

Un'estate in salute, per chi parte e chi resta!



Malgrado le difficoltà la voglia di vacanze non ci abbandona. Magari si risparmierà scegliendo soggiorni più brevi, “fai da te” o occasioni dell’ultimo minuto, oppure si rinuncerà a qualche cena al ristorante e si cucinerà in casa anche in villeggiatura. Ma saranno comunque in molti (quasi la metà) gli italiani, e i bergamaschi, che anche quest’anno si metteranno in viaggio, soprattutto ad agosto, che resiste come mese più gettonato. Meta preferita per più della metà dei vacanzieri, come da tradizione, il mare, meglio se di casa nostra, con Puglia, Toscana, Emilia Romagna, Calabria e le isole (7 su 10 resteranno nel nostro Paese) in testa. E se una vecchia canzone diceva “*per quest’anno non cambiare, stessa spiaggia stesso mare*”, oggi

ben il 60% degli italiani preferisce cambiare ogni volta località. Sono questi alcuni dei dati emersi da una ricerca condotta da Confesercenti-SWG che ha “fotografato” le vacanze 2012 degli italiani. Vacanze un po’ sottotono, forse, per colpa della crisi e delle preoccupazioni economiche ma pur sempre vacanze. Anche per chi non può andare via dalla città. Staccare dalle solite abitudini e dal lavoro per concedersi un po’ di meritato relax, che sia al mare, in montagna o a casa propria, è una necessità per corpo e mente. L’importante però è che si stacchi davvero. E questo non vuol dire necessariamente cambiare aria, è un atteggiamento mentale, avvertono gli esperti. Senza contare che anche per chi resta a casa le occasioni di svago e per sentirsi in un po’

in vacanza non mancano. Un esempio? Il “Parco della Trucca”, un polmone di verde a pochi passi dalla città, meta ideale per gli amanti della tintarella, per chi vuole fare attività fisica all’aria aperta o trascorrere piacevoli serate estive alla ricerca di un po’ di refrigerio. In ogni caso, ricordatevi che l’estate, anche se è una delle stagioni più belle e attese, può nascondere delle insidie per la salute, per la pelle e per l’organismo in generale. Ma niente paura: nel “tema del mese” di questo numero troverete, come sempre, tanti consigli per “salvarvi le vacanze”. Non ci resta che augurarvi buona lettura e buone vacanze!

*Elena Buonanno
Daniele Gerardi*