

Longevità: mantenere legami solidi può «disinnescare» le proteine della solitudine di Anna Fregonara

Tra i sistemi più connessi alla qualità dei rapporti ci sono quello immunitario e quello cardiovascolare. Le coppie sposate vivono, in media, due anni di più. In amicizia conta più la qualità delle relazioni che il numero dei contatti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 luglio 2026)



Orietta Berti, e Osvaldo Paterlini, entrambi 83 anni: stanno insieme da 60 anni (foto da Instagram)

È una delle indagini più lunghe mai condotte sulla vita adulta. Lo **Studio di Harvard sullo Sviluppo degli Adulti comincia nel 1938**, quando un gruppo di ricercatori inizia a seguire 724 ragazzi e giovani adulti per capire cosa rende una vita sana e felice. Quasi 90 anni dopo è ancora in corso e si è allargato a mogli e discendenti. Ne è emerso che **chi è legato agli altri da rapporti solidi e appaganti tende a vivere più a lungo e in salute migliore**. «Mangiare bene e fare esercizio conta, ma **le relazioni sono tra i più potenti fattori di benessere mentale e fisico**. Siamo predisposti a cercarle fin dalla nascita, del resto lo sviluppo cognitivo ed emotivo è legato ai rapporti stretti che costruiamo, tanto che l'esclusione sociale attiva nel cervello le stesse aree del dolore fisico», dice **Alessandra Santona**, terapeuta familiare e Ordinaria di Psicologia dinamica dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca. «Tra i sistemi più legati alla qualità dei rapporti ci sono quello immunitario e quello cardiovascolare».

Isolamento (avere pochi contatti, un fatto oggettivo) e **solitudine** (sentirsi soli, un fatto emotivo) risultano associati a **una maggiore attività infiammatoria nell'organismo**, segnalata da livelli più

alti di marcatori come l'**interleuchina-6**. Si è arrivati così a parlare di «proteine della solitudine». In uno studio pubblicato su **Nature Human Behaviour**, i ricercatori hanno misurato quasi 3mila proteine nel sangue di oltre 42 mila persone. Seguendo i partecipanti per 14 anni hanno visto che **più della metà di quelle legate alla solitudine e all'isolamento era associata a malattie**

Stress prolungato

L'ipotesi è che la mancanza di legami agisca come uno **stress prolungato che mantiene il corpo in uno stato infiammatorio**. Di queste proteine, cinque sembrano aumentare proprio a causa della solitudine. Negli anni, diversi studi hanno confermato il peso delle relazioni sulla durata della vita. Nel 2010 una meta-analisi su 148 ricerche ha calcolato che chi crea legami più forti ha circa il 50% di probabilità in più di essere ancora vivo al termine del periodo osservato. Nel 2022 uno studio su oltre 460 mila persone seguite per quasi 12 anni ha associato l'isolamento sociale a un rischio di demenza più alto del 26%.

Coppie sposate

Si è visto anche che le coppie sposate vivono, in media, due anni in più rispetto ai loro omologhi non sposati. Resta meno chiaro quanto le relazioni, nel loro insieme, possano rallentare il ritmo dell'invecchiamento. Una recente ricerca apparsa su **Brain, Behavior, & Immunity - Health** ha analizzato i dati di 2.117 adulti di mezza età proprio considerando il «vantaggio sociale cumulativo», l'insieme delle risorse relazionali accumulate nella vita, dai rapporti familiari al coinvolgimento religioso, dal sostegno emotivo alla partecipazione alla vita di comunità, e ha verificato se questo vantaggio lasciasse tracce nel corpo. Gli studiosi hanno usato gli **orologi epigenetici**, test che leggono alcune modifiche chimiche del Dna, per stimare quanto un corpo è invecchiato, al di là dell'età anagrafica. **Chi aveva legami più forti mostrava un invecchiamento più lento e meno infiammazione**. «Ci siamo evoluti come esseri sociali e traiamo vantaggio dallo stare in relazione, però non in relazioni qualsiasi», dice **Santona**.

Amicizie ma di qualità

«Contano i legami stretti, soddisfacenti, intimi, fondati sulla fiducia, anche extra familiari, perché il nucleo familiare non può e non dovrebbe rispondere a tutti i bisogni personali, relazionali e sociali, abbiamo bisogno della comunità. In tal senso **le amicizie di qualità sono più significative del numero dei contatti**. Chi le coltiva tende a dirsi più soddisfatto, a provare emozioni più positive, a mostrare meno ansia e depressione, a essere più resiliente, cioè più capace di rispondere in modo costruttivo alle difficoltà della vita, agli eventi stressanti. Gli studi mostrano che anche gli individui introversi beneficiano di relazioni significative, sia rispetto alla propria salute fisica, sia a quella mentale. Anche se diventa mediamente più difficile, soprattutto a causa delle condizioni sociali che non facilitano le occasioni, creare amicizie e legami significativi è

un'esperienza che non ha età. Lo conferma il nuovo investimento sulle relazioni nella seconda parte della vita, i secondi matrimoni, quando le persone over 60 si rimettono in gioco con un forte investimento affettivo nel futuro».