

Άνοια: Πόσο μεγαλώνει ο κίνδυνος για όσους αισθάνονται μοναξιά και απομόνωση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μια ακόμα μελέτη συμπληρώνει τα ερευνητικά στοιχεία που συσχετίζουν την κοινωνική απομόνωση με τις άμεσες αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Διαβάστε τα πρόσφατα συμπεράσματα σχετικά με το πώς η μοναξιά μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη



An elderly Indian man at the retirement house

Photo: Shutterstock

Όλο και πληθαίνουν οι μελέτες που συνυπογράφουν τους κινδύνους που προκαλεί το αίσθημα της μοναξιάς, με μια πρόσφατη να αναδεικνύει τι επιπτώσεις έχει στη μνήμη. Ειδικότερα, η κοινωνική απομόνωση μπορεί να σχετίζεται με την ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

Η νόσος Αλτσχάιμερ και οι συναφείς παθήσεις αποτελούν μια αυξανόμενη κρίση δημόσιας υγείας και γι' αυτό και το ερευνητικό ενδιαφέρον στρέφεται στη διερεύνηση παραγόντων που επηρεάζουν, όπως οι ενδείξεις ότι το κοινωνικό περιβάλλον θα μπορούσε να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία.

Για την παρούσα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο PLOS ONE, η ερευνητική ομάδα μελέτησε στοιχεία από 502.506 συμμετέχοντες της βάσης δεδομένων UK Biobank και από 30.097 άτομα που συμμετείχαν στην καναδική διαχρονική μελέτη γήρανσης. Και οι δύο μελέτες περιείχαν ερωτηματολόγια που περιλάμβαναν ερωτήσεις σχετικά με τη μοναξιά, τη συχνότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την κοινωνική υποστήριξη.

Η μελέτη διαπίστωσε ένα μεγάλο εύρος συσχετίσεων της μοναξιάς και της έλλειψης κοινωνικής υποστήριξης μεταξύ δυνητικά τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων νευροεκφυλιστικών ασθενειών. Το προφίλ αυτών των ασθενών σκιαγραφούσαν όσοι κάπνιζαν περισσότερο, έπιναν υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, αντιμετώπιζαν διαταραχές του ύπνου και δε συμμετείχαν συχνά σε ελαφριά ή έντονης σωματικής δραστηριότητας.

Για παράδειγμα, στην καναδική διαχρονική μελέτη γήρανσης, η μεγαλύτερη ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας με άλλους ανθρώπους συσχετίστηκε με 20,1% μείωση των πιθανοτήτων να αισθάνεται κανείς μοναξιά και 26,9% μείωση της ανεπαρκούς κοινωνικής υποστήριξης.

Άλλοι παράγοντες σωματικής και ψυχικής υγείας που έχουν συνδεθεί προηγουμένως με την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ, όπως η καρδιαγγειακή νόσος, η διαταραχή της όρασης ή της ακοής, ο διαβήτης και οι νευρωτικές και καταθλιπτικές συμπεριφορές, συσχετίστηκαν επίσης τόσο με την υποκειμενική όσο και με την αντικειμενική κοινωνική απομόνωση.

Στη βρετανική μελέτη, ειδικότερα, η δυσκολία στην ακοή με θόρυβο στο παρασκήνιο αντιστοιχούσε σε 29,0% αύξηση των πιθανοτήτων να αισθάνεται κανείς μοναξιά και 9,86% αύξηση των πιθανοτήτων να μην έχει κοινωνική υποστήριξη. Οι πιθανότητες να αισθάνεται κανείς μοναξιά και να στερείται κοινωνικής υποστήριξης ήταν επίσης 3,7 και 1,4 φορές μεγαλύτερες, αντίστοιχα, σε συνάρτηση με τη βαθμολογία του συμμετέχοντα στον νευρωτισμό.

Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η κοινωνική απομόνωση, η οποία μπορεί να αλλάξει ευκολότερα από ό,τι οι γενετικοί ή οι υποκείμενοι παράγοντες κινδύνου για την υγεία, μπορεί να αποτελέσει έναν πολλά υποσχόμενο στόχο για

προληπτική κλινική δράση.

Πηγή: ygeiamou.gr