

13 settembre 2004 0:00

VUOI VIVERE 100 ANNI? INNAMORATI. SI MUORE PIU' DI SOLITUDINE CHE DI FUMO

Firenze, 13 settembre 2004. Da uno studio effettuato in Gran Bretagna, su un campione di circa 10.000 partecipanti, quasi tutti giovani uomini e donne di 30 e 40 anni, sono state evidenziate notevoli differenze di morbidita', identificate tra gruppi precisi di partecipanti.

Tra questi, 600 sono deceduti con modalita' estranee allo studio, e sul campione rimanente, si notava che la causa di deterioramento della salute si accentuava in presenza di una vita da single. Difatti la morbidita' si innalzava del 10% nei maschi e di quasi il 5 % nelle donne.

Se pensiamo che i dati epidemiologici del rischio del fumo di sigarette si stimano al 5% rispetto al soggetto non fumatore, si puo' dire che si muore piu' di solitudine che di fumo.

Questo studio dimostra -a nostro parere- come i fattori dipendenti dallo stato emotivo/affettivo siano ben piu' influenti rispetto alle semplici condizioni di rischio di morbidita'. D'altronde sono anni che si perseguono studi sui rapporti tra network immunitario e psiche. Ad esempio, sono moltissimi i casi di morte precoce, in soggetti che sciaguratamente avevano vissuto una personale disgrazia come la passivita' di una ingiustizia da errore giudiziario. Spesso questi soggetti, in poche settimane o qualche mese, si sono misteriosamente ammalati di cancro e spenti. Gli studiosi di discipline olistiche, per cultura e formazione ritengono l'Individuo come un binomio indissolubile mente-corpo. La parola individuo assume proprio questo significato. Mente e corpo sono un tutt'uno, e in tal modo vanno considerati.

Vediamo quindi il rapporto tra morbidita' e dipendenza emotiva.

Un fumatore accanito con una vita emotivamente serena, rischia di decisamente meno di un soggetto non fumatore emotivamente infelice.

Si e' provato a dare una spiegazione scientifica alle risultanze dello studio britannico. Si e' creduto che il tutto dipendesse dal tipo di vita del single, con uno stile molto piu' attivo. Ad esempio il solo fatto di andar a letto tardi, bere di piu', avere ritmi piu' stressanti perche' focalizzati sul lavoro, e avere maggiori problemi perche' non divisi con un partner, potevano essere la chiave per una spiegazione scientifica di una maggior morbidita'. Olisticamente, non possiamo che restare perplessi. Mente e corpo, sono indissolubili.

L'Organizzazione Mondiale della Sanita', ha recentemente sancito che si e' in salute quando esiste un equilibrio tra mente e corpo. Chiaramente, colui il quale si ritrova nella situazione di single puo' mascherare inadeguatezze profonde, che difficilmente verrebbero in superficie da sole. Tali situazioni, sono sempre piu' frequenti anche tra coppie unite nel matrimonio. Piu' di rado per quelle non unite da vincoli matrimoniali.

Il ricorso al professionista olista, allo psicologo, puo', in certi casi, determinare delle scoperte interiori che nella maggioranza delle volte comportano una rivoluzione della propria esistenza.

Non v'e' dubbio che l'emotivita' e l'affettivita' siano le chiavi di maggior successo per una salute fisica e della persona.

Tuttavia e' necessario imparare ad amare se stessi, prima di amare gli altri. Rimaniamo certi che le situazioni di maggior morbidita' e/o mortalita' nei single dipendono solo minimamente per lo stile di vita. La parte di notevole rilevanza e' determinata dai probabili disagi dell'emotivita' e dell'affettivita'. Questi due basilari aspetti dell'interno umano, non trovano piu' nutrimento, in una societa' distratta, in corsa alla ricerca di altro.

Giuseppe Parisi, consulente Aduc

(medico chirurgo, esperto in terapie non convenzionali)