



LONGEVITÀ

I DANNI DELLA MANCANZA DI LEGAMI SOCIALI NON AVERE AMICI? COME FUMARE 15 SIGARETTE AL GIORNO

DI ANNA FREGONARA

Nir Barzilai, direttore dell'Istituto per la ricerca sull'invecchiamento all'Albert Einstein College di New York, studia la vita di molti centenari. Una volta è stato accolto sulla porta da una di loro che fumava una sigaretta e Barzilai le ha chiesto: «Helen, nessuno ti ha detto di smettere di fumare?» e la donna ha risposto: «Sai, i quattro medici che me l'hanno consigliato sono tutti morti». Helen e la sua resilienza biologica sono l'eccezione che conferma la regola. L'unicità di vivere oltre i 100 anni comincia dal DNA. «I geni ereditati dai genitori sono responsabili di meno del 25% della nostra probabilità di vivere una vita lunga o breve. Ma possiamo massimizzare questo potenziale genetico seguendo alcune strategie che la ricerca scientifica ha identificato: evitare il fumo, seguire una dieta sana prevalentemente vegetariana, fare esercizio fisico aerobico e di resistenza con regolarità, trascorrere molto tempo all'aperto nel verde e dormire bene», spiega Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic dell'Università di Sydney e leader mondiale nel campo della nutrizione e dell'invecchiamento in salute. C'è, però, un altro suggerimento che i centenari raccomandano: col-



Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic dell'Università di Sydney (ha un canale su YouTube: Longevity NOW-FL); sotto, Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare in Bicocca



tivare forti relazioni sociali con amici e familiari. Anche perché **la mancanza di legami sociali è stata definita dannosa dagli studiosi quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno**. «I rapporti sociali sono uno dei pezzi chiave del puzzle del benessere, ci proteggono in parte modificando la risposta allo stress», prosegue Fontana. «La solitudine può innescare uno stato di stress cronico, aumentando la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. L'eccesso di cortisolo sopprime il sistema immunitario, rendendo il corpo più vulnerabile alle infezioni e ai tumori. Inoltre, lo stress cronico può alterare l'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, funzioni essenziali per preparare il corpo alla fuga in caso di pericolo immediato, ancor prima che il cervello possa elaborare razionalmente la situazione. **La solitudine può anche contribuire all'innalzamento dei livelli di infiammazione**, un tratto comune a molte malattie cronico-degenerative contemporanee, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e cancro. Un tempo si riteneva che l'invecchiamento fosse soltanto un processo di usura del corpo. Oggi si sa che è regolato da specifici geni e da complesse vie molecolari che possono essere modulate dallo stile di vita e

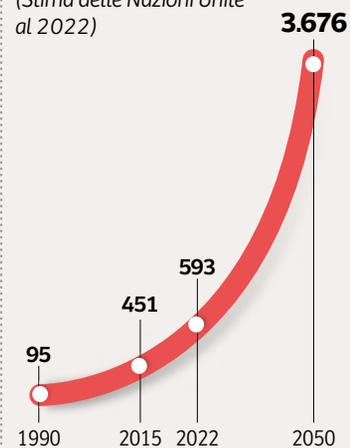
«LA SOLITUDINE PUÒ INNESCARE UNO STATO DI STRESS CRONICO, CHE PROVOCA L'AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA E DELLA PRESSIONE»

La fotografia sociale

Come è cambiata, secondo alcuni studiosi, la piramide di Abraham Maslow, psicologo statunitense che, negli Anni Quaranta del secolo scorso, alla base dei bisogni dell'uomo aveva posto quelli fisiologici essenziali, mentre ora l'elemento centrale chiave per soddisfare gli altri bisogni sono le connessioni sociali



La crescita prevista della popolazione mondiale di centenari. Dati in migliaia (Stima delle Nazioni Unite al 2022)



Fonte: Università Bicocca, corso di Psicologia sociale; United Nations, Department of Economic and Social Affairs. "World Population Prospects: 2015 Revision". Pew Research

PAOLA PARRA

influenzare l'aspettativa di vita in salute».

Insomma, le relazioni sociali sono uno dei fattori predittivi più affidabili per una longevità sana. Le persone che hanno amici e confidenti stretti, si legge su *The American Journal of Psychiatry*, sono più soddisfatte della propria vita e hanno meno probabilità di soffrire di depressione. Da altre indagini emerge come i partecipanti che hanno un amico al loro fianco mentre completano un compito difficile abbiano una minore reattività della frequenza cardiaca rispetto a quelli che lavorano da soli. **Le persone hanno persino giudicato una collina meno ripida quando erano accompagnate da un amico.** In un articolo uscito su *BMC Medicine* i ricercatori hanno raccolto dati sulla socializzazione e sulla solitudine di oltre 450mila persone di età compresa tra i 38 e i 73 anni nel Regno Unito e hanno scoperto che, in media, le persone che non ricevevano mai visite da parte di amici o parenti avevano un rischio maggiore del 39 per cento di morire durante il periodo di studio rispetto a coloro che ricevevano visite quotidiane dai propri cari. Anche chi non viveva da solo aveva un rischio di morte maggiore del 25 per cento se non riceveva visite.

«Una ricerca apparsa su *Heart* ha dimostrato che l'isolamento sociale aumenta del 25 per

200

LE ORE CHE LE AMICIZIE PIÙ STRETTE RICHIEDONO PER SVILUPParsi, SECONDO UNO STUDIO APPARSO SUL JOURNAL OF SOCIAL AND PERSONAL RELATIONSHIPS

12%

DEGLI AMERICANI ADULTI NEL 2021 HA DICHIARATO DI NON AVERE AMICI INTIMI RISPETTO AL 3 PER CENTO DEL 1990

cento e del 32 per cento il rischio di morte prematura in chi aveva già sofferto rispettivamente di infarto e ictus», aggiunge Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca e direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «In chiave di longevità e qualità della vita si capisce come nei soggetti adulti e sani sia importante focalizzarsi soprattutto sulla riduzione dei fattori di rischio. Tuttavia, in coloro che hanno già sperimentato un evento quale infarto o ictus il non intervenire sull'isolamento sociale determina il mantenimento nel tempo di un importante rischio residuo di mortalità, anche correggendo gli altri fattori di rischio». Nonostante i potenziali benefici, nel 2021 il 12 per cento degli adulti americani ha dichiarato di non avere amici intimi rispetto al 3 per cento del 1990. Ma cosa si intende per amicizia? «È la scelta libera di legare tra persone non unite da parentela ed è la base della nostra società che abbiamo ereditato da Pericle e Aristotele. Servono tanti rapporti informali per vivere bene», precisa Franco La Cecla, antropologo, professore di Arte e antropologia allo Iulm di Milano. «Non consideriamo l'amicizia inesauribile. Al contrario, esiste nella sua revocabilità. Va cura-

«PER CHI HA GIÀ AVUTO UN INEARTO O UN ICTUS, NON INTERVENIRE SULL'ISOLAMENTO SIGNIFICA MANTENERE UN IMPORTANTE RISCHIO RESIDUO»

SOCIETÀ

Le puntate precedenti: il **5 aprile** portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il **19 aprile** epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il **26 aprile** intervista a Valter Longo sul potere del digiuno (di 12 ore); il **3 maggio** Klotho, la proteina straordinaria; **10 maggio** quante ore dormire? Mai meno di 7; **17 maggio** sport, il segreto dei 90 minuti ad alta intensità. Tutte le puntate sono consultabili su corriere.it/sette

Noi e gli altri

La teoria dello psicologo Robin Dunbar descrive come le relazioni sociali siano strutturate in cerchi di crescente ampiezza. La grandezza numerica approssimativa di ogni strato comprende anche quella degli strati che stanno al suo interno



Fonte: Robin Dunbar, *Amici. Comprendere il potere delle nostre relazioni più importanti* (Einaudi)

PAOLA PARRA

ta, ma si sostiene da sé, senza regole per tenerla in piedi altrimenti non è amicizia».

Secondo una ricerca congiunta delle università di Oxford e Aalto, la rete sociale è più ampia a 25 anni, dopo si riduce anche perché con l'età si modificano esigenze, energie e responsabilità, basti pensare a quando si diventa genitori. «La rete sociale cambia, quello che non cambia è il bisogno di averne una, necessità innata dalla nascita agli ultimi istanti della vita. È un bisogno primario come il cibo, retaggio dei nostri antenati che hanno vissuto in un'epoca in cui la loro sopravvivenza era legata alla socialità. Per questo, quando ci sentiamo turbati per uno sguardo mancato o per un ritardo nella risposta di un contatto, stiamo sperimentando una reazione evolutiva che ci allerta riguardo a una possibile minaccia sociale», dice Paolo Riva, professore associato di Psicologia sociale all'Università di Milano Bicocca.

La nostra salute è interconnessa con le persone che ci circondano tanto che studi mostrano come coloro che hanno maggiori legami sociali sono più attivi fisicamente e possono percepire un più chiaro scopo nella vita, due fattori legati alla longevità. Non esiste un numero "magico" ideale di amici, ma al termine delle sue ricerche l'antropologo britannico Robin Dunbar ha indicato in circa



Franco La Cecla, antropologo, professore di Arte e Antropologia allo Iulm di Milano; sotto, Paolo Riva, professore associato di Psicologia sociale all'Università Bicocca di Milano



5 gli amici più stretti. «Altre stime convergono su questo numero indicativo», prosegue Riva. «A ogni età, mantenere una rete sociale richiede energia, è però sempre soddisfacente. C'è un aspetto quantitativo nel bisogno di relazioni, una persona sola non può, infatti, esaurire la necessità di socialità. C'è anche un aspetto qualitativo, nel senso che servono relazioni che facciano sentire una dimensione di stabilità, di sicurezza».

Secondo la teoria della regolazione del rischio, decidiamo quanto investire in una relazione in base alla probabilità di essere rifiutati. «Essere esclusi fa male, è naturale perché il dolore sociale attiva aree del cervello che sono comuni con quelle che si accendono con il dolore fisico», dice lo psicologo. «Personalità e caratteristiche individuali influiscono nel mettersi in gioco alla ricerca di nuovi contatti, ma spesso è molto meno probabile che si venga rifiutati di quanto si pensi. L'amicizia è solo uno dei modi in cui la socialità si può declinare. La ricerca degli ultimi dieci anni si sta focalizzando sulla socialità minore come fattore di benessere. È quel tipo di socialità che porta a parlare agli sconosciuti, dal barista al signore che attende il bus. È un fenomeno che sembrava ininfluenza, invece si sta osservando che ha molti effetti positivi sulla salute mentale».

«NUOVI STUDI HANNO DIMOSTRATO L'IMPORTANZA ANCHE DELLA SOCIALITÀ MINORE: PARLARE CON IL BARISTA O CON IL SIGNORE CHE ASPETTA IL BUS»

© RIPRODUZIONE RISERVATA