

Vita lenta e meno stress Salerno prima in Italia per il benessere mentale

La classifica di Unobravo, piattaforma leader per i servizi di psicologia online

Carmen Incisivo

Salerno "incoronata" Cilento d'Italia. Nella classifica delle città dello stivale in cui è possibile portare avanti uno stile di vita "slow", la city straccia tutti e si piazza in testa alla short list dei migliori dieci centri a livello nazionale. Certo, poco a che vedere con l'originale "vita lenta" della splendida provincia sud - diversa per approccio, filosofia, tradizione ed elementi caratterizzati - ma se città deve essere, che sia quanto più vicina al "modello Cilento" che ha letteralmente conquistato il mondo e che ha segnato un ritorno alle origini diventato oggetto del desiderio a livello globale.

L'APPROCCIO

A stilare la classifica è Unobravo, la piattaforma specializzata in servizi di psicologia online, che ha analizzato le migliori città in Europa e in Italia per adottare uno stile di vita lento, prendendo in considerazione sette parametri indicativi: spazi verdi disponibili, possibilità di lavoro flessibile, orario medio di lavoro, tempi di pendolarismo, numero di bar, ore di sole nel periodo estivo ed inquinamento acustico. Per gli esperti della piattaforma, «adottare uno stile di vita più lento porta notevoli benefici psicologici, può migliorare il benessere mentale, ridurre lo stress e aumentare la soddisfazione generale dell'individuo. Al contrario, la frenesia moderna porta spesso a burnout e insoddisfazione». La posizione geografica della città, le sue caratteristiche e il modus vivendi reso possibile dall'insieme di fattori presi in analisi proiettano Salerno al vertice della classifica nazionale. Seguono Messina, Foggia, Reggio Calabria, Rimini, Prato, Firenze, Perugia, Parma e Cagliari. «La cultura odierna - spiega la dottoressa Fiorenza Perris, direttrice clinica di Unobravo - ci incoraggia a scalare i vertici aziendali, a eccellere in ogni aspetto della vita e a rimanere costantemente "attivi". Questa incessante produttività può portare a stress e burnout. La pressione di dover sempre dare il massimo mantiene il corpo in uno stato di agitazione o tensione prolungato, alimentando lo stress cronico. La vita lenta sfida queste norme sociali promuovendo un approccio più consapevole e focalizzato sul presente; la ricerca dimostra che questo può alleviare il sovraccarico cognitivo e ridurre stress, ansia e depressione».

I RISULTATI

Secondo quanto emerso dall'indagine, Salerno ha il 51% di spazi verdi, elemento fondamentale per seguire uno dei primi consigli della dottoressa Perris che è quello di «riconnettersi con la natura». Le opzioni di lavoro flessibile toccano quota 88% per una media di 199 giorni lavorativi annui. Sempre secondo l'analisi, occorrono mediamente 27 minuti per completare il tragitto che porta le persone da casa al luogo di lavoro e l'inquinamento acustico si ferma a 43 su una scala da 1 a 100. Ultimi due parametri, forse quelli più indicativi, riguardano il numero di ore di sole in estate, stimate in 10,7 e il numero di bar presenti ogni 100mila persone che a Salerno sono 42. Insomma, se c'è un'istantanea, che ferma nel tempo e proietta nella testa l'agognata "vita lenta" è proprio qualcuno che beve un caffè al sole. A livello europeo lo scettro spetta alla città di Valencia. A seguire troviamo Spalato, Granada, Tallinn, Helsinki, Aarhus, Florence, Madrid, Reykjavik e Porto. «Sebbene vivere in una città che offre le condizioni per un ritmo di vita più lento sia l'ideale - puntualizzano gli esperti - la bellezza dello slow living è che può essere praticato ovunque. Piccoli cambiamenti intenzionali nella propria routine quotidiana possono aiutare a rallentare, a ridurre lo stress e a condurre uno stile di vita più consapevole e appagante, indipendentemente da dove ci si trovi». Un'analisi che senza dubbio consente di prendere in considerazione un nuovo punto di vista: se non si può vivere in Cilento per sempre, tanto vale "accontentarsi" del modello che più ci si avvicina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA