



*Della solitudine si sono interessati, nei secoli, filosofi e poeti ma ora è diventato un problema sociale e sanitario*

# Un vecchio rischio per la nostra salute: la solitudine

**D**al libro della Genesi: *"Poi il Signore disse: non è bene che l'uomo sia solo: gli voglio fare un aiuto che gli sia simile"*. Il primo, quindi, a preoccuparsi della solitudine umana è stato il Padreterno e questo a conferma che l'uomo, nella sua natura, è un essere sociale. La condizione di solitudine, che è *in primis* uno stato d'animo determinato dalla convinzione di essere soli, di non essere capiti, di non avere relazioni sociali soddisfacenti, una dimensione legata alla qualità dei rapporti più che alla quantità, ha accompagnato l'uomo fin dal suo primo apparire sulla terra. Nel tempo, essa è stata diversamente definita e valutata. Aristotele la riteneva non *"umana"* per cui *"chi è felice nella solitudine o è una bestia selvaggia o un dio"*. Un'infinita schiera di poeti si è misurata sul concetto di so-

litudine e il massimo cantore rimane Leopardi (anche il passero era *"solitario"*, la luna *"solinga"*, il caro *"ermo"*, solitario, colle, luogo di *"sovrumani silenzi e profondissima quiete"*). Leopardi aveva anche una definizione, possiamo dire ironica, della solitudine ovvero *"una lente di ingrandimento: se stai solo e stai bene, stai benissimo, se stai solo e stai male, stai malissimo"*. Struggenti i quattro immortali versi di Quasimodo in cui la solitudine diventa mesta compagna del breve palpito della vita: *"Ognuno sta solo... trafitto da un raggio di sole, ed è subito sera"*. C'è poi chi, come Cesare Pavese, un tipo non proprio allegro, finito suicida, la ritiene una iattura per cui l'uomo cerca rifugio nella religione, ovvero *"nel trovare una compagnia che non falla: Dio"*. La solitudine torna a intrecciarsi con ricordi bi-



del dott.  
Alberto Volponi

Le foto dell'articolo sono realizzate da Valeria Arduini - [www.facebook.com/valeriaarduini-photography/](http://www.facebook.com/valeriaarduini-photography/)

blici espressi in maniera dissacrante da Paul Valéry: *"Dio ha creato l'uomo e, non trovandolo sufficientemente solo, gli ha dato una compagna per fargli sentire di più la solitudine"*. Una dichiarazione tutta maschilista a cui fa eco Cechov: *"Se avete paura della solitudine non sposatevi!"* Per fortuna non pochi apprezzano anche l'essere soli e addirittura, gioiosamente, la beatificano. È il caso di San Bernardo di Chiaravalle, dei monaci cistercensi, di cui possiamo ammirare le millenarie abbazie gotiche, che soleva ripetere: *"Beata solitudo, sola beatitudine"*. Anche il mondo, più frivolo, delle canzoni non ha trascurato il tema: Laura Pausini si è lanciata, San Remo 1993, nel firmamento internazionale con *"La solitudine"* (*Marco se n'è andato e non ritorna più...*). Potremmo continuare così ma crediamo sia il



# la Pelle

LA PRIMA RIVISTA  
DI DERMATOLOGIA & COSMESI

Ho avuto visione di un numero de **la Pelle** e desidererei riceverla a casa per un anno (6 numeri). Per sostenere la pubblicazione e contribuire alle spese di spedizione, invio **18,60 Euro** con il bollettino postale intestato a:  
**Headmaster International,**  
Via Carlo Botta n°17, 00184  
ROMA, **ccp 41125907.**  
*Allego copia del versamento.*

## Sostieni la Pelle

e ricevila direttamente a casa

Cognome .....

Nome .....

Via ..... N. ....

Città ..... C.A.P. ....

Prov. ..... Tel. ....

Firma .....



caso di affrontare la questione da un nuovo, più impegnativo, versante: la solitudine come problema sociale che finisce per intersecare problematiche sanitarie. È dimostrato che gli anziani sono i soggetti che maggiormente soffrono la condizione di solitudine ora che anche la televisione non è più il "nuovo focolare" cantato da Arbore in "Indietro tutta", spento nella solitudine degli smart phone. Il rapporto ISTAT del 2018 ci dice che il 40% dei soggetti con più di 75 anni non hanno un amico o qualcuno a cui rivolgersi in caso di necessità. In considerazione degli indici di natalità negativi e con un numero crescente di anziani il problema sarà sempre più acuto nei prossimi anni, assumendo un carattere emergenziale anche sotto il profilo sanitario, essendo ormai da considerare la solitudine un vero fattore di rischio. Negli anni vari studi, soprattutto nel mondo anglosassone, hanno evidenziato questo legame. Una ricerca negli Stati Uniti, iniziata nel 1979 e durata nove anni, ha scoperto, studiando settemila persone, che i soggetti "scollegati dagli altri" avevano una probabilità di morire tre volte superiore a quelli con forti legami sociali e come, fra quest'ultimi, anche quelli con abitudini di vita poco salutari (fumo, sedentarietà...) vivevano più a lungo di quelli con abitudini considerate migliori ma con scarse relazioni sociali. Nel 1984 uno studio conosciuto come Ruberman, su 2320 soggetti di sesso maschile infartuati, evidenziò, nei 3 anni successivi, un diverso indice di mortalità: quelli con interazioni sociali buone avevano il 50% di

probabilità in più di sopravvivenza. Dati sostanzialmente confermati da studi italiani (Perissinotto, 2012). Controverso è, invece, il rapporto solitudine-depressione. Rapporto risolto, senza esitazioni, da Pacht Adams, l'inventore della clownterapia, terapia del riso, che ha un suo fondamento scientifico nell'effetto del buon umore nella produzione di catecolamine ed endorfine, con una diminuzione del cortisolo e corrispettivo aumento della risposta immunitaria. Egli scrisse: "La depressione è un'epidemia di portata mondiale. Nel 2020 secondo le stime dell'OMS, la depressione sarà la malattia più diffusa del pianeta. Personalmente credo che la maggior parte delle depressioni abbiano le loro radici nella solitudine, ma la comunità medica preferisce parlare di depressione piuttosto che di solitudine. È più facile liberarsi del problema dando una diagnosi e una scatola di farmaci. Perché se cominciassi a parlare di solitudine sapremmo, per certo, che non ci sono farmaci. Non c'è industria medica che tenga, basta l'amore umano". Nella stessa direzione ci porta uno degli studi fra i più importanti mai effettuati, il Grant Study, che dal 1939 raccoglie dati, approfondisce analisi. Il motivo conduttore rimane lo stesso: l'attesa di vita si allunga con il migliorare della vita di relazione. Un quotidiano nazionale ha, in un titolo, così commentato e sintetizzato i risultati di tale studio: "Il segreto per vivere bene? L'amore e l'amicizia contano più del colesterolo". Chissà se un giorno qualcuno ci chiederà conto, come medici, di tante restrizioni alimentari inflitte!!