

28 luglio 2010 11:43

 **USA: Asocialità uccide come fumo, alcool e obesità**

Non avere amici e' pericoloso per la salute esattamente come fumare, essere obesi o eccedere nell'alcool. Lo rivela uno studio di scienziati statunitensi pubblicato nel sito on-line della rivista PLoS Medicine. Le persone con saldi legami sociali hanno il 50 per cento in meno di probabilita' di morire piuttosto che quelle solitarie, sostengono i ricercatori della Brigham Young University, in Utah; e tuttavia l'isolamento e' un piaga crescente nel mondo industrializzato, per cui i ricercatori sostengono che i politici dovrebbero aiutare la gente ad incrementare i propri rapporti sociali, proprio nell'ambito delle politiche di salute pubblica.

Studi precedenti avevano tra l'altro dimostrato che le persone con minori relazioni sociali muoiono prima di quelli che si relazionano con molti amici, conoscenti o famigliari.

Stavolta gli studiosi hanno analizzato 148 studi precedenti che fornivano dati sulla mortalita' degli individui in rapporto alle loro relazioni sociali, con dati relativi a oltre 308mila individui, seguiti per una media di 7 anni e mezzo. "La mancanza di relazioni sociali e' l'equivalente di fumare 15 sigarette al giorno", assicura la psicologa Julianne Holt Lunstad, che ha guidato lo studio. Sulla morte prematura le relazioni sociali hanno un impatto maggiore che prendere farmaci per la pressione alta e molto piu' che l'inquinamento; avere un basso livello di interazione equivale ad essere un alcolizzato ed e' due volte piu' dannoso che l'obesita'. "Non voglio certamente sminuire questi altri rischi, che sono fattori naturalmente molto importanti", ha aggiunto la Holt-Lunstad, "ma dobbiamo cominciare a prendere le relazioni sociali molto su serio".