

MENU | CERCA

ABBONATI

GEDI SMILE |

Seguici su:

CERCA

FESTIVAL DI SALUTE 2021 COVID SPORTELLO CUORE TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST SCRIVICI

adv



Stare da soli fa male alla salute: al cuore, al peso ma soprattutto al cervello

di Elisa Manacorda



Deficit cognitivi, perdita di memoria. Ma anche malattie cardiovascolari e obesità

24 MAGGIO 2022 ALLE 07:09

7 MINUTI DI LETTURA

Sembra passato un secolo. Ma accadeva poco più di due anni fa, un cambiamento di stato che ha messo la medicina di fronte a un rebus fino ad allora pensato marginale: lo scoppio della pandemia e il lockdown. Il fatto è che, chiusi in casa, costretti a limitare al massimo i contatti con persone al di fuori della ristretta cerchia familiare, e con pochissime occasioni per mettere il naso fuori, abbiamo tutti toccato con mano gli effetti nefasti della solitudine, e non solo sulla nostra psiche. E i segni di quel periodo li




porteremo a lungo incisi anche nel fisico.

Perché la solitudine e l'isolamento sociale, già ampiamente diffusi in tempi non sospetti soprattutto tra la popolazione più anziana, fanno male, malissimo alla salute, fisica e mentale. Perché sono associati a una peggiore salute cardiovascolare, a una più bassa funzione cognitiva, a obesità, ma soprattutto a depressione, ansia, tendenze suicide, disagio psicologico, scarsa autostima, stress e disturbi del sonno.

Lockdown: arrivano le coccole su richiesta

di Irma D'Aria
 10 Agosto 2021



"Da tempo sappiamo che la solitudine ha effetti negativi su molti aspetti dell'organismo", commenta **Stefano Cappa**, neurologo dell'Istituto Universitario di Studi Superiori di Pavia e della Società Italiana di Neurologia: "Non soltanto sulle funzioni cognitive, ma anche sul sistema immunitario e sul comparto cardiovascolare".

Dunque, non devono stupire più di tanto i risultati dell'ultimo studio condotto da un gruppo internazionale di ricerca all'interno del consorzio europeo LifeBrain guidato dall'Università di Oslo: alcune persone che si sentono sole, con l'andar del tempo possono mostrare un declino della memoria verbale, e quindi avere difficoltà a ricordare bene alcune parole.

I ricercatori dell'Università di Barcellona riportano su *Frontiers in Aging Neurosciences* di avere esaminato i dati provenienti da tre diversi database dai quali hanno isolato un campione di anziani svedesi (60-85 anni), uno di anziani tedeschi (60-86 anni) e uno di adolescenti danesi (10-15) per un totale di 1537 partecipanti per i quali erano state identificate variabili come il grado di solitudine percepita, i risultati di alcuni test di memoria verbale e i risultati di esami di imaging (risonanza magnetica) sul cervello.

Confrontando le risposte degli individui e le loro condizioni psicofisiche, i ricercatori hanno scoperto che i sentimenti di solitudine erano associati al declino della memoria verbale tra i partecipanti svedesi, ma non in quelli tedeschi. Un fatto questo che secondo l'autrice principale dello studio, **Cristina Solé-Padullés**, potrebbe trovare almeno in parte una spiegazione nelle differenze culturali che regolano il modo in cui le persone percepiscono e affrontano l'isolamento sociale. E tuttavia, l'associazione tra solitudine e declino della memoria nel campione

Una stella pugliese brilla a Milano: Antonella Ricci sbarca a Milano

DI MARIELLA TANZARELLA



Leggi anche

Autolesionismo, suicidio, depressione, come intervenire se chi sta male è in famiglia

Viaggio nella mente di un rifugiato fra senso di colpa e ferite da rimarginare

La salute psichica influenza quella fisica. E' un capitale che non dobbiamo dimenticare

SALUTE



Congiuntivite stagionale allergica: attenzione al fai da te, anche i colliri vanno usati nelle dosi giuste

DI IRMA D'ARIA

Vaiolo delle scimmie, ecco perché sbaglia chi dice che gli omosessuali sono più a rischio

DI VALERIA PINI

Polmonite, arriva il vaccino superpotente

L'insonnia mette in pericolo il cuore dopo un infarto (e non solo)

DI FEDERICO MERETA

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

svedese non è risultata più valida quando i dati relativi a otto individui sono stati esclusi dall'analisi perché costoro avevano sviluppato una forma di demenza.

Hikikomori. Il mondo in una stanza

di Tina Simoniello
 25 Novembre 2021



Il fatto che l'associazione non fosse più significativa una volta esclusi questi pazienti non fa che rafforzare, secondo Solé-Padullés, proprio quell'associazione tra solitudine e declino cognitivo già riscontrata in studi precedenti. "In sostanza - spiega Cappa - i ricercatori hanno trovato che l'effetto riscontrato sulla memoria verbale era mediato dagli individui che poi hanno sviluppato declino cognitivo, e questo rinforza gli studi precedenti secondo i quali la solitudine è un fattore di rischio per la salute del cervello. La perdita di memoria è una manifestazione precoce di un percorso che può portare a forme di demenza".

Altri studi hanno associato l'isolamento sociale cronico al declino cognitivo: nel 2013, per esempio, una analisi su oltre 6.000 anziani che avevano preso parte all'English Longitudinal Study of Aging (Elsa) aveva mostrato come le persone con meno contatti e attività sociali all'inizio dello studio riportavano un declino più accentuato delle funzioni cognitive (in termini di fluidità verbale e capacità di memoria) dopo quattro anni. Analoghi risultati quelli di un lavoro più recente su oltre 11.000 persone, secondo cui gli individui con isolamento sociale superiore alla media mostravano un declino accentuato della funzione della memoria entro due anni dall'indagine.

SPORTELLINO CUORE

La fine di un amore? Mette a rischio il cuore, soprattutto quello degli uomini

di Federico Mereta
 13 Febbraio 2022



Non solo cervello: una meta-analisi dell'Università di York, nel Regno Unito, condotta su 23 studi longitudinali relativi a oltre 180 mila persone, mostra come anche il cuore possa risentire di questa condizione. La solitudine e l'isolamento sociale, scrivono i ricercatori sul *British Medical Journal*, sarebbero legati a un aumento del 29% del rischio di infarto o angina e del 32% del

rischio di ictus. Il perché, spiegano alla British Heart Foundation che ha finanziato lo studio, andrebbe cercato nelle abitudini di vita che spesso si accompagnano alla solitudine: quando si è soli si mangia male, magari si fuma tanto, e la salute complessiva del cuore certamente non ne beneficia.

Lo stigma dell'obesità

A volte invece, pur essendo chiara l'associazione tra solitudine e stato di salute, è più difficile capire quale sia la causa e quale l'effetto. Come nel caso dell'obesità, come mostra lo studio condotto allo University Medical Center Hamburg-Eppendorf, in Germania. "L'obesità è associata a esiti negativi per la salute e può generare solitudine o isolamento sociale, per esempio a causa dello stigma - sottolineano i ricercatori - che colpisce chi ha un corpo così lontano dai canoni estetici contemporanei". Questi fattori sono a loro volta associati a morbilità e mortalità. Insomma: si è obesi perché si è soli, o si è soli perché si è obesi?

Autolesionismo, suicidio, depressione, come intervenire se chi sta male è in famiglia

di Paola Emilia Cicerone
 24 Aprile 2022



"Il grosso problema di queste ricerche, anche quando sono ben fatte com'è il caso di quello promosso dal consorzio LifeBrain, sono proprio le variabili di confondimento", sottolinea infatti Cappa. Nel senso: si può essere soli per tanti motivi, tra cui magari quello di non godere di buona salute, che in questo caso diventa causa e non effetto di solitudine. La povertà estrema, uno dei principali determinanti di salute (vedi intervista all'epidemiologo Michael Marmot a pag 12) è a sua volta causa di solitudine. E insomma, è difficile isolare un unico fattore come causa di malattia, si tratta invece di diverse variabili interconnesse che concorrono ad avere un impatto negativo sulla salute generale di un individuo.

I dati europei

Come che sia, la solitudine come fattore di rischio è destinata a diventare un vero problema di salute pubblica, soprattutto se si guarda alle conseguenze che la reclusione forzata di questi ultimi due anni avrà sugli anni a venire. I dati allarmanti sono contenuti nel Rapporto Loneliness in the EU, pubblicato nel 2021 a cura del Joint Research Centre (Jrc) della Commissione Europea. I sondaggi "European Quality of Life" e "Living, Working and Covid-19"

mostrano che nel 2016 circa il 12% dei cittadini dell'Unione Europea ha dichiarato di sentirsi solo più della metà delle volte. Ma la pandemia ha ingigantito il problema: nei primi mesi di lockdown la percentuale è raddoppiata, sfiorando il 25%.

Disturbi alimentari e Covid: +36% di casi e +48% di ricoveri durante la pandemia

di Valeria Pini
 02 Maggio 2022



La questione tra l'altro non riguarda solo la fascia degli over 70. Perché è vero, prima di Covid-19 gli anziani erano la fascia di età più vulnerabile alla solitudine. Ma le misure di distanziamento sociale hanno colpito in modo più drammatico i giovani adulti: la percentuale di persone tra i 18 e i 25 anni che hanno riferito di sentirsi sole è quasi quadruplicata nei primi mesi della pandemia (aprile-luglio 2020). Per non parlare dei single, che hanno vissuto il lockdown con molta maggiore fatica e difficoltà rispetto a chi nello stesso periodo viveva con un/a partner e/o con figli.

I soldi? Proteggono

A proteggere dalla solitudine è invece una buona posizione economica, mentre a dispetto di una credenza comune, vivere in campagna (o in città) non fa sentire più o meno soli. Le stime americane più recenti dicono poi che negli Stati Uniti oltre il 40% degli adulti si sente solo (il 29% in modo occasionale, il 19% più frequentemente).

Per quanto misurabile e misurato, comunque, il concetto di solitudine non è così facile da definire. "A volte nella letteratura scientifica si fa confusione tra le misure oggettive e soggettive di isolamento sociale", commenta **Stephanie Cacioppo**, neuroscienziata all'Università di Chicago che da tempo indaga l'effetto delle emozioni sulla funzionalità delle strutture cerebrali. In realtà c'è una bella differenza tra l'isolamento emotivo o sociale: non tutti coloro che hanno poche connessioni sociali si sentono soli, né tutti coloro che hanno molti amici sono al riparo dalla solitudine. Alcuni scelgono di stare da soli volontariamente, senza riportare grandi effetti avversi, mentre la solitudine è una emozione negativa, che se sperimentata per troppo tempo può essere associata a sintomi depressivi. "La solitudine - conclude in sostanza Cacioppo - è la discrepanza tra quello che si ha e quello che si desidera da una relazione".

Disturbi alimentari e Covid: +36% di casi e +48% di ricoveri durante la pandemia

di Valeria Pini
 02 Maggio 2022



Ma al di là di distinguo e sottigliezze verbali, alcuni dati sembrano inconfutabili. Per esempio, quelli relativi alle cause sottostanti gli effetti negativi della solitudine. Che sembrano affondare le radici nell'infiammazione, condizione che può avere effetti negativi sia sulle funzioni del cervello che su quelle di altri distretti dell'organismo. Lo suggerisce, per esempio, uno studio promosso da un gruppo della Pennsylvania State University guidato da Karina Von Bogart. I ricercatori hanno esaminato le possibili associazioni tra la solitudine e alcuni marcatori dell'infiammazione in 222 anziani tra i 70 e i 90 anni di diversa provenienza (etnica e socioeconomica).

Più soli e più infiammati

I livelli di solitudine erano stati misurati sia retrospettivamente sia al momento dello studio attraverso scale di valutazione. I livelli di infiammazione invece riguardavano i livelli di proteina C-reattiva e di citochine (interleuchine e Tnf-alfa). Ebbene, dicono i ricercatori, una maggiore percezione di solitudine era associata a livelli più elevati di proteina C-reattiva, mentre non c'erano associazioni significative tra la solitudine e i livelli di citochine.

Un altro studio condotto nel 2019 all'Università britannica del Surrey ha trovato risultati opposti: nessuna associazione con la proteina C-reattiva o il fibrinogeno (un fattore di coagulazione), e una forte associazione tra la solitudine e l'interleuchina Il-6, indicando comunque come l'isolamento sociale possa in effetti essere collegato all'infiammazione sistemica.

Giornata del neurosviluppo, per i minori disturbi neuropsichici raddoppiati in 10 anni

10 Maggio 2022



Se queste sono dunque le possibili cause degli effetti deleteri dell'isolamento sociale, c'è da chiedersi in che modo le relazioni umane abbiano al contrario un effetto positivo sulla salute. "I fattori protettivi possono essere diversi e agire a diversi livelli", spiega Cappa. Uno di questi è certamente la stimolazione delle

funzioni cerebrali: un soggetto che riduce la sua partecipazione sociale ha meno occasioni di essere attivo sul piano cognitivo. Se, anziché passare tutto il giorno seduto sul divano a guardare la televisione, un neopensionato si impegna in attività sociali, politiche o di volontariato, ecco, il suo cervello ne trarrà beneficio.

Rapporto sociale vuol dire muoversi e mangiare meglio

Ma avere rapporti sociali significa, come abbiamo già osservato, anche fare più esercizio fisico, mangiare meglio e in compagnia, tutti fattori che riducono lo stress, abbassano i livelli di infiammazione e mantengono "in forma" il cervello e gli altri organi. "Dal punto di vista neurofisiologico uno dei nostri studi, fatto in collaborazione con Stephanie e John Cacioppo, dimostra una correlazione tra i diversi gradi di interazione sociale e i parametri di buon funzionamento cerebrale, come la connettività tra le diverse aree del cervello che migliora grazie alla stimolazione cognitiva dovuta a una maggiore partecipazione sociale", aggiunge il neurologo italiano. Come a dire: il cervello, se non viene utilizzato, perde di funzionalità.

Farmaci ma anche co-housing per gli anziani

Per contrastare gli effetti di questa recente "epidemia di solitudine", la ricerca e la politica stanno cercando soluzioni, con maggiore o minore successo. Dal punto di vista farmacologico, per esempio, Cacioppo è convinta che l'allopregnanolone, uno steroide coinvolto nella regolazione del fattore neurotrofico cerebrale e nella risposta emotiva e comportamentale allo stress, potrebbe aiutare ad alleviare la solitudine negli esseri umani. Altri gruppi di lavoro stanno testando su pazienti in condizioni di isolamento cronico una molecola proposta in passato per la schizofrenia ma poi ritirata per mancanza di efficacia. Ma sono gli interventi comportamentali quelli che sembrano avere oggi le maggiori chances di successo, dal co-housing per gli anziani ai servizi di accompagnamento alle attività culturali: diversi studi mostrano come le persone che visitano più frequentemente musei, gallerie o mostre o assistono a spettacoli teatrali, concerti o opere abbiano meno probabilità di avere deficit di memoria verbale negli anni successivi.

Infine, c'è chi pensa alla tecnologia: le case intelligenti, i robot sociali e dispositivi informatici di varia natura possono non soltanto alleviare la solitudine individuale ma, se ben utilizzati, anche promuovere direttamente la comunicazione tra persone in carne e ossa.