Viaggiare, un toccasana per la mente e per il corpo

Data: 10 luglio 2019 | Autore: Raffaele Basile



7 ottobre 2019- Viaggiare può essere considerata una terapia per ottimizzare il proprio benessere fisico e mentale? Sembrerebbe proprio di sì. Ci sono ormai vari studi qualificati che dimostrano la fondatezza di questo aspetto.
La Academy of Management Journal ha condotto ad esempio delle ricerche da cui risulterebbe che le persone che hanno lavorato e avuto esperienze professionali all'estero sono più fantasiose e ispirate rispetto a chi non si è mosso "da casa". Sono i benefici dovuti all'immersione culturale. Comportarsi come la gente del posto per un periodo di tempo prolungato regalerebbe alla mente una sorta di flessibilità cognitiva". Una sorta di allenamento ad avere idee diverse da quelle abituali, aumentando così le capacità di apprendimento e l' inventiva.

Secondo gli esperti dell'Università di Berkeley, inoltre, viaggi, vacanze e attività ricreative sono un vero e proprio toccasana per la salute. Le emozioni positive che si provano quando si viaggia, specie se per svago o vacanza, hanno il potere di ridurre i livelli di infiammazione dell'organismo e di rafforzare le nostre difese immunitarie. La "morale" è evidente: viaggiare con la giusta disposizione d'animo, sia per lavoro che per diletto, rigenera corpo e mente.

Raffaele Basile

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/viaggiare-un-toccasana-la-mente-ma-anche-il-corpo/116475