Solitudine: perché può farci ammalare, come agisce sulla salute, rimedi (anche la dieta aiuta a combatterla)

Questa condizione è ormai un'epidemia, tanto da spingere negli Usa «il medico della nazione» a lanciare l'allarme per il suo impatto sulla salute, e Gran Bretagna e Giappone a istituire un Ministero dedicato al problema (Fonte: https://www.corriere.it/salute/ 8 giugno 2024)

«La **mancanza di relazioni sociali** può avere un **effetto** sulla **mortalità quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno**». Citando ricerche scientifiche, lo ha scritto nel rapporto pubblicato l'anno scorso, dedicato alla **solitudine** e all'**isolamento**, Vivek Murthy, Chirurgo generale del Paese, il capo esecutivo del Corpo di Commissariato del Servizio Sanitario Pubblico degli Stati Uniti il cui compito, in qualità di «medico della nazione», è di contribuire a gettare le basi per un Paese più sano: «Negli ultimi anni, **circa un adulto su due in America ha riferito di soffrire di solitudine**. E questo prima del Covid. **La solitudine** è molto più di una sensazione negativa: **nuoce alla salute individuale e sociale**».

Aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus

Non è diversa la situazione in Europa. «Nel 2018, in Germania due terzi della popolazione ritenevano la **solitudine** un **problema serio**. Nello stesso anno, in Svezia un quarto della popolazione ha detto di essere solo frequentemente. Nel 2017, in Svizzera 2 persone su 5 hanno dichiarato di sentirsi a volte, spesso o sempre sole», esordisce Micaela Castiglioni, docente di Educazione degli adulti e degli anziani all'Università Milano Bicocca dove ha da poco organizzato un convegno dal titolo *Solitudini contemporanee*.

«Particolare attenzione merita il contesto del **Regno Unito**, Paese tra i pionieri nell'istituire nel 2018 il **ministero** e il **ministro della Solitudine**. La stessa cosa si è verificata in Giappone. Dovremmo pensare anche noi a creare un ministero o un assessorato per affrontare questo fenomeno che ha un costo elevato» aggiunge Castiglioni.
L'**esigenza di creare una figura istituzionale** richiama l'importanza di altri dati apparsi nel rapporto del Chirurgo generale Murthy in cui si legge che un **legame sociale scarso o insufficiente** è **associato a un aumento del rischio di patologie**, tra cui una crescita del 29% del rischio di **malattie cardiache** e del 32% del rischio di **ictus**.

Rischi minori per chi frequenta amici e familiari
La conferma arriva anche da una ricerca pubblicata lo scorso novembre su *BMC Medicine*. Gli studiosi hanno analizzato i dati di oltre 458 mila partecipanti, di età compresa tra i 38 e i 73 anni, al database della Biobank del Regno Unito che hanno risposto a domande sui loro legami sociali. Dopo circa 12 anni e mezzo, circa 33 mila erano morti, di cui più di 5mila per malattie cardiovascolari.
Il **legame sociale** è stato **valutato** dai ricercatori utilizzando due misure funzionali (**frequenza della capacità di confidarsi** con qualcuno di vicino e **sentirsi spesso soli**) e tre misure strutturali (**frequenza delle visite di amici/familiari**, **attività di gruppo settimanali e vivere da soli**). Tutte hanno avuto un impatto. Chi riceveva **visite almeno mensili** da parte **di amici e parenti** aveva un **rischio minore di morire**.

Diversi tipi di solitudine
Esistono **diversi tipi di solitudine**, come riporta un'indagine pubblicata su *Prospero (International Prospective Register of Systematic Reviews*): **emotiva**, che è la percezione di una mancanza di relazioni significative, compresi i legami intimi; **sociale**, ossia la sensazione che la propria rete di relazioni sociali sia in qualche modo carente, è una valutazione personale sul divario tra quanti contatti sociali desideriamo e quanti ne abbiamo effettivamente; **esistenziale**, si concentra sulla percezione che la propria vita abbia poco significato o scopo, indipendentemente dalla presenza di amici o relazioni intime.

Come agisce sulla salute
Ma per quali vie **la solitudine si ripercuote sulla salute**? «È generalmente riconosciuto che questa esperienza possa causare, oltre a problemi cardiaci, **depressione**, **disturbi** del **sonno** **e dell'appetito**, predisposizione alle malattie fisiche poiché, in conseguenza dello **stress** **associato alla solitudine**, si ha un **impatto negativo** sul **sistema immunitario**, **cardiovascolare** ed **endocrino**», spiega Michela Matteoli, direttrice del programma di Neuroscienze dell'ospedale universitario milanese Humanitas dove è anche professoressa di

Farmacologia, autrice del libro *Il talento del Cervello* (Sonzogno). «Si è scoperto che la solitudine è addirittura in grado di **predire il declino motorio in età avanzata** e oggi sappiamo che la **perdita** di **forza e massa muscolare**, **equilibrio**, **destrezza** e **ridotta velocità dell'andatura** ha **conseguenze negative sulla salute e sull'aspettativa di vita**. Studi osservazionali suggeriscono che un disimpegno sociale sia primariamente associato al **decadimento cognitivo**».

Tenere sotto controllo lo stress

«Un'ampia ricerca che ha coinvolto 12 mila persone per 10 anni – prosegue l'esperta – ha fatto emergere che **la solitudine accresce il rischio di demenza del 40%**. Si è visto come gli anziani che frequentano poche persone o non frequentano nessuno presentino un aumento della beta amiloide, la proteina che si accumula nel cervello dei pazienti con **Alzheimer**. È possibile che a provocarlo sia proprio lo stress che deriva dalla percezione di solitudine. Questo causa un aumento dell'attività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, con **incremento dei livelli di cortisolo**. L'attivazione a lungo termine del sistema di risposta allo stress può danneggiare molteplici funzioni del nostro corpo. Avere una buona attività sociale e tenere sotto controllo lo stress è una delle **migliori forme di prevenzione**».

Alcuni medici insegnano ai propri studenti che uno dei migliori indicatori di come se la caverà un paziente anziano dopo sei mesi è chiedergli **quanti amici o familiari ha visto nell'ultima settimana**.

Funzione evolutiva, simile alla fame o alla sete

Si ritiene che la solitudine abbia **una funzione evolutiva**, in modo **simile alla fame o alla sete**: un **segnale per modificare il proprio stile di vita**. «Molti studi sui mammiferi, hanno dimostrato che **nel cervello si attivano aree comuni** quando percepiamo un **pericolo** o un **dolore sociale**, come un rifiuto o l'abbandono», spiega Matteoli. «È come se gli eventi che ci fanno provare dolore sociale fossero riconosciuti dall'evoluzione come **minacce alla nostra stessa sopravvivenza**. Pensiamo al fatto che gli individui dipendono spesso dagli altri per procurarsi il cibo, avere un riparo, essere curati e accuditi. **Coloro che sono inclusi in un tessuto sociale** hanno **maggiori probabilità di sopravvivere e riprodursi**. Il "bisogno di appartenenza" crea nelle persone una necessità fondamentale di relazioni positive e durature con gli altri. Al contrario, se c'è mancanza di connessione sociale, si inducono reazioni avverse, di percezione di pericolo a tal punto che è stato **dimostrato come l'esclusione sociale influenzi la successiva elaborazione del dolore**, causando maggiore sensibilità al dolore stesso»

Il ruolo dell'alimentazione

Nella ricerca dell'antidoto contro la solitudine ha un **ruolo** anche **quello che si mangia**. «Diversi studi hanno messo in luce come la **solitudine** sia un **fattore di rischio specifico per favorire una dieta di scarsa qualità**, con **basso consumo di frutta e verdura**, **maggior assunzione di alimenti ultra processati confortevoli**, insoddisfazione corporea e, di conseguenza, **maggior rischio di disturbi alimentari**», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

«La solitudine, infatti, è stata **una delle variabili** che hanno comportato un'impennata di nuovi casi di questi disturbi durante la pandemia da Covid».

Quale dieta per combattere la solitudine?

«Non esiste in senso stretto una dieta anti solitudine, ma la vera **dieta mediterranea**, quella povera, **migliora l'umore**, **la regolazione emotiva e la resistenza allo stress** e, di conseguenza, aiuta ad affrontare meglio le relazioni sociali», aggiunge Erzegovesi. «Consiste in un alto consumo di verdura e frutta, di cereali integrali, di legumi e di frutta a guscio, basso consumo di prodotti animali e limitatissima assunzione di prodotti ultra processati. Uno dei **segreti** dello stile di vita dei **centenari** è la **convivialità**: si mangia insieme e quasi sempre con uno scambio intergenerazionale, per esempio nonni e nipoti, genitori e figli mentre i vicini di casa rinforzano la rete sociale di prossimità. Tutto questo migliora l'umore e rallenta il decadimento cognitivo. Cucinarsi **piatti semplici, ma gustosi, attiva la sensazione di prendersi cura di sé**, di avere uno scopo – prosegue Erzegovesi –. Si potrebbe importare la tendenza che si sta diffondendo negli Usa: si chiama *veg potluck lunch* and dinners, **pasti vegetali condivisi in piccole comunità**. Sono eventi dove ci si trova a casa o in spazi pubblici comuni e ognuno porta una pietanza che ha preparato: un'insalata mista di verdure o di cereali, una zuppa, un contorno di verdure. Il nutrimento è doppio: cibo sano per il corpo e per la mente e relazioni interpersonali», dice il nutrizionista.

Attività conviviali

Sempre a proposito di convivialità, una soluzione è anche il programma «At Home», in cui gli **studenti risiedono nelle case degli anziani**. Sono stati progettati tre studi per valutarlo, si legge su *Sage Journals*.

Le attività più comuni condivise dagli studenti e dagli anziani sono state guardare la tv, cenare, conversare e passeggiare. Il contributo del programma per gli anziani si è riflesso nell'alleviare la loro solitudine. Quello per gli studenti nel rafforzamento delle relazioni intergenerazionali. Infine, ci sono **case di cura intergenerazionali** che combinano la residenza per anziani con la scuola materna.