**Nota de prensa**

**Estudio: Estos son los destinos que liberan tu ‘hormona de la felicidad’**

* **‘Destinos dopamina’, la nueva moda en la que los viajeros buscan el placer más allá del descanso**
* **20 destinos completan este ránking con 4 ciudades españolas entre ellos**

**Valencia – 17/02/2025** – ¿Qué tiene un destino para hacer que decidamos viajar a él? Las vacaciones son uno de los mejores momentos del año para muchas personas, con el objetivo de relajarse y escapar de la rutina. En este sentido, **una nueva tendencia de viajes ha surgido con fuerza, los llamados «viajes dopamina»** en los que la relajación pasa a un segundo plano y **donde los viajeros tienen como objetivo mejorar su alegría y felicidad** y donde inconscientemente la dopamina, llamada la «hormona de la felicidad», tiene un papel clave.

Un estudio publicado por la web de viajes baratos [Holidayguru](https://www.holidayguru.es/revista-de-viajes/destinos-dopamina/) recoge los **20 destinos del mundo** que ayudan a estimular la dopamina en nuestro organismo, basándose en factores como **las horas de sol, calidad del aire, felicidad de los ciudadano o índice de seguridad** entre otros.

El ránking está encabezado por la capital de Japón, **Tokio**, uno de los destinos en auge en los últimos años y donde destaca el alto índice de seguridad en sus calles o la calidad en sus restaurantes, con una puntuación de 76 puntos de 100 posibles.

**Lisboa** se sitúa en segunda posición a un solo punto de Tokio, siendo la ciudad con mejor calidad del aire entre las estudiadas y uno de los destinos con mayor número de horas de sol al año. Para encontrar una ciudad española hay que bajar al cuarto puesto, con **Madrid** entre una de las ciudades que más estimulan nuestra dopamina. **Valencia, Málaga y Barcelona** se encuentran también en el top 20.

La dopamina es un neurotransmisor que desempeña un papel importante en nuestro sistema nervioso central (SNC). Este neurotransmisor se encarga de llevar los mensajes hacia otras células, por ello, está relacionada con diferentes funciones entre las que **destaca la de recompensa y placer**, de ahí que esté relacionada con el bienestar.

El siguiente ránking está basado en 5 factores que nos ayudan en el momento de viajar, a la producción de dopamina.

**Horas de sol:**La luz solar es un proveedor natural de dopamina y es que ayuda a equilibrar las hormonas gracias a la vitamina D que recibimos.

**Calidad del aire:**Una mala calidad del aire y los altos niveles de polución afectan a nuestro organismo, en gran medida a nuestro cerebro, el motor encargado de regular y producir la hormona de la felicidad.

**Gastronomía:**Sin duda es uno de los motivos que muchos viajeros tienen en cuenta para elegir uno u otro destino. La calidad y renombre de la gastronomía local, productos frescos y restaurantes con altas valoraciones son factores clave que nos hacen disfrutar al viajar.

**Felicidad de los ciudadanos:**Son varios los índices de la felicidad que se publican anualmente sobre el bienestar de los residentes en un país o ciudad concreta. La estabilidad del país, nivel de vida, calidad de sus infraestructuras o de su sanidad pública afecta directamente en la felicidade de los ciudadanos y también en los turistas que visitan el destino.

**Índice de seguridad:**Precisamente la sensación de seguridad a la hora de viajar es un factor determinante para una sensación de tranquilidad en los viajeros.

***Metodología***

***Horas de sol anuales:****Basado en datos climáticos de 2024, según las horas anuales de sol por destino.*

***Calidad del aire (Nivel PM2.5):****Evaluamos la calidad del aire en cada ubicación, centrándonos en los niveles de PM2.5, ya que menores niveles de partículas finas contribuyen a una mejor salud respiratoria y una experiencia al aire libre más agradable. Ccuanto más bajo es el número asignado, mejor es la calidad del aire.*

***Calidad de restaurantes:****Evaluación de la cantidad de hoteles por destino con opiniones 5\* en Tripadvisor.*

***Índice de felicidad:****El Índice de la felicidad mide el bienestar general de las personas, evaluando factores como salud, felicidad, satisfacción y calidad de vida de los destinos, otorgando una puntuación a cada uno. En el estudio se pondera de 1 a 20 puntos según la posición en el ránking.*

***Índice de seguridad:****El Sfety Index evalúa la seguridad de un lugar, considerando factores como la tasa de criminalidad, infraestructura y estabilidad social de acuerdo con números basados en diferentes organismos internacionales. En el estudio se pondera de 1 a 20 puntos según la posición en el ránking.*

En el estudio, se asignó la misma ponderación a cada uno de los cinco factores, lo que le dio a cada uno un valor de puntuación de 20, para una puntuación máxima de 100.

El ranking ponderado analizó 20 de los destinos más demandados por los usuarios de Holidayguru.