

## Estate: l'indagine, milanesi in vacanza stressati e stanchi, pure per il sesso

22 luglio 2015

### ADNKRONOS

Roma, 22 lug. (AdnKronos Salute) - Stanchi, stressati, alla ricerca del benessere perduto in spiaggia. Ma sovente incapaci di lasciarsi alle spalle lo stress, quindi di staccare completamente. E troppo spesso portatori di 'cattive abitudini' sul fronte della salute anche in vacanza. Dove non migliora nemmeno la vita sessuale: solo il 37% dichiara di aumentare il numero dei rapporti sessuali, il 24% addirittura diminuisce la frequenza, mentre per il resto del campione (39%) nulla cambia. E' il ritratto dei milanesi in vacanza tracciato dal **Centro Medico Santagostino**, con un'indagine tra i suoi pazienti, attraverso un approfondito questionario somministrato a un campione di 337 persone, composto in prevalenza (84%) da donne, con un'età media di 42 anni. Il 60% ha affermato che passerà le vacanze al mare.

Alla vigilia delle vacanze i milanesi intervistati dal Santagostino si sentono stanchi, con un 29% che si dichiara addirittura stanchissimo. E ben il 58% si dice molto o moltissimo stressato. La stanchezza corrisponde a stress: chi si dichiara stanchissimo infatti nel 90% è anche stressatissimo. Per quanto riguarda l'attività sessuale "evidentemente - spiega Beatrice Armocida, sessuologa del **Centro Medico Santagostino**, - solo una minoranza delle coppie riesce ad approfittare di un clima più rilassato e lontano dalla routine per creare occasioni di intesa sessuale".

"Sta crescendo - afferma Michele Cucchi, psichiatra del **Centro Medico Santagostino** - la quantità di persone che non staccano mai la spina perché, grazie ad Internet, si portano il lavoro in vacanza. Sicuramente in questo modo si scampa alla sindrome da rientro, ma così facendo non si ottengono neanche tutti i benefici prodotti da quel reset biologico tanto salutare attuato dal cervello".

Ma dove vanno in vacanza i milanesi? La fa da padrone la vacanza in spiaggia: il 60% del campione va al mare. Non manca però chi spezzerà, alternando al mare anche la montagna, la campagna o il lago e chi si concederà un viaggio (9,9%).

"Il viaggio - spiega Cucchi - andrebbe riscoperto, come terapia anti-stress, purché venga affrontato con la giusta dose di ottimismo e di flessibilità: l'imprevisto non sarà mai del tutto 'prevedibile' anche a fronte di tanta ansia messa in campo nei preparativi".

Venendo alle abitudini dei milanesi in vacanza e al loro rapporto con la salute, il 34% del campione sta attento al sole, passando meno di due ore al giorno ad abbronzarsi, il 55% tra le due e le 5 ore, ma c'è un 3,5% che dichiara di rimanere al sole più di 7 ore al giorno. Il 20% fa suo il proverbio 'il mattino ha l'oro in bocca', andando in spiaggia fra le 7 e le 9. Ci sono ancora 19 persone del campione che rispondono che non useranno creme per proteggersi (5,6%). Il 21% dichiara che spenderà più di 40 euro in creme. Solo il 28% userà una protezione 50, mentre appena il 18% del campione ha fatto una consulenza per verificare il proprio fototipo e l'adeguata tipologia di protezione-esposizione.

©

<http://www.panorama.it/scienza/salute/estate-lindagine-milanesi-in-vacanza-stressati-e-stanchi-pure-per-il-sesso/>