Le relazioni sociali proteggono il cervello: correlazioni fra solitudine e rischio di ictus

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Soh Y, Kawachi I, Kubzansky LD, Berkman LF, Tiemeier H.
Chronic loneliness and the risk of incident stroke in middle and late adulthood: a longitudinal cohort study of U.S. older adults
EClinicalMedicine. 2024 Jun 24;73:102639. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102639. PMID: 39403677; PMCID: PMC11472377

Esaminare l'associazione fra senso di solitudine e ictus incidentale: è questo l'obiettivo dello studio osservazionale di Yenee Soh e collaboratori, della Harvard T.H. Chan School of Public Health a Boston (Stati Uniti).

Lo studio è stato condotto su dati dell'Health and Retirement Study per il periodo 2006-2018, relativi ad adulti statunitensi di età pari o superiore a 50 anni e senza ictus al basale. Il senso di solitudine è stato misurato con la **Revised UCLA Loneliness Scale**, tenendo presente che:
il **senso di solitudine** esprime un'esperienza personale soggettiva che deriva dal divario fra relazioni desiderate e relazioni effettive;
l'**isolamento sociale** si riferisce invece all'effettiva mancanza di relazioni significative;
gli anziani socialmente isolati tendono a definire la propria condizione in termini di **depressione**.
Per il senso di solitudine sono stati elaborati:
un **punteggio numerico** (range 3-9);
due **misure qualitative6);
due** pattern dinamici **(costantemente basso o in remissione; costantemente alto o di recente insorgenza).
Attraverso modelli statistici, e normalizzando i dati in funzione del quadro demografico, degli stili di vita e delle condizioni generali di salute, si è proceduto a stimare la correlazione:**
**
fra** senso di solitudine al basale **(N = 12.161) e ictus incidentale in un periodo di 10-12 anni;
fra** andamento del senso di solitudine **(N = 8.936) e ictus incidentale in un successivo periodo di 6-8 anni;
Questi i principali risultati:**
**
punteggi più elevati al basale del senso di solitudine correlavano con un maggiore rischio di ictus incidentale (**HR punteggio numerico: 1.05**, CI 95% 1.01-1.08; 6: 1.25**, CI 95% 1.06-1.47);
un senso di solitudine costantemente elevato nel tempo correlava con un rischio di ictus incidentale significativamente più elevato (**HR: 1.56**, CI 95% 1.11-2.18) anche dopo correzione dei dati per i sintomi depressivi e l'effettivo isolamento sociale.
In sintesi:
nelle persone di età superiore a 50 anni il **senso di solitudine** correla con un rischio di ictus più elevato, indipendentemente dall'eventuale presenza di sintomi depressivi e dall'effettivo isolamento sociale;
aiutare la persona ad affrontare e a superare il senso di solitudine può ricoprire un ruolo importante nella prevenzione dell'ictus.

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org