

EMERGENZA SOCIO-SANITARIA SILENZIOSA

La prossima epidemia è qui: si chiama solitudine

di **GIULIANO GUZZO**



■ C'è un'epidemia silenziosa contro la quale il «distanziamento sociale» peggiora le cose: si

chiama solitudine. Da tempo al centro degli allarmi di sociologi e sanitari, ora autorevoli studi cominciano a valutare anche i costi economici dell'impatto sulle nostre società. Ecco i numeri di questo male oscuro.

alle pagine **14 e 15**

► LEGAMI RECISI

Sanità sotto stress e conti in rosso La solitudine è un'emergenza sociale

L'assenza di relazioni non è esclusivamente un problema per la qualità della vita del singolo individuo. Molti studi iniziano a calcolarne il costo per la collettività: per la sola Spagna ammonta a 25 miliardi di dollari l'anno

di **GIULIANO GUZZO**

■ Dici agosto in città e pensi subito a lui, al **Nanni Moretti** che, nel film *Caro Diario*, a bordo della sua Vespa se ne gira solo per gli assolati quartieri di Roma. La Capitale appare semideserta come effettivamente sono molte città italiane in questo periodo in cui tanti sono in vacanza e chi è rimasto a casa, inevitabilmente, fa i conti con un po' di tranquillità, sì, ma anche di solitudine. Peccato che quest'ultima non sia affatto un fenomeno solo estivo. Anche quando le nostre strade tornano ad essere affollate e lontanissime da quelle vuote solcate da **Moretti**, infatti, la solitudine continua a colpire; con conseguenze sottovalutate, che vanno ben oltre la sfera privata di chi ne è vittima. A documentarlo, in modo sempre più allarmante, è una vasta mole di ricerche.

Per esempio, a feb-

braio di quest'anno **Marieke Huysentruyt** e **Yann Algan** dell'École des hautes études commerciales de Paris - più nota come Hec Paris, una delle migliori business school del mondo -, hanno firmato un articolo assai interessante, commentando gli esiti del report *Bridging social capital and trust: a research agenda*. I due studiosi partono da una premessa: «La solitudine viene solitamente considerata un'esperienza privata, una questione di salute mentale o di benessere individuale». Peccato che così non sia dato che, avvertono **Huysentruyt** e **Algan**, c'è «un crescente corpus di prove che dimostra come, quando

la fiducia si erode e i legami sociali si indeboliscono, le conseguenze si estendono ben oltre il benessere individuale». E si manifestano a più livelli: «I risultati scolastici ne risentono, la produttività diminuisce, l'impegno civico si indebolisce e la crescita economica rallenta». Come se non bastasse, la solitudine è non di rado anche un indice di disuguaglianza. L'isolamento sociale, infatti, «colpisce in modo sproporzionato i giovani adulti, le persone a basso reddito, le minoranze e coloro che vivono in aree economicamente o geograficamente isolate».



Peso: 1-5%, 14-64%, 15-45%

Tutte persone, sottolineano ancora **Huysentruyt** e **Algan**, che «si trovano ad affrontare barriere strutturali che impediscono loro di instaurare legami significativi al di fuori della propria cerchia sociale immediata».

Entrando più nello specifico, c'è da rimanere sbalorditi per i numerosissimi effetti negativi della solitudine sulla salute pubblica. Diversi studi collegano infatti l'isolamento sociale a molteplici patologie croniche, malattie cardiache, malattie polmonari, malattie cardiovascolari, ipertensione, aterosclerosi, ictus e, dulcis in fundo, disturbi metabolici, come l'obesità e le malattie metaboliche. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Public Health* nel 2013 aveva perfino messo nero su bianco come «l'isolamento sociale» predica «la mortalità per entrambi i sessi così come il fumo e l'ipertensione». Accostamenti impegnativi che rendono plausibile quanto afferma una nota diffusa nel 2025 dall'Oms, che sempre credibile non è ma che, a questo punto, va presa sul serio quando dice che la solitudine è collegata a circa 100 decessi ogni ora, ovvero più di 871.000 all'anno. Tutto questo, riletto al contrario, dovrebbe trovare riscontri nel fatto che le buone relazioni allungano la vita. In effetti è così. Una metanalisi pubblicata nel 2010 sulla rivista *Plos medicine*, considerando 148 studi già pubblicati - per un campione complessivo di oltre 300.000 persone - aveva rilevato «una probabilità di sopravvivenza aumentata del 50%» per quanto mostravano di avere «relazioni sociali più solide».

D'accordo, ma come la solitudine risulta collegata ad un così drastico peggioramento della salute? Hanno provato a spiegarlo, attraverso un'analisi riepilogativa della letteratura pubblicata nel febbraio 2023, gli studiosi **Kiffer Card, Cindy Yu, Jocelle Refol, Adam Frost e Pete Bombaci**. Secondo costoro, le ragioni di questo drammatico collegamento sono essenzialmente quattro. Anzitutto, le persone con disabilità, problemi di salute mentale o redditi bassi tendono in ragione della loro condizione ad essere socialmente esclusi e a scontare, pertanto, un rischio più alto di una salute peggiore. In secondo luogo, chi non ha una rete sociale sulla quale fare affidamento ha spesso più difficoltà a fissare appuntamenti, a ricordarsi di assumere farmaci o a essere incoraggiato da altri a farsi visitare per un sintomo sospetto. In terza battuta, la solitudine è fortemente associata a stili di vita quali dieta povera, inattività fisica, abusi di sostanze e scarsa cura di sé. Infine, c'è il nostro cervello che affronta la solitudine come uno stress: ma uno stress prolungato, inevitabilmente, logora.

Ci si potrebbe ora chiedere quali esattamente siano i costi economici della solitudine. Com'è facile intuire, non esiste un sistema di misurazione universale del fenomeno. Bisogna quindi rifarsi a stime differenti anche per Paesi, ma tutte accomunate da risultati impressionanti. Per esempio, una stima elaborata dal Bankwest Curtin economics centre ha quantificato, per l'Australia, i costi sociali della solitudine in 2 miliardi di

dollari. Che, anche se possono apparire molti, sono poca cosa rispetto ai 25,2 miliardi di dollari di costi - sempre per lo stesso fenomeno - che uno studio pubblicato nel 2024 sull'*European Journal of Health Economics* ha quantificato per la Spagna. La musica non è molto più allegra se si guarda al contesto inglese. Sfogliando il *Loneliness monetisation report*, pubblicato nel 2020 a cura di **Sebastien Peytrignet, Simon Garforth-Bles e Kieran Keohane**, si scopre infatti come nel Regno Unito, complessivamente, il costo annuo a persona in termini di benessere, salute e produttività lavorativa associato alla solitudine grave ammonta a circa 9.900 sterline, corrispondenti a circa 11.570 euro. Sarà anche per questo che proprio il Regno Unito il 17 gennaio 2018 è divenuto il primo Paese al mondo ad affrontare l'isolamento sociale come una priorità di salute pubblica, istituendo il ministero della Solitudine e affidandolo, per la prima volta, a **Tracey Crouch**, allora ministra per lo Sport e la società civile. Vista e considerata l'attenzione del mondo della politica, non solo inglese chiaramente, alla gestione delle finanze è chiaro come il ministero della Solitudine non sia una trovata spot bensì una necessità.

In effetti, la solitudine rischia alla lunga di mandare in tilt il sistema sanitario. Se n'è accorto un team di studiosi dell'Università di Exeter, nel sud-ovest dell'Inghilterra, che ha analizzato la relazione tra solitudine, as-



Peso: 1-5%, 14-64%, 15-45%

sistenza sanitaria e costi utilizzando i dati di oltre 23.000 adulti partecipanti allo studio Understanding Society. In breve, costoro hanno scoperto come le persone sole non solo soffrono maggiormente di problemi di salute fisica mentale, nonché di depressione, ma fanno un uso maggiore della sanità pubblica, con visite più frequenti dal medico di base, cure ambulatoriali e ricoveri ospedalieri. Chiaramente,

tutto questo ha una incidenza maggiore nella popolazione anziana. A questo proposito, appare eloquente uno studio della London School of Economics sugli anziani secondo cui, per ogni sterlina spesa per prevenire la solitudine, se ne potrebbero risparmiare il triplo. Fosse vera anche la metà d'una simile conclusione, varrebbe decisamente già la pena mettersi al lavoro. Per ragioni economiche ma non solo; se

davvero si crede al bene comune e all'idea che nessuno debba essere lasciato indietro o, appunto, solo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

11.570

Uno studio condotto nel Regno Unito ha calcolato in 11.570 euro il costo annuo a persona associato alla solitudine.

50%

Le persone con relazioni sociali solide hanno una probabilità generale di sopravvivenza superiore del 50% rispetto alla media.

871.000

In tutto il mondo sarebbero collegati alla solitudine oltre 871.000 decessi all'anno.



Peso: 1-5%, 14-64%, 15-45%



Peso: 1-5%, 14-64%, 15-45%