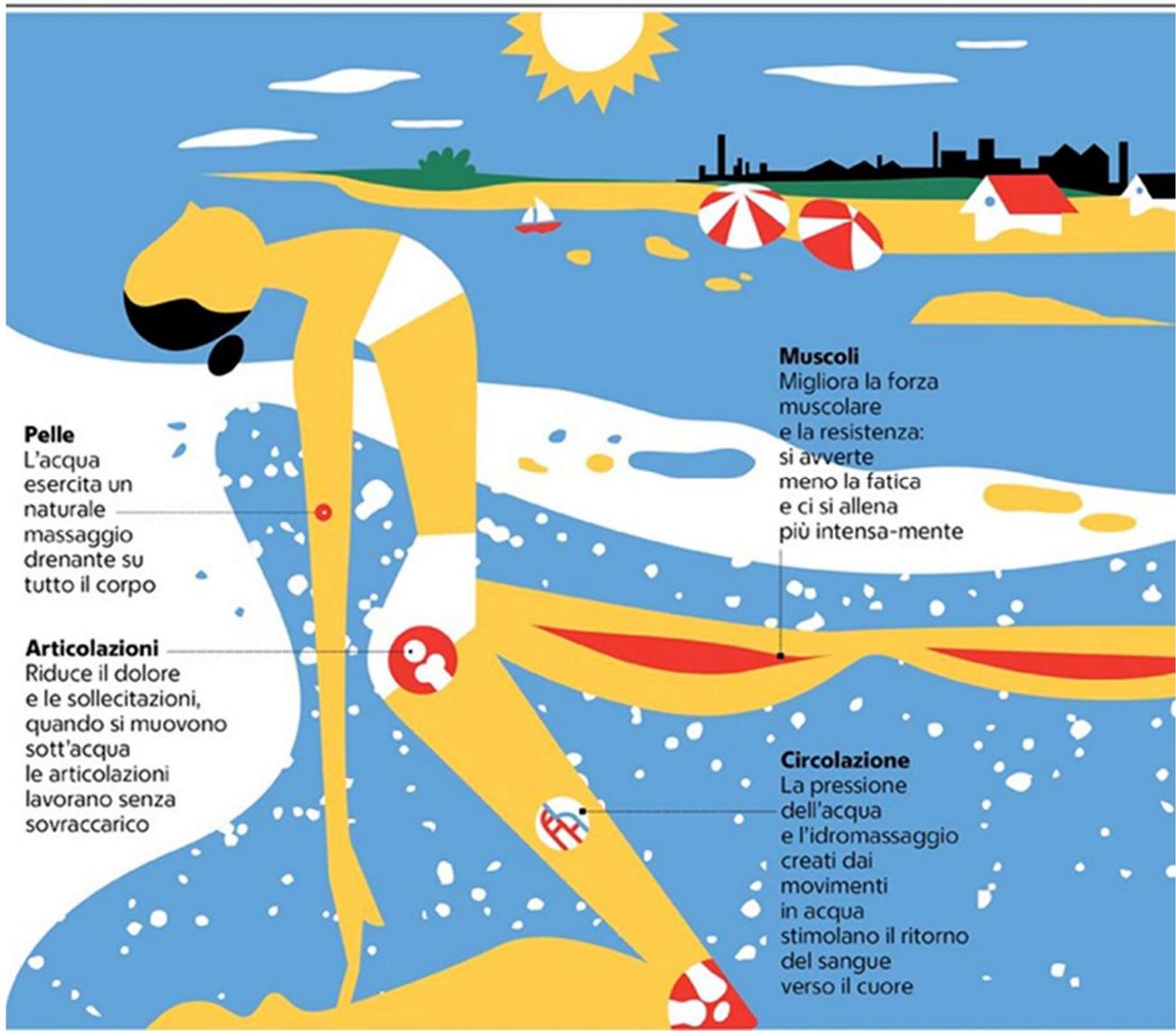
Ci sono degli studi scientifici durati dieci anni e pubblicati su *Environmental Psychology* che dimostrano che essere "vicino, dentro, sopra o sott'acqua può renderti più felice, più sano, più connesso e migliore in quello che sei" (*Blue Mind, Wallace J Nichols*). La ricerca ha evidenziato che l'acqua ha il potere di rilasciare **sostanze chimiche collegate alla felicità, come dopamina, serotonina e ossitocina**.

È vero infatti che se il mare rende felici, un viaggio in barca a vela ne massimizza i benefici, e questo avviene soprattutto grazie al contatto con l'acqua.

Mentre si osserva il mare si attivano parti del cervello associate a un atteggiamento positivo, alla stabilità emotiva e al recupero di ricordi positivi. In barca a vela queste sensazioni vengono amplificate.



## I benefici dal mare



Vi consiglio di leggere un bellissimo libro di Wallace J. Nichols, un biologo marino della California, che ha raccolto statistiche, studi, esperienze e nuove scoperte delle



neuroscienze che raccontano di uno stretto legame tra la nostra mente, il nostro benessere, l'acqua e la felicità.

## 6. Libertà, avventura e flessibilità

Partire per una vacanza in barca a vela significa poter scegliere di andare dove si vuole, quando si vuole, senza limiti imposti strade o sentieri. Navigare in barca a vela ti offre l'opportunità di scoprire le bellezze costiere da una prospettiva unica, permettendoti di esplorare luoghi incantevoli nascosti e ancora incontaminati.

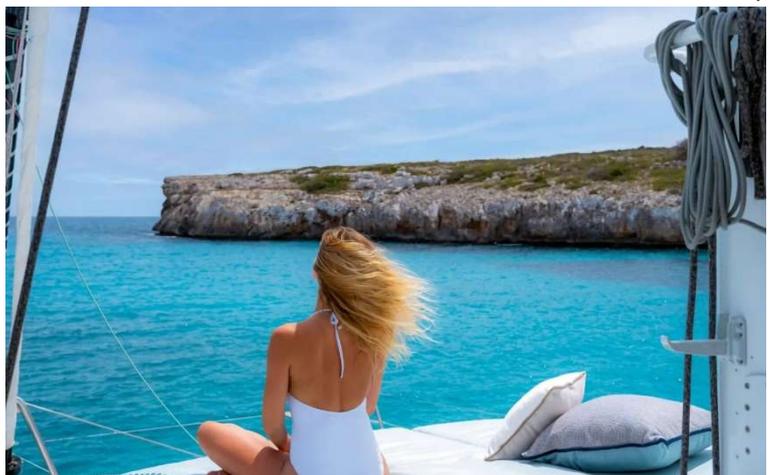


Ogni giorno una nuova destinazione, senza il fastidio di dover mettere in valigia tutte le tue cose e organizzare il trasporto.

Tutto è lasciato alla vostra organizzazione e ai vostri ritmi, sulla barca a vela non ci sono orari prestabiliti.

## 7. Pace e benessere

Una vacanza in barca a vela consente di rigenerarsi completamente lontano dallo stress quotidiano e di abbandonarsi al relax totale. Le onde del mare e la brezza del vento ti culleranno dolcemente mentre ti rilassi con un libro o un calice di vino, ammirando uno spettacolare tramonto. Inoltre, questa tipologia di vacanza è un'esperienza formativa preziosa sia per i più giovani che per gli adulti, insegnando valori fondamentali come l'adattabilità, il rispetto per gli altri e la pazienza, oltre a giovare al benessere fisico e mentale.



La vacanza in barca a vela migliora l'umore.

Il colore blu dal punto di vista fisico possiede la capacità di rallentare funzioni quali il ritmo cardiaco, respiratorio e della pressione sanguigna. Il colore blu regala tranquillità e sollievo, i battiti cardiaci rallentano e si viene invasi da una sensazione di tranquillità e armonia.

È risaputo che il colore blu abbia influenze benefiche sulla nostra psiche. Il significato dell'azzurro è il simbolo di comunicazione attraverso la creatività, mentre il blu ha la facoltà di rilassare portando equilibrio nella sfera emotiva.



Se vogliamo però entrare nel tecnico, si può affermare che le sfumature di azzurro e blu aiutano a curare lo stress, l'ansia e il nervoso. Ecco perché un paio di giorni a bordo e si comincia finalmente ad allentare la presa con la realtà cittadina.

Poi ci sono le sfumature calde dal giallo all'arancione, che si osservano all'alba ed al tramonto, concettualmente si parla di energia, espansività, ricerca del nuovo, del cambiamento, fiducia in sé stessi, creatività artistica e sessuale.

Ecco che questi fattori dunque messi assieme, diventano un cocktail esplosivo per farci capire che quando ci si trova in mare tutto è più giusto, bello e naturale: i capelli, la pelle, lo sguardo, l'umore... Che sia vero o



no poi, ognuno è libero di pensare ciò che crede, anche se parecchi studi scientifici lo abbiano confermato e chi va per mare... pure.

## 8. Contatto diretto con la natura

La navigazione a vela è il modo più sostenibile per godersi il mare. Riducendo al minimo le emissioni di gas nocivi, la vela permette di godersi le meraviglie della natura rispettando l'ambiente. Avrai l'opportunità di ammirare panorami mozzafiato, baie e cale paradisiache, e animali marini nel loro habitat naturale senza disturbare il loro equilibrio. Inoltre, la vita a bordo – specialmente quando si è in gruppi numerosi – impone l'uso ottimizzato e responsabile delle risorse. Questo significa, ad esempio, limitare l'utilizzo di prodotti di plastica monouso per evitare l'accumulo di rifiuti a bordo e adottare un approccio parsimonioso nel consumo di acqua ed elettricità.

## 9. La vela serve a ritrovare il proprio ritmo

Usando solo la forza del vento, la barca a vela impone di seguire i ritmi della natura e insegna ad aspettare e avere pazienza. Molte volte infatti il vento non soffia oppure cala all'improvviso oppure soffia troppo forte. Tutto ciò inoltre richiede una grande capacità di adattabilità ad ogni situazione che si presenta, una capacità che si può utilizzare anche nella vita di tutti i giorni "a terra".



La barca a vela è un buon esercizio per lavorare sulla pazienza e sintonizzarsi sulle frequenze della natura che ci circonda, ascoltando il ritmo delle cose.

La bellezza di una vacanza in barca a vela è che può essere rilassante o attiva quanto vuoi, a modo tuo. Puoi trascorrere delle giornate seduto sotto le vele, incantato dai colori del mare e della costa, facendo un pisolino, rilassandoti, facendo uno spuntino sorseggiando il tuo bicchiere di vino preferito...

## 10. Condividere momenti indimenticabili

Una vacanza in barca a vela o catamarano ti regalerà ricordi ed emozioni indimenticabili. Goditi un suggestivo aperitivo al tramonto, mentre ammiri il sole tuffarsi lentamente in mare. Immergiti nella magia del cielo stellato, lontano dalle luci dei centri abitati, sdraiato sulla coperta della barca. Dormi cullato dolcemente dalle onde, per risvegliarti circondato da acque cristalline nella quiete della natura selvaggia. Queste esperienze uniche, condivise con la famiglia, gli amici o la tua dolce metà, lasceranno un'impronta indelebile nel tuo cuore e nella tua mente per sempre.



## 11. Una vacanza su misura per te

La barca a vela offrono infinite opportunità di personalizzare la vacanza in base alle proprie esigenze e preferenze. Puoi scegliere una vacanza all'insegna del puro relax, navigando poche ore al giorno per goderti al massimo il mare e il sole. Se sei un avventuriero, puoi optare per itinerari con più ore di navigazione, esplorando in lungo e in largo l'area. Gli amanti dello sport possono cimentarsi in tante attività come lo snorkeling, il kayak, la pesca, il nuoto o il trekking alla scoperta delle bellezze costiere. Scopri tutte le nostre destinazioni e lasciati ispirare dai nostri itinerari consigliati.



## 12. Una vacanza in barca non è dispendiosa

Nell'immaginario comune una vacanza in barca a vela è sinonimo di lusso e quindi alla portata di pochi. Non è affatto così soprattutto se si decide di noleggiare una barca a vela e se nell'equipaggio qualcuno può fare da skipper. Una volta pagate le spese del noleggio, dividendole in gruppo, rimarranno solamente le spese della cambusa e del carburante da usare in caso di assenza di vento.





Si potrebbe parlare a lungo dei benefici di una vacanza in barca a vela, ma lo scopo di queste poche righe è aiutarti a capire cosa significa fare questo tipo di esperienza.

**Mare e barca a vela sono il perfetto connubio per una vacanza rigenerante, divertente, attiva.** Si stacca la spina e si rompono le consuetudini della vita normale. In una barca, ci si mostra al naturale, ci si spoglia delle maschere e atteggiamenti e, fondamentale, si vive a contatto con l'elemento acqua.

Fare una vacanza in barca a vela è un'esperienza da provare almeno una volta nella vita. Una volta mollati gli ormeggi e lasciata la terraferma dietro di sé si può provare un'incredibile sensazione di libertà che solo il mare aperto può donare... è tutto un altro modo di vivere e di vedere la vita.

Contatta il responsabile della Sezione Vela [natale.comito@regione.piemonte.it](mailto:natale.comito@regione.piemonte.it) per saperne di più e capire se la vacanza in barca a vela è esattamente la vacanza per te.



*Natale Comito*

# NAVIGAZIONI EFFETTUATE

*2016-2024*

- **ARCIPELAGO TOSCANO: SALIVOLI, ELBA, CAPRAIA, GIGLIO, GIANNUTRI**
- **ISOLE EGADI: MARSALA, FAVIGNANA, MARETTIMO, LEVANZO**
- **IOLE EOLIE: PORTOROSA, VULCANO, LIPARI, PANAREA, STROMBOLI, SALINA, FILICUDI**
- **GRECIA IONICA: LEFKADA, ITACA, ASTAKOS, KALAMOS, MEGANISI**
- **ISOLE TERMITI: VIESTE, SAN NICOLA, SAN DOMINO**
- **SARDEGNA SUD: CAGLIARI, TUAREDDA, CAROFORTE, SANT'ANTIOCO, PORTOPINO, TEULADA**
- **CROAZIA ISOLE DELLA DALMAZIA: DUBROVNIK, LOPUD, MLJET, LASTOVO, KORCULA, KOBAS**
- **ISOLE PONTINE: SAN FELICE CIECEO, PALMANOVA, PONZA, ZANNONE, VENTOTENE**
- **GRECIA ISOLE CICLADI: MYKONOS, NAXOS, KOUFONISIA, SKINOUSA, PAROS, NAOUSSA**
- **SPAGNA: PERIPLO DELL'ISOLA DI MINORCA**
- **CROAZIA ISOLE INCORONATE: TELASCICA-DUGI OTOK, ZAKAN , KAPRIJE, VRGADA, ZARA**
- **ISOLE FLEGREE: FORMIA, PROCIDA, ISCHIA**
- **CALABRIA COSTA VIOLA E COSTA DEGLI DEI: VIBO M., TROPEA, PALMI, SCILLA, REGGIO**

