



Neurociència



L'aïllament social i la sensació de solitud afecten la sensació de benestar però també alteren el sistema immunitari i el cicle de son i vigília. GETTYIMAGES

# La manca de socialització incrementa el risc de morir

Segons una nova metaanàlisi que inclou dos milions de persones, l'aïllament social altera processos fisiològics clau

## David Bueno

Les relacions socials són un element essencial del benestar de les persones. Fa temps que se sap que tenen un paper fonamental en el manteniment de la salut. De manera paral·lela, també se sap que els sentiments d'aïllament social i de solitud influeixen negativament no només en la vida mental i en la sensació subjectiva de benestar, sinó també en molts aspectes fisiològics que afavoreixen el desenvolupament de malalties orgàniques.

S'han fet molts estudis sobre el tema. Van adquirir una força important durant els confinaments que la major part de països del món van imposar durant la pandèmia de covid-19. Com a mínim, una part dels trastorns associats a ansietat, estrès i depressió que algunes persones han experimentat i que en alguns casos continuen experimentant, especialment però no únicament entre els adolescents i joves, tenen aquest origen durant la pandèmia.

### El poder de la metaanàlisi

Malgrat l'existència de molts treballs, el fet que cada estudi hagi examinat un aspecte concret de les sensacions d'aïlla-

ment social o de soledat i que ho hagi fet sobre un element específic de la salut física o mental fa que sigui difícil treure'n conclusions generals. Per posar-hi remei, l'epidemiòleg Yashuang Zhao, el fisiòleg i nutricionista Maoqing Wang i els seus col·laboradors, de diverses universitats i centres de recerca xinesos, han realitzat una metaanàlisi que ha inclòs més de dos milions de persones més grans de 18 anys.

Segons les conclusions de l'estudi, que han publicat a la revista *Nature Human Behavior*, l'aïllament social i la soledat afecten processos fisiològics clau per a la salut, com els implicats en el funcionament del sistema immunitari i neuroendocrí, en els cicles de vigília i son, en processos autoinflamatòris i en la fisiologia dels lípids. En conjunt, aquests processos ajuden a explicar el deteriorament de la salut de les persones que experimenten aïllament social o soledat, i també un increment considerable del risc de mortalitat.

Una metaanàlisi consisteix en la utilització d'eines estadístiques per integrar els resultats de diversos estudis sobre un mateix tema que sovint estan fets amb poblacions i instruments científics diferents, la qual cosa permet treure conclusions comunes. També permet analitzar fins a quin punt les di-

ferències observades en els diversos treballs que s'analitzen són significatives. En aquest cas, Zhao i Wang han utilitzat 140 treballs científics amb dades de 90 grups que inclouen, en conjunt, dos milions de persones majors d'edat de tot el món.

Primer, els investigadors van examinar fins a quin punt les sensacions de soledat i d'aïllament social incrementen el risc de mortalitat. La soledat es defineix com la sensació subjectiva d'angoixa que sorgeix quan hi ha una discrepància entre les relacions que es volen tenir i les que realment es tenen. L'aïllament social, al seu torn, es produeix quan una persona viu sola o té una xarxa social limitada, amb contactes socials poc freqüents.

### Més probabilitat de morir

Segons les dades extretes d'aquests treballs, les persones que experimenten aïllament social tenen un 32% més de probabilitats de morir de qualsevol malaltia i un 24% més de morir de càncer. Pel que fa al sentiment de soledat, l'increment de les probabilitats de morir de qualsevol malaltia és del 14%, i de morir de càncer del 9%. A més, si les persones aïllades socialment o que se senten soles ja tenen una malaltia cardiovascular o cancerosa prèvia, el risc de morir res-

pecte a les que no se senten soles i no estan aïllades socialment pot augmentar fins al 51%.

Segons s'ha conclòs en aquesta metaanàlisi, a banda d'aquestes dades estadístiques, el motiu dels increments té una importància especial. En el cas de l'aïllament social, s'ha vist que es produeix una disminució de la funcionalitat del sistema immunitari, que entre altres funcions contribueix a detectar i eliminar les cèl·lules canceroses. També es produeix un increment de l'anomenada proteïna C reactiva, implicada en els processos inflamatoris, així com en el nivell de lípids circulant per la sang, la qual cosa afavoreix la manifestació de patologies cardiovasculars i incrementa el risc de mortalitat.

Pel que fa a la sensació de soledat, s'ha vist que incrementa els trastorns alimentaris i els associats al cicle de vigília i son, amb totes les conseqüències negatives per a la salut que comporta tant una alimentació insuficient com alternatiuament excessiva, i també l'insomni. A més, també disminueix l'eficiència de funcionament del sistema immunitari, amb les conseqüències ja esmentades, i produeix desequilibris neuroendocrins que poden afectar tota la fisiologia corporal i cerebral.

La conclusió de l'estudi és clara. Per afavorir la salut mental i física de les persones cal dedicar recursos a programes específics per combatre de manera efectiva l'aïllament social i la soledat. Un aspecte que malgrat que Zhao i Wang no l'esmenten explícitament al treball, coincideix plenament amb la definició de salut que fa l'OMS: "Salut és un estat de benestar físic, psíquic (mental) i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties".

DAVID BUENO ÉS DIRECTOR DE LA CÀTEDRA DE NEUROEDUCACIÓ UB-EDU1ST