

# Socializzare allunga la vita, la solitudine uccide

Data: Invalid Date | Autore: Gabriella Gliootti



LONDRA- Chi non ha mai ricercato la pace nella solitudine? Seneca diceva ‘La solitudine è per lo spirito ciò che il cibo è per il corpo’ e ancora Giorgio Gaber sosteneva ‘La solitudine | non è mica una follia | è indispensabile | per star bene in compagnia’. Ma chi credesse che la solitudine sia salutare per i sensi sarà presto costretto a ricredersi. Sembra infatti che essere circondati da familiari e amici allunghi la vita. Le persone che invece non hanno vita sociale sono quelle che hanno il 50% in più di morire. [MORE] E’ quanto emerge da uno studio delle università dello Utah e della Carolina del Nord, riportato dal Daily Mail. I ricercatori hanno scoperto che chi socializza con amici e parenti vive in media 3,7 anni in più rispetto a quelli che preferiscono una vita solitaria. Le persone prive di vita sociale hanno un tasso di mortalità alto come quello degli alcolisti, mentre fare nuove amicizie ha un impatto positivo paragonabile allo smettere di fumare. Queste conclusioni sono state tratte al termine di 148 studi condotti in 30 anni e che hanno coinvolto più di 300.000 persone. Il coordinatore di questo studio, Burt Uchino, ha dichiarato: “Gli amici e le persone di supporto possono rendere la vita più facile ogni giorno. Possono incoraggiare anche le pratiche per avere una migliore salute, come consultare un medico e fare più esercizio. Possono anche aiutare indirettamente, facendoci credere che si ha qualcosa per cui vivere.” Secondo i ricercatori infatti il sostegno emotivo può aiutare a mettere i problemi nella giusta prospettiva. Lo studio ha inoltre evidenziato una correlazione tra morte e solitudine, negli uomini e nelle donne, indipendentemente dal loro stato di salute.

