

# Conquiste del Lavoro

Quotidiano di informazione socio economica

Anno 76 - N. 48 | SABATO 9 MARZO 2024

Direttore Responsabile: Mauro Fabi. Proprietario ed Editore: Conquiste del Lavoro Società Cooperativa aR.L. Sede legale: Via Nicotera 29 - 00195 Roma - C.F./Reg. Imprese Roma: 05558260583 - P.Iva: 1413871003 - REA: RM 495248 - Albo Cooperative: C137557 Telefono 06385098 - Rappresentante legale: Duccio Trombadori. Direzione e Redazione: Via Po, 22 - 00198 Roma - Tel. 066473430. Amministrazione - Uff. Pubblicità - Uff. Abbonamenti: Via Po, 22 - 00198 Roma - Telefoni 066473263/270 - 068546742/3, Fax 068415365. Email: conquiste@cdl.it. Registrazione Tribunale di Roma n. 569 / 20.12.48 - Modalità di pagamento: Prezzo di copertina Euro 0,60. Abbonamenti: annuale standard Euro 103,30; cumulativi Euro 85,00. C.C. Postale n. 51692002 intestato a: Conquiste del Lavoro, Via Po, 22 - 00198 Roma C. C. Bancario Intesa Sanpaolo S.p.A. - Filiale 00291 - Roma 29 - IBAN IT630030690504810000014274 intestato a: Conquiste del Lavoro, Via Po, 22 - 00198 Roma - Pagamento on-line disponibile su Internet all'indirizzo [www.conquistedelavoro.it](http://www.conquistedelavoro.it). Adempimento degli obblighi di trasparenza e di pubblicità. Legge 4 agosto 2017, n. 124 - art. 1, commi 125-129 - in ottemperanza alla L. 4 Agosto 2017 n. 124 - art. 1, commi 125/129 ai fini della trasparenza e pubblicità la pubblicazione delle informazioni relative a sovvenzioni, contributi, incarichi retribuiti e comunque a vantaggi economici di qualunque genere superiori a € 10.000,00, ricevuti annualmente da Pubbliche Amministrazioni e da altri soggetti anche societari in controllo pubblico. - Contributi alle imprese editrici di quotidiani e periodici erogati dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria incassati nel 2022 Euro 791.311,54. Indicazione resa ai sensi della lettera f) del comma 2 dell'articolo 5 del Decreto Legislativo 15 maggio 2017, n. 70.

ISSN 0010-6348



**L**a fragilità, uno stato legato all'età di ridotta riserva fisiologica, è una sfida clinica e di salute pubblica globale. Entro il 2050, si prevede che oltre 1,5 miliardi di persone in tutto il mondo abbiano più di 65 anni; questa rapida crescita della popolazione anziana è accompagnata da un aumento del numero di anziani che vivono con la fragilità. In tutto questo si associa un'altro problema a carico degli anziani: la solitudine. Dal punto di vista fisico, la solitudine, può portare a un aumento del rischio di patologie cardiache, ipertensione, obesità e ridotta capacità immunitaria. Dal punto di vista mentale, può causare depressione, ansia, deterioramento co-

## Fragilità e solitudine nell'invecchiamento: danni come fumare 15 sigarette al giorno

gnitivo e aumento del rischio di demenza. La mancanza di interazioni sociali e di sostegno emotivo può influenzare negativamente la qualità della vita degli anziani, compromettendo la loro salute complessiva. Pertanto, è essenziale promuovere la partecipazione sociale e le relazioni significative per mitigare gli effetti nocivi della solitudine negli anziani. Uno studio condotto dagli scienziati dell'Università di Glasgow e dell'University Medical Center di Amsterdam evidenzia come la solitudine potrebbe avere un effetto negativo sulla salute

fisica e mentale degli anziani. I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla rivista *The Lancet Healthy Longevity*. I ricercatori hanno analizzato i risultati di oltre 130 lavori precedenti per valutare la solitudine e l'impatto che può avere sulle persone che sono avanti con gli anni. Stando a quanto emerge dall'indagine, l'assenza di compagnia può essere associata a un incremento di condizioni come fragilità fisica, depressione e declino cognitivo. Sia la fragilità (ridotta riserva fisiologica) che la vulnerabilità sociale (scarsità di adeguate con-

essioni sociali, supporto o interazione) diventano più comuni con l'avanzare dell'età e si associano spesso associate a conseguenze negative. Negli ultimi anni specialmente a seguito della pandemia di Covid-19, si presta maggiore attenzione ai potenziali effetti dannosi della solitudine e dell'isolamento sociale sulla salute degli anziani. Ricerche precedenti avevano già indicato che la fragilità può portare a una diminuzione dei contatti sociali. In alcuni casi, la vulnerabilità fisica può anche far sì che le persone perdano i contatti sociali o

diventino più sole, ad esempio perché diventano meno mobili. La compromissione dell'attività sociale può avere effetti dannosi sulla salute, tanto che lo scorso anno il Surgeon General degli Stati Uniti ha affermato che la solitudine è altrettanto dannosa quanto fumare 15 sigarette al giorno. Inoltre, si è visto quando le persone si sentono sole o che non hanno contatti sociali corrono un rischio maggiore, tra l'altro, di depressione e di varie malattie croniche. La mancanza di contatti sociali, ad esempio, può avere un effetto diretto sul sistema immunitario, ma può anche avere un effetto indiretto sulla salute, ad esempio attraverso uno stile di vita non sano.

Giovanni Ianni