Skyscanner, le vacanze di Pasqua fanno bene alla salute

Sembra che le vacanze di **Pasqua** siano le meno preferite da chi viaggia. Tuttavia, una ricerca di Skyscanner, condotta in collaborazione con la psicologa Rebecca Spelman, spiega perché **andare in vacanza in questo periodo comporti molti benefici, anche per la salute**.
Solo il 13% degli intervistati dichiara di aspettare con impazienza le vacanze di Pasqua e la metà dei viaggiatori lascia passare più di quattro mesi fra una vacanza e l'altra. Il 15% aspetta addirittura nove lunghi mesi prima di concedersi nuove ferie. **Prendersi brevi vacanze a intervalli regolari, magari ogni tre o quattro mesi, è invece un modo più efficace di utilizzare il proprio tempo libero**.
Per il 34% dei lavoratori intervistati, il primo quarto dell'anno è il più stressante dal punto di vista lavorativo. **E Pasqua**, che quest'anno cade a inizio aprile, sarebbe **il momento ideale per fuggire dallo stress** e ritrovare il buonumore: il processo stesso di prenotare una vacanza "offre una prospettiva a cui guardare con aspettativa - sostiene Rebecca Spelman - **l'attesa del viaggio provoca entusiasmo, contribuendo a uno straordinario miglioramento dell'umore**".