

PER SAPERNE DI PIÙ
www.johncacioppo.com
www.stopsolitudine.com

**La novità**

Nicole Valtorta ha mostrato su Heart che la solitudine danneggia la psiche e anche il corpo.

**La percezione**

Non conta la rete sociale obiettiva. Poche ma salde amicizie bastano a non farci sentire soli.

**La difesa**

Per gli animali la solitudine innesca una serie di difese che logorano il sistema immunitario.

**I test**

Gli psicologi hanno dimostrato che le persone sole sono più sensibili ai segnali sociali negativi.

Neurologia. L'isolamento modifica l'attività del cervello e dei geni. Così arriva ad agire sul sistema immunitario. Risultato: infarto e ictus più frequenti del 30% in chi non ha amici. Così come ipertensione, disturbi del sonno, demenze

Mai lasciare soli gli anticorpi

GIOVANNI SABATO

CIMANCAVANO solo loro: anche le malattie coronariche e l'ictus colpiscono di più le persone sole. Lo ha appena mostrato su Heart Nicole Valtorta, dell'università di York: riepilogando una serie di

studi su oltre 180.000 adulti, ha concluso che infarto e ictus sono più frequenti del 30% fra chi soffre di isolamento sociale. I due big killer si aggiungono così a ipertensione, calo immunitario, disturbi del sonno, demenza e morte prematura a confermare una realtà ormai nota: la solitudine non fa male solo alla psiche ma anche al cor-

po. Fino a qualche anno fa si dava la colpa a questioni pratiche: familiari e amici ci fanno notare prima un piccolo disturbo, ci spingono ad andare dal dottore, ci spingono a una vita più sana (chi è solo tende per esempio a mangiare peggio e a fumare di più).

Col tempo però è divenuto chiaro che questo non spiega tutto. Intanto si è visto

che la solitudine ha effetti simili anche su altri animali sociali, come i topi nei laboratori. E i topi non si danno consigli alimentari e non si dicono di andare dal medico. In uno studio, per esempio, fra i topi tenuti da soli che subivano un ictus il 60% moriva, mentre quelli allevati in gruppo sopravvivevano tutti.

Dev'esserci quindi all'opera qualche meccanismo più fondamentale. Inoltre si è scoperto che quel che conta non è la rete obiettiva di contatti sociali, ma la percezione della solitudine: persone felici delle loro poche ma calde amicizie stanno benissimo, mentre chi ha una vita sociale intensa ma insoddisfacente ne soffre anche nel fisico.

«La solitudine percepita non è un sintomo ma una malattia in sé, che modifica il corpo e il cervello», afferma il grande esperto della materia, John Cacioppo dell'università di Chicago (autore di Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro, Il Saggiatore). I test psicologici mostrano che le persone sole sono più sensibili ai segnali sociali negativi; per esempio riconoscono più facilmente gli accenni di tristezza in un viso disegnato. Gli studi sull'attività del cervello indicano che non ricavano lo stesso piacere degli altri dalle interazioni sociali, e ne hanno quindi meno voglia. Nei topi si è visto poi che il cervello diventa meno plastico, meno propenso a rimodellarsi con le esperienze, il che può contribuire alla crescente rigidità e chiusura in se stessi. Così la solitudine diviene una condizione stabile. Che dal cervello coinvolge il resto del corpo.

Per un animale che vive in gruppo, la solitudine è infatti una condizione pericolosa, che innesca una serie di meccanismi di difesa fisici. Un'allerta utile a difendersi dai pericoli, se momentaneo, ma che logora l'organismo se diventa continuo. Come ha mostrato su *Pnas* Steven Cole, dell'università

L'organo diventa meno plastico, meno propenso a rimodellarsi

della California a Los Angeles: negli umani e nei macachi, la solitudine modifica sia i segnali del cervello a vari organi sia l'attività dei geni, attivando un «programma di difesa dalle avversità» che fa calare gli anticorpi e aumenta invece le risposte infiammatorie. Che favoriscono molte malattie croniche, come quelle cardiovascolari.

In molte realtà, anche italiane, sono sorte iniziative per aiutare le persone più a rischio, soprattutto gli anziani, a mantenere una vita sociale attiva: questo può aiutare a prevenire la solitudine, osserva Cacioppo. Ma una volta che il circolo vizioso si è instaurato può non bastare, anche perché, se si riuniscono persone sole, il rischio è che i loro atteggiamenti si rafforzino a vicenda. In questi casi può essere allora consigliabile un aiuto psicologico specifico.

Gli interventi più efficaci non sembrano dunque quelli che insegnano nuovi modi di interagire; bisogna piuttosto modificare gli atteggiamenti che portano i solitari a rifiutare l'incontro, evitandolo fisicamente o restando mentalmente rinchiusi in se stessi in preda al proprio senso di vulnerabilità. Atteggiamenti che frenano empatia e reciprocità, e ci fanno leggere sempre in negativo le azioni e gli atteggiamenti altrui. Bisogna imparare a procurare le occasioni e a selezionare gli amici giusti, con cui è più facile stabilire e mantenere rapporti intimi e condivisi.

LO STUDIO

Il senso per l'altro

Gli psicologi e noi tutti concordiamo sul fatto che la solitudine non si misura dalla quantità di amici o di rapporti sociali, né su Facebook né nel mondo reale. Diventa allora difficile rendersi conto se un amico, un familiare o il partner ne soffre. E nell'incertezza spesso gettiamo la spugna. Eppure siamo più bravi a capire la solitudine degli altri di quanto si possa pensare, dice la psicologa dell'Università di Colonia Maïke Luhmann in uno dei primi studi mai fatti al riguardo, pubblicato ad aprile sul *Journal of Research in Personality*. Luhmann ha chiesto a oltre 400 giovani tedeschi quanto si sentissero soli, esclusi, poco considerati, privi di un confidente intimo e via dicendo, poiché questi sono tutti segni di una percezione di solitudine. Poi la psicologa ha rivolto le stesse domande a un genitore, al partner sentimentale (se c'era), e a un amico di ciascun partecipante. Per capire se le sensazioni erano condivise. I partner di solito davano risposte molto simili al diretto interessato, mentre genitori e amici erano leggermente meno concordi, ma comunque abbastanza consapevoli dello stato di maggiore o minore isolamento del giovane. «Sembra che i genitori vedano meglio alcuni aspetti della solitudine, gli amici altri, mentre i partner riescono a coglierli un po' tutti», riassume Luhmann. Se ci sembra di notare il problema in chi ci sta vicino, quindi, possiamo provare a fidarci della nostre sensazioni e possiamo provare a sollevare la questione, e se è il caso ad aiutarlo.

g.s.Lo studio



VEGETARIANO?

DA SOLO A NOI NON BASTA

Da sempre l'italiana **Probios** seleziona e distribuisce prodotti destinati a chi ha fatto la scelta di non mangiare carne animale. Ma cibo **vegetariano** non è sempre sinonimo di cibo sano. Per questo, da sempre, i nostri alimenti sono anche rigorosamente **biologici**, ovvero prodotti nel rispetto della salute e dell'ambiente. Ma ancora non basta: siamo infatti rigorosi nella selezione dei metodi di coltivazione delle materie prime, e abbiamo un'ossessione per la **qualità**, che ci porta a scegliere per voi sempre gli ingredienti migliori. Da sempre. Probios. Biologico. Vegetariano. Vero.



Edelman



www.probios.it