

IN CRESCITA ANCHE LE DISUGUAGLIANZE

Caldo e salute mentale I disagi psicofisici aumentano con i gradi

FRANCESCA FULGHESU

Le elevate temperature tendono a isolare le persone. E una maggiore solitudine, con una relativa minore collaborazione comunitaria hanno effetti diretti sulla psiche

Per Susan Sontag, le persone hanno una doppia cittadinanza: una nel regno dello stare bene, una in quello dello star male. Le nuove ondate di calore ci costringono sempre più spesso a vivere nel secondo. Il caldo estremo — che in questi giorni investe la penisola italiana, dopo essersi lasciato alle spalle 10 mila morti in Europa — impatta anche sulla salute mentale. Così, insieme alle temperature, aumentano l'ansia, l'irritabilità, il nervosismo, la rabbia. Il corpo, sotto attacco, percepisce il pericolo. E reagisce.

«È uno stato simile alla condizione depressiva», spiega a Domani Matteo Innocenti, psichiatra e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Italiana Ansia da cambiamento climatico (Aiacc). «Porta a stanchezza, spassatezza, mancanza di forze e al desiderio di non uscire o non fare nulla, per salvaguardarsi. È una sindrome da comportamento di malattia».

Disuguaglianze crescenti

È un malessere condiviso, un'esperienza traumatica collettiva. Questo stato patologico riguarda tutti, ma non

colpisce tutti allo stesso modo: il cambiamento climatico agisce come moltiplicatore di disparità sociali. Anche quando si parla di salute mentale. «Lo stress climatico potenzia tensioni latenti, incrementa problemi di salute già presenti e colpisce soprattutto le classi economiche più svantaggiate, che possono tutelarsi meno dai suoi effetti».

Basti pensare a chi, anche con gli oltre 40 °C previsti in questi giorni, lavora all'aperto. «È un effetto cumulativo», spiega lo psichiatra. «Se io ho già tante difficoltà, è naturale che soffrire l'afa mi renda ancora più a rischio e potenzialmente più pericoloso».

Secondo i dati più recenti, statisticamente un aumento di 10 °C della temperatura media in un dato periodo è associato a un incremento di circa il 9 per cento del rischio di criminalità violenta. Le analisi mostrano anche che all'aumentare della media settimanale delle temperature massime, crescono le chiamate al 1522, il numero nazionale di pubblica utilità gratuito dedicato al contrasto della violenza di genere.

Il rischio è che si inneschi un circolo vizioso: «L'incremento di violenza, risse e maltrattamenti domestici porta a una maggiore stigmatizzazione. E poi a dinamiche razziste e a politiche di discriminazione», sottolinea Innocenti.

I più fragili

Le temperature elevate — mercoledì 15 luglio sono pre-

visti 7 bollini rossi, 9 arancioni, e a Firenze e Perugia è allerta salute — tendono inoltre a isolare le persone: maggiore solitudine e minore collaborazione comunitaria hanno effetti diretti sulla psiche. Le categorie marginalizzate sono, ancora una volta, le più colpite: «Gli anziani, chi non può partire in vacanza, chi non può andare da uno psicoterapeuta. Abbiamo città senza alberi, i nostri nonni non possono nemmeno uscire senza temere di morire».

Durante le ondate di calore si registra un maggiore tasso di ospedalizzazione e un aumento degli accessi nei reparti di psichiatria: «Questo avviene — spiega Innocenti — sia perché il caldo è un fattore di stress che scompensa le persone, sia per ragioni mediche legate ai farmaci: gli antidepressivi aumentano la sudorazione, favorendo uno scompenso dell'organismo». Così, chi può permetterselo, parte. O accende l'aria condizionata. Gli altri, soprattutto in città — dove il cemento raggiunge i 60 °C e l'umidità causa ipertermia — soccombono.

Ma per quanto si possa viaggiare lontano, nessuno è completamente al riparo. L'insonnia, la debolezza, il calo della libido colpiscono tut-



Peso: 44%

ti. E lo faranno sempre di più. Gli impatti biologici sulla mente, del resto, non hanno bisogno di una coscienza climatica. Sono effetti diretti. Eppure, con il tempo, è probabile che una maggiore consapevolezza si diffonda: non avere più un luogo in cui fuggire potrebbe portare anche i più scettici a un'epifania. In quel caso, «il disagio psicologico e la claustrofobia dipenderebbero anche dalla conoscenza del problema».

Oltre all'ansia causata direttamente dal malessere fisico, il riscaldamento globale provoca anche ecoansia e ansia da cambiamento climatico: «Rispettivamente la paura per il pianeta e il timore delle conseguenze che tutto ciò ha sulla propria vita». A quel punto, si può reagire o paralizzarsi. Per scegliere, però, serve riconoscersi cittadini del regno dello star male.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Domani, mercoledì 15 luglio, sono previsti sette bollini rossi e nove arancioni in tutta Italia



Peso: 44%