



11 Maggio 2023

## Dichiarata l'epidemia di solitudine negli USA

di Michael Cook

*Renovatio 21 traduce questo articolo di Bioedge.*

Oltre al fumo, al diabete di tipo 2, all'obesità, agli oppioidi e all'alcolismo, il chirurgo generale degli Stati Uniti, il dottor Vivek Murthy, ha individuato un'altra epidemia di malattia dello stile di vita che è «un problema urgente per la salute pubblica»: la solitudine.

Il suo dipartimento ha identificato la «connessione sociale» come una priorità assoluta e ha appena pubblicato un rapporto di 82 pagine, «La nostra epidemia di solitudine e isolamento», che delinea il problema.

In un editoriale sul *New York Times*, il dottor Murthy ricorda la sua lotta contro la solitudine dopo essere stato licenziato dal presidente Trump nel 2017.

Descrive la sensazione in termini drammatici. «La solitudine – come la depressione, con la quale può essere associata – può intaccare la tua autostima ed erodere il tuo senso di chi sei. Questo è quello che è successo a me».

Il dottor Murthy delinea le disastrose conseguenze di una società solitaria:

«La solitudine è peggio di una brutta sensazione. Quando le persone sono socialmente disconnesse, il loro rischio di ansia e depressione aumenta. Così fa il loro rischio di malattie cardiache (29%), demenza (50%) e ictus (32%). L'aumento del rischio di morte prematura associato alla disconnessione sociale è paragonabile al fumo quotidiano e potrebbe essere persino maggiore del rischio associato all'obesità».

Continua dicendo che

«Montata per decenni, l'epidemia di solitudine e isolamento ha alimentato altri problemi che ci stanno uccidendo e minacciano di fare a

pezzi il nostro Paese. Dati questi costi straordinari, la ricostruzione della connessione sociale deve essere una delle massime priorità di salute pubblica per la nostra nazione. Sarà necessario riorientare noi stessi, le nostre comunità e le nostre istituzioni per dare priorità alla connessione umana e alle relazioni sane».

La sua strategia per combattere l'isolamento sociale è triplice:

- Rafforzare le infrastrutture sociali – insegnare ai luoghi di lavoro, ai bambini e alle comunità l'importanza delle relazioni.
- Controllare la tecnologia in modo da prestare maggiore attenzione gli uni agli altri.
- Ricostruire connessioni personali.

E conclude:

«Affrontare la crisi della solitudine e dell'isolamento è una delle più grandi sfide della nostra generazione. ... il nostro bisogno di connessione umana è come il nostro bisogno di cibo e acqua: essenziali per la nostra sopravvivenza».