

EMERGENZA SOTTOVALUTATA

Giovani iperconnessi e soli I rischi (anche per la salute) di una «epidemia» nascosta

A sperimentare la solitudine sono soprattutto i nati tra il 1997 e il 2002. Uno studio ha mostrato la correlazione con malattie come demenza e Alzheimer. Dare tutta la colpa ai social è sbagliato

di MADDALENA LOY



La notizia non è che siamo sempre più soli ma che la solitudine, che secondo la narrazione mediatica «dilaga», non colpisce gli anziani ma i giovani adulti della generazione Z, nati tra il 1997 e il 2002. È osservando loro, il mondo iperconnesso in cui vivono e la loro incomprensibile solitudine, che qualcuno ha cominciato nuovamente a interessarsi all'argomento. Il «la» lo ha dato l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), che nel novembre 2023 ha addirittura istituito una commissione sulla solitudine, creata per «promuovere la connessione sociale e affrontare la solitudine come minaccia insistente per la salute». In apparenza i soliti luoghi comuni istituzionali, pompanti con la grancassa per sopperire all'incapacità di offrire soluzioni su emergenze più concrete. Gli ultimi dati, tuttavia, fanno riflettere e fotografano impietosamente alcuni sintomi in controtendenza con ciò che stavamo, prima della pandemia, la pubblicazione scientifica *Our World in Data* (Università di Oxford) sostenendo che «non c'erano prove che ci fosse un'epidemia di solitudine».

Lo studio che ha scatenato nuovamente l'interesse, condotto su 609.000 casi, è uscito su *Nature* ai primi di ottobre. È la più grande metanalisi sull'associazione tra solitudine, demenza e disabilità cognitiva e dimostra che solitudine e isolamento hanno aumentato il rischio di demenza per tutte le cause, morbo di Alzheimer, demenza vascolare e deterioramento cognitivo. *Medscape*, uno dei principali strumenti di aggiornamento medico internazionale, ha poi pubblicato un articolo a novembre, cristallizzando i risultati dello studio di *Nature*: «La solitudine è più di un'emozione: è una seria minaccia sia per il cervello che per il corpo e provoca ansia e depressione ma anche patologie pericolose per la vita come le malattie cardiovascolari, l'ictus, l'Alzheimer e il Parkinson». Con gli studi, sono arrivati i sondaggi: la Gallup a luglio ha reso pubblici le ultime statistiche, che mostrano che oltre 1 persona su 5 in tutto il mondo (23%, più di 1 miliardo e 800 milioni di persone) si sente «molto o abbastanza sola». Ecco perché l'Oms ha inserito la solitudine tra i fattori di rischio.

La sensazione di solitudine attraverso tutto il globo (dall'Africa al Vietnam passando per Stati Uniti, Europa e Italia) e tutte le fasce anagrafiche,



TRA VIRTUALE E REALE Colazione con lo smartphone [Getty]

sebbene, a differenza di quanto ritenuto, colpisca molto di più i giovani adulti (il 27%) rispetto agli anziani, che riportano i livelli più bassi di solitudine (17%), lamentando semmai isolamento sociale e fisico. Eppure, è su di essi che si sono concentrati i (pochi) sforzi della stessa Oms e delle grandi associazioni mediche internazionali, pronte adesso a fare retromarcia e a centrare meglio l'obiettivo: la solitudine sembra essere un problema delle giovani generazioni, l'isolamento riguarda invece gli anziani, e non vanno messe nello stesso calderone. I ricercatori stanno però cercando di comprendere per quale motivo le persone sperimentano la solitudine in un mondo in cui le opportunità di contatto sociale sono ormai moltiplicate all'ennesima potenza.

Dirk Scheele, PhD, professore tedesco di neuroscienze sociali, ha condotto insieme con il suo team uno studio in cui è stata utilizzata la risonanza magnetica funzionale per esaminare il cervello di individui sani con percezione di solitudine alta o bassa. I risultati hanno mostrato che gli individui molto soli riducono l'attivazione della corteccia insulare e manifestano anche una reattività ridotta all'interazione sociale positiva, oltre a una minore produzione di ossitocina, soprannominata l'«ormone dell'amore» perché aumenta l'attitudine pro sociale, l'altruismo e l'empatia (è prodotto durante parto e

allattamento e facilita i legami affettivi e la coesione di gruppo).

Senza necessariamente arrivare alle conclusioni di **Vivek Murthy** (nominato Chirurgo Generale degli Stati Uniti dal presidente **Joe Biden**), che si è spinto a dichiarare che «la solitudine e le deboli connessioni sociali sono associate a una riduzione della vita simile a quella causata dal fumo di 15 sigarette al giorno», gli effetti dell'isolamento sulla salute fisica sono documentati e non è detto che su questi sintomi non possa in futuro concentrarsi l'industria del farmaco. La comunità scientifica nel frattempo continua a far la guerra a vino e sigarette senza preoccuparsi concretamente della solitudine, che forse è il principale fattore di rischio in molte gravi malattie.

Bisognerà anche capire perché il sentimento di solitudine abbia colpito i giovani adulti. Un'analisi della Commissione europea ha evocato, in maniera alquanto semplicistica, l'uso del social network associandolo alla solitudine. «Circa il 34,5% e il 26,1% degli intervistati di età compresa tra 16 e 30 anni utilizzano rispettivamente siti di social network e strumenti di messaggistica istantanea per oltre 2 ore al giorno» scrive la Commissione, indicando che «oltre un terzo dei giovani intervistati mostra modelli di dipendenza dai social media. Trascorrere più di due ore al giorno sui siti di social net-



L'INTERVISTA EMILIO MORDINI

«La causa è l'incapacità di amare gli altri»

Lo psicoanalista: «Si soffre anche senza isolamento fisico, anzi spesso colleghi e amici non mancano. Il disagio non nasce quando non siamo apprezzati, ma quando siamo indifferenti verso chi ci circonda. L'impegno dell'Oms? Errore medicalizzare il fenomeno»

Ogni volta che un fenomeno ha vasta portata, si usa la parola «epidemia»: è il lemma del secolo. Ma quella della solitudine sembra essere davvero un'epidemia, silenziosa eppur stratificata su ogni fascia sociale e anagrafica. «Colpisce tutti: bambini, adolescenti, adulti e anziani, senza distinzione», spiega il professor Emilio Mordini, psicoanalista e psichiatra, che ha insegnato bioetica e psicoanalisi in università italiane ed estere.

Cosa s'intende per solitudine?

«La solitudine è la sensazione profonda di essere soli, a prescindere che lo si sia per davvero. Ci sono persone che,

apparentemente, hanno una vita familiare, sociale e lavorativa ricca ma che dentro si sentono disperatamente sole. Essere soli però è diverso dall'essere isolati».

Cos'è l'isolamento?

«Si parla di isolamento quando si è oggettivamente soli. Può essere causato dal vivere in luoghi isolati o dalla mancanza di legami sociali, come è il caso di molti anziani».

Isolamento e solitudine hanno conseguenze diverse sulla salute?

«La solitudine può essere responsabile di gravi problemi psichiatrici e neurologici e, quasi sicuramente, contribuisce allo sviluppo delle demenze, l'isolamento colpisce soprattutto la salute fisica. Nel 1200 fu fatto un terribile esperimento, raccontato dal frate francescano Salimbene de Adam, che viveva alla corte di Federico II di Svevia».

Già nel 1200 si parlava di solitudine?

«Non esattamente. Federico II ordinò ad alcune balie di allattare e accudire un gruppo di neonati sottratti alle madri subito dopo la nascita. Dovevano farlo in silenzio, riducendo al minimo i contatti fisici e affettivi, al fine di scoprire la lingua «originaria» in cui i bebè, in assenza di stimoli esterni, si sarebbero espressi. L'esperimento fallì perché i neonati morirono tutti».

Terribile. L'isolamento può portare alla morte?

«Sì. I neonati non morirono di fame o per mancanza di cure: furono uccisi dall'assenza di affetto. Questa esperienza fu poi confermata da numerose osservazioni condotte nel Novecento. Gli esseri umani hanno bisogno, per vivere, di contatto fisico ancora più che di cibo».

M. Loy
Chi soffre maggiormente di isolamento oggi?

«Bambini e anziani. I bambini sono stati così abituati a vivere davanti a smartphone e computer, che non ricercano più la compagnia umana. Gli anziani vivono sempre più spesso da soli. In Europa, circa il 30% di tutti i cittadini sopra i 65 anni vive solo. In Svezia la percentuale sale al 47%: esiste perfino un'agenzia governativa che si occupa di anziani trovati morti nei loro appartamenti senza che nessuno ne abbia denunciato la scomparsa».

Egli adolescenti?

«Negli adolescenti, isolamento e solitudine tendono a coesistere e complicarsi l'una con l'altra».

In questi casi, molti suoi colleghi parlano di «depressione».

«Ma non lo è, anche se è una situazione che può scatenare la depressione nei ragazzi predisposti. La solitudine emotiva degli adolescenti dipende dal fatto che non si fidano degli altri e non trovano immagini positive con cui identificarsi: si sentono soli perché non hanno adulti da imitare e «ideali» per cui vivere, di conseguenza costruiscono reti sociali basate su rapporti virtuali, finendo per autoisolarsi».

Gli adulti soffrono più di isolamento o solitudine?

«L'adulto ha spesso una rete sociale che lo sorregge, imperniata intorno al lavoro. Il suo problema non è l'isolamento ma, quasi sempre, la solitudine».

Perché ci si sente soli, anche quando si hanno tante relazioni?

«Perché non si è più interessati agli altri. La sensazione più sgradevole che accompagna la solitudine è quella che nessuno di coloro che ci sono vicini possa esserci d'aiuto. Si fantastica su relazioni che non esistono ma si ignorano i colle-



PREOCCUPATO Lo psicoanalista e psichiatra Emilio Mordini

ghi, gli amici e i familiari più prossimi. Così, spesso, la solitudine induce anche all'isolamento».

Da cosa nasce la solitudine?

«Dall'incapacità di amare i nostri simili e da un'indifferenza rancorosa che ci fa sentire soli. Nessuno che sia innamorato, anche se non ricambiato, si sente mai solo: magari è disperato, ma non solo. Non si è soli, dunque, «perché gli altri non ci amano» ma perché noi non amiamo gli altri. Nel nostro mondo regnano superficialità, invidia e indifferenza».

Come mai?

«Una delle cause sta nella perdita del futuro che io chia-

miss con l'ecologia: in parte, ci è anche riuscita, ma ci vuole altro che Greta Thunberg per dar senso alla vita».

Perché la scomparsa del futuro infinito causa la solitudine?

«Perché, come diceva l'economista inglese Keynes, «nel lungo periodo siamo tutti morti» e, per la mente umana, morte e solitudine coincidono. Pensi a come Dante rappresenta l'Inferno: la cosa più agghiacciante nella condizione dei dannati nella Divina Commedia è la loro tremenda, eterna solitudine (con la stupida eccezione di Paolo e Francesca). L'unico modo di contrastare l'incombere della morte è quello di immaginare un futuro infinito. Una società che cerca di farne a meno è una società che cade vittima di fantasie di morte e condanna i suoi membri alla solitudine».

Nel novembre del 2023, l'Oms ha costituito una commissione per prevenire la solitudine: servirà a qualcosa?

«Sinora, la commissione ha fatto onestamente il suo lavoro. C'è da chiedersi, però, che senso abbia che l'Oms si occupi di tutto. È vero che la salute ha a che vedere con un'infinità di cose ma non tutti i problemi ne guadagnano dall'essere trasformati in questioni sanitarie. Forse, come per l'obesità, l'industria del farmaco è alla ricerca della «pillola contro la solitudine»... Ma solitudine e isolamento non si prestano a essere medicalizzati, sia perché riguardano fenomeni economici e sociali molto complessi, sia perché affondano le loro radici negli strati più profondi dell'animo umano, quella che scienza e medicina faticano a comprendere e su cui, spesso, farebbero meglio a tacere».

M. Loy

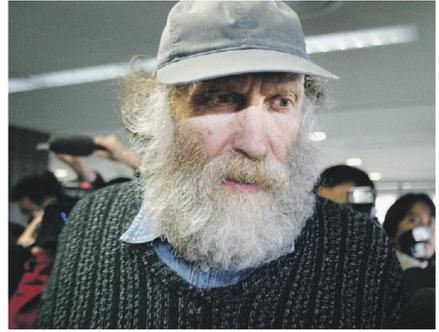
Da Majorana a Bobby Fischer Quando il genio fugge la folla

Vivere appartati non è sempre un male: per qualcuno è un modo di trovare sé stesso

bra e la topologia. Negli anni Settanta si ritirò a Lasserre, in Francia, senza famiglia e amici né televisione, radio, telefono e Internet. In quel totale autoisolamento ha elaborato teorie che oggi potrebbero essere applicate alla tecnologia: il gigante cinese delle telecomunicazioni Huawei ha scommesso sul suo concetto esoterico dei topoi, concepito in mezzo alla nulla della campagna francese: potrebbe essere la chiave per costruire la nuova generazione di intelligenza artificiale. Il fisico **Ettore Majorana** scomparve una notte del 1938, su un piroscafo diretto a Napoli, dopo aver lasciato alla sua famiglia una lettera che faceva

pensare al suicidio. Come invece rivelato da tre cronisti anni dopo, **Majorana** non si era affatto suicidato e visse una seconda vita in solitudine, portando sempre con sé un'agenda di appunti di fisica che purtroppo non è più stata ritrovata.

Alla «vita solitaria» **Giacomo Leopardi** ha dedicato un canto. Il poeta teorizzava la solitudine come stato d'animo «necessario» all'uomo, ma al tempo stesso osservava quanto fosse debilitante per la sua salute: la solitudine è la cifra dell'opera leopardiana e ha caratterizzato anche l'intera espressione artistica di **Vincent Van Gogh**, entrato volon-



CAMPIONE Il grande scacchista americano Bobby Fischer [Ansa]

tariamente nel manicomio di Saint-Rémy-de-Provence nel 1889. «Non ho lasciato la mia stanza per due mesi», scriveva alla sorella, «non so perché. La sensazione di solitudine mi prende in un modo così spaventoso che esito a uscire [...] Solo davanti al cavalletto, quando dipingo, sento la vita».

Sulla stessa sintonia era **Pablo Picasso**, secondo il quale «nulla può essere realizzato senza solitudine. Ho creato una specie di solitudine intorno a me stesso che nessuno sospetta», riferiva il *New York Times* nel 1960 attribuendo la dichiarazione al pittore spagnolo, che spiegava: «Oggi è molto difficile stare soli perché abbiamo gli orologi. Ha mai visto un santo indossare un orologio?». Il campione americano **Bobby Fischer** da ragazzo giocava da solo a scacchi ed è così che ha imparato a interpretare tutti i ruoli: la solitudine, alla fine, può essere anche il miglior modo per incontrare gli altri guardandosi dentro.

M. Loy

Chi soffre maggiormente di isolamento oggi?