



Italiani siamo più poveri e più malati, ma l'amicizia ci salverà

Malgrado i progressi della tecnologia e delle scienze mediche, le difficoltà economiche e di integrazione sociale stanno facendo sentire i loro effetti anche sullo stato di salute psicofisica degli individui. E' quanto emerge da numerosi studi che da alcuni anni vengono condotti in tutto il mondo. Già alcuni anni fa un'indagine del Centro studi della Federazione italiana medici di Medicina Generale ha esplorato gli effetti della crisi economica sul benessere psicofisico della popolazione attraverso gli occhi attenti dei medici di famiglia che, con oltre un milione di contatti giornalieri, costituiscono un monitor efficace sui fenomeni che riguardano la popolazione generale. Analizzando lo studio emerge un dato significativo: per il 50% dei camici bianchi lo stato di salute degli italiani è peggiorato rispetto a qualche anno fa.

Una percentuale che cresce al Sud e nelle Isole (57%) e nelle zone dove è diminuita l'occupazione (63%). Per il 48% invece lo stato di salute è stazionario, mentre solo l'1,4% ritiene che sia migliorato. Il 64% dei medici ha notato inoltre che i pazienti, sempre a causa della crisi economica, trascurano il proprio stato di salute.

A conferma della correlazione tra disagio socio-economico e salute psicofisica, l'89% dei medici di famiglia riferisce che i pazienti sono più stressati e questo aspetto si registra soprattutto nei territori con più disoccupazione e malessere sociale.

A questi fenomeni si aggiunge che in questi ultimi anni si sono allungate drammaticamente le liste di attesa per i pazienti cronici, soprattutto anziani, che più degli altri hanno bisogno di controlli periodici. Il ritardo e il mancato monitoraggio delle terapie farmacologiche ha inoltre ulteriormente allungato la lista dei pazienti che hanno rinunciato ad assumere i farmaci necessari, o addirittura a curarsi.

Viene allora da chiedersi se è possibile, e come, combattere questi fenomeni. Nell'attesa che migliori condizioni socio-economiche e strutturali modifichino la situazione, vi è però qualcosa che possiamo fare, che è alla portata di tutti, non costa nulla, fa bene alla salute e fa addirittura allungare la vita! A dirlo è la scienza. Avere amici migliora la salute e allunga la vita. Secondo una recente ricerca, poter contare su un buon network di relazioni sociali aumenta le speranze di sopravvivenza del 50%. E forse anche di più, stimano gli esperti, se si considerano soltanto i rapporti coltivati con continuità: Compagni di avventure, parenti, vicini di casa, persino colleghi di ufficio. Più ce n'è meglio è: tutti contribuiscono all'effetto longevità e anche i nemici 'fanno media'. L'analisi, condotta negli USA sui dati di 148 studi pubblicati in letteratura, non esamina infatti la buona o cattiva qualità dei rapporti sociali coltivati, ma soltanto la loro frequenza e le conseguenti ricadute in termini di salute su un periodo medio di 7 anni e mezzo. Gli autori del lavoro confermano che l'assenza o la scarsità di relazioni sociali si aggiunge alla lista dei fattori di rischio che accorciano la vita.

Non solo , hanno misurato che la solitudine vale quanto fumare 15 sigarette al giorno o essere alcolista. E' addirittura più insidiosa della sedentarietà e due volte più pericolosa dell'obesità. L'idea che la mancanza di relazioni sociali possa essere un fattore di rischio mortale non è ancora ampiamente diffusa fra le organizzazioni sanitarie e nell'opinione pubblica.

Isolarsi 'taglia' le aspettative di vita, assicurano gli studiosi, mentre interagire con altri, nel bene o nel male, le allunga. Secondo gli scienziati, il segreto di questo effetto sta nel senso di responsabilità che spinge chi è circondato da persone care, familiari o amici, a prendersi più cura di sé e ad assumersi meno rischi. Avere gente intorno, inoltre, significa solidarietà e potersi aiutare l'un l'altro nei momenti di difficoltà. I benefici legati a una buona rete di rapporti sociali valgono in qualsiasi età della vita. Anche se le nuove tecnologie , ad es. IA, potrebbero illuderci del contrario, nessuna relazione virtuale potrà mai sostituire un amico in carne e ossa.

Livio Carati

