



Le persone fastidiose ti fanno invecchiare più in fretta, ora c'è la prova scientifica

Descrizione

(Adnkronos) Nel mondo anglosassone li chiamano gli "hasslers", i fastidiosi. Sono quei conoscenti, parenti, colleghi o amici che creano sempre problemi o rendono la vita più difficile. E, secondo la scienza, fanno invecchiare più in fretta. Quasi il 30% delle persone riferisce di averne almeno uno nel proprio entourage. Se è vero che le relazioni sociali sono fondamentali per la salute umana, è anche vero che all'interno delle nostre reti i legami negativi non sono rari, anzi. Sono elementi pervasivi e poco studiati, che possono accelerare l'invecchiamento biologico. Parola di scienziati. Trascorrere del tempo con una persona complicata può avere un impatto nefasto sull'umore nell'immediato, ma col tempo queste interazioni sociali difficili potrebbero anche avere un effetto sulla salute fisica, secondo quanto suggerisce una nuova ricerca.

Lo studio, finanziato dallo statunitense National Institute on Aging e pubblicato su "Proceedings of the National Academy of Sciences", ha indagato proprio su questo aspetto finora poco esplorato. Mentre le relazioni positive sono da tempo collegate a una vita sana e lunga, i soggetti fastidiosi sembrano avere l'effetto opposto: aumentano lo stress cronico e innalzano i biomarcatori epigenetici associati all'invecchiamento. Lo studio ha anche evidenziato che questi legami negativi sono vissuti in modo sproporzionato da chi già affronta maggiori vulnerabilità sociali e sanitarie, ma anche dalle donne rispetto agli uomini. Gli autori dello studio rilevano persino un effetto cumulativo: ogni persona fastidiosa in più nel proprio giro corrisponde a un ritmo di invecchiamento più rapido di circa l'1,5% e a un'età biologica più avanzata di circa 9 mesi. In generale i risultati, riassumono gli studiosi, evidenziano il ruolo cruciale in negativo degli hassler e la necessità di interventi che riducano le esposizioni sociali dannose per promuovere percorsi di invecchiamento più sani.

Una cosa è certa: non tutti i legami sociali sono di supporto, come evidenzia il professore associato di Sociologia alla New York University e autore principale dello studio, Byungkyu Lee, nell'approfondimento pubblicato online sul Washington Post. Alcune amicizie possono essere ambivalenti e dal sapore dolceamaro, portando luci e ombre. Altre, osserva la coautrice Brea Perry, associate director dell'Irsay Institute for Sociomedical Sciences Research e docente di Sociologia dell'Indiana University a Bloomington, sono esclusivamente stressanti. Per capire

quanto queste relazioni negative possano influenzare l'invecchiamento biologico e la velocità con cui le cellule cedono ai segni del tempo, che non sempre coincide con l'età cronologica di una persona. Lee e colleghi hanno raccolto dati da oltre 2 mila persone in una survey condotta in Indiana. Oltre a domande sulle relazioni sociali e autovalutazioni sullo stato di salute generale, ai soggetti coinvolti è stato anche chiesto di fornire campioni di saliva che sono stati analizzati per individuare cambiamenti nel Dna che indicano invecchiamento biologico. L'analisi ha permesso poi di confrontare i tassi di invecchiamento di chi aveva hassler nella propria rete e di chi invece non ne aveva.

Anche piccoli effetti in termini di invecchiamento biologico possono accumularsi, avverte Perry, il che può contribuire a un'insorgenza precoce di malattie croniche. Lo studio, puntualizzano gli autori, non dimostra un rapporto di causa-effetto. Non sappiamo se i molestatori siano effettivamente la causa dell'invecchiamento accelerato, chiarisce Lee. Quello che osserviamo è una sorta di associazione tra la presenza di elementi fastidiosi e problematici nel proprio network sociale e il ritmo di invecchiamento.

Perché alcune persone sono più inclini a finire nell'orbita degli hassler? Parlando delle donne, osserva Perry, non sorprende tanto che possano avere più persone complicate nella loro vita, in parte perché sono probabilmente più propense a percepire i problemi degli altri, a sentirli e viverli come stress. Chi ha problemi di salute, continua, potrebbe aver bisogno di assistenza, e questo tipo di relazioni possono diventare unilaterali e difficili da negoziare. Chi ha avuto un'infanzia difficile, poi, tende ad essere più vulnerabile agli stress cronici e agli eventi negativi della vita, e quindi potrebbe esserlo anche ai soggetti fastidiosi. Lo studio ha poi rilevato che molti di questi elementi fastidiosi sono membri della famiglia, nota Perry, persone radicate nella vita di chi le subisce in modalità difficili da rinegoziare o a cui sfuggire. Nelle relazioni non familiari i partecipanti hanno riferito che colleghi, coinquilini e in misura minore vicini di casa avevano maggiori probabilità di essere molesti rispetto ai loro amici. Come i familiari, questi gruppi spesso implicano obblighi e la necessità di gestire spazi condivisi, osservano gli autori dello studio.

Come proteggere la propria salute dai fastidiosi? Il consiglio più ovvio, segnala Lee, è di valutare attentamente le relazioni, evitando chi ci importuna quando possibile, e tagliando i ponti se si percepisce che qualcuno sta aggiungendo molta negatività e stress alla propria vita, anche se questa può essere una decisione incredibilmente difficile. In realtà, però, sottrarsi a ogni relazione problematica probabilmente non è realistico, avvertono gli scienziati. Ci si potrebbe sentire obbligati a mantenerne alcune, come quelle con i familiari, prosegue Lee. Altre relazioni potrebbero aggiungere qualche aspetto positivo alla vita, oltre a un certo grado di difficoltà. E allora, quando ci si trova in compagnia di un hassler, potrebbe essere utile limitare il tempo trascorso con quella persona o prendere in considerazione la terapia per migliorare aspetti difficili della relazione, suggerisce Perry.

Un'altra ancora di salvezza sono eventuali cuscini sociali, cioè investire costantemente in relazioni positive e che offrano supporto. Se ne avete abbastanza nella vostra rete o nel vostro ambiente, evidenzia Lee, potreste avere qualche effetto calmante sul vostro invecchiamento, anche se questo specifico aspetto non è stato indagato. Ciò è particolarmente importante, perché avere una compagnia associata a molti benefici per la salute. Per me conclude Debra Umberson, direttrice del Center on Aging and Population Sciences all'università del Texas Austin, non coinvolta nello studio, uno degli aspetti più sorprendenti, in quanto studiosa dell'argomento, è l'isolamento sociale. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha

pubblicato un rapporto globale che ha collegato la solitudine a 871mila decessi ogni anno. È molto importante avere delle relazioni. Non vorrei si trascurasse questo aspetto», chiosa Umberson.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 10, 2026

Autore

redazione

default watermark