

La solitudine come fattore di rischio

Per invecchiare bene le relazioni affettive contano più di colesterolo, alcol e fumo. Lo confermano gli scienziati di Harvard con una ricerca che continua da oltre 80 anni

Giuseppe Remuzzi - IRCCS Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri

Non chiedetemi come hanno fatto, certo è che ci sono riusciti. L'idea dei ricercatori era assolutamente lungimirante e l'obiettivo davvero ambizioso: capire cos'è che ci consente di vivere bene e a lungo.

Così gli studiosi dell'Università di Harvard hanno preso nota di tutto quello che succedeva ai quasi 300 studenti ammessi al College tra il 1938 e il 1944: stato di salute - fisica e mentale - lavoro, famiglia, amici e tanto d'altro (lo studio va avanti da 80 anni e non si fermerà, pare, tanto presto).

E cosa hanno scoperto? Quello che avevano già capito i Beatles: *"Love, love, love"* insomma, è l'amore a farti vivere bene. Non solo ma l'educazione è più importante dei soldi e dello stato sociale, mentre la solitudine uccide, proprio come l'alcol e il fumo. "Non basta essere brillanti per invecchiare bene - ha scritto George Vaillant, tra gli studiosi a capo di questa avventura - devi essere innamorato, o comunque avere relazioni affettive forti, in famiglia e tanti amici".

"Ma non dovevano essere i livelli di colesterolo e la pressione alta a far male?" direte voi. Sì certo, ma l'uno e l'altra a detta degli studiosi di Harvard contano meno della famiglia o dell'aver un legame affettivo stabile.

Insomma è come se a tutti i consigli, comunque preziosissimi, di tanti bravi medici per invecchiare bene "non fumate, bevete poco alcol, e poi frutta, verdura e pesce, e attività fisica" ne mancasse uno che è forse il più importante: "dedicate tempo ed energie ai vostri rapporti con gli altri". Sul lavoro? Certo, ma anche fuori se volete, non

importa. Imparare a farlo avvantaggia specialmente il cervello e gli scienziati l'hanno documentato con test di performance intellettuale e con tanti altri esami incluso l'EEC (ripetuto periodicamente per 80 anni!). Anche i rapporti sociali dei più piccoli sono importanti - con gli altri bambini o con gli adulti non importa, l'importante è che ne abbiano - più fanno esperienze diverse e più giocano, meglio è.

Nessuno studio è perfetto e non lo è nemmeno lo studio "Grant" non fosse altro perché quanto abbiamo scritto finora potrebbe valere solo per i maschi in quanto al College a quei tempi ci andavano solo gli uomini - tutti fra l'altro bianchi - gente altolocata di solito (uno dei primi a prendere parte allo studio fu un "certo" John Fitzgerald Kennedy e poi Ben Bradlee per moltissimi anni direttore di Washington Post). E gli altri? Ci sono stati grandi imprenditori, avvocati e medici famosi, ma c'era anche gente normale e persino certi che poi ebbero una vita miserevole: alcolizzati o drogati o schizofrenici. Col passare degli anni lo studio si è arricchito di molte altre persone, anche donne e di un'attività parallela "Glueck" cui hanno preso parte soprattutto ragazzi, questi però vivevano nei sobborghi di Boston e, come potete immaginare, il confronto fra loro e quelli del College ha fornito indicazioni preziose.

► La ricerca continua

Vi chiederete dove gli studiosi abbiano trovato i fondi per fare tutto questo e per poter andare avanti per così tanti anni. Dal governo federale in parte e poi

dai National Institutes of Health e dalle tasse dei cittadini; anche se adesso c'è chi comincia a criticare questa scelta a cominciare dal Presidente Trump: "Cosa continuiamo a spendere soldi per questo studio quando dovremmo invece preoccuparci di trovare nuove terapie per il cancro o per l'Alzheimer?". Se lo chiedete a Robert Waldinger, che ha seguito "Grant" per più di 30 anni, vi dirà che proprio grazie ai dati che sono stati raccolti in tutto questo tempo è stato possibile stabilire che chi è omosessuale non ha scelto di esserlo per esempio o che l'alcolismo non è una colpa ma una malattia e tante altre cose ancora. Non solo ma se oggi siamo capaci di interpretare almeno un po' certe scelte di vita della gente dipende proprio dal fatto che qualcuno si è preso la briga di seguire queste persone dalla giovinezza alla vecchiaia.

Il bello è che Waldinger non ha alcuna intenzione di fermarsi, adesso sta studiando i figli degli studenti del College del '38 e persino i figli dei figli: "È entusiasmante presto avremo tantissime informazioni e sapremo rispondere a domande a cui nessuno ha mai saputo rispondere fino ad ora". E chissà che un giorno questi dati non possano persino portare un contributo allo sforzo che si sta facendo per prevenire certe malattie - cardiovascolari e diabete per esempio - ma anche i disturbi del sistema nervoso, o per rallentare l'invecchiamento. Se fosse così avremmo un mondo migliore e i sistemi sanitari di tutto il mondo risparmierebbero tantissimi soldi.

Fonte: www.adultdevelopmentstudy.org; www.corriere.it