



l'Adige



Domenica 27 ottobre 2019

www.ladige.it

Anno 74 - numero 296 • 1,50 euro



Quotidiano Indipendente del Trentino Alto Adige

SALUTE

Un patto contro la solitudine

FABIO CEMBRANI

Mauro Marcantoni ha manifestato la sua preoccupazione (l'Adige del 25 ottobre) su una vera emergenza sociale con la quale non abbiamo ancora saputo o voluto confrontarci: la solitudine delle persone, specie di quelle più fragili e vulnerabili.

CONTINUA A PAGINA **47**

(segue dalla prima pagina)

Lo ringrazio anche se su questa nuova emergenza - dal mio punto di vista dal carattere sostanzialmente etico - occorre meglio e più opportunamente chiarirne quali sono, a livello scientifico, le ricadute negative sullo stato di salute delle persone perché la solitudine è un fattore di rischio aggiuntivo che, oltre all'età, alle patologie croniche ed alla perdita parziale o totale dell'autonomia personale, accelera il processo di fragilizzazione, soprattutto degli anziani. Vivek Murthy ha, infatti, documentato (2017) che la solitudine e l'isolamento sociale sono associati a una riduzione della speranza di vita simile a quella provocata dal fumo di 15 sigarette al giorno e che essa è un fattore di rischio maggiore rispetto all'obesità, incrementando del 26% il rischio di mortalità prematura. Altri studi, effettuati su più larga scala, dimostrano che la solitudine provoca un maggior utilizzo di farmaci e di accesso ai servizi sanitari, con aggravati dei costi legati all'assistenza pubblica che si potrebbero risparmiare (Banks et al., 2016). John e Stephanie Cacioppo (2018) hanno documentato che, nei Paesi industrializzati, circa un terzo delle persone è colpito da questa condizione (una persona su 12 in maniera grave) e che queste proporzioni stanno purtroppo aumentando indipendentemente dalle condizioni di reddito, di genere e di scolarità degli individui. Essa è - dunque - una situazione che può colpire tutti, come confermato da Cacioppo et al. (2015) e da Miller (2011), con la conseguenza che la solitudine è un riconosciuto problema di salute pubblica, soprattutto nei Paesi industrializzati. Ancora: un numero significativo di evidenze scientifiche ha

È un'emergenza sanitaria

Un patto comune contro la solitudine

FABIO CEMBRANI

dimostrato che l'integrazione in relazioni di alta qualità e il sentirsi socialmente connessi alle persone nella propria vita sono associati a un ridotto rischio di morbidità e mortalità per tutte le cause (Lunstad et al., 2017). Altre ricerche, più recenti, confermano che la solitudine indebolisce il nostro sistema immunitario rappresentando così un fattore di rischio per lo sviluppo di numerose malattie (come le demenze) e per la loro veloce evoluzione verso gli stadi terminali. Altri studi dimostrano, ancora, che gli anziani con i più alti livelli di solitudine sono più esposti alla probabilità di morire prematuramente di quelli con i livelli più bassi di solitudine (Cacioppo, 2014) e che la solitudine peggiora nettamente la qualità di vita e l'autonomia funzionale degli esseri umani (Perissinotto et al., 2012). Sono molto le cause di questo fenomeno. La prima è sicuramente legata all'espansione della cultura individualista, egoica e narcisista della postmodernità per cui, sempre di più, si avverte la sensazione di essere sempre più soli. La seconda è legata alla fragilità delle nostre reti familiari se è vero - come è vero - che mediamente sono tre le persone appartenenti a questa rete che si occupano oggi della persona anziana non autosufficiente e che, nel 2041, si prevede che ci sarà solo 1,5 familiare a prendersene cura (Istat, 2018). La terza è, infine, connessa

all'ampia diffusione delle reti virtuali veicolate dagli smartphone e dai social anche se le aziende (Facebook, Apple e Google) continuano a prometterci che i loro prodotti sono utili a creare relazioni fino a qualche anno fa impensabili e nuove comunità di individui in cui le nostre personalità possono essere, a nostro piacimento, dichiarate, alterate e ricostruite profilandoci in rete ma, alla fine di tutto, auto-affiggendoci con la perdita della nostra vera e più autentica identità biografica. Dunque: la solitudine è un enorme problema di sanità pubblica anche del nostro Paese che occorre affrontare senza perdere altro tempo superando quegli stigmi deleteri che la considerano un elemento costitutivo della persona debole o perdente, come suggerisce John Cacioppo (2018), sicuramente il più grande studioso della solitudine umana. Ma come? La risposta non è semplice anche il centro di ogni intervento pubblico deve essere la promozione di una sensibilità pubblica non più ageistica capace di formare, in una forma di welfare moderno di carattere generativo, una rete di supporto capace di contrastarla attraverso il rafforzamento dei nostri legami familiari, amicali e con gli appartenenti alla comunità in cui viviamo. Occorre però l'impegno di tutti, a partire dai politici e dagli amministratori locali che deve coinvolgere la rete dei servizi,

il privato-sociale ed il volontariato come confermano le straordinarie esperienze fatte in alcuni territori come a Macerata, divenuta la prima città nemica della solitudine, o come a Treviso dove è attivo un telefono amico al quale le persone sole si possono rivolgere. Ed occorre, soprattutto, rendere tutta la comunità cosciente che questo problema rappresenta una vera e propria emergenza di etica pubblica a fronte della quale ciascuno di noi deve investire mettendo in campo un maggior impegno personale. Occorre, cioè, agire perché, come ha detto in nostro Presidente della Repubblica rispondendo all'idea davvero bizzarra espressa da Beppe Grillo volta ad eliminare il diritto di voto agli over65enni, si rinnovino quei patti di alleanza intergenerazionale sempre più sbiaditi, perché nessuna comunità può progredire e guardare avanti se si spezza la catena della fiducia, della solidarietà e della speranza di progettare e realizzare assieme un futuro migliore. Io, personalmente, mi sento di farlo e nel nuovo ruolo che mi è stato assegnato all'interno dell'Azienda provinciale per i Servizi sanitari di Trento metterò a disposizione di tutti il mio impegno e la mia sensibilità pubblica per provare a dare una risposta a questa emergenza che non può più lasciarci indifferenti. Rinnovando l'invito fatto nei mesi scorsi a chi può promuovere, con un minimo impegno finanziario, uno sforzo comune, ricordando che esistono evidenti prove scientifiche che la solitudine è un determinante di salute che merita pari rispetto a quegli altri determinanti ai quali sono destinate importanti risorse di sanità pubblica.

Fabio Cembrani
Direttore Unità operativa
di Medicina legale

100% VIAGGI IN PULLMAN

prenota sul sito: www.ivaggidelconsorzio.it

I viaggi del
Consorzio

0461 329149
www.ivaggidelconsorzio.it

I viaggi del
Consorzio



NOVENTA DI PIAVE
OUTLET
24 NOVEMBRE
€ 30,00



TORINO
INSOLITA E LUCI
D'ARTISTA
21-22 DICEMBRE
€ 220,00



MERCATINI
INNSBRUCK
23+30 NOVEMBRE
7+14+21 DICEMBRE
€ 27,00



ROMA A
CAPODANNO
ULTIMA CAMERA!
29/12 - 01/01
€ 505,00



PRISCILLA
E LA REGINA
DEL DESERTO
02 FEBBRAIO 2020
€ 70,00



GHOST
IL MUSICAL
A MILANO
01 MARZO 2020
€ 70,00