

Di solitudine si muore. Parola dei ricercatori Usa

Nel 2030 1 americano su 5 sarà in età pensionabile. Per il Paese, la solitudine rischia di diventare un'epidemia.

Si può morire di solitudine? La risposta è sì, almeno stando a quanto riferisce un sondaggio riportato qualche mese fa dalla rivista *American Journal*. La questione non è marginale: negli Stati Uniti entro il 2030 **un residente su cinque** sarà in età pensionabile, quindi potenzialmente soggetto all'isolamento e questo sarà un problema da affrontare fra un decennio visto che, dismessi i panni del lavoro, molti americani patiscono per la **mancanza di obiettivi** che una volta il lavoro garantiva loro. Dalla fine degli anni Ottanta, gli studi scientifici relativi alla solitudine hanno sempre più confermato che l'**isolamento sociale** è dannoso per la salute. Gli esseri umani sono individui sociali e, nelle persone che perdono gradualmente le relazioni, la morte arriva in media prima. [Un autorevole studio redatto nel 2010 dall'Università di Cambridge](#) ha dimostrato che l'influenza delle relazioni sociali sulla mortalità è **paragonabile a fattori di rischio come il fumo** o il consumo di alcol e ne supera altri come l'inattività fisica o l'obesità.

Il Ministero della Solitudine

Negli Stati Uniti la solitudine è percepita, a tutti gli effetti, come uno **stigma sociale**. I risultati del [Journal of Gerontology](#) pubblicato nel marzo 2018 sono fugano i dubbi: in mancanza di un lavoro, a soffrire di solitudine sono soprattutto le **vedove**. Nel Regno Unito, la condizione di molti che si ritrovano a fronteggiare una vita solitaria è tale che il governo britannico nel 2018 ha annunciato la creazione di un **Ministero della Solitudine** per far fronte a 9 milioni di persone che nel Paese vivono "isolate" e **due milioni** di cittadini che abitano soli, fra cui almeno **200mila anziani**. L'incarico di Ministro della Solitudine fu assegnato dall'allora premier [Theresa May alla deputata Tracey Crouch](#), poiché ritenuto un problema di salute pubblica. In un [recente sondaggio condotto](#) su oltre 10.000 persone nel Regno Unito, due terzi hanno riferito che il volontariato li ha aiutati a sentirsi meno isolati. Allo stesso modo, uno [studio del 2018](#) su quasi 6.000 persone negli Stati Uniti ha esaminato come le vedove, dopo aver iniziato a fare volontariato per due o più ore alla settimana, abbassavano il loro livello medio di solitudine.

A contatto con gli altri

Gli studi condotti da centri di ricerca inglesi e statunitensi hanno, dunque, dimostrato come la rete di contatto con altre persone aiuti a combattere la solitudine. Ma si sbaglia a considerare il tema una questione puramente anagrafica. Oggi, sono tanti i **giovani a rischio solitudine**. [Una ricerca dell'Università di San Diego](#) ha dimostrato come proprio i più giovani, versati nel digitale, possano trovarsi a fronteggiare una realtà dove le relazioni

sono pressoché inesistenti. Gli esiti della ricerca hanno dimostrato come la grande quantità di tempo utilizzata dagli adolescenti sui **dispositivi elettronici** aumenta la possibilità di sviluppare un'inclinazione all'infelicità. Questa tendenza riguarda anche gli adulti, che passano altrettanto tempo sui social media e interagendo con le app. Questo potrebbe anche spiegare il declino della felicità fra gli adulti dal 2000. Anche le aziende stanno virando in questa direzione, vedendo nella ricerca della felicità fra i loro dipendenti uno sprone che si riflette positivamente sulla **produttività**. È, infatti, sempre più importante indirizzare il tempo a disposizione su un saggio e benefico utilizzo del tempo libero.

MARCO GRIECO

11 gennaio 2019

https://www.interris.it/sociale/di-solitudine-si-muore--parola-dei-ricercatori-usa?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=giornaliera