Le persone fastidiose ti fanno invecchiare piÃ¹ in fretta, ora câ??Ã¨ la prova scientifica

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Nel mondo anglosassone li chiamano gli â??hasslersâ??, i fastidiosi. Sono quei conoscenti, parenti, colleghi o amici che creano sempre problemi o rendono la vita piÃ¹ difficile. E, secondo la scienza, fanno invecchiare piÃ¹ in fretta. Quasi il 30% delle persone riferisce di averne almeno uno nel proprio entourage. Se Ã¨ vero che le relazioni sociali sono fondamentali per la salute umana, Ã¨ anche vero che allâ??interno delle nostre reti i legami negativi non sono rari, anzi. Sono elementi pervasivi e poco studiati, che possono accelerare lâ??invecchiamento biologico. Parola di scienziati. Trascorrere del tempo con una persona complicata puÃ² avere un impatto nefasto sullâ??umore nellâ??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 â??Pnasâ?? (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 piÃ¹ sana e lunga, i soggetti fastidiosi sembrano avere lâ??effetto opposto: aumentano lo stress cronico e innalzano i biomarcatori epigenetici associati allâ??invecchiamento. Lo studio ha anche evidenziato che questi legami negativi sono vissuti in modo sproporzionato da chi giÃ affronta maggiori vulnerabilitÃ sociali e sanitarie, ma anche dalle donne rispetto agli uomini. Gli autori dello studio rilevano persino un effetto â??cumulativoâ??: ogni persona fastidiosa in piÃ¹ nel proprio giro corrisponde a un ritmo di invecchiamento piÃ¹ rapido di circa lâ??1,5% e a unâ??etÃ biologica piÃ¹ avanzata di circa 9 mesi. In generale i risultati, riassumono gli studiosi, evidenziano il ruolo cruciale â?? in negativo â?? degli hassler e la necessitÃ di interventi che riducano le esposizioni sociali dannose per promuovere percorsi di invecchiamento piÃ¹ sani.

Una cosa Ã¨ certa: â??Non tutti i legami sociali sono di supportoâ?•, come evidenzia il professore associato di Sociologia alla New York University e autore principale dello studio, Byungkyu Lee, nellâ??approfondimento pubblicato online sul Washington Post. Alcune amicizie possono essere ambivalenti e dal sapore â??dolceamaroâ??, portando luci e ombre. Altre, osserva la coautrice Brea Perry, associate director dellâ??Irsay Institute for Sociomedical Sciences Research e docente di Sociologia dellâ??Indiana University a Bloomington, sono â??esclusivamente stressantiâ?•. Per capire

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

â??Anche piccoli effetti in termini di invecchiamento biologico possono accumularsiâ?•, avverte Perry, il che puÃ² contribuire a unâ??insorgenza precoce di malattie croniche. Lo studio, puntualizzano gli autori, non dimostra un rapporto di causa-effetto. â??Non sappiamo se i molestatori siano effettivamente la causa dellâ??invecchiamentoâ?• accelerato, chiarisce Lee. â??Quello che osserviamo Ã¨ una sorta di associazione tra la presenza di elementi fastidiosi e problematiciâ?• nel proprio network sociale â??e il ritmo di invecchiamentoâ?•.

default watermark

PerchÃ© alcune persone sono piÃ¹ inclini a finire nellâ??orbita degli hassler? Parlando delle donne, osserva Perry, â??non sorprende tanto che possano avere piÃ¹ persone complicate nella loro vita, in parte perchÃ© sono probabilmente piÃ¹ propense a percepire i problemi degli altri, a sentirli e viverli come stressâ?•. Chi ha problemi di salute, continua, â??potrebbe aver bisogno di assistenza, e questo tipo di relazioni possono diventare unilaterali e difficili da negoziareâ?•. Chi ha avuto unâ??infanzia difficile, poi, â??tende ad essere piÃ¹ vulnerabile agli stress cronici e agli eventi negativi della vita, e quindi potrebbe esserlo anche ai soggetti fastidiosiâ?•. Lo studio ha poi rilevato che â??molti di questi elementi fastidiosi sono membri della famigliaâ?•, nota Perry, â??persone radicateâ?• nella vita di chi le subisce â??in modalitÃ difficili da rinegoziare o a cui sfuggireâ?•. Nelle relazioni non familiari i partecipanti hanno riferito che colleghi, coinquilini e in misura minore vicini di casa avevano maggiori probabilitÃ di essere molesti rispetto ai loro amici. Come i familiari, questi gruppi spesso implicano obblighi e la necessitÃ di gestire spazi condivisi, osservano gli autori dello studio.

Come proteggere la propria salute dai fastidiosi? Il consiglio piÃ¹ ovvio, segnala Lee, Ã¨ di valutare attentamente le relazioni, evitando chi ci importuna quando possibile, e tagliando i ponti se si percepisce che qualcuno sta aggiungendo molta negativitÃ e stress alla propria vita, anche se questa puÃ² essere una decisione incredibilmente difficile. In realtÃ , perÃ², sottrarsi a ogni relazione problematica probabilmente non Ã¨ 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 difficoltÃ . 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.

Unâ??ancora di salvezza sono eventuali â??cuscinetti socialiâ??, cioÃ¨ investire costantemente in relazioni positive e che offrano supporto. â??Se ne avete abbastanza nella vostra rete o nel vostro ambienteâ?•, evidenzia Lee, â??potreste avere qualche effetto calmante sul vostro invecchiamentoâ?•, anche se questo specifico aspetto non Ã¨ stato indagato. CiÃ² Ã¨ particolarmente importante, perchÃ© avere una compagnia Ã¨ associato a molti benefici per la salute. â??Per me â?? conclude Debra Umberson, direttrice del Center on Aging and Population Sciences allâ??universitÃ del Texas Austin, non coinvolta nello studio â?? uno degli aspetti piÃ¹ sorprendenti, in quanto studiosa dellâ??argomento, Ã¨ lâ??isolamento socialeâ?•. Lâ??Organizzazione mondiale della sanitÃ (Oms) ha

pubblicato un rapporto globale che ha collegato la solitudine a 871mila decessi ogni anno. â??Eâ?? molto importante avere delle relazioni. Non vorrei si trascurasse questo aspettoâ?•, chiosa Umberson.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 10, 2026
Autore
redazione

default watermark