19 Αυγούστου 2017

Η μοναξιά είναι πιο επικίνδυνη για πρόωρο θάνατο από ό,τι η παχυσαρκία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Θεολογία και Ζωή





Η μοναξιά όχι μόνο μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο, αλλά είναι πιο

επικίνδυνη και από την παχυσαρκία, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη. Η έρευνα, η μεγαλύτερη του είδους της μέχρι σήμερα, αναδεικνύει τη μοναξιά σε μείζον πρόβλημα για τη δημόσια υγεία διεθνώς.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια ψυχολογίας Τζούλιαν Χολτ-Λούνσταντ του Πανεπιστημίου Μπρίγκαμ Γιανγκ, που έκαναν σχετική ανακοίνωση σε αμερικανικό ψυχολογικό συνέδριο, ανέλυσαν στοιχεία από 218 μελέτες (μετα-ανάλυση), σχετικές με τις επιπτώσεις της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης στην υγεία. Οι έρευνες αφορούσαν συνολικά περίπου 3,7 εκατομμύρια ανθρώπους.

Διαπιστώθηκε ότι κατά μέσο όρο οι μοναχικοί άνθρωποι έχουν περίπου 50% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου πριν τα 70 τους, ενώ οι παχύσαρκοι 30%. Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι η μοναξιά αυξάνει σημαντικά μετά τη συνταξιοδότηση, γι’ αυτό είναι σημαντικό κανείς να προετοιμάζεται κοινωνικά, οικονομικά και ψυχολογικά για εκείνη τη στιγμή.

Όπως είπαν, παρόλο που η κοινωνική σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους συνιστά μια θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη, ζωτική για την ευημερία και την επιβίωση, ένα ολοένα μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού βιώνει συχνά την εμπειρία της απομόνωσης. Αρκετοί άνθρωποι δεν βλέπουν κανένα συγγενή ή φίλο τους στη διάρκεια ενός μήνα και έχουν την τηλεόραση ως μόνη συντροφιά.

Το πρόβλημα πλέον δεν αφορά μόνο ηλικιωμένους, αλλά και άτομα ηλικίας 18 έως 35 ετών, καθώς επίσης εφήβους. Η σταδιακή γήρανση του παγκόσμιου πληθυσμού αναμένεται να επιδεινώσει το πρόβλημα της μοναξιάς.

Μεταξύ άλλων, οι μοναχικοί άνθρωποι έχουν 30% μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθουν έμφραγμα ή εγκεφαλικό. Η έλλειψη φίλων, σύμφωνα με μια μελέτη του Χάρβαρντ, συνδέεται με αυξημένο στρες, αλλά και με αυξημένα επίπεδα μιας πρωτεΐνης που ενισχύει τον κίνδυνο θρόμβωσης στο αίμα.

«Πολλές χώρες σήμερα βρίσκονται αντιμέτωπες με μια επιδημία μοναξιάς και το πρόβλημα θα χειροτερέψει. Η πρόκληση που αντιμετωπίζουμε, είναι τι μπορούμε να κάνουμε γι’ αυτό», δήλωσε η Τζούλιαν Χολτ-Λούνσταντ.

Πηγή: cnn.gr